



การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระสิทธิ์ อากศโร (รับเนสาทอน)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต

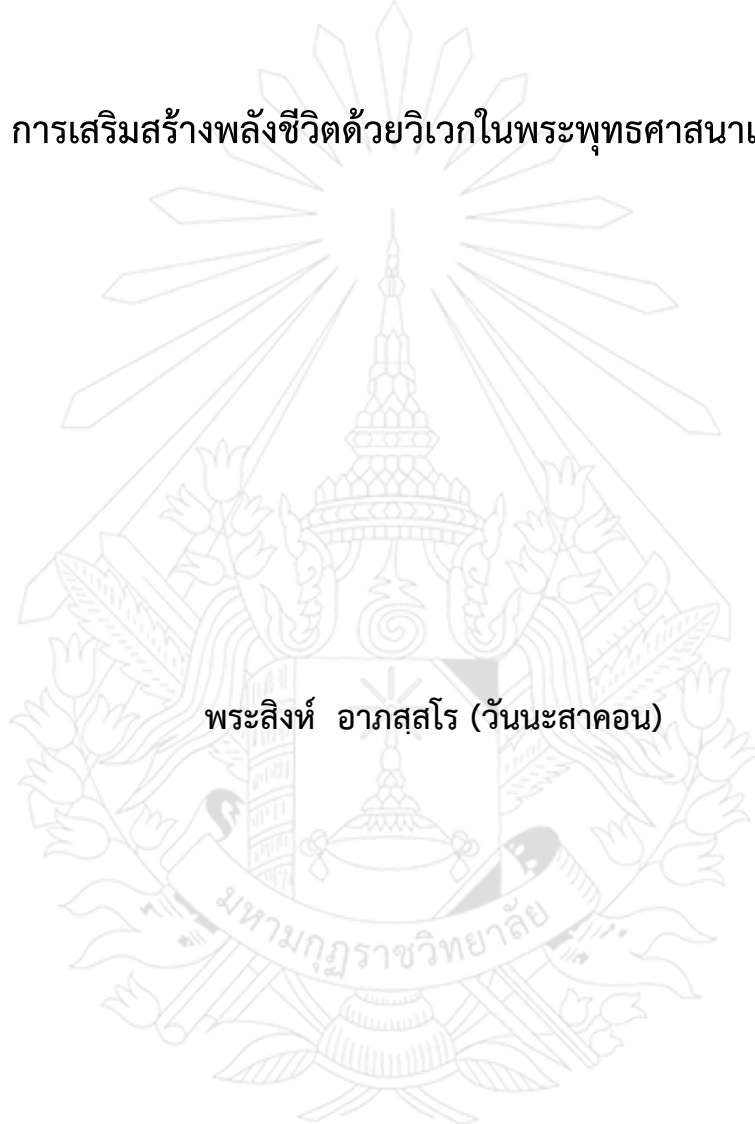
สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๖๒



การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท



พระสิงห์ อภัสสโร (วันนะสาคอน)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๒

การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท



พระสิงห์ อากสโร (วันนะสาคอน)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๒

LIFE EMPOWERMENT WITH VIVEKA PRINCIPLES  
IN THERAVĀDA BUDDHISM



PHRA SING ĀPUSSARO (VANNASAKHONE)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR THE MASTER DEGREE OF ARTS  
DEPARTMENT OF BUDDHIST STUDIES  
GRADUATE SCHOOL  
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2019


หัวข้อวิทยานิพนธ์ : การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท  
ชื่อนักศึกษา : พระสิงห์ อภัสสุโร (วันนะสาคอน)  
ชื่อปริญญา : ศาสตราจารย์มหาบัณฑิต  
สาขาวิชา : พุทธศาสนศึกษา  
ปีพุทธศักราช : 2562  
อาจารย์ที่ปรึกษา : พระเมธาวิเชียร, รองศาสตราจารย์ ดร.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรศาสตราจารย์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

  
.....  
(พระศรีวินยากรณ์, ดร.)


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ :  
ประธานกรรมการ

  
.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เวทย์ บรรณกรกุล)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษา)

  
.....  
(พระเมธาวิเชียร, รองศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ

  
.....  
(พระธรรมกิตติเมธี, ดร.)

กรรมการ

  
.....  
(พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฺโฒ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ

  
.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thesis Topic : Life Empowerment with Viveka Principles in  
Theravāda Buddhism  
Student's Name : Phra Sing Apussaro (Vannasakhone)  
Degree Sought : Master of Arts  
Program : Buddhist Studies  
Anno Domini : 2019  
Advisor : Phramedhavinaiyaros, Assoc.Prof. Dr.

---

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial  
Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts (Buddhist Studies)

Dean of Graduate School P. Srivinyaphon  
(Phra Srivinayaphon, Dr.)

Thesis Committee :  
Chairman Wate  
(Assoc.Prof. Dr.Wate Bunnakomkul)

Member (Advisor) P. Medhavinaiyaros  
(Phramedhavinaiyaros, Assoc.Prof. Dr.)

Member Phrathamkittimethee  
(Phrathamkittimethee, Dr.)

Member P.S. Nānavuddho  
(Phramaha Boonsri Nānavuddho, Asst.Prof. Dr.)

Member Wutthinant  
(Asst.Prof. Dr.Wutthinant Kantatian)

Thesis Title : Life Empowerment with Viveka Principles in Theravāda Buddhism  
Student's Name : PhraSing Āpussaro (Vannasakhon)  
Degree Sought : Master of arts  
Program : Buddhist Studies  
Anno Domini : 2018  
Advisor : Phramedhavinaiyaros, Assoc.Prof.Dr.

---

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts (Buddhist Studies)

Dean of Graduate School

.....  
(Phra Srivinayaphon, Dr.)

Thesis Committee  
Chairman

.....  
(Assoc.Prof.Dr.Wate Bunnakornkul)

Member (Advisor)

.....  
(Phramedhavinaiyaros, Assoc.Prof.Dr.)

Member

.....  
(Phrathamkittimethee, Dr.)

Member

.....  
(Phramaha Boonsri Nānavuddho, Asst.Prof. Dr.)

Member

.....  
(Asst.Prof. Dr.Wutthinant Kantatian)

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท  
ชื่อนักศึกษา : พระสิงห์ อาภัสสร (วันนะสาคอน)  
ชื่อปริญญา : ศาสตราจารย์มหาบัณฑิต  
สาขาวิชา : พุทธศาสนศึกษา  
ปีพุทธศักราช : ๒๕๖๒  
อาจารย์ที่ปรึกษา : พระเมธาวิญญู, รองศาสตราจารย์ ดร.

## บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ ๑) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างพลังชีวิต ๒) เพื่อศึกษาวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ ๓) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท วิทยานิพนธ์นี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎก อันเป็นคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ตำราของนักวิชาการต่าง ๆ วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาอ้างอิง

### ผลการวิจัยพบว่า:

๑. ชีวิต ประกอบด้วยกายและจิต ซึ่งแยกจากกันไม่ได้ คนส่วนใหญ่จะเสริมสร้างพลังกาย ด้วยปัจจัยสี่ ส่วนจิตใจขาดการดูแลเอาใจใส่ จึงหวั่นไหวไปตามสภาวะแวดล้อม จนทำให้เกิดอาการวิตกกังวล เบื่อหน่าย ลังเล สงสัย ฟุ้งซ่าน เป็นผลให้ชีวิตประสบกับความทุกข์ ความท้อแท้ ไม่มีพลังในการดำเนินชีวิตให้สมบูรณ์ การมีอายุมาก คือมีพลังชีวิตมาก เป็นพลังหล่อเลี้ยงชีวิต หรือเป็นปัจจัยส่งเสริมที่จะหล่อเลี้ยงให้ชีวิตมีความเข้มแข็งและดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง ด้วยวิธีปฏิบัติธรรมะตามหลักอิทธิบาท ๔ และธรรมคู่ชีวิต ๕ ประการ คือ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ

๒. วิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง ความสงบ ความปลื้มอก มี ๓ ประการ คือ ๑) กายวิเวก ความสงบกาย ได้แก่อยู่ในที่สงบ อยู่ในที่ไม่มีความพลุกพล่าน หรือเสียงคน และสัตว์มารบกวนตลอดจนไม่มีความสะดุ้งกลัวภัย ๒) จิตตวิเวก ความสงบใจ ได้แก่การทำจิตให้สงบ ผ่องใสจากนิเวศน์สังโยชน์ และอนุสัย ไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ๓) อุปธิวิเวก ความสงบสงัดจากกิเลส โลก โกรธ หลง ราคะ ตัณหา อุปาทาน

๓. การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาทสามารถปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือจัดเข้าในหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยวิเวก ๓ แยกได้เป็น ๑) กายวิเวก ปฏิบัติตามหลักสัมมาวาจา สัมมาภิมันตะ และสัมมาอาชีวะ เรียกว่า สีสสิกขา ๒) จิตตวิเวก ปฏิบัติตามหลักสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เรียกว่า จิตตสิกขา ๓) อุปธิวิเวก ปฏิบัติตามหลักสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ เรียกว่า ปัญญาสิกขา รวมถึงในการเจริญจิตตภาวนา หรือการปฏิบัติธรรม

คำสำคัญ : การเสริมสร้างพลังชีวิต, วิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท



Thesis Topic : Life Empowerment with Viveka Principles in Theravāda  
Buddhism  
Student's Name : Phra Sing Āpussaro (Vannasakhone)  
Degree Sought : Master of Arts  
Program : Buddhist Studies  
Anno Domini : 2019  
Advisor : Phramedhavinaiyaros, Assoc.Prof.Dr.

---

## ABSTRACT

The objectives of the research to Life empowerment with vivek principles in Theravada Buddhism: 1) To study Empowerment Life 2) To study the vivek in Theravada Buddhism, and 3) To study life empowerment with vivek in Theravada Buddhism. This thesis research papers (Documentary Research) study of the Holy Scriptures.

The research found that:

1. Life consists of body and mind and they cannot be separated from each other. Most people nurture their body with the four basic necessities and lack of mental nurture. That makes the mind vibrate and conform environmental conditions and cause worry, flurry and worry, uncertainty, and anxiety. That also leads the life to suffering, misery, and disheartenedness. More age means more life power that can nurture and strengthen the life. The Dhamma principles to strengthen the life are Iddhipada and five principles; delight, rapture, serenity, blissfulness, and concentration.

2. Vivek in Theravada Buddhism means silent retail capabilities out. There are 3 reasons 1) silent Vivek capabilities include: body, body is in the gentle waters where there are no hidden or the sound of people and animals, as well as no less startled fear perils 2) Vivek contemplative Silent mind capabilities, including making a mental calm clear from sangyot anusai and niora. Don't go in the various emotions distracted 3) upthi Vivek. Calm the angry parents, passion greedy, lustful desires from the enchanted preconceive.

3. Enhancing life with Vivek in Theravada Buddhism to practice tamoriyamak have 8 or classified in the threefold training, meditation, fasting, and consists of the main intelligence by Vivek 1) a body, Vivek. Compliance with the Lord, Kam and verbally, it is called the poly color lasikkha 2) contemplative Vivek. Practices, meditation, consciousness and career wayama called contemplative Shikha 3) upthi Vivek Compliance with the Lord thitthi and right thought is called wisdom Shikha integrated into growth chitotphaona or meditation.

**Keyword** : Life Empowerment, Vivek in Theravada Buddhism

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้เนื่องจากบุคคลหลายฝ่ายที่ได้ช่วยเหลือในครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางการศึกษาด้านพุทธศาสนศึกษา ระดับปริญญาโท

ขอกราบขอบพระคุณอธิการบดี และคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ที่ได้อำนวยความสะดวกในการศึกษาตลอดหลักสูตร ขอเจริญพรขอบคุณ รศ.ดร. เวทย์ บรรณกรกุล ที่กรุณาเป็นประธานควบคุมการสอบ ขอเจริญพรขอบคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนให้ความรู้ระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา ขอเจริญพรขอบคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับความถูกต้องของเนื้อหาในเล่มวิทยานิพนธ์ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณพระเมธาวิจารย์รศ, รศ.ดร. ที่ให้ความอนุเคราะห์รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำปรึกษาตลอดจนตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณพระมงคลชัยสิทธิ์ เจ้าอาวาสวัดโบสถ์ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ที่อนุเคราะห์ให้ทุนการศึกษา

ขอเจริญพรขอบคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ได้ให้ความสะดวกด้วยดีเสมอมาตลอดจนเพื่อนนักศึกษาระดับปริญญาโททุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอเจริญพรขอบคุณญาติพี่น้องทางประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตย ประชาชนลาว และญาติธรรมประเทศแคนาดา สหรัฐอเมริกาที่ให้กำลังใจ และสนับสนุนอุปการะให้ความช่วยเหลือทางการศึกษาตลอดมา

ท้ายที่สุดนี้ขออนุโมทนาขอบคุณบุพพการีและผู้มีพระคุณ อนึ่งคุณความดีและประโยชน์ที่ได้รับจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศให้แก่บุพพการีและผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน และหากความผิดพลาดบกพร่องถ้าจะมี ผู้วิจัยขอน้อมรับเพื่อแก้ไขต่อไป

พระสิงห์ อภสสร (วันนะสาคอน)

## สารบัญคำย่อ

ตำราที่ใช้ในการค้นคว้าหลักธรรมในพระพุทธศาสนา สำหรับการเขียนงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจาก พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ รอบ ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ ในการอ้างอิงได้ใช้ชื่อย่อของคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งชื่อย่อนี้มีค่าเต็ม ดังนี้

### พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. = วินัยปิฎก มหาวิภังค

### พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. = ทีฆนิกาย สีลขณธวคค  
ที.ม. = ทีฆนิกาย มหาวคค  
ที.ปา. = ทีฆนิกาย ปาฎิกวคค  
ม.ม. = มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก  
ม.อุ. = มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก  
สั.ส. = สัยุตตนิกาย สคาถวคค  
สั.ข. = สัยุตตนิกาย ขนธวารวคค  
สั.สพ. = สัยุตตนิกาย สพายตนวคค  
สั.ม. = สัยุตตนิกาย มหาวารวคค  
อง.ติก. = องคุตตรนิกาย ติกนิปาต  
อง.ปญจก. = องคุตตรนิกาย ปญจกนิปาต  
อง.อฏฐก. = องคุตตรนิกาย อฏฐกนิปาต  
อง.ทสก. = องคุตตรนิกาย ทสกนิปาต  
ชุ.อิตติ. = ชุททกนิกาย อิตติวุตตก  
ชุ.ม. = ชุททกนิกาย มหานิทเทศ  
ชุ.ป. = ชุททกนิกาย ปฏีสสมภิทามคค  
ชุ.อุ. = ชุททกนิกาย อุทานปาติ

### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ชุ.ป.อ. = ชุททกนิกาย สทธมมปปกาสินี ปฏีสสมภิทามคคอฏฐกถา

### พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. = อภิธมมปิฎก วิภังค

### การอ้างอิง

ชื่อย่อพระไตรปิฎกมี ๓ ตอน คือ พระไตรปิฎกในวิทยานิพนธ์นี้ใช้การอ้างอิงแบบ ๓ ตอน เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ส.ส. ๑๕/๑๗๑/๒๒๘ หมายถึง สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค เล่มที่ ๑๕ ข้อที่ ๑๗๑ หน้าที่ ๒๒๘ เป็นต้น



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญคำย่อ.....	ง
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญแผนภูมิ.....	ช
บทที่	
๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ คำถามการวิจัย.....	๓
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๓
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย.....	๓
๑.๕ วิธีดำเนินการวิจัย.....	๔
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	๔
๑.๗ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๔
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	๑๔
๑.๙ นิยามศัพท์เฉพาะ.....	๑๕
๒ การเสริมสร้างพลังชีวิต.....	๑๖
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับชีวิต.....	๑๖
๒.๑.๑ ความหมายของชีวิต.....	๑๖
๒.๑.๒ เป้าหมายในการดำรงชีวิต.....	๒๐
๒.๑.๓ ปัจจัยเกื้อหนุนชีวิต.....	๒๑
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิต.....	๒๓
๒.๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท.....	๒๓
๒.๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิตตามหลักทั่วไป.....	๒๖
๒.๒.๒.๑ ความหมายของพลังชีวิต.....	๒๖
๒.๒.๒.๒ ที่มาของพลังชีวิต.....	๒๗
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังชีวิต.....	๓๐
๒.๓.๑ การเสริมสร้างพลังชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท.....	๓๐
๒.๓.๒ การเสริมสร้างพลังชีวิตตามหลักทั่วไป.....	๓๘
๓ วิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท.....	๔๒
๓.๑ วิเวกในพระไตรปิฎก.....	๔๒
๓.๒ ความหมายของวิเวก.....	๔๔

๓.๓ หลักการเกี่ยวกับวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท.....	๔๖
๓.๓.๑ หลักการเกี่ยวกับกายวิเวก.....	๔๗
๓.๓.๒ หลักการเกี่ยวกับจิตตวิเวก.....	๔๙
๓.๓.๓ หลักการเกี่ยวกับอุปวิเวก.....	๕๑
๓.๔ ธรรมเนียมอันเป็นอุปการะแก่วิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท.....	๕๖
๓.๔.๑ หลักสัปปายะ ๗.....	๕๗
๓.๔.๒ หลักสันโดษ.....	๖๑
<b>๔ การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท.....</b>	<b>๖๔</b>
๔.๑ หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา.....	๖๔
๔.๑.๑ ความหมายของหลักไตรสิกขา.....	๖๔
๔.๑.๒ ความสำคัญของหลักไตรสิกขา.....	๖๘
๔.๒ การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยกายวิเวก - อธิศีลสิกขา.....	๗๑
๔.๒.๑ ความหมายของกายวิเวก - อธิศีลสิกขา.....	๗๑
๔.๒.๒ หลักปฏิบัติการพัฒนาด้วยศีล.....	๗๔
๔.๓ การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยจิตตวิเวก - อธิจิตตสิกขา.....	๗๕
๔.๓.๑ ความหมายของจิตตวิเวก - อธิจิตตสิกขา.....	๗๕
๔.๓.๒ ความสำคัญของอธิจิตตสิกขา.....	๗๖
๔.๓.๓ วิธีการเจริญสมาธิ.....	๘๐
๔.๔ การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยอุปวิเวก - อธิปัญญาสิกขา.....	๘๘
๔.๔.๑ ความหมายของอุปวิเวก - อธิปัญญาสิกขา.....	๘๘
๔.๔.๒ ความสำคัญของอธิปัญญาสิกขา.....	๘๙
๔.๔.๓ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน.....	๙๐
๔.๔.๔ หลักธรรมพละ ๕ ในการเกื้อหนุนการปฏิบัติธรรม.....	๙๒
๔.๕ การประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ ในการเกื้อหนุนการเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวก ในพระพุทธศาสนาเถรวาท.....	๙๔
๔.๕.๑ วิธีการประยุกต์หลักสัปปายะ ๗ มาเกื้อหนุนการเสริมสร้างพลังชีวิต.....	๙๔
<b>๕ บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....</b>	<b>๑๐๕</b>
๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	๑๐๕
๕.๒ ข้อเสนอแนะ.....	๑๑๒
<b>บรรณานุกรม.....</b>	<b>๑๑๔</b>
<b>ประวัติผู้วิจัย.....</b>	<b>๑๑๙</b>

## สารบัญแผนภูมิ

		หน้า
แผนภูมิที่ ๑.๑	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	๑๔
แผนภูมิที่ ๒.๑	ชีวิตตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ชั้น ๕ : ส่วนประกอบ ๕ อย่างของชีวิต.....	๑๗
แผนภูมิที่ ๔.๑	กระบวนการในการเจริญสมาธิตามวิถีธรรมชาติ.....	๘๑



## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาวะโลกยุคโลกาภิวัตน์ในปัจจุบันทำให้สังคมมนุษย์มีวิถีชีวิตต้องเร่งรีบ เคร่งเครียด เอา รัตเอาเปรียบ ขาดความสามัคคี แข่งขันทางเศรษฐกิจในสังคมล้วนเป็นสิ่งบั่นทอนชีวิตให้เสื่อม ถอยลง ด้วยสาเหตุจากพฤติกรรมตลอดจนการใช้ชีวิตของมนุษย์ยุคใหม่ ผนวกกับเป็นยุคแห่งวัตถุนิยม โลกมีความเจริญด้านวัตถุมากยิ่งขึ้นเท่าใด ความเจริญด้านจิตใจของมนุษย์ในสังคมกลับมีความเสื่อม ถอยลง มีความสับสนวุ่นวายมากขึ้น เพราะการไม่สามารถจะพัฒนาตนให้รู้ทันต่อสภาพความจริง จึง ตกเป็นทาสวัตถุได้ง่าย และเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา ไม่ได้มุ่งหวังจะพัฒนาตนให้เป็นอิสระ ซึ่งส่งผลให้ มนุษย์ประสบความทุกข์ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ มีชีวิตที่ไม่เข้มแข็ง สภาพจิตใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน เกิดความท้อถอยในชีวิต หรือขาดพลังที่จะกระทำสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จ หรือกระทำสิ่งที่ดีงามให้ เกิดขึ้น “พลังชีวิต” จึงมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นกำลังให้มนุษย์มีชีวิตที่เข้มแข็ง มีปัญญาที่จะ พิจารณาไตร่ตรองในการกระทำสิ่งที่ดีงาม ประสบความสำเร็จ จิตใจที่เบิกบาน สงบเย็น และประสบ กับความสุขในชีวิต

ชีวิต ประกอบด้วยกายและจิต “กายกับจิต” แยกจากกันไม่ได้ กายและจิตที่ดีทำให้ชีวิต สมบูรณ์ กายและจิตต่างเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต กาย มีหน้าที่อย่างกาย คือ แสวงหาวัตถุเพื่อความอยู่ รอดทางกาย มีจุดมุ่งหมายปลายทางที่มีความสบาย จิต มีหน้าที่อย่างจิต คือ เพื่อความไม่มีทุกข์ สงบ จิตมีจุดมุ่งหมายสูงสุด คือ สุข สงบ เย็น ถึงแม้ต่างฝ่ายต่างทำงาน แต่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและ ทำงานอย่างมีระบบ โดยระบบจิตควบคุมระบบกาย ตามที่กล่าวกันว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” อันเป็นหลักการที่ตรงกับทางพระพุทธศาสนา ซึ่งลึกซึ้งมาก จิตใจของเราก็เหมือนส่วนที่เราเลือกได้ว่า จะปลูกอะไร เราสามารถปลูกวัชพืชที่มีหนามแหลม หรือจะปลูกดอกไม้ที่สวยงาม อ่อนนุ่ม ก็ได้ทั้งนั้น

จิตใจที่ไม่ได้รับการฝึกฝนมักจะหวั่นไหวไปตามสภาวะแวดล้อม เมื่อมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นก็รู้สึกเป็น สุข พอมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นก็มีความทุกข์ระทม จะเห็นได้ว่าคนส่วนใหญ่มุ่งบำรุงแต่กายด้วยปัจจัยสี่ คืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรคและที่อยู่อาศัย จนเต็มที่ บางครั้งดูเหมือนจิตจะถูกกลืน ผลปรากฏก็คือ ในขณะที่ร่างกายอุดมสมบูรณ์ จิตหรือใจที่มองไม่เห็นนั้นมีอาการห่อเหี่ยว เพราะการบำรุงรักษาขาด อาหารหล่อเลี้ยง จึงแสดงอาการขาดธาตุโทรมให้เห็นอยู่เนื่อง ๆ ด้วยอาการของความรู้สึกอึดอัด ซัดใจ รำคาญ หงุดหงิด ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ วิทก กังวล ครุ่นคิด อาลัยอาวรณ์ เบื่อหน่าย ทนไม่ได้ ตกใจ ไม่สบายใจ ลังเล สงสัย หวาดผวา ฟุ้งซ่าน มึนซึม อ่อนใจ รัก ชอบ อิจฉา ริษยา จะเกิดขึ้นในจิตใจของทุกคนได้ทุกวัน ไม่ว่าจะมากหรือน้อย ก็เป็นเหตุให้จิตใจผู้นั้นผิดปกติ กล่าวคือ จิตจะมีอาการขึ้น ๆ ลง ๆ ฟุ้ง ๆ แพบ ๆ แทนที่จะเบาสบาย แจ่มใส เยือกเย็น สงบเย็น ห่างจากความวุ่นทั้งปวง อันเป็นความปกติทางจิต ทั้งนี้ก็ จากความที่ไม่เป็นไปตาม “ใจต้องการ” หรือไม่ได้ “อย่างใจ” หรือตามความอยากนั่นเอง ชีวิตใดที่มี ลักษณะดังกล่าว เป็นชีวิตที่ขาดความสมดุล อันตรายอย่างยิ่ง จึงรีบช่วยกันเสริมให้ชีวิตสมดุล หรือชีวิตที่ มีพลัง ก่อนที่จะเกิดผลลบไปมากกว่าที่เป็นอย่างนี้ ด้วยการพัฒนาตนพัฒนาจิตใจของเราแต่ละคน เพื่อเสริม



สติปัญญาในการดูแลจิตอันเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ด้วยการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ เพื่อให้มีการกระทำที่ถูกต้องและการปฏิบัติตนที่ทำให้จิตใจของเรามีแต่ความอิมเอิบเอิบบาน มีความเย็นอยู่เป็นนิจ ไม่มีความทุกข์ มีพลัง มั่นคง หนักแน่น ว่องไว แคลมคม พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง แล้วชีวิตของเราจะสมดุลง

พระพุทธศาสนาเน้นเรื่องการฝึกจิตเป็นสำคัญ เพราะมนุษย์มีจิตเป็นตัวนำ กระทำทุกอย่าง ต้องมีการพิจารณาไตร่ตรองเสียก่อน การฝึกจิตหรือการบริหารจิตจึงเป็นการกระทำเพื่อให้จิตมีความตั้งมั่น มีสติระลึกรู้ ได้ มีสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา การฝึกจิต คือการฝึกฝนอบรมจิตใจให้ดีขึ้น นุ่มนวล อ่อนโยน มีความหนักแน่นมั่นคง เป็นพลังที่ทรงความสามารถในเชิงบวก เป็นคุณธรรมที่สามารถพัฒนาศักยภาพของบุคคลจากสภาพธรรมดาขั้นสู่สภาพที่ประเสริฐได้ การฝึกฝนอบรมจิตนี้ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ภาวนา” หรือ “กรรมฐาน”

พลังชีวิต ในทางพระพุทธศาสนา คือ การใช้สติฝึกอบรมจิตให้เกิดเป็นพลังของชีวิต ด้วยการภาวนา หรือการปฏิบัติกรรมฐาน โดยอาศัยหลัก “วิเวก” หมายถึง ความสงบสงัด ความปลื้มอก<sup>๑</sup> มี ๓ ประการ คือ ๑) กายวิเวก ความสงบสงัดทางกาย ได้แก่ การอยู่ในที่สงัด การงดเว้นจากการประพฤติดิถีศีล ๕ เป็นการปลีกออกจากกรรมทางกาย ทางวาจา ๒) จิตตวิเวก ความสงบสงัดทางใจ ความสงบจากนิวรณ์ ซึ่งเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้ได้สมาธิ และ ๓) อุปธิวิเวก ความสงบสงัดจากกิเลส โลก โกรธ หลง หรือราคะ ความติดใจยินดี โทสะความขัดเคือง ประทุษร้ายใจตัวเอง โมหะความหลง สงบสงัดจากตัณหาความทะยานอยาก ความสงบสงัดจากอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น รวมทั้งการนำหลักธรรมคำสอนมาปฏิบัติ ดังเช่น พละ ๕ หมายถึง ธรรมที่เป็นกำลัง ๕ อย่าง เมื่อนำมาปฏิบัติตามคำสอนสำเร็จเป็นสมาธิอภิจิต เรียกว่า พลังชีวิต ประกอบด้วย ๑) สัทธา ความเชื่อ (ที่ไม่มกมาย มีสติสมาธิที่มั่นคงไม่หวั่นไหว) ๒) วิริยะ ความเพียร (ในสมาธิ ย่อมไม่มีความท้อแท้) ๓) สติ ความระลึกได้ (คือ มีสติตามคูจิตของตนเองตลอดเวลา ไม่ฟุ้งซ่าน) ๔) สมาธิ ความตั้งใจมั่น (การปล่อยวาง จิตเป็นหนึ่งเดียว) ๕) ปัญญา ความรอบรู้ (ในสมาธิฉลาด ในการทำสมาธินั่นเอง)<sup>๒</sup>

การเสริมสร้างพลังชีวิต ก็คือการฝึกอบรมกายและจิตใจให้สงบนิ่งมีสมาธิ เมื่อกายและจิตใจเรามีพลังแข็งแกร่งและมั่นคงขึ้นก็จะสามารถต้านกิเลสต่าง ๆ และขจัดความทุกข์ทั้งหลายออกไปได้ เพราะกิเลสนี้เองเป็นเหตุให้มนุษย์เราเป็นทุกข์ เต็มไปด้วยความเศร้าหมอง ท้อแท้ในชีวิต ซึ่งกิเลสนี้ในทางพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. วิตกกัมภกิเลส หมายถึงกิเลสอย่างหยาบที่มีกำลังก้าวล่วงออกมาทางกาย วาจา ละหรือระงับได้ด้วย สติศึกษา หรือกายวิเวก

๒. ปริยภูฐานกิเลส หมายถึง กิเลสอย่างกลางที่กลุ่มมอยู่ในใจ ยังไม่ได้ก้าวล่วงออกมาทางวาจา ละหรือระงับด้วยสมาธิ คือ จิตตศึกษา หรือจิตตวิเวก

<sup>๑</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๒.

<sup>๒</sup>ครูบาอาจารย์ พระเวทย์ (หัวใจพระพุทธ), *พลังชีวิต*, <[https://thth.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid](https://thth.facebook.com/permalink.php?story_fbid)> (๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๑).

๓. อนุสัยกิเลส หมายถึงกิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในจิต ไม่ปรากฏตัวออกมา เป็นกิเลสที่มีกำลังมาก ละหรือระงับได้ด้วยปัญญา คือ ปัญญาสิกขา หรืออุปปิวิเวก

ซึ่งหลักปฏิบัตินี้ จะส่งผลให้ความทุกข์ ความเศร้าหมองที่เป็นธรรมชาติของชีวิตนั้นเบาบางลงหรือหมดไปได้ เมื่อชีวิตไม่มีความทุกข์ ความเศร้าหมองย่อมส่งผลให้เกิดความสุข ความสงบ ความสบายกายสบายใจ ความมุ่งมั่นกล้าหาญ ย่อมเป็นกำลังหรือพลังในชีวิตต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง “ การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท ” ด้วยเห็นความสำคัญและตระหนักถึงการฝึกฝนอบรมจิตตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตดังที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจใคร่ศึกษาต่อไป

## ๑.๒ คำถามการวิจัย

๑.๒.๑ การเสริมสร้างพลังชีวิตเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ วิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๒.๓ การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีวิธีปฏิบัติอย่างไร

## ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาการเสริมสร้างพลังชีวิต

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓.๓ เพื่อศึกษาการเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท

## ๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหาการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาโดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นประเด็น ดังนี้

๑.๔.๑ ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังชีวิต ประกอบด้วย แนวคิดเกี่ยวกับชีวิต แนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิต และวิธีการเสริมสร้างพลังชีวิต

๑.๔.๒ ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย ความหมาย แนวคิดเรื่องวิเวก และสัปปายะ หลักธรรมอันเป็นอุปการะแก่วิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๔.๓ ศึกษาวิธีการเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยการปฏิบัติตามหลักกายวิเวก-อภิสัสสิกขา จิตตวิเวก-อภิจิตตสิกขา และอุปวิเวก-อภิปญญาสิกขา

๑.๔.๔ ศึกษาผลที่ได้รับจากการเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท

## ๑.๕ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะงานเอกสาร (Documentary Research) เท่านั้น โดยเอกสารที่ศึกษาได้จาก

๑.๕.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย และฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๕.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำราวิชาการ เอกสารสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนข้อมูลทางสื่ออินเทอร์เน็ต และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งทางด้านพระพุทธศาสนาและทั่วไป

๑.๕.๓ วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ

๑.๕.๔ เรียบเรียงข้อมูล

## ๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๖.๑ ทำให้ทราบเรื่องการเสริมสร้างพลังชีวิต

๑.๖.๒ ทำให้ทราบเรื่องวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๖.๓ ทำให้ทราบการเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๖.๔ ทำให้สามารถนำผลของการวิจัยมาเป็นประโยชน์ในการศึกษา และเป็นข้อมูลสำหรับค้นคว้าวิจัยในการศึกษาวิจัยของผู้อื่นต่อไป

## ๑.๗ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๗.๑ หนังสือทั่วไป

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้กล่าวไว้ในหนังสือสารานุกรมพระพุทธศาสนา สรุปได้ว่า กรรมฐาน คือหมวดธรรมที่ใช้เป็นอุบายชำระจิตใจให้ปราศจากนิวรณ์ เนื่องจากเป็นหมวดของอุบายธรรม ธรรมฐานจึงประกอบด้วยวิธีการต่าง ๆ มากมาย มีประเภทและจุดมุ่งหมายต่างกันตามประเภทของนิวรณ์ธรรม ผู้เจริญกรรมฐานต้องรู้จักเลือกประเภทที่เหมาะสมกับอุปนิสัยของตน เพื่อข่มจิตลงในสมัยที่จิตฟุ้งซ่าน เพื่อยกจิตขึ้นในสมัยที่หตุหนุ่และเพื่อระคองจิตไว้ในสมัยที่เป็นไปสม่าเสมอ ทำจิตให้ควรแก่การงาน ธรรมฐานมี ๒ อย่างคือ ธรรมฐานที่เนื่องด้วยบริกรรมซ้ำ ๆ ไม่เกี่ยวกับปัญญาจัดเป็นสมถกรรมฐาน ส่วนกรรมฐานที่เนื่องด้วยการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นรู้แจ้งชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน<sup>๓</sup>

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวไว้ในหนังสือ คู่มือกรรมฐาน สรุปได้ว่าในทางพระพุทธศาสนาท่านจึงแสดงกรรมฐานคือที่ตั้งของการงานทางใจไว้ ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้เป็นสมถะคือให้

<sup>๓</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *สารานุกรมพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๑๐๖.

ความสงบ วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการทำงานทางใจอันจะทำให้ใจเกิดเป็นวิปัสสนาคือ ความรู้แจ้งเห็นจริง สมถกรรมฐานนั้นเป็นประการแรกเพราะจะต้องทำให้สงบจากราคะ หรือโลภะ โทสะโมหะ ที่หุ้มห่อจิตใจอยู่เสียก่อนเพื่อให้จิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากเครื่องหุ้มห่อที่มีอยู่อย่างหนาแน่นต่อจากนั้นจึงดำเนินในวิปัสสนากรรมฐาน คือเมื่อจิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากกิเลสที่เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่อย่างมากมายก็จะเป็นจิตใจที่สิ้นความลำเอียง ดังที่กล่าวมาแล้วเมื่อจิตใจสิ้นความลำเอียงจะพิจารณาพิจารณาอะไรก็จะเห็นแจ่มแจ้งตามเหตุผลตามความเป็นจริงซึ่งจะเป็นขั้นของวิปัสสนาต่อไป<sup>๔</sup>

**ท่านพุทธทาสภิกขุ** ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิธีสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์ สรุปได้ว่า ศิลป์กับสมาธิเป็นรากเหง้า เป็นที่ตั้งที่อาศัยของวิปัสสนา เพราะว่าวิปัสสนานั้น หมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริง การรู้แจ้งเห็นจริงจะเกิดขึ้นมาได้ก็ในเมื่อบุคคลมีจิตใจที่มีปิติปราโมทย์ คือ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ข้อนี้อธิบายได้ถึงที่สุด เมื่อไม่ขาดศีลมีศีลบริสุทธ์ก็มีปิติปราโมทย์ ฉะนั้น ศิลป์จึงเป็นฐานอุปมาอย่างคนตัดต้นไม้ หรือตัดป่าลงสักป่าหนึ่ง เขาจะต้องยืนบนแผ่นดิน ถ้าไม่มีแผ่นดินสำหรับยืน เขาก็จะตัดต้นไม้ไม่ได้ ฉะนั้นแผ่นดินในที่นี้ก็เปรียบเหมือนศีลหรือ ศิลป์เปรียบเหมือนกับแผ่นดิน สำหรับคนที่จะตัดป่าหรือ กิเลสได้ยืน ถ้าปราศจากศีลเสียแล้วก็เหมือนไร้แผ่นดินที่จะยืนทำงาน ส่วนกำลังสำหรับจะตัดป่านั้นท่านเปรียบเหมือนกับสมาธิ คือเขาจะต้องมีสมาธิเป็นกำลัง<sup>๕</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับปรุง และขยายความ สรุปได้ว่า การใช้สมาธิบำบัดโดยเฉพาะผู้ที่มีความเศร้าหมองทางจิตเนื่องมาจากนิเวศภายในจิตใจ จะทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็งหนักแน่น มั่นคง สงบเยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระจับกระจ่าง กระจ่างกระจ่าง เปิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง และเตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้ใจให้สงบ และสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางใจเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน<sup>๖</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ สรุปได้ว่า วิเวกในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความสงัด ความปลีกออก เป็นความสงัดกาย สงัดใจ และสงบ อุปธิ (กิเลสอย่างหยาบที่ทำให้สร้างกรรมทางกาย วาจา) ทั้งปวง มี ๓ อย่าง คือ ๑) กายวิเวก ความสงัดกาย ได้แก่การอยู่ในที่สงัดที่ดี ดำรงอิริยาบถและเที่ยวไปผู้เดียวก็ดี ๒) จิตตวิเวก ความสงัดใจ ได้แก่การทำจิตให้สงบผ่องใส สงัดจากนิเวศน์ หมายถึงเอาจิตแห่งผู้มีสมาธิและสติ ๓) อุปธิวิเวก ได้แก่ธรรมอันเป็นที่สงบระงับอุปธิทั้งปวง (หมายถึงผู้ฝึกฝนทางปัญญา จนเอาชนะกิเลส อนุสัยและสังโยชน์อันเหตุสร้างกรรมทางกาย วาจา (อุปธิ)<sup>๗</sup>

<sup>๔</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *คู่มือกรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : เมื่อดิทราย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗.

<sup>๕</sup> พุทธทาสภิกขุ, *วิธีสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์*, (กรุงเทพมหานคร : สุนทรสาส์น, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑๐.

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๓๔.

<sup>๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๒.

**พระไพศาล วิสาโล** ได้กล่าวไว้ในหนังสือความสุขอันประเสริฐ สรุปได้ว่า ความสุขนั้นปัจจัยสำคัญอยู่ที่ข้างใน คือใจของเราไม่ใช่อยู่ที่ข้างนอก แต่ต้องอาศัยข้างนอก อาศัยสิ่งแวดล้อมที่ปลอดจากสิ่งเร้าเข้ายวณที่ละน้อย ทีละน้อย ก็จะทำให้จิตได้พบกับความสุข สงบจากความอยากจากกิเลสตัณหา เรามักคิดว่าความสุขเกิดจากโชคลาภ ความสำเร็จ หรือโลกธรรมฝ่ายบวก คือ มีลาภ มียศ มีสุข มีสรรเสริญ เราคิดว่าความสุขจะเกิดขึ้นได้จากการที่เรามีอายุ วรรณะ สุขะ พละ นี่คือนั่นที่คนหมายปอง ซึ่งเป็นเรื่องวัตถุหรือร่างกายภายนอก สิ่งเหล่านี้ให้ความสุขแก่เราก็จริง แต่ไม่ใช่สุขที่ยั่งยืนและเจือด้วยทุกข์ ส่วนสุขที่ประเสริฐนั้นอยู่ที่ปัจจัยภายใน คือใจที่ผ่อนคลาย ใจที่สงบจากตัณหา สงบจากกิเลส สงบจากความวุ่น กระสับกระส่าย ก็คือ มีสติ มีสมาธิ และมีปัญญา นี่คือนั่นปัจจัยสำคัญมากที่จะทำให้เราพบความสุขอันประเสริฐ<sup>๖</sup>

**พระมหาบุญมี มาลาวิชโร และนักกายภาพบำบัด ณัฐธัญ ธนาวิสิฐพล** ได้กล่าวไว้ในหนังสือธรรมะรักษาโรค สรุปได้ว่า เหตุที่มนุษย์ทุกคนมีโรคทางใจนี้เอง จึงทำให้มีความทุกข์อยู่ร่ำไป ถึงแม้ว่าในบางครั้งร่างกายจะแข็งแรงแต่ในใจก็ทุกข์ได้ ส่วนคนที่ไม่มีความทุกข์แล้วนั้นแม้ร่างกายจะเจ็บป่วยสักปานใดก็สามารถจะมีความสุขอยู่ได้ตลอดเวลา ไม่มีอะไรที่จะทำให้จิตใจของมนุษย์เราเกิดความทุกข์ขึ้นมาได้อีก ผู้ใดที่ต้องการที่จะรักษาโรคทางใจให้หมดไปนั้นก็สามารภปฏิบัติได้ง่าย ๆ โดยเริ่มจากการรักษาศีล เจริญสมาธิ และเจริญปัญญา สิ่งเหล่านี้จะสามารถกำจัดกิเลสอันเป็นเชื้อโรคอยู่ในจิตใจให้หมดไปได้อย่างสิ้นเชิงและไม่มีวันหวนกลับมาอีก เป็นการเอาชนะโรคทางใจได้อย่างสิ้นเชิง ชีวิตจึงจะพบแต่ความสุข อย่างไรก็ตามทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจล้วนแต่เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะทำให้มนุษย์เราดำเนินชีวิตอยู่ในโลกอย่างมีความสุข ดังนั้น มนุษย์เราจึงต้องหมั่นดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจไปพร้อม ๆ กัน<sup>๗</sup>

**พระทอมมี โชติธมโม (บูรณอุดม)** กล่าวว่า จิตเศร้าหมอง จิตผ่องใส จิตมีทุกข์ จิตมีความสุข เรียกว่า สุขภาพจิต พุทธจิตวิทยาแสดงเรื่องความเศร้าหมองและความผ่องแผ้วแห่งจิตว่า จิตนี้เศร้าหมองด้วยราคะ โทสะ โมหะ เป็นเวลานาน ลักษณะอาการของคนที่มีจิตเศร้าหมองสามารถดูได้ เห็นได้ด้วยลักษณะอาการที่มีความซึมเศร้า หน้าบูดบึ้ง เคียดแค้น โกรธแค้น ฉุนเฉียว ความหดหู่แห่งจิต ความย่อท้อ เสียใจ ไม่พอใจ ร่างกายไม่สดชื่นกระปรี้กระเปร่า<sup>๘</sup>

**พระกัณหา สุขกาโม** ได้กล่าวไว้ในหนังสือกายวิเวก ใจวิเวก สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าสอนพวกเราให้กายวิเวก อยู่ในสถานที่สงบ สถานที่วิเวก ไม่พูดไม่คุยไม่คลุกคลีกับใคร ไปบิณฑบาตทำกิจวัตรข้อวัตรต่าง ๆ เห็นหน้าเห็นตาญาติโยม เห็นหน้าเห็นตาเพื่อนผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยกัน ไม่มีกิจธุระที่จะพูดเราก็ไม่พูด เจริญสติเจริญสมาธิให้ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับการทำงานที่เรากำลังทำเรียกว่า “กายวิเวก”

<sup>๖</sup> พระไพศาล วิสาโล, *ความสุขอันประเสริฐ*, (กรุงเทพมหานคร : สุภา, ๒๕๕๕), หน้า ๔๖-๔๗.

<sup>๗</sup> พระมหาบุญมี มาลาวิชโร, และนักกายภาพบำบัด ณัฐธัญ ธนาวิสิฐพล, *ธรรมะรักษาโรค เล่ม ๑*, (กรุงเทพมหานคร : อิงค์ ปิยอนต์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑๖.

<sup>๘</sup> พระทอมมี โชติธมโม (บูรณอุดม), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องพุทธจิตวิทยาในพระพุทธานุศาสนานาถรวาท”, *วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๕๘, หน้า ๑๓๙.

หัวใจของเราสบาย ให้ใจของเรามีความสุข อย่าไปเคร่งไปเครียดมากเกินไป ปล่อยทุกอย่างให้มันสงบให้มันเย็นเป็นธรรมชาติ ธรรมชาติของความสงบเป็นสิ่งที่ปราศจากตัวตน ปราศจากรูปเสียงกลิ่นรส โสณัฐพะ ธรรมารมณ มั่นจรไปจรมาชั่วคราว พระพุทธเจ้าสอนเราไม่ให้รับเอาสิ่งต่างๆ มาปรุงแต่งจิตใจของเรา เมื่อเรารู้ เราเห็น เราได้ยิน ได้ฟัง รับรู้แล้วก็ปล่อยวาง สักแต่ว่าเกิดขึ้น สักแต่ว่าตั้งอยู่ สักแต่ว่าดับไป ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ เราอย่าไปเอาสิ่งต่างๆ ที่เรารู้เราเห็นเราได้ยินมาใส่ใจของเรา พระพุทธเจ้าให้เราฝึกใจของเราให้เข้าถึงปัจจุบัน ถ้าเราไปติดในความยินดียินร้ายเราจะเป็นคนหลงในอดีต ถ้าเราติดในอดีตเราจะเป็นคนเครียด จะเป็นคนแบกอารมณ์ แบกของหนัก เป็นการที่ไม่ได้พัฒนาตัวเอง<sup>๑๑</sup>

**บุญมี แทนแก้ว** ได้กล่าวไว้ในหนังสือความจริงของชีวิต สรุปได้ว่า ในการใช้ชีวิตให้สมบูรณ์ของมนุษย์จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพิจารณาถึงสภาวะหรือสิ่งที่ทำให้เกิดเป็นมนุษย์ ๒ อย่าง คือ ร่างกายและจิตใจ ว่าสิ่งใดมีความสำคัญยิ่งหรือหย่อนกว่ากัน มีคนชอบกล่าวว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” แสดงว่าจิตมีความสำคัญกว่าร่างกาย เมื่อจะมีความสำคัญกว่าร่างกาย จิตเมื่อไม่เป็นปกติหรือจิตเมื่อเศร้าหมอง ร่างกายก็ย่อมเศร้าหมองไปด้วย<sup>๑๒</sup>

**ติรณ พงศ์มพัฒน์** ได้กล่าวไว้ในหนังสือการพัฒนาความสุขสำหรับสังคมสมัยใหม่ สรุปได้ว่า นักจิตวิทยาและบรรพชิตกลายเป็นส่วนที่ต้องรับรู้ปัญหาทางจิตใจที่มนุษย์วันนี้ประสบอยู่ มีผู้คนจำนวนมากเริ่มอยากใช้ชีวิตที่มีความสุข ท่ามกลางความเร่งร้อนของการแข่งขันแก่งแย่ง ในประเทศตะวันตก นักจิตวิทยาจำนวนหนึ่งเริ่มศึกษาถึงความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์เกี่ยวกับการมีชีวิตที่มีความสุขความเพลิดเพลิน (Pleasant and happy life) และที่มีความหมาย (Meaningful) การวิจัยต่างๆ เป็นที่ต้องการมากขึ้น และได้นำไปสู่ความพยายามวัดความสุข ในหมู่นักจิตวิทยา ศาสตราจารย์ริชาร์ด อีสเทริน (Richard Easterin) แห่งมหาวิทยาลัย Southern California ที่ได้บุกเบิกคำถามเกี่ยวกับความสุขในแง่มนุษยศาสตร์ตั้งแต่ปี ๑๙๗๓ ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา ความพยายามค้นหาปัจจัยสำคัญที่จะทำให้คนมีความสุขหรือมีความรู้สึกดี ๆ ได้นำไปสู่สาขาวิชา จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่ประเทศตะวันตกกำลังให้ความสำคัญในปัจจุบัน<sup>๑๓</sup>

**สุกรี ทุมทอง** ได้กล่าวไว้ในหนังสืออินทรีย์ ๕ พละ ๕ สรุปได้ว่า พละ ๕ เหมือนกับอินทรีย์ ๕ ได้แก่ สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ องค์ธรรมหรือตัวสภาวะก็เหมือนกัน เพียงแต่มีกำลังเพิ่มขึ้นกว่าอินทรีย์ อินทรีย์มีลักษณะทำหน้าที่ที่ทำงานชนิดนั้น เป็นใหญ่ในเรื่องนั้น สามารถครอบงำผู้อื่น ทำหน้าที่ของตัวเองได้ ส่วนพละมีลักษณะที่มีกำลังมั่นคง ไม่หวั่นไหว เอนเอียง เมื่อเจอฝ่ายตรงข้าม ถ้าคนไม่มีพละก็จะไหวไปตามคนโน้นคนนี้ ไหวไปตามสิ่งโน้นสิ่งนี้ มี

<sup>๑๑</sup> พระกัณหา สุขกาโม, *กายวิเวก ใจวิเวก*, (นครราชสีมา : ม.ป.ท., ๒๕๕๖), หน้า ๒-๓.

<sup>๑๒</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญมี แทนแก้ว, *ความจริงของชีวิต (Meaning of Life)*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๕๖), หน้า ๑.

<sup>๑๓</sup> ติรณ พงศ์มพัฒน์, *การพัฒนาความสุขสำหรับสังคมสมัยใหม่ Happiness Development for the Modern Society*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : เลิฟแอนด์ลิฟเพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๒-๓.

กิเลสเกิดขึ้นก็หวั่นไหวไปตามกิเลส มีความประมาท มัวเมากับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เกิดขึ้นก็ขาดสติไปยาว เพราะไม่มีสติพละ อินทรีย์และพละเป็นสภาวะเดียวกันและอิงอาศัยเชื่อมโยงกัน<sup>๑๔</sup>

**เทิดศักดิ์ เดชคง** ได้กล่าวไว้ในหนังสือลมปราณและการหายใจ สรุปได้ว่า “ปราณยามะ” คือการฝึกการควบคุมการหายใจเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังชีวิต ได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ ทำให้ร่างกายสดชื่น มีสุขภาพดี มีความสมดุล ระบบประสาทตื่นตัว จิตใจมั่นคง มีความสงบและเป็นสมาธิ ปราณยามะเป็นขั้นตอนที่สี่ของวิถีแห่งการพัฒนาแบบโยคะต่อจากยามะ นيامะและอาสนะ เป็นขั้นตอนของการเตรียมจิตสำหรับการทำสมาธิโดยใช้ลมหายใจเป็นอุปกรณ์ในการทำสมาธิ<sup>๑๕</sup>

**ทัศนีย์ เศรษฐ์บุญสร้าง (มุลนินิวชีวัน)** ได้กล่าวไว้ในเว็บไซต์เรื่องพลังชีวิตและสุขภาพ : รู้จักและเข้าใจพลังชีวิต สรุปได้ว่า พลังชีวิต ที่เรียกกันในภาษาจีนกลางว่า ชี ภาษาจีนแต้จิ๋วจะออกเสียงว่า ชี่ และหมายถึงสิ่งเดียวกับที่คนญี่ปุ่นเรียกว่า กิ (Ki) หรือคำว่า ปราณ (Prana) ในภาษาสันสกฤต หรือ นูมา (Pneuma) ในภาษากรีก “พลังชีวิต” ในความหมายนี้ หมายถึงพลังธรรมชาติที่มีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ทั้งในร่างกายมนุษย์และทุกสรรพสิ่งในจักรวาล คนโบราณมองว่าทุกสรรพสิ่งในจักรวาลล้วนมีชีวิตและมี ชี่ หรือ ปราณ ของตัวเอง แม้แต่วัตถุต่าง ๆ ที่เราจัดว่าเป็นสิ่งไม่มีชีวิต ในนัยยะนี้ก็ถือว่าล้วนมีชีวิตและมี ชี่ ไหลเวียนอยู่ในตัวเองทั้งสิ้น รวมถึงดวงดาวทั้งหลาย ภูเขา ก้อนหิน แม่น้ำ ก้อนเมฆ วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ตลอดจนอะตอมทุกอะตอม และแน่นอนว่าต้องรวมถึงมนุษย์ทุกคน สัตว์ทุกตัว และพืชทุกชนิดด้วย<sup>๑๖</sup>

### ๑.๗.๒ รายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยได้ค้นหางานที่เกี่ยวข้อง พบว่า ไม่มีผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรง มีแต่ งานวิจัยที่ว่าด้วยการประยุกต์ใช้หลักการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เกี่ยวข้องได้ดังนี้

**พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา)** ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์” สรุปได้ว่า ในทัศนะของ ดิข นัท ฮันท์ สติเป็นหัวใจแห่งคำสอนในทางพระพุทธศาสนา หลักในการเจริญสติตามแนวทางของท่านเน้นการฝึกเจริญอานาปานสติควบคู่ไปกับการฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามกระบวนการของไตรสิกขา คือ ฝึกให้มีสติระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องจนทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดสมาธิ (สมถ) ขึ้น และยังเกิดปัญญา (วิปัสสนา) ทำให้มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงและนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต

<sup>๑๔</sup> สุภีร์ ทุมทอง, อินทรีย์ ๕ พละ ๕, (นนทบุรี : ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๖๓.

<sup>๑๕</sup> นายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง, ลมปราณและการหายใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑.

<sup>๑๖</sup> ทัศนีย์ เศรษฐ์บุญสร้าง, มุลนินิวชีวัน, พลังชีวิตและสุขภาพ : รู้จักและเข้าใจพลังชีวิต, <[www.nawachione.org/๒๐๑๒/๑๐/๒๘/life-energy-and-health-๐๑/](http://www.nawachione.org/๒๐๑๒/๑๐/๒๘/life-energy-and-health-๐๑/)> (๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๑).

ผลการวิจัยพบว่า ความสุขของพุทธศาสนิกชนทางด้านกาย การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีความรู้สึกพอใจเพียง พอใจในสิ่งที่ตนมี<sup>๑๗</sup>

**สุพรรณิ เขียวขุ่ม** ได้ทำวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติกรรมฐานที่มีผลต่อระดับความเครียด เชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค” สรุปได้ว่ากลุ่มทดลองมีการปฏิบัติกรรมฐานเป็นเวลา ๗ วัน อย่างต่อเนื่องที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า

๑. หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความเครียดน้อยกว่าก่อนการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความเครียดด้านลบ และด้านบวก มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ และ ๐.๐๕ ตามลำดับ

๒. หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาว์อารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ และเชาว์อารมณ์สูงขึ้นในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑

๓. หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมและทุกมิติสูงกว่าก่อนปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑

การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการอบรมกาย จิตใจ และปัญญา ทำให้มีจิตใจตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน เกิดความผ่อนคลาย ไม่เครียด และฝึกจิตให้พิจารณาเหตุและผลของสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบทั้งร่างกายและจิตใจ จนกระทั่งเกิดปัญญารับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกของตนเองได้ และปัญญาจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ หาหนทางแก้ไขปัญหามีเหตุมีผล จนชนะหรือฟันฝ่าอุปสรรคได้<sup>๑๘</sup>

**ศศิญาดา ธนยศโสภณ** ได้ทำวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ณ วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี” สรุปได้ว่า ผู้ปฏิบัติมีการพัฒนาชีวิตที่ดีขึ้น มีสติ สมาธิ เกิดปัญหาในการแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างรอบคอบ มีความอดทน มองโลกในแง่ดีมากขึ้น หลักในการประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรม ทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงลดน้อยลง มีสมาธิในการทำกิจการงานได้อย่างต่อเนื่อง เป็นระเบียบแบบแผน โรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ หายได้อย่างน่าอัศจรรย์ ความจำดีขึ้น วิปัสสนากรรมฐานยังสามารถช่วยเหลือบิดามารดา ญาติพี่น้อง และคนรอบข้างให้มีความสุขไปด้วย<sup>๑๙</sup>

<sup>๑๗</sup> พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิพา), “การศึกษาวีธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิษ นัทธันท์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔, บทคัดย่อ.

<sup>๑๘</sup> สุพรรณิ เขียวขุ่ม, “การปฏิบัติกรรมฐานที่มีผลต่อระดับความเครียด เชาวน์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), ๒๕๕๒, หน้า ๑๕๙.

<sup>๑๙</sup> ศศิญาดา ธนยศโสภณ, “ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ณ วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาไทยศึกษา, (โครงการบัณฑิตศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี), ๒๕๕๘, บทคัดย่อ.



**อรอาไฟ สามขุนทด** ได้ทำวิจัยเรื่อง “แนวทางการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม” สรุปได้ว่า หลักการจัดสภาพแวดล้อมที่สอดคล้องกับการปฏิบัติธรรมได้แก่ สภาวะน่าสบาย การออกแบบที่ยั่งยืน ภูมิทัศน์เพื่อการบำบัดรักษา และป่าไม้ในเมือง การวางผังบริเวณเป็นการจัดใช้ส่วนของที่ดิน กำหนดประโยชน์ใช้สอยให้สอดคล้องเชื่อมโยงกันด้วยการศึกษาวิเคราะห์ที่ตั้ง-ผู้ใช้-กิจกรรม แบ่งเขตการใช้ จัดวางอาคาร สิ่งก่อสร้าง ระบบสัญจร การออกแบบองค์ประกอบ ภูมิสถาปัตยกรรมได้แก่ การใช้พืชพันธุ์ องค์ประกอบอาณาเขต-การสัญจร-ภูมิทัศน์ คุณลักษณะของการจัดสภาพแวดล้อมและองค์ประกอบภูมิสถาปัตยกรรมที่สามารถนำมาปรับใช้เพื่อการปฏิบัติธรรม ได้แก่ มีประโยชน์ใช้สอย มีความงาม รักษาทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม

เป้าหมายในการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม ๕ ประการ ได้แก่ (๑) เป็นที่ศึกษาและปฏิบัติธรรม (๒) ป้องกันอันตราย ป้องกันการรบกวน สอดคล้องกับหลักการออกแบบ สภาวะน่าสบาย (๓) เป็นไปตามหลักสัปปายะ ๗ (๔) คุ่มค่าในเชิงเศรษฐกิจและสังคมตามหลักการออกแบบที่ยั่งยืน (๕) ดูแลรักษาได้ คุณลักษณะของสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม ๕ ประการ ได้แก่ (๑) สงัด สงบ วิเวก (๒) เป็นธรรมชาติ (๓) เน้นประโยชน์ใช้สอย สร้างเฉพาะเท่าที่จำเป็น เรียบง่าย (๔) รื่นรมย์ เป็นรมณีย์ มีความงาม (๕) มีความสมดุล แนวทางการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมประกอบด้วย ที่ตั้งและพื้นที่โดยรอบ ผังบริเวณ สิ่งก่อสร้างและองค์ประกอบสามารถนำหลักสัปปายะ ๗ มาเป็นกรอบในการอธิบายสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม มีสามข้อที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมโดยตรงได้แก่ อวาสาสัปปายะ โคจรสัปปายะ อุตุสัปปายะ<sup>๒๐</sup>

**แม่ชีวรนุช พงศ์ชนะชัย** ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาผล ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔” สรุปได้ว่า ผล ๕ ประกอบด้วย ธรรม ๕ ประการ ได้แก่ สัทธาผล เป็นความเชื่อที่เป็นพลังทำให้เกิดความไม่หวั่นไหว เป็นเครื่องต่อต้านความไร้ศรัทธา เป็นความเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งจะเห็นได้จากความเป็นพระโสดาบัน วิริยผล เป็นความเพียรที่เป็นพลังทำให้เกิดความไม่หวั่นไหวและต่อต้านความเกียจคร้าน เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด ซึ่งจะเห็นได้จากสัมมปธาน ๔ สติผล เป็นความระลึกได้ เป็นพลังในการต่อต้านความประมาท เป็นผู้มีสติครองตัวที่ยาวยิ่ง สามารถระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำ คำที่พูดได้ แม้ระยะเวลาจะล่วงผ่านมานานแล้ว จะเห็นได้จากการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สมาธิผล เป็นความตั้งจิตมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบจากกามและอกุศลธรรมแล้วตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว จะเห็นได้จาก ฌาน ๔ และปัญญาผล เป็นความรู้ทั่วชัดต่อต้านความไม่รู้และความหลง เป็นผู้มีปัญญาพิจารณา เห็นถึงความเกิดขึ้นและเสื่อมสิ้นไปของสรรพสิ่งว่ามีความไม่เที่ยง ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีอะไรให้ยึดมั่นถือมั่นได้เลย

<sup>๒๐</sup>อรอาไฟ สามขุนทด, “แนวทางการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๖๐, บทคัดย่อ.

พละ ๕ จึงเป็นหลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม เมื่อกำหนดรู้ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นไปเรื่อย ๆ จะเห็นไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔ จนถึงญาณปัญญา จึงทำให้ผู้ปฏิบัติถึงซึ่งความหลุดพ้น<sup>๒๑</sup>

**ปณณวิชัย พิบูลธนาภิรมย์** ได้ทำวิจัยเรื่อง “อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต : พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่” สรุปได้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกคือศาสตร์ของโลกตะวันตกที่เน้นการพัฒนามนุษย์ให้มีความสุข ความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีจึงเป็นเป้าประสงค์ของจิตวิทยาเชิงบวกและกำหนดแนวคิดเรื่องความสุขในชีวิต ๓ แบบ คือ (๑) ชีวิตมีสุข, ชีวิตที่แสวงความเพลิดเพลินและอารมณ์เชิงบวกในทุกมิติเวลา (๒) ชีวิตที่ดี, ชีวิตที่ทุ่มเทจดจ่อมีสติตื่นรู้ในกิจกรรม (๓) ชีวิตที่มีความหมาย, ชีวิตที่ค้นหาความหมายในชีวิต นอกจากนี้จิตวิทยาเชิงบวกกล่าวถึงความสุขในปัจจุบันว่าเป็นผลมาจากการเจริญสติและในท้ายที่สุดพบว่า นักจิตวิทยาสมัยใหม่ยอมรับว่า ในความเป็นจริงจิตวิทยาเชิงบวกมีรากฐานมาจากแนวคิดของพระพุทธศาสนา อำนาจจิตมีความสัมพันธ์กันระหว่างพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อพัฒนาความสุขของมนุษย์ด้วยหลักการที่ว่า ทุกคนควรที่จะพัฒนาความดีเลิศของตัวเองเพื่อให้เข้าถึงความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับคือ กามสุข สมာธิสุข ฌานสุข วิปัสสนาสุข และนิพพานสุข อำนาจจิตในทางพระพุทธศาสนาเมื่ออยู่จริงและสามารถปฏิบัติให้เกิดขึ้นได้ด้วยการทำ สมถกรรมฐาน ถึงขั้นฌาน<sup>๒๒</sup>

**พระบุญเลี้ยง โอภาโส (สุขพิพัฒน์)** ได้ทำวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามหลักสัมมาอาชีวะในมรรคมืองค์ ๘ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า สัมมาอาชีวะเป็นหลักการดำเนินชีวิตกลุ่มศีลสิกขาที่สำคัญประการหนึ่งของมรรคมืองค์ ๘ สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเว้นจากมิจฉาชีพทุกชนิด ประกอบแต่การทำงานที่สุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น โดยยึดหลักการสำคัญ ๓ ประการ คือ

- ๑) การเลี้ยงชีพชอบทางกาย
- ๒) การเลี้ยงชีพชอบทางวาจา
- ๓) การเลี้ยงชีพชอบทางใจ

๑) การเลี้ยงชีพชอบทางกาย ได้แก่ การประกอบอาชีพที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติสำหรับการแสวงหาทรัพย์ของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา เว้นจากมิจฉาวิชาทั้ง ๕ ประการและมิจฉาชีพทุกชนิด ประกอบแต่การทำงานที่สุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น

๒) การเลี้ยงชีพชอบทางวาจา ได้แก่ การไม่โกหกหลอกลวงเลี้ยงชีพ การไม่ประจบเลี้ยงชีพ การไม่บังคับขู่เข็ญเลี้ยงชีพ

<sup>๒๑</sup>แม่ชีวรนาช พงศ์ชนะชัย, “ศึกษาพละ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔”, สารนิพนธ์พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๖๐, หน้า ๑๐๕.

<sup>๒๒</sup>ปณณวิชัย พิบูลธนาภิรมย์, “อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต : พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๖๐, บทคัดย่อ.

๓) การเลี้ยงชีพชอบทางใจ ได้แก่ ลักษณะของการคิดที่ดี เป็นไปเพื่อการประสานประโยชน์ประกอบด้วยการไม่โลภอยากได้ทรัพย์สินคนอื่นเลี้ยงชีพ การไม่คิดเบียดเบียนคนอื่นเลี้ยงชีพ การไม่คิดเอาเปรียบคนอื่นเลี้ยงชีพ การเลี้ยงชีพชอบทางใจจัดเป็นมโนกรรมฝ่ายกุศลที่สำคัญ เพราะเป็นต้นตอให้การดำเนินชีวิตภายนอกเป็นไปในแนวทางที่ถูกต้องชอบธรรม เพราะการกระทำภายนอก ต่าง ๆ สืบเนื่องมาจากภายในจิตใจ<sup>๒๓</sup>

**พระอานาจ สีลสวโร (ดอกคำ)** ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร” ผลการวิจัย สรุปได้ว่า

๑) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสุขของพุทธศาสนิกชนทางด้านกาย ผลการวิจัยข้อมูลพบว่า พุทธศาสนิกชนให้ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีความรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนมี จากการศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีความสำรวมกาย สำรวมวาจา เกิดความมักน้อยสันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่ชวนชวายเป็นสิ่งไกลตัวมากเกินไปจึงก่อให้เกิดความสุขตามอัตภาพ

๒) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสุขของพุทธศาสนิกชนทางด้านจิตใจ ผลการวิจัยข้อมูลพบว่า พุทธศาสนิกชนให้ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีสุขภาพจิตดี รู้สึกผ่อนคลาย จากการศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่าการเจริญสติอย่างต่อเนื่องและยาวนานมากพอ จะทำให้เกิดผลดีหลายอย่าง ต่อสุขภาพจิต<sup>๒๔</sup>

**พระมหาปัญญา กิตติเมโธ (ตีพิจารย์)** ได้ทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของกรมสารวัตรทหารเรือ” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

๑) ด้านศีล ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของกรมสารวัตรทหารเรือ ด้านศีล โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้ เนื่องจากบุคลากรมีความพร้อมทั้งทางร่างกายหรือด้านพฤติกรรมต่อการปฏิบัติหน้าที่ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีระเบียบวินัย ปฏิบัติตนเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม รักษาความสงบเรียบร้อยของสังคม มีการฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรมเพื่อให้เกิดความพร้อมต่อการปฏิบัติหน้าที่อย่างดีที่สุด เพื่อพัฒนาตนเองและพัฒนางานให้มีคุณภาพ และมีการนำหลักธรรมะทางพระพุทธศาสนา คือ ศีล มาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติหน้าที่ของตน

๒) ด้านสมาธิ จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของกรมสารวัตรทหารเรือ ด้านสมาธิ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้ เนื่องจากบุคลากรมีการพัฒนาในขั้นสมาธิเป็นส่วนมาก มีความตั้งใจอดทนต่อการปฏิบัติหน้าที่ มีความมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติหน้าที่ด้วยคุณธรรม กรมสารวัตรทหารเรือมีการฝึกอบรมพัฒนาการทำสมาธิเพื่อการปฏิบัติหน้าที่ มีการพัฒนาให้เกิดความกล้าเชื่อมั่นที่จะแก้ปัญหา มีการฝึกอบรมพัฒนาให้บุคลากรมี

<sup>๒๓</sup> พระบุญเลี้ยง โสภาโส, (สุขพิพัฒน์), “การดำเนินชีวิตตามหลักสัมมาอาชีวะในมรรคมีองค์ ๘ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย), ๒๕๖๑, หน้า ๗๕-๗๖.

<sup>๒๔</sup> พระอานาจ สีลสวโร, (ดอกคำ), “ศึกษาการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย), ๒๕๖๐, หน้า ๕๗.

ความเชื่อมั่นตนเอง ให้อัจฉริยะมีจิตใจเอื้อเฟื้ออยู่เสมอ มอบขวัญกำลังใจแก่บุคลากร จึงทำให้เป็นที่ ยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคลากรให้เข้มแข็งต่อการปฏิบัติหน้าที่เป็นอย่างดี

๓) ด้านปัญญา จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา ของกรมสารวัตรทหารเรือ ด้านปัญญา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้ เนื่องจากบุคลากรมีการพัฒนาในชั้นปัญญาเป็นส่วนใหญ่ และมีการฝึกอบรมความรู้ความสามารถ ส่งเสริม การฝึกอบรมพัฒนาปัญญา มีการส่งเสริมการจัดการที่ทันสมัยมีกระบวนการตรวจประเมินที่ดี ส่งเสริมการ พัฒนาความรู้ความสามารถ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่บุคลากรอยู่เสมอ มีการสร้างความเข้าใจที่ดีต่อ ประชาชนและบุคลากรผู้ปฏิบัติงานและยังมีการฝึกอบรมพัฒนาให้บุคลากรได้รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง ของสังคม ทำให้เกิดความเข้าใจที่ดีมีเหตุผลมีจิตใจและปัญญาพร้อมรับการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความ สามารถเต็มศักยภาพอยู่เสมอ<sup>๒๕</sup>

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว สรุปได้ว่า ในการใช้ชีวิตให้ สมบูรณ์ของมนุษย์จำเป็นต้องพิจารณาถึงสภาวะหรือสิ่งที่ทำให้เกิดเป็นมนุษย์ ๒ อย่าง คือ ร่างกายและจิตใจ คนที่มีจิตเศร้าหมองสามารถดูได้ด้วยลักษณะอาการที่มีความซึมเศร้า ฉุนเฉียว ความหด หู่แห่งจิต ความย่อท้อ เสียใจ ไม่พอใจ ร่างกายไม่สดชื่นกระปรี้กระเปร่า ขาดพลังในการดำเนินชีวิต

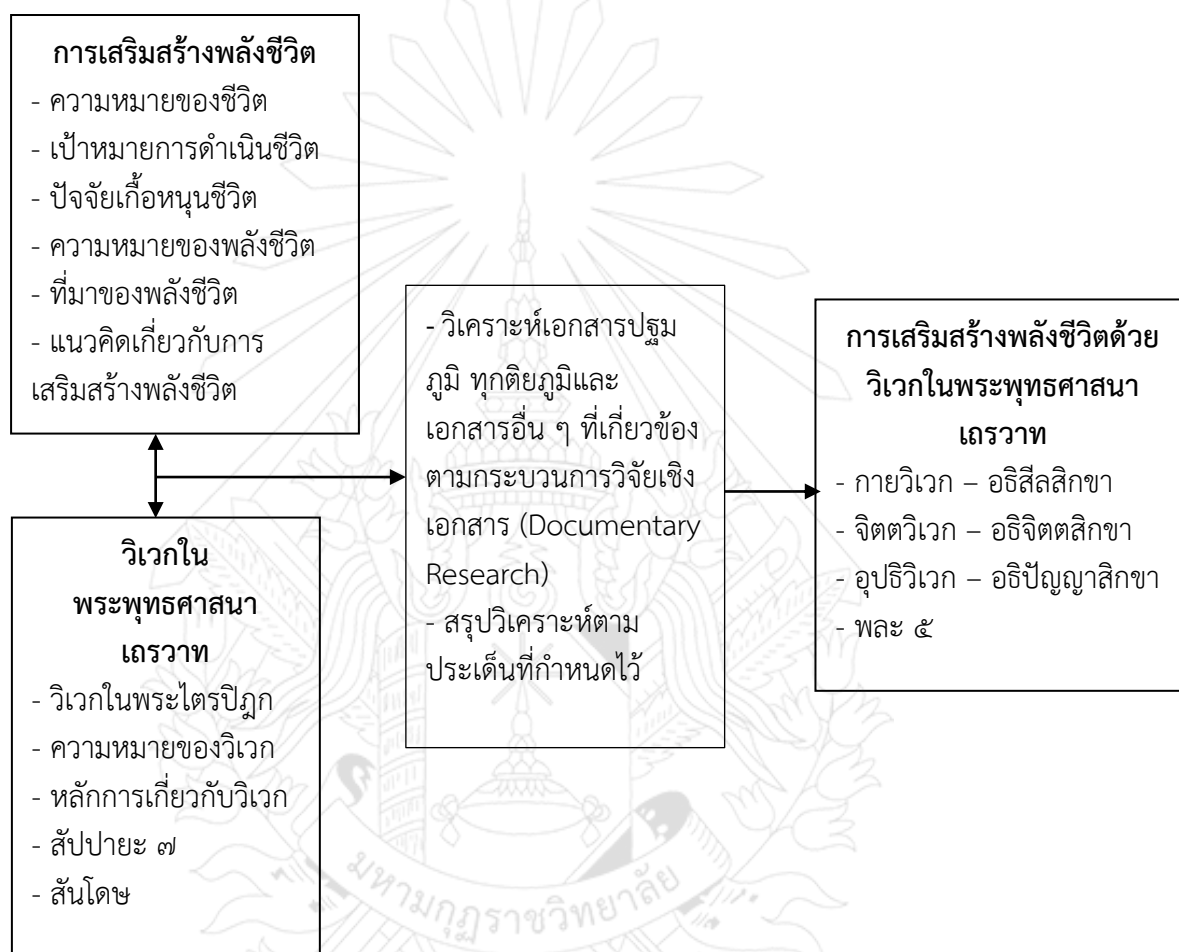
การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการอบรมพัฒนากาย และจิตใจ มีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ ๑) กายวิเวก ความสงัดกาย ๒) จิตตวิเวก ความสงัดใจ ได้แก่การ ทำจิตให้สงบผ่องใส สงัดจากนิวรณ์ เป็นจิตแห่งผู้มีสมาธิและสติ ๓) อุปธิวิเวก ฝึกฝนทางปัญญาเอาชนะ กิเลส อนุสัยและสังโยชน์อันเป็นเหตุสร้างกรรมทางกาย วาจา

การเจริญสมาธิ หรือการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการอบรมกาย จิตใจและปัญญา ให้ จิตใจตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน เกิดความผ่อนคลาย พิจารณาเหตุและผลของสิ่งต่าง ๆ ที่เข้า มากระทบทั้งร่างกายและจิตใจ จนเกิดปัญญารับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ควบคุมอารมณ์ได้ และ ปัญญาจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ หาหนทางแก้ไขปัญหามีเหตุมีผล

<sup>๒๕</sup> พระมหาปัญญา กิตติเมโธ, (ตีพิมพ์), “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของกรมสารวัตร ทหารเรือ. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔, หน้า ๑๖๖-๑๖๘.

## ๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำแนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิต แนวคิดเกี่ยวกับวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องมาอธิบายให้เกิดความเข้าใจและนำไปสู่การพัฒนาในมิติอื่น ๆ ซึ่งเป็นกรอบและเป็นฐานในการศึกษาต่อไป ดังนี้



แผนภูมิที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

## ๑.๙ นิยามศัพท์เฉพาะ

**การเสริมสร้าง** หมายถึง การทำสิ่งใด ๆ ที่เห็นว่าดีมีประโยชน์ เพิ่มพูนให้ดี หรือมั่นคงยิ่งขึ้น

**พลังชีวิต** หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิต ความเข้าใจแก่นแท้ของชีวิต ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท อย่างเข้าใจบนพื้นฐานของความสงบ ๓ ด้าน คือ ความสงบกาย สงบใจ และสงบจากอุปธิ

**การเสริมสร้างพลังชีวิตทางกาย** หมายถึง การปฏิบัติตนตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ในหัวข้อ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะ เพื่อให้เกิดความสงบทางกายและวาจา เกิดความแก่กล้า มั่นคง มีพลังในการดำรงชีวิต

**การเสริมสร้างพลังชีวิตทางใจ** หมายถึง การทำความสงบทางใจด้วยการทำสมาธิ ตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ในหัวข้อ สัมมาวาจา สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ เพื่อให้ใจสงบจากกิเลสและนิวรณ์ทั้งปวง สุขภาพจิตแข็งแรง อิ่มเอิบ และสุขใจ ย่อมเกิดเป็นพลังให้แก่ชีวิต

**การเสริมสร้างพลังชีวิตทางอุปธิ** หมายถึง การทำความสงบด้วยปัญญา สามารถละกิเลสได้ จนหมดสิ้น โดยการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ในหัวข้อ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ จนเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน

**วิเวก** หมายถึง ความสงบสงัด ความปลีกออก มี ๓ ประการ คือ ๑) กายวิเวก ความสงบสงัดทางกาย ได้แก่ การอยู่ในที่สงัด การงดเว้นจากการประพฤติดีดสี ๕ เป็นการปลีกออกจากกรรมทางกายทางวาจา ๒) จิตตวิเวก ความสงบสงัดทางใจ ความสงบจากนิวรณ์ ซึ่งเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้ได้สมาธิ และ ๓) อุปธิวิเวก ความสงบสงัดจากกิเลส โลก โกรธ หลง หรือราคะความติดใจยินดี โทสะความขัดเคือง ประทุษร้ายใจตัวเอง โมหะความหลง สงบสงัดจากต้นหาความทะยานอยาก ความสงบสงัดจากอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น

**กรรมฐาน** หมายถึง การปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่งในพระพุทธานุศาสน หรือกระบวนการฝึกอบรมจิต พัฒนาจิต ที่เรียกกันว่า “การปฏิบัติธรรม” เป็นการอบรมจิตให้แน่วแน่อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนเกิดเป็นสมาธิ คือความสงบนิ่ง จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย ที่เรียกกันว่า “สมถกรรมฐาน” หรือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ให้รู้เท่าทันความจริงในปัจจุบันของสิ่งทั้งหลาย เพื่อพัฒนาจิตให้สูงขึ้น ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ที่เรียกกันว่า “วิปัสสนากรรมฐาน”

## บทที่ ๒ การเสริมสร้างพลังชีวิต

การใช้ชีวิตของเราในแต่ละวันอาจจะทำให้ร่างกายเราเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าโดยเฉพาะคนที่ต้องทำงานใช้แรงงาน การนอนหลับพักผ่อนจะช่วยให้เรามีแรงลุกขึ้นมาทำงานได้ต่อเมื่อร่างกายได้พัก แต่ความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยท้อแท้ใจจากความเครียด ความกดดันที่เกิดจากปัญหาและอุปสรรคที่เราต้องเผชิญ มันจะทำให้เรารู้สึกเหมือนว่า พลังชีวิตร่อยหรอไม่มีเรี่ยวแรงจะทำอะไรได้เหมือนเดิม ในช่วงที่เรามีเรื่องให้คิดมากหรือฟุ้งซ่าน สมองเราต้องทำงานหนักทำให้เราสูญเสียพลังงานมากทั้งที่บางครั้งเราไม่ได้ทำงานหนักหรือทำอะไรที่เหน็ดเหนื่อยเลย โดยเฉพาะคนที่มิโรคซึมเศร้าจะรู้สึกเหนื่อยใจกว่าคนปกติธรรมดาหลายเท่า แค່หายใจก็เหนื่อยแล้วเพราะความคิดที่วนไปมาจนทำให้เรารู้สึกเหมือนว่าพลังชีวิตถดถอย

การเติมพลังชีวิต ก็คือการฝึกจิตใจให้สงบนิ่งมีสมาธิ จะช่วยเติมพลังจิต (ใจ) ซึ่งเป็นพลังสำคัญของชีวิต เมื่อจิตใจเรามีพลังแข็งแกร่งและมั่นคงขึ้นจะสามารถต้านกิเลสต่าง ๆ และขจัดทุกข์ออกไปได้ นอกจากนี้ยังสามารถผลักดันให้เรามุ่งมั่นที่จะทำในสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องของพลังชีวิต โดยศึกษาค้นคว้าแนวคิด ดังนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับชีวิต

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิต

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างพลังชีวิต

### ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับชีวิต

#### ๒.๑.๑ ความหมายของชีวิต

ชีวิต ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน บอกว่าเป็นคำนาม หมายความว่า “ความเป็นอยู่” ตรงกันข้ามกับคำว่า “อชีวะ” หรือ “อชีวิต” คือ ความไม่มีชีวิตหรือความตายเพราะสิ้นกาย ใจ อ่อน และวิญญาณ<sup>๑</sup>

ในทางวิทยาศาสตร์ ให้ความหมายของชีวิตไว้ว่า ชีวิต คือ ความสามารถที่จะกินได้ แปรสภาพสิ่งที่กินได้ เติบโตได้ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ และสืบพันธุ์ได้

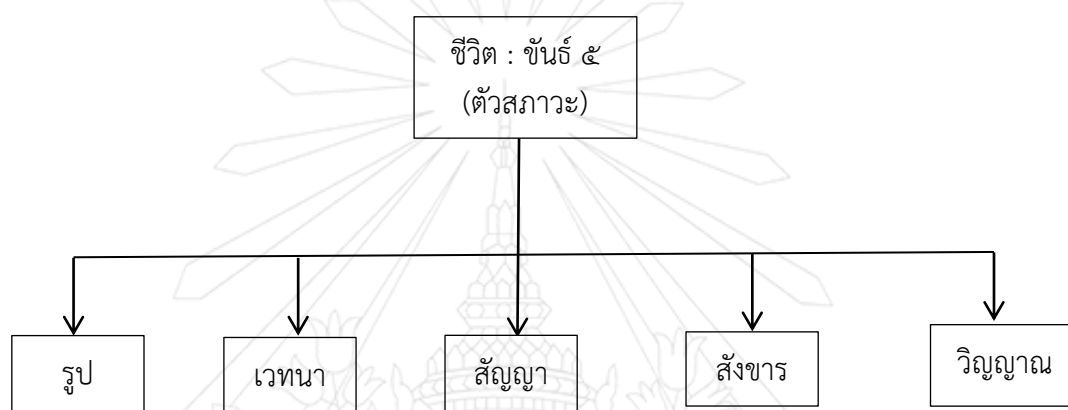
แต่ในความหมายทางพระพุทธศาสนา ชีวิต คือ ชั้น ๕ หมายถึง ส่วนประกอบ ๕ อย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต ประกอบด้วย รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น<sup>๒</sup> ที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน ตัวเรา ตัวเขา เป็นต้น พุทธธรรมมองเห็นสิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนประกอบต่าง ๆ ที่มาประชุมกันเข้าตัวตนแท้ ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มีเมื่อแยกส่วนต่าง ๆ ที่มาประกอบกันเข้านั้นออกไปให้หมดก็จะไม่พบตัวตนของสิ่งนั้นเหลืออยู่ ตัวอย่าง

<sup>๑</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๖๖.

<sup>๒</sup>ที.ปา. ๑๑/๓๑๕/๒๙๙-๓๐๐.

ง่าย ๆ ที่ยกขึ้นอ้างอิงกันบ่อย ๆ คือ “รถ” เมื่อนำส่วนประกอบต่าง ๆ มาประกอบเข้าด้วยกันตามแบบที่กำหนด ก็บัญญัติเรียกกันว่า “รถ” แต่ถ้าแยกส่วนประกอบทั้งหมดออกจากกัน ก็จะหาตัวตนของรถไม่ได้ มีแต่ส่วนประกอบทั้งหลายของรถนั่นเอง การแสดงส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น ย่อมทำได้หลายแบบ สุดแต่วัตถุประสงค์จำเพาะของการแสดงแบบนั้น ๆ แต่ในที่นี้ จะแสดงแบบชั้นที่ ๕ ซึ่งเป็นแบบที่นิยมในพระสูตรโดยวิธีแบ่งแบบชั้นที่ ๕ พุทธธรรมแยกแยะชีวิตพร้อมทั้งองค์ประกอบทั้งหมดที่บัญญัติเรียกว่า “สัตว์” “บุคคล” ฯลฯ ออกเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ ๕ ประเภท หรือ ๕ หมวด เรียกทางธรรมว่า เบญจขันธ์<sup>๓</sup>

จากเนื้อหาที่ผู้วิจัยได้นำเสนอมาแล้วข้างต้น สามารถแสดงเป็นแผนภูมิได้ดังต่อไปนี้



แผนภูมิที่ ๒.๑ ชีวิตตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ชั้นที่ ๕ : ส่วนประกอบ ๕ อย่างของชีวิต

จากแผนภูมินี้ สามารถอธิบาย ชีวิตตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา มีความหมายดังนี้

๑) รูป หมายถึง ส่วนประกอบที่เป็นรูปธรรมทั้งหมด เช่นร่างกาย และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย ที่ปรากฏให้เห็นเป็นตัวตน ยืน เดิน นั่ง นอน สามารถสัมผัสได้ ดังนั้น ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น จะหาสาระและแก่นสารในพองน้ำนั้นได้อย่างไร รูปก็จะปรากฏเป็นของว่างเปล่าเช่นนั้นเหมือนกัน

๒) เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ คือความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ ซึ่งเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เช่น ความรู้สึกสุขสบาย ถูกใจ หรือมีความทุกข์บีบคั้นให้เจ็บปวด หรือไม่ก็เฉย ๆ อย่างไม่อย่างหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วกำหนดรู้เท่าทันในเวทนานั้น ก็จะทำให้เวทนาที่เกิดขึ้นจางหายไป ก็หาสาระแก่นสารในเวทนานั้นมิได้ทั้งในอดีต ในอนาคต และในปัจจุบัน

<sup>๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕-๑๖.



ดังนั้นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ที่เกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ เวทนา ที่เกิดนั้น เป็นการเสวยอารมณ์ หรือการเสพสของอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความรู้สึกสุข สบาย ภูมิใจ หรือทุกข์ บีบคั้น เจ็บปวดหรือไม่ก็เฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ข้อที่ควรทำความเข้าใจอย่างหนึ่งเกี่ยวกับเวทนาเพื่อป้องกันความสับสนกับสังขาร คือ เวทนาเป็นกิจกรรมของจิตในขั้นรับ กล่าวคือเกี่ยวข้องกับผลที่อารมณ์มีต่อจิตเท่านั้น ดังนั้น คำว่า ชอบไม่ชอบ ชอบใจ ไม่ชอบใจ ตามปกติจะใช้เป็นคำแสดงกิจกรรมในหมวดสังขาร โดยเป็นอาการสืบเนื่องจากเวทนาอีกต่อหนึ่ง เพราะคำว่าชอบ ไม่ชอบ ชอบใจ ไม่ชอบใจ แสดงถึงอาการจำนงหรือกระทำต่ออารมณ์ เวทนามีความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งมุ่งประสงค์ เสาะแสวง (หมายถึงสุขเวทนา)

๓) สัญญา หมายถึง การหมายรู้ หรือกำหนดรู้อาการของอารมณ์ เช่น ลักษณะ ทรวดทรง สี สันฐาน ฯลฯ ตลอดจนชื่อเรียก และสมมติบัญญัติต่าง ๆ ว่า เขียว ขาว ดำ แดง อ้วน ผอม ปากกา ปลา แมว หมู คน เรา ท่าน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า การกำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้ ความรู้จำพวกหนึ่ง หมายถึง การหมายรู้ หรือกำหนดรู้อาการของอารมณ์ เช่น การหมายรู้หรือกำหนดรู้นี้ อาศัยการจับเผชิญ หรือ การเทียบเคียงระหว่างประสบการณ์หรือความรู้เก่า กับประสบการณ์หรือความรู้ใหม่ ถ้าประสบการณ์ใหม่ตรงกับประสบการณ์เก่า เช่น พบเห็นคนหรือสิ่งของที่เคยรู้จักแล้ว และรู้ว่าคนที่เขาเห็นนั้นคือนายเขียว อย่างนี้เรียกว่า จำได้ (พึงสังเกตว่า ในที่นี้ “จำได้” ต่างจาก “จำ”) ถ้าประสบการณ์ใหม่ไม่ตรงกับประสบการณ์เก่า เราย่อมนำเอาประสบการณ์ หรือ ความรู้เก่าที่มีอยู่แล้วนั้นเอง มาเทียบเคียงว่า เหมือนกันและไม่เหมือนกันในส่วนไหน เป็นต้น

๔) สังขาร คือ ร่างกายจิตใจ ซึ่งมีองค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ ประดับแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ มีความรู้สึกนึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกายวาจา เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา เป็นต้น เรียกโดยรวมว่า เครื่องประดับแต่งจิต เครื่องปรุงความคิด และเครื่องปรุงของกรรม

อย่างไรก็ตาม ในการอธิบายตามแนวชั้น ๕ ท่านมุ่งแสดงตัวสภาวะให้เห็นว่าชีวิตมีองค์ประกอบอะไรมากกว่าจะแสดงกระบวนการที่กำลังดำเนินอยู่ว่าชีวิตเป็นไปอย่างไร ดังนั้น คำอธิบายเรื่องสังขาร ในชั้น ๕ ตามปกติจึงพูดถึงแต่ในแง่เครื่องแต่งคุณภาพของจิต หรือเครื่องปรุงของจิตว่ามีอะไรบ้าง แต่ละอย่างมีลักษณะอย่างไร เป็นต้น<sup>๔</sup>

๕) วิญญาณ คือ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ เช่น การเห็น การได้ยิน การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ<sup>๕</sup>

ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็นการได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ วิญญาณ แปลตามแบบว่า ความรู้แจ้ง คือ รู้แจ้งอารมณ์ หมายถึง ความรู้ประเภทยืนพื้น หรือความรู้ที่เป็นตัวยืน เป็นฐานและเป็นทางเดินให้แก่นามชั้นอื่น ๆ เกี่ยวข้องกับนามชั้นอื่นทั้งหมดเป็นทั้งความรู้ต้น และความรู้ตาม ที่ว่าเป็นความรู้ต้น

<sup>๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

<sup>๕</sup> ส.ช. ๑๗/๕๙/๑๘๐-๑๘๓.

คือเป็นความรู้เริ่มแรก เมื่อเห็น ได้ยิน เป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มองสิ่งทั้งหลาย เป็นผลมาจากการรวมเข้าของส่วนประกอบต่าง ๆ ตัวตนแท้ ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี เพราะเมื่อพิจารณาส่วนประกอบต่าง ๆ ของสิ่งนั้นออกไป จะไม่เหลือตัวตนที่สมมุติขึ้นเหล่านั้น เช่น รถยนต์เมื่อแยกส่วนประกอบออกเป็นเครื่องยนต์ ตัวถัง ล้อ และยาง เป็นต้น สิ่งที่เราเรียกรถยนต์จะไม่มีตัวตนอยู่<sup>๖</sup>

จะเห็นได้ว่า เมื่อพิจารณาในขั้น ๕ โดยละเอียดและต่อเนื่อง ใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะปรากฏเป็นของว่างเปล่า หาสาระแก่นสารมิได้ ผลที่จะเกิดขึ้น คือ เกิดความเบื่อหน่ายในขั้น ๕ ทำให้คลายความกำหนัดลงได้ เมื่อคลายความกำหนัดได้แล้ว จิตก็จะสะอาดสว่าง สงบต่อไป แต่ว่าชีวิตที่มีขั้นเป็นองค์ประกอบนี้ จะมีความหมายของชีวิตในทางปฏิบัติได้ เมื่อมองเห็นเช่นนี้แล้วก็จะถอนความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องตัวตนได้ เมื่อถอนความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องตัวตนได้ ก็จะไม่เป็นทุกข์ และนับว่าเป็นการเข้าถึงจุดหมายที่ต้องการตามคติทางพระพุทธศาสนา

ความเป็นไปตามธรรมชาติของขั้น ๕ หรือชีวิต ซึ่งดำเนินไปตามลักษณะธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงทุกขณะ โดยไม่มีตัวตนเที่ยงแท้คงที่นี้ ย่อมเป็นไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่ถูกบีบคั้นด้วยอาการเกิดดับอยู่ทุกขณะ ตามวิถีทางแห่งธรรมชาติของมัน บุคคลที่ไม่รู้ (อวิชชา) ลักษณะโดยธรรมชาติของชีวิตตามเป็นจริง ก็จะหลงผิดว่ามีตัวตน มีความอยาก (ตัณหา) ให้ตัวตนที่หลงผิดว่ามีนั้นได้ เป็น หรือไม่เป็นต่าง ๆ มีความยึดถือหรือยึดมั่น (อุปาทาน) ผูกตัวตนที่หลงผิดนั้นไว้กับสิ่งต่าง ๆ กิเลสเหล่านี้ (อวิชชา ตัณหา อุปาทาน) จึงเป็นตัวคอยบังคับบัญชาพฤติกรรมทั้งหลายของบุคคลให้ เป็นไปต่าง ๆ ตามอำนาจของมัน ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ตลอดจนเป็นที่มาแห่งทุกข์หรือปัญหาทั้งหลายของมวลมนุษย์ปุถุชนทุกคน<sup>๗</sup>

ฉะนั้น ในการใช้ชีวิตให้สมบูรณ์ของมนุษย์จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพิจารณาถึงสภาวะหรือสิ่งที่ทำให้เกิดเป็นมนุษย์ ๒ อย่าง คือ ร่างกายและจิตใจ ว่าสิ่งใดมีความสำคัญยิ่งหรือหย่อนกว่ากัน มีคนชอบกล่าวเสมอว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” แสดงว่า จิตมีความสำคัญกว่าร่างกาย เมื่อมีความสำคัญกว่าร่างกาย จิตเมื่อไม่ปกติหรือจิตเมื่อเศร้าหมอง ร่างกายย่อมเศร้าหมองไปด้วย แม้ในพระพุทธวาระธรรมบท ภาคที่ ๑ กล่าวไว้ว่า

“จิตเป็นสิ่งประเสริฐ เป็นผู้นำ มนุษย์จะทำอะไรต้องอาศัยจิต เมื่อจิตผ่องใส มนุษย์จะทำหรือพูดอะไร ย่อมจะมีความสุขเสมอ (เพราะจิตใจผ่องใสเป็นเหตุ เป็นปัจจัย เป็นผู้นำ) เหมือนวงล้อเกวียน ย่อมหมุนไปตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น”<sup>๘</sup>

ถ้าบุคคลรักษาคัมภีร์ครองจิตไว้ให้ดี ให้ผ่องใสสะอาด ไม่ให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองเข้ามารบกวน จิตก็จะสะอาดผ่องใสอันเป็นธรรมชาติของจิตดั้งเดิม เมื่อมีอารมณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเข้ามา

<sup>๖</sup> ส.ส. ๑๕/๑๗๑/๒๒๘.

<sup>๗</sup> สุวิทย์ ภาณุจารี, การศึกษาชีวิตเชิงวิเคราะห์ตามแนวคำสอนในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑-๕.

<sup>๘</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, ธรรมบทที่ ๑ ภาค ๑ ปฐม ภาค โค มัญจกถาสลิวัตถุ. (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๓๓.

กระทบหรือรบกวน จะเป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น หรือทางร่างกาย ทางใดทางหนึ่ง อารมณ์นั้นก็จะผ่านเข้ามากระทบทางที่ใจ เพราะใจเป็นที่รับ เช่น เราได้รับอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ มีลาภ ยศ สรรเสริญและสุข เราก็มักจะพูดได้ว่าชื่นใจ พอใจ ดีใจ หากว่าเราได้รับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ มีเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทาและทุกข์ เราก็มักจะพูดว่า ไม่ชื่นใจ ไม่ดีใจ ไม่ถูกใจ ไม่ปลื้มใจ นั่นคือ เราเกิดความทุกข์ใจ เพราะเหตุว่าใจเป็นผู้รับ เป็นแหล่งรู้นั่นเอง

### ๒.๑.๒ เป้าหมายในการดำรงชีวิต

ชีวิตของมนุษย์ย่อมต้องการในสิ่งที่ตนพึงประสงค์ที่พึงพอใจ นั่นคือ ความสุข ซึ่งความต้องการนี้ สรุปลงได้ ๓ ทาง คือ

๑. ความต้องการทางชีวภาพ (Biological Needs) หมายถึง ความต้องการอันเกิดทางร่างกาย อันเป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นที่สุด เช่น

๑) ความต้องการอาหาร มนุษย์จำเป็นต้องอย่างยิ่งที่ต้องพยายามสร้างที่ทำมาหากินให้มีประโยชน์ที่สุดและคุ้มค่าที่สุด

๒) ความต้องการเครื่องนุ่งห่ม เพื่อปกปิดร่างกาย เพื่อความอบอุ่น ป้องกันอันตรายและเพื่อแสดงถึงความเป็นอารยชน หรือผู้ที่เจริญแล้ว

๓) ความต้องการที่อยู่อาศัย เพื่อป้องกันฝนฟ้า สัตว์ร้ายและเพื่อความสงบสบายในชีวิตของตน

๔) ความต้องการยารักษาโรค เพื่อบรรเทาหรือรักษาตัวเมื่อป่วยไข้ เพื่อพวยงชีวิตให้รอดพ้นจากความทุกข์ทรมานและมีความสุขตามสมควร

ความต้องการทั้ง ๔ ประการนี้ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ปัจจัย ๔ อันเป็นเครื่องอาศัยของมนุษย์ โดยเฉพาะพระภิกษุสามเณรจะต้องมีปัจจัย ๔ เหล่านี้ เรียกว่า บิณฑบาต จีวร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ถ้าขาดปัจจัย ๔ นี้ การบำเพ็ญสมณธรรมจะเป็นไปไม่ได้ หรือเป็นไปไม่ได้แต่ไม่สมบูรณ์ ไม่ได้ผลเท่าที่ควร

๒. ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ชอบอยู่กันเป็นกลุ่ม ทั้งนี้อาจจะเป็นเพื่อความอบอุ่นใจ เพื่อสงเคราะห์กันและกัน จึงมีการแต่งงานมีคู่ครอง มีบุตรสืบตระกูล มีเพื่อนฝูง ตลอดทั้งมีมิตรประเทศเพื่อช่วยเหลือกันและกันในด้านการค้าขาย การศึกษา การเมือง การทหาร เป็นต้น และนอกจากนี้ยังต้องการความโดดเด่นเพื่อมียศ เกียรติ อำนาจ ชื่อเสียง บริวาร อีกด้วย

๓. ความต้องการทางใจ (Mental Needs) อันเป็นความต้องการอันลึกซึ้ง ซึ่งอยู่เบื้องหลังความต้องการด้านอื่น ๆ อาจแบ่งย่อยได้อีกดังนี้

๑) ความต้องการความอบอุ่น ความปลอดภัยและหลักประกันชีวิต ความต้องการชนิดนี้จะพึงพาอาศัยอำนาจสูงสุดที่สามารถคอยบันดาลให้ตนสมปรารถนา เช่น อำนาจทางศาสนา หรืออำนาจสิ่งสูงสุด เช่น พระเป็นเจ้า เป็นต้น

๒) ความต้องการความดี ความสมบูรณ์ อันเป็นสิ่งที่ดิ้นรน อันเป็นสิ่งที่ทุกคนย่อมปรารถนาไม่ว่าจะเป็นผู้ดี มั่งมี หรือยากจน

๓) ความต้องการบรรลุจุดหมายปลายทางชีวิต ซึ่งมีอยู่ ๒ ทาง คือทางดี กับทางชั่ว ดังนั้น ศาสนิกชนจึงปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายปลายทางนั้นที่เห็นว่าถูกต้อง

๔) ความต้องการความสุขพิเศษ นั่นคือความสุขที่แท้จริง เช่น พระพุทธศาสนา สอนให้เข้าใจในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และสอนให้บรรลุถึงพระนิพพาน เป็นต้น

๕) ความต้องการที่พึงอันประเสริฐ มนุษย์มีลักษณะอย่างหนึ่งที่คล้ายกับสัตว์ คือ มีความกลัว เช่น กลัวฟ้าร้อง ฟ้าแลบ น้ำขึ้น ลมพายุ เป็นต้น จึงมักหาที่พึ่ง เช่น เทพเจ้า ภูเขา ป่าไม้ เป็นต้น ส่วนพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าที่พึ่งอันประเสริฐ คือ “พระรัตนตรัย” อันได้แก่ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ สิ่งอื่นไม่เป็นที่พึ่งอันประเสริฐได้เลย

๖) ความต้องการปรัชญาชีวิต เพราะมนุษย์อยู่ในท่ามกลางสิ่งแวดล้อมทุกชนิด สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นย่อมมีลักษณะ ๓ อย่าง คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และสลายไป ถ้าเราศึกษาให้เข้าใจ สิ่งแวดล้อมด้วยดี เราจะสามารถเข้าใจปรัชญาชีวิตอย่างดีด้วย ดังนั้น เมื่อชีวิตเรามีสถานะเช่นนั้นเราจึงมีความสุข ไม่ยึดติดในสิ่งใดเกินไป อาจเกิดทุกข์โศกได้ เพราะขัดกับหลักธรรมชาติที่เรียกว่า “สามัญญลักษณะ” หมายถึง ลักษณะที่มีอยู่เสมอกันในสิ่งทั้งปวง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต เคลื่อนที่ได้หรือเคลื่อนที่ไม่ได้ก็ตาม

ความต้องการดังกล่าวนี้จัดเป็นเป้าหมายของชีวิตที่ยังต้องอาศัยอยู่ในโลก และจัดได้ว่าเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ได้ แต่มนุษย์จะมีชีวิตที่สมบูรณ์เหมือนกันทุกคนย่อมเป็นไปได้ แล้วแต่กรรมที่ตนได้กระทำไว้ หรือตนเคยประพฤติกรรม จริยธรรมเพียงใด ด้วยเหตุนี้มนุษย์จึงแตกต่างกัน โดยการเกิดบ้าง โดยหน้าที่การงานบ้าง โดยคุณธรรมบ้าง โดยความรู้ความสามารถบ้าง โดยสติปัญญาบ้าง<sup>๙</sup>

ความจริงที่กล่าวว่า ชีวิตประกอบด้วยชั้น ๕ นั้น เป็นเพียงคำกล่าวเพื่อเข้าใจง่าย ๆ ในเบื้องต้น เพราะว่าแท้จริงแล้วสิ่งทั้งหลายมีอยู่ในรูปของกระแส ส่วนประกอบแต่ละอย่าง ๆ ล้วนเกิดดับต่อไปเรื่อย ๆ ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่มีตัวตนของมันเอง ทั้งหมดนี้กล่าวได้ว่าเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ หรือที่บัญญัติเรียกว่า พระไตรลักษณ์ นั่นเอง

สรุปได้ว่า เป้าหมายในการดำรงชีวิตของมนุษย์ คือ ความสุข ซึ่งเป็นความต้องการในหลายด้าน เช่น ความต้องการทางร่างกาย เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นที่สุด คือ ปัจจัย ๔ ความต้องการทางสังคม และความต้องการทางใจ

### ๒.๑.๓ ปัจจัยเกื้อหนุนชีวิต

ชีวิตมนุษย์ประกอบขึ้นด้วยกายและจิต จะดำเนินการต่อไปไม่ได้หากปราศจากปัจจัยเกื้อหนุนชีวิตจากภายนอก อย่างน้อยที่สุดปัจจัยพื้นฐาน ๔ อย่าง ที่เรียกว่า ปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค การอาศัยปัจจัย ๔ ไม่เพียงพอสำหรับการพัฒนาชีวิตให้ก้าวไปสู่เป้าหมายของชีวิต สิ่งต่อไปนี้เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิตให้ดำเนินไปสู่เป้าหมายของชีวิต คือ

๑. ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับความจริงของชีวิตและการดำเนินชีวิต การที่จะดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิต ความรู้นี้อาจได้มาจากแหล่งที่สำคัญ คือ

<sup>๙</sup>บุญมี แทนแก้ว, *ความจริงของชีวิต (Meaning of Life)*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๔๖), หน้า ๗-๘.

๑) โปรโตโมสสะ เป็นความรู้จากข้างนอก จากทางโลก เช่น การศึกษาเล่าเรียน จากโรงเรียน หรือจากสถาบันการศึกษา จากการอบรมสั่งสอนของอุปัชฌาย์ อาจารย์ บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย กัลยาณมิตร จากประสบการณ์ชีวิต จากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว เป็นต้น ซึ่งจะช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่ชีวิตในส่วนที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิต

๒) โยนิโสมนสิการ เป็นความรู้ด้านในจากจิตวิญญาณของเราเองด้วยการพิจารณาพิจารณาชีวิตอย่างรอบคอบ ให้เห็นความจริงของชีวิตอย่างประจักษ์แจ้ง ซึ่งเรียกว่า ยถาภูติญาณทัสสนะ ความรู้ข้างในนี้เป็นการมองตนเอง รู้ตนเอง พัฒนาตนเอง มองตนเองออก บอกตัวเองได้ ใช้ตนเองเป็น ปัจจัยข้อนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะชีวิตประกอบด้วยกายและจิต ความรู้ข้างนอกเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมอำนวยความสะดวกทางกาย แต่ความรู้ภายในเป็นการพัฒนาจิต ด้วยการรู้จักสภาพของจิต ธรรมชาติของจิต และการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพ

๒. การมีงานทำหรือมีอาชีพ การมีงานทำหรือมีอาชีพที่ถาวร เป็นปัจจัยที่ได้มาซึ่งปัจจัย ๔ และปัจจัยอื่น ๆ ที่เอื้ออำนวยความสะดวกในการบริหารชีวิตตนเองและครอบครัวตลอดทั้งบริวาร การทำงานเป็นการบริหารทั้งส่วนกายและจิต กายได้มีการเคลื่อนไหวในการทำงานในการประกอบอาชีพ และการทำงานก็ได้มีโอกาสบริหารจิตของตนไปพร้อมกับการทำงาน เพราะการทำงานต้องใช้สติปัญญาและสมาธิ การทำงานก็คือการประพฤติธรรมที่สำคัญของชีวิต

๓. มีครอบครัวที่อบอุ่นและเป็นสุข ครอบครัวเป็นสถาบันแรกของสังคม ครอบครัวเป็นที่เกิด ที่เจริญเติบโต แหล่งถ่ายทอดอาชีพ แหล่งสืบสานศิลปวัฒนธรรม พระพุทธศาสนาสอนหลักธรรมเกี่ยวกับครอบครัวเป็นพิเศษ โดยให้สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กัน ปฏิบัติต่อกัน และกันตามลำดับฐานะของครอบครัว ลูกต้องเคารพบิดามารดา ภรรยาต้องเคารพสามี ศิษย์ต้องเคารพอาจารย์ ฯลฯ ผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่แตกสลาย ครอบครัวที่ไม่อบอุ่น ครอบครัวที่ปราศจากคุณธรรม จริยธรรม เป็นการยากที่จะพัฒนาได้อย่างเต็มที่เหมือนผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่นและมีความสุข

๔. สังคมที่ดี ชีวิตของบุคคลที่อยู่ในสังคมที่ดี ที่สามารถเอื้ออำนวยให้สมาชิกของสังคมได้รับการศึกษา ฝึกหัด อบรมตามความสามารถ ได้ทำงานตามที่ตนเองถนัด สังคมที่จัดสวัสดิการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สมาชิกในสังคมยึดมั่นในระเบียบวินัย สังคมสามารถให้คุณและโทษอย่างยุติธรรมแก่สมาชิก ชีวิตของคนในสังคมดังกล่าวย่อมได้รับการพัฒนาไปในทางที่ดีงามอย่างเต็มที่

๕. มีสุขภาพดี ชีวิตประกอบขึ้นด้วยกายและจิต กายและจิตมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันและกัน ชีวิตที่มีความสุขจะต้องบริหารทั้งกายและจิต ในส่วนกายจะต้องรักษากายให้ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ โรคร้ายไข้เจ็บนอกจากทำลายสุขภาพทางกายแล้ว ยังบั่นทอนสติปัญญา ก่อให้เกิดการสูญเสียทรัพย์สินเงินทองและเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม การไม่มีโรคจึงเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่ชีวิต<sup>๑๐</sup>

<sup>๑๐</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์แสงอรุณ โปรงธุระ, เอกสารประกอบการสอนวิชา ความจริงของชีวิต (Meaning of Life), คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏธนบุรี, (กรุงเทพมหานคร : พิธีกรรมพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๒-๙๓.

สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตให้เข้าถึงเป้าหมายของชีวิตนั้น กายและใจที่เป็นองค์ประกอบของชีวิตนั้นไม่เพียงพอให้ชีวิตดำเนินไปสู่เป้าหมายของชีวิต จึงต้องมีสิ่งเกื้อหนุนให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ถูกต้องซึ่งนอกจากปัจจัย ๔ ที่เป็นสิ่งจำเป็นแก่ชีวิตแล้ว ยังต้องมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับความจริงของชีวิตและการดำเนินชีวิต การมีงานทำหรือมีอาชีพที่ถาวร ครอบครัวที่อบอุ่นและเป็นสุข อยู่ในสังคมที่ดี และการมีสุขภาพที่ดีด้วย

## ๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิต

### ๒.๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

#### ๑) ความหมายของพลังชีวิต

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวสัมโมทนียกถา ในการถวายสังฆทาน เนื่องในมงคลวาระคล้ายวันเกิด และในโอกาสแห่งปีครบ ๕ รอบอายุของ ดร.อรพิน ภูมิภมร ที่วัดญาณเวศกวัน ในวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๔๖ และนำมาตีพิมพ์ในหนังสือ “เพิ่มพลังแห่งชีวิต” สรุปความว่า คำว่า “อายุ” ในภาษาพระ แปลว่า พลังหล่อเลี้ยงชีวิต หรือปัจจัยส่งเสริมที่หล่อเลี้ยงให้ชีวิตมีความเข้มแข็ง และดำรงอยู่ได้ตัวอย่างมั่นคง เพราะฉะนั้นอายุยิ่งมากยิ่งดี หมายถึง ถ้ามีอายุมาก คือ มีพลังชีวิตมาก แสดงว่าต้องแข็งแรงจึงมีอายุมาก

#### ๒) ที่มาของพลังชีวิต

เมื่ออายุหมายถึงพลังชีวิต หรือพลังหล่อเลี้ยงชีวิต พลังนี้จึงมีที่มาหรือแหล่งกำเนิดจากหลักธรรมอิทธิบาท ๔ เริ่มด้วย

๑. มีความใฝ่ปรารถนา หมายถึงความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรที่ดีงาม คนเรานั้นชีวิตจะมีพลังที่เข้มแข็งได้ ต้องมีความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรบางอย่าง อะไรที่ดีงาม หรือคิดว่าสิ่งนี้ดีงามเราจะต้องทำ ฉะนั้นจะต้องอยู่ทำสิ่งนี้ให้ได้ ความใฝ่ปรารถนาก็จะทำให้ชีวิตเข้มแข็งขึ้นมาทันที พลังชีวิตจะเกิดขึ้น ใจที่ใฝ่ปรารถนาจะทำสิ่งที่ดีงามนั้น จะทำให้ชีวิตมีพลังขึ้นมาทันทีเป็นตัวที่หนึ่ง เรียกว่า **“ฉันทะ”** คือความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรสักอย่างที่ดีงาม ถ้ามีใจใฝ่ปรารถนาจะทำอะไรที่ดีงามแรงกล้าแล้ว มันจะเป็นพลังที่ใหญ่เป็นที่หนึ่ง เป็นตัวปรุ้งแต่งชีวิต เรียกว่า “อายุสังขาร” แปลว่า เครื่องปรุ้งแต่งอายุ คือ หาเครื่องช่วยมาทำให้อายุมีพลังเข้มแข็งต่อไป

๒. พอมือใจใฝ่ปรารถนาจะทำสิ่งที่ดีงามนั้นแล้ว ก็มุ่งหน้าไป คือมุ่งที่จุดเดียนั้น เดินหน้าต่อไปในการเพียรพยายามทำสิ่งนั้น ก็ยิ่งมีพลังแรงมากขึ้น ความเพียรพยายามมุ่งหน้าก้าวไปนี้เป็นพลังที่สำคัญ ซึ่งจะไปประสานสอดคล้องกับข้อที่ ๓

๓. ใจแน่วอยู่กับสิ่งที่อยากทำนั้น เมื่อแน่วแล้วก็จดจ่อ จนอาจจะถึงขั้นที่เรียกว่า อุทิศตัวอุทิศใจให้ แต่ถ้ามีอะไรทำขัดใจ ใจก็จะไปอยู่ที่นั่น คราวนี้ไม่ว่าจะมีเรื่องอะไรเข้ามา หรือมีอารมณ์มากกระทบก็ไม่รับ หรือเข้ามาเดียวเดียวก็ผ่านหมด ที่นี้ก็สบายเพราะใจไปอยู่กับบุญกุศลหรือความดีที่จะทำ

๔. ใช้ปัญญา เมื่อมีอะไรที่จะต้องทำแล้วและใจก็อยู่ที่นั่น คราวนี้ก็คิดว่าจะทำอย่างไร มันบกพร่องตรงไหน จะแก้ไขอย่างไรก็วางแผนคิดด้วยปัญญา ไม่คิดเชิงอารมณ์แล้ว เรียกว่า

ไม่คิดแบบปรุงแต่ง แต่คิดด้วยปัญญา คิดหาเหตุผล คิดวางแผน คิดแก้ไข คิดปรับปรุง โดยใช้ปัญญาพิจารณา

ธรรม ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า อิทธิบาท ๔ คือ

๑. **ฉันทะ** ความใฝ่ปรารถนาที่จะทำ คือ ความอยากจะทำ เป็นจุดเริ่มว่าต้องมีอะไรที่อยากจะทำ ที่ตั้งงามและชัดเจน

๒. **วิริยะ** ความมีใจเข้มแข็งแกร่งกล้ามุ่งหน้าพยายามทำไป

๓. **จิตตะ** ความมีใจแน่ว จดจ่อ อุทิศตัวต่อสิ่งนั้น

๔. **วิมังสา** การไตร่ตรองพิจารณา ใช้ปัญญาใคร่ครวญในการที่จะปรับปรุงแก้ไข ทำให้ดียิ่งขึ้นไป จนกว่าจะสมบูรณ์

กุศลก็ตาม อกุศลก็ตาม มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นปัจจัยต่อกัน พอตัวหนึ่งมาแล้ว เราก็ทำให้เป็นปัจจัยต่อไปยังอีกตัวหนึ่งก็จะตามมา คนที่ฉลาดในกระบวนการเหตุปัจจัยจึงสามารถทำสิ่งที่ตั้งงามให้ขยายเพิ่มพูนได้มากมาย ให้เจริญงอกงาม เราจึงต้องทำให้เกิดกุศลในใจจึงควรทำให้ธรรมะเหล่านี้ เริ่มด้วยเกิดฉันทะ ความใฝ่ปรารถนาจะทำสิ่งที่ตั้งงาม แล้วก็เกิดวิริยะ คือมีความเพียรมุ่งหน้าจะไปทำสิ่งนั้น และจิตตะ คือความมีใจแน่วจ้องจะทำสิ่งนั้น พร้อมทั้งวิมังสา ได้แก่การใช้ปัญญาไตร่ตรองในเรื่องที่ทำนั้น

พร้อมกันนี้ ควรจะมีธรรมอีก ๕ ตัวที่พระพุทธเจ้าตรัสเสมอ ถือว่าเป็นธรรมะคู่ชีวิตของทุกท่าน เหมือนอยู่ในใจตั้งแต่เกิดมา ถ้าใครทำได้ชีวิตจะเจริญงอกงาม มีความสุขทุกเวลา และอายุจะยืนด้วย มีดังนี้

๑. **ปราโมทย์** ท่านให้มีความร่าเริงเบิกบานใจตลอดเวลา เป็นธรรมที่สำคัญมาก ถือว่าเป็นธรรมพื้นจิต ถ้าใครอยากเป็นชาวพุทธที่ดีต้องพยายามสร้างปราโมทย์ไว้ประจำใจให้ได้

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในธรรมบทว่า “*ปราโมชชพหุโล ภิกขุ ทุกขสฺสन्दํ กริสฺสติ*” ภิกษุผู้มากด้วยปราโมทย์ จักกระทำความสิ้นทุกข์ได้ ใครที่ใจมีปราโมทย์อยู่เสมอ จะหมดความทุกข์ บรรลุนิพพานได้

ใจมีปราโมทย์ คือใจที่ร่าเริงเบิกบานแจ่มใส จิตใจที่ไปนิพพานเป็นใจที่โล่งโปร่งเบา ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง ปราโมทย์ทำให้ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง เพราะฉะนั้น ต้องทำใจให้ได้ปราโมทย์ตลอดเวลา คือร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส เป็นพื้นจิตประจำใจ

๒. **ปีติ** ความอิ่มใจ ปลายปลื้ม ขื่อนี้จะจางลงไปในแต่ละเรื่อง แต่ละกิจ เวลาทำอะไร เราก็มองเห็นว่าผลดี ๆ จะเกิดอย่างนั้น ๆ แม้แต่กวาดบ้าน ทำครัว ล้างจาน หุงข้าว ทุกขณะเมื่อนึกแล้วก็อิ่มใจ ปลื้มใจ เวลาทำงานใจของเราอาจจะเครียดได้ ใจไม่สบาย แต่ถ้าเรานึกไปไกลโดยมองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นในทางที่ดี ปีติจะเกิด

๓. **ปัสสัทธิ** แปลว่าความผ่อนคลาย เวลาทำงานแล้วเครียดเพราะมีความกังวล เพราะมี โลภะ มีโทสะ มีความกระวนกระวาย อะไรต่าง ๆ มาก แต่ถ้าใจนึกถึงผลดีที่จะเกิดขึ้น ก็จะทำให้สบายใจ ไม่เครียด ทำงานด้วยความผ่อนคลาย ใจก็สงบเย็น เป็นปัสสัทธิ พอใจผ่อนคลายกายก็ผ่อนคลายด้วย

๔. **สุข** พอมีปราโมทย์ มีปีติ มีปัสสัทธิแล้ว ก็มีความสุข ซึ่งแปลง่าย ๆ ว่า ความน่ายินดีใจ คือใจลื่นสบาย ไม่ติดขัด ไม่มีอะไรบีบคั้น โลง โปร่ง คล่อง สะดวก

๕. ถึงตอนนี้ใจก็อยู่ตัวและตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน ไม่กระสับกระส่าย ไม่พลุ่งพล่าน ไม่กระวนกระวาย ที่ว่าอยู่ตัว คือใจกำลังคิดจะทำอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้น การไม่มีอะไรมารบกวนได้เลย ใจอยู่ตัวตั้งมั่นอย่างนี้ เรียกว่า **สมาธิ**

เมื่อธรรมทั้ง ๕ ตัวนี้มาประชุมพร้อมกัน ก็เกิด **จิตตสมาธิ** พอจิตเป็นสมาธิแล้วก็เอามาใช้ชวนเจริญปัญญาให้มาทำงานได้ คือเอามาใช้เป็นบาทฐานของการคิด เมื่อจิตใจผ่องใสก็คิดโล่ง คิดโปร่ง คิดได้ผลดี พระพุทธเจ้าจึงให้ใช้สมาธิเป็นบาทฐานของปัญญาต่อไป หรือแม้จะทำงานอะไรใจเป็นสมาธิแล้วก็ทำได้ผลดี ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ ก็จะเป็นการสร้างสรรค้อย่างครบวงจร ทั้งสร้างสรรคชีวิตจิตใจ และสร้างสรรคสังคมไปด้วยกัน พร้อมกันสร้างสรรคข้างในสอดคล้องกันไปกับการสร้างสรรคข้างนอก<sup>๑๑</sup>

เมื่อจิตใจของเราเจริญองงาม ชีวิตของเราที่เจริญองงามไปด้วย และเมื่อกุศลเจริญองงามในชีวิตของเราแล้วเพราะมันเป็นสิ่งที่ดี เมื่อขยายไปสู่ผู้อื่นก็เกิดเป็นความดีในการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อต่อกัน ทำให้อยู่ร่วมกันได้ดี ทำให้เกิดความสามัคคีเป็นต้น สังคมก็จะร่มเย็นเป็นสุข

**ดร.สนอง วรอุไร** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ **พลังจิตเพื่อสุขภาพ** สรุปความว่า มนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาพลังให้เกิดขึ้นกับตนเอง พลังที่กล่าวถึงนี้คือพลังจิต ซึ่งมีทั้งที่ให้ผลเป็นบวกและให้ผลเป็นลบกับการดำเนินชีวิตของตัวเอง มนุษย์มีร่างกายเป็นเครื่องมือให้จิตใช้งาน ผู้ใดใช้ร่างกายพัฒนาจิตไปในทางที่ถูกต้องชอบธรรม ผลดีย่อมเกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของผู้นั้น พลังสติ พลังสมาธิ และพลังปัญญาเห็นแจ้ง (สัมปชัญญะ) เป็นสิ่งที่ควรค่าแก่การพัฒนาให้เกิดมีขึ้น และรักษาไว้ให้คงอยู่ เพราะพลังสมาธิเมื่อนำมาใช้ในหนทางที่ชอบธรรม รวมถึงใช้พลังสติสัมปชัญญะมาส่องนำทางให้กับชีวิตแล้ว จะเป็นเหตุนำมาซึ่งการเกิดขึ้นของสุขภาพดีทางกาย สุขภาพดีทางจิต และสุขภาพดีทางวิญญาณ มนุษย์ผู้ปรารถนามีชีวิตที่ปกติสุข และไม่ปรารถนามีชีวิตที่ปกติทุกข์ ผู้ใดพัฒนาพลังทั้งสามนี้ได้แล้ว ความปรารถนาของมนุษย์ย่อมให้ผลเป็นความสำเร็จได้

**พลังสติ** สติ คือ ระลึกได้ นึกได้ ไม่ลืม สติจะเกิดตอนที่ยังไม่หลับ ตอนที่หลับแล้วจิตตกง่วงก็ไม่มีสติ ขณะตื่นจิตมีการเกิด ดับ จึงทำงานได้ จิตทำหน้าที่ ๓ เรื่องใหญ่ คือ

๑. รับสิ่งกระทบมาปรุงเป็นอารมณ์
๒. จิตเป็นตัวสั่งสมอง ส่งต่อไปสู่อวัยวะแล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรม
๓. จิตสั่งสมผลงานของจิต คือสั่งสมพฤติกรรมที่ทำแล้ว คือ คิด พูด ทำแล้วเก็บสั่งสม เพราะจิตทำหน้าที่เก็บข้อมูล คิดพูดทำไม่ตี จิตเก็บข้อมูลไม่ดีทำให้เดือดร้อน ด้วยเหตุนี้จึงต้องมีสติ ระลึกได้ว่า นึกได้ว่า ไม่ลืมว่าขณะนี้กำลังคิดอะไร พูดอะไร และกำลังทำอะไร เมื่อใดที่จิตมีสติกำกับ การคิดพูดทำจะดีตลอด พฤติกรรมดีที่ทำแล้วจะถูกเก็บสั่งสมไว้ในดวงจิต เป็นบุญเป็นกุศล เมื่อสั่งสมของดีการดำเนินชีวิตก็เป็นปกติ

**พลังสมาธิ** เมื่อใดมีสติเกิดขึ้นกับจิตแล้ว สมาธิจะเกิดตามมา สมาธิมี ๓ ระดับ คือ

๑. ฌณิกสมาธิ คือ จิตมีสตินิดเดียว จิตตั้งมั่นประประเดี๋ยวยประด้าว เดียวก็เหวไปเรื่องอื่นแล้ว ฟุ้งไปแล้ว

<sup>๑๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), เพิ่มพลังแห่งชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : อักษรสยามการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า



๒. อุปจารสมาธิ คือ จิตมีสติเข้มข้นขึ้น จิตตั้งมั่นยาวนานจนแน่วแน่

๓. อัปปนาสมาธิ คือ จิตมีสติเข้มข้นถึงที่สุด จิตตั้งมั่นสูงสุด

ผู้ใดสามารถพัฒนาเข้าถึงอัปปนาสมาธิได้ พลังจิตมีกำลังมาก เพราะจิตไม่ปรุงแต่งอารมณ์ภายนอก โรคภัยไข้เจ็บและสิ่งที่ไม่ดีหายได้อัตโนมัติ ร่างกายของเราคือธรรมชาติ เมื่อจิตไม่เข้าไปรบกวน ปล่อยให้ร่างกายทำงานโดยปกติ อวัยวะต่าง ๆ ทำงานตรงตามปกติ โรคภัยไข้เจ็บหายไปได้ง่าย

**พลังปัญญา หยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิต** พลังสมาธิไม่เพียงแต่เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ยังเกี่ยวกับเรื่องของปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิตอีกด้วย ผู้ใดพัฒนาจิตจนเข้าถึงอัปปนาสมาธิสูงสุดได้ จะเกิดฌาน คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่จนเกิดสภาวะสงบ ประณีต การพัฒนาปัญญานี้จะเกิดได้ต้องถอนสมาธิมาอยู่ระดับกลางที่เรียกว่าอุปจารสมาธิ อะไรที่เข้าสัมผัสจิตต้องพิจารณาผัสสะที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ใช้จิตที่นิ่งตามดูแล้วจะเห็นว่าผัสสะมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาสัมผัสจิตในขณะที่จิตนิ่งระดับกลาง ผัสสะจะดับทุกเรื่อง จิตปล่อยวางเพราะผัสสะไม่มีตัวตน จิตไม่ยึดติด จิตเป็นอิสระ ในที่สุดพลังปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิตจึงเกิดขึ้น เอาพลังปัญญาเช่นนี้มาส่องนำชีวิต เช่น คนทั่วไปบริโภคอาหารตามอารมณ์ ความอยาก ความชอบ ถ้ามีปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิตได้แล้วจะบริโภคอาหารด้วยเหตุและผล<sup>๑๒</sup>

สรุปได้ว่า พลังชีวิตในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง อายุ การมีอายุมากย่อมหมายถึงมีพลังชีวิตมาก ซึ่งขึ้นอยู่กับ การดูแลปฏิบัติตนตามหลักธรรมะ โดยการปฏิบัติตามหลักธรรมที่เรียกว่า อิทธิบาท ๔ คือ ๑) ฉันทะ ความใฝ่ปรารถนาที่จะทำ คือ ความอยากจะทำ เป็นจุดเริ่มว่าต้องมีอะไรที่อยากจะทำ ที่ดีงามและชัดเจน ๒) วิริยะ ความมีใจเข้มแข็งแกร่งกล้ามุ่งหน้าพยายามทำไป ๓) จิตตะ ความมีใจแน่ว จดจ่อ อุทิศตัวต่อสิ่งนั้น ๔) วิมังสา การไตร่ตรองพิจารณา ใช้ปัญญาใคร่ครวญในการที่จะปรับปรุงแก้ไขทำให้ดียิ่งขึ้นไป จนกว่าจะสมบูรณ์ นอกจากนี้ยังต้องประกอบด้วยธรรมคู่ชีวิต ๕ ประการ คือ ๑) ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ ๒) ปีติ ความอิ่มใจ ๓) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย ๔) สุข ความฉ่ำชื่นรื่นใจ และ ๕) สมานะ ความสงบ เมื่อปฏิบัติได้พร้อมเพรียงกันย่อมส่งผลให้เกิดเป็นพลังชีวิต

## ๒.๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิตตามหลักทั่วไป

### ๒.๒.๒.๑ ความหมายของพลังชีวิต

“พลังชีวิต” ในภาษาจีนกลางเรียกกันว่า “ชี” ภาษาจีนแต้จิ๋วจะออกเสียงว่า “ชี่” และคนญี่ปุ่นเรียกว่า “กิ” (Ki) หรือคำว่า “ปราณ” (Prana) ในภาษาสันสกฤต หรือ “นูมา” (Pneuma) ในภาษากรีก พลังชีวิตในความหมายนี้ หมายถึง พลังธรรมชาติที่มีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ทั้งในร่างกายมนุษย์และทุกสรรพสิ่งในจักรวาล คนโบราณมองว่าทุกสรรพสิ่งในจักรวาลล้วนมีชีวิตและมี “ชี” หรือ “ปราณ” ของตัวเอง แม้แต่วัตถุธาตุต่าง ๆ ที่เราจัดว่าเป็นสิ่งไม่มีชีวิต ในนัยยะนี้ก็ถือว่าล้วนมีชีวิต และมี “ชี” ไหลเวียนอยู่ในตัวเองทั้งสิ้น รวมถึงดวงดาวทั้งหลาย ภูเขา ก้อนหิน แม่น้ำ ก้อนเมฆ วัตถุ

<sup>๑๒</sup> ดร.สนอง วรอุไร, พลังจิตเพื่อสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรุ๊ป, ๒๕๕๑), หน้า

สิ่งของต่าง ๆ ตลอดจนอะตอมทุกอะตอม และแน่นอนว่าต้องรวมถึงมนุษย์ทุกคน สัตว์ทุกตัว และพืชทุกชนิดด้วย

พลังชีวิต หรือ พลังชี คือพลังงานรอบ ๆ ตัวเราที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สุดในการก่อตัวเป็นรูปเป็นร่างและรักษาความมีอยู่ของทุกสรรพสิ่ง ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลจะมีการถ่ายโอนแลกเปลี่ยนซึ่งระหว่างกันอยู่เสมอ ดังที่คัมภีร์อัจฉิงเก่าแก่ของจีน (๑๑๒๒ ปีก่อนคริสต์กาล) กล่าวไว้ว่า “สรรพสิ่งในจักรวาลนี้ ไม่มีอะไรหยุดนิ่ง ไม่มีอะไรไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรไม่เชื่อมโยงกัน และไม่มีอะไรไม่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน” การเปลี่ยนแปลงของซึ่งก่อให้เกิดสรรพสิ่งในจักรวาลและปรากฏการณ์ธรรมชาติทั้งหลาย ฤดูกาลต่าง ๆ ก็เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของชี

มนุษย์ทุกคนมีพลังชีวิตหรือชีอยู่ในตัว แต่จะมีปริมาณมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกายและจิตใจ ผู้ที่เจ็บป่วยย่อมมีพลังชีวิตน้อยกว่าผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง ในวิชาชีงของจีนและโยคะศาสตร์ของอินเดีย ต่างเชื่อว่าพลังทางกายภาพ พลังจิต และพลังความคิด ล้วนก่อเกิดจากพลังชีหรือพลังปราณทั้งสิ้น ดังนั้นหากเราสามารถฝึกชีให้มีประสิทธิภาพ ร่างกายก็จะแข็งแรง หากสามารถปรับชีให้มีพลังกำลัง จิตใจก็จะเข้มแข็ง และหากสามารถบ่มเพาะให้ชีไปบำรุงสมองได้เต็มที่ ปัญญาความคิดก็จะเฉียบคม<sup>๑๓</sup>

สรุปได้ว่า พลังชีวิตตามความหมายทั่วไป หมายถึง พลังธรรมชาติที่มีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ทั้งในร่างกายมนุษย์และทุกสรรพสิ่งในจักรวาลมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เป็นองค์ประกอบพื้นฐานในการก่อตัวเป็นรูปเป็นร่าง และมีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน จะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีผลให้มนุษย์สุข ทุกข์ เจ็บป่วย แข็งแรง

### ๒.๒.๒.๒ ที่มาของพลังชีวิต

คัมภีร์อัจฉิง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการแพทย์จีนแผนโบราณและตำราทางชีงถือว่า ที่มาของพลังชีวิต หรือพลังชีที่สัมพันธ์กับคนเรามากจาก ๒ แหล่งหลัก ๆ คือ

๑. พลังชีวิตก่อนกำเนิด หรือ ชีตั้งเดิม เป็นพลังธรรมชาติพื้นฐานของชีวิตที่เราได้มาจากพ่อ (พลังหยาง) รวมกับพลังจากแม่ (พลังอิน) ระหว่างที่ปฏิสนธิและเติบโตอยู่ในครรภ์มารดา หมายถึงพลังชีวิตต้นตอที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด และมีคุณภาพแตกต่างกันไปในแต่ละคน ขึ้นกับปัจจัยทางพันธุกรรม หรือชี่บรรพบุรุษ ของทั้งฝ่ายพ่อและฝ่ายแม่ ถ้าร่างกายของพ่อแม่แข็งแรง พลังตั้งเดิมของลูกที่คลอดออกมาก็ย่อมแข็งแรงสมบูรณ์ อวัยวะครบ ๓๒ แต่หากร่างกายของพ่อแม่อ่อนแอ มีโรคที่เป็นกรรมพันธุ์ พลังตั้งเดิมของลูกก็มักจะไม่สมบูรณ์ เพราะอาจติดโรคของพ่อแม่มาได้ ในชีงสายศาสนายังเชื่อว่า ชีตั้งเดิมนั้นขึ้นอยู่กับบารมีทางจิตวิญญาณ หรือบุญกรรมเก่าจากชาติภพก่อน ๆ ของเจ้าตัวอีกด้วย

พลังชีวิตก่อนกำเนิด หรือพลังชีตั้งเดิม จะเป็นชีพื้นฐานที่บ่งชี้คุณภาพชีวิตและสุขภาพของเราไปตลอดชีวิต ไม่สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงปริมาณหรือสร้างเพิ่มเติมขึ้นได้ เพราะการรับและพัฒนาพลังชีวิตก่อนกำเนิดนี้จะจบสิ้นลงเมื่อสายรก หรือสายที่เชื่อมต่อชีวิตของเรากับแม่

<sup>๑๓</sup> ทัศนีย์ เศรษฐบุณยสร้าง, มูลนิธินาชีวิต, พลังชีวิตและสุขภาพ : รู้จักและเข้าใจพลังชีวิต, <[www.nawachione.org/๒๐๑๒/๑๐/๒๘/life-energy-and-health-๐๑/](http://www.nawachione.org/๒๐๑๒/๑๐/๒๘/life-energy-and-health-๐๑/)>, (๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๒).

ระหว่างที่อยู่ในครรภ์ ถูกตัดขาดหลังจากคลอดออกมาสู่โลกภายนอก ซึ่งตั้งเดิมนี้มีแต่จะถูกใช้หมดไปเรื่อย ๆ ตามอายุ คนเราจะแก่และอ่อนแอลงไปตามการลดน้อยลงของที่ตั้งเดิม วันใดที่ตั้งเดิมหมด ก็หมายความว่าพลังชีวิตของเราก็หมดลงด้วย ซึ่งหมายถึงการสิ้นอายุขัยนั่นเอง ดังนั้นคนที่ใช้พลังชีวิตตั้งเดิมอย่างฟุ่มเฟือยโดยไม่ระมัดระวัง หรือด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ก็เท่ากับเป็นการผลาญที่ตั้งเดิมที่มีอยู่จำกัดให้หมดไปเร็วยิ่งขึ้น

๒. พลังชีวิตหลังกำเนิด หรือชีหลังฟ้า ซึ่งประเภทนี้เป็นชีที่เรารับเข้าสู่ร่างกายจากภายนอกหลังจากสายชีวิตที่เชื่อมต่อเรากับมารดาระหว่างที่อยู่ในครรภ์ถูกตัดขาดหลังจากคลอด พลังชีวิตหลังกำเนิดจะไปช่วยเสริมพลังกำลังให้กับพลังชีก่อนกำเนิดในร่างกาย ซึ่งมีที่มาจาก ๓ แหล่งหลัก คือ อากาศที่เราหายใจ เป็นพลังชีวิตจากฟ้า (ชีฟ้า) คนเราเมื่อคลอดออกจากครรภ์มารดา จะถูกตัดสายรกที่เชื่อมต่อเพื่อรับพลังชีวิตจากแม่ให้ขาด กลายเป็นร่างที่เป็นอิสระ จากนั้นเราก็จะต้องเริ่มหายใจรับเอาอากาศภายนอกเข้าสู่ร่างกายด้วยตัวเองตลอดเวลาตั้งแต่บัดนั้น จนถึงวันตายมนุษย์เราได้รับพลังชีวิตจากอากาศในธรรมชาติรอบตัวผ่านการหายใจของปอด แต่จะสามารถรับได้มากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นกับหลายปัจจัยซึ่งรวมถึง ขนาดของปอด วิธีการหายใจลึกหรือตื้น ยาวหรือสั้น และคุณภาพของอากาศที่หายใจเข้าไป ฯลฯ ถ้าสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันของเราดี ได้รับอากาศบริสุทธิ์ ร่างกายก็จะได้พลังชีที่ดี ช่วยให้ร่างกายเติบโตแบบมีสุขภาพที่แข็งแรง แต่ถ้าอากาศแวดล้อมมีมลพิษ พลังชีที่ดีในอากาศก็ย่อมน้อย เมื่อสูดรับอากาศไม่บริสุทธิ์เหล่านั้นเข้าสู่ร่างกาย ก็จะส่งผลต่อสุขภาพได้ การฝึกหายใจให้เป็นระบบ หายใจให้เต็มปอด ด้วยอากาศบริสุทธิ์ จึงสามารถเพิ่มพลังชีวิตหลังกำเนิดให้ร่างกายได้

อาหารที่เราทาน เป็นพลังชีวิตจากดิน (ชีดิน) เมื่อคนเราคลอดออกจากครรภ์มารดาและมีชีวิตอยู่รอดหายใจเองได้แล้ว ก็ต้องทานอาหารเองด้วย เพราะไม่มีสายรกที่ส่งสารอาหารจากร่างกายของแม่มาให้อีกต่อไป อาหารที่เราทานในที่นี้ จะหมายถึงทุกสิ่งที่เรารับเข้าสู่ร่างกายทางปากและผ่านระบบการย่อยของร่างกาย ตั้งแต่ในปากไปถึงกระเพาะอาหารและม้าม ซึ่งรวมถึง น้ำ อาหาร พืช ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และยารักษาโรค ฯลฯ มนุษย์รับพลังธรรมชาติชนิดนี้ได้มากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นกับหลายปัจจัย รวมถึงประสิทธิภาพของระบบการย่อยและการดูดซึมอาหารของร่างกายแต่ละคน ความครบถ้วนของสารอาหารและคุณภาพของอาหารหรือระดับพลังชีวิตในอาหารที่รับประทานเข้าไป

อาหารต่าง ๆ ทั้งพืช ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ล้วนมีพลังชีวิตหรือปราณของตัวเองเช่นกัน พืชและสัตว์ที่เติบโตจากอาหารและสภาพแวดล้อมที่มีพลังชีวิตที่ดี ก็สามารถส่งต่อพลังชีวิตที่เก็บสะสมไว้มาให้เราได้ แก่นแท้ของอาหารจะอยู่ที่พลังชีวิตหรือปราณในอาหาร แต่พลังชีวิตในอาหารไม่สามารถตรวจวัดได้ด้วยหลอดทดลอง จึงเป็นเรื่องที่คนเรายังไม่อาจเข้าใจได้ด้วยระดับความรู้เชิงโชนาการในปัจจุบัน สารอาหารต่าง ๆ ในเชิงโชนาการ ไม่ว่าจะเป็นแคลอรีของคาร์โบไฮเดรต หรือโปรตีน หรือแม้แต่วิตามิน ตามหลักการนี้ล้วนถือเป็นกากที่แยกพลังชีวิตออกไปแล้ว สารอาหารต่าง ๆ จะไปบำรุงเลี้ยงกายภาพของร่างกาย แต่พลังชีวิตหรือปราณในอาหารจะไปบำรุงเลี้ยงจิตใจ และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิต เพราะจิตเป็นตัวสั่งงานร่างกาย ไม่ใช่ร่างกายสั่งงานจิต ตามคำกล่าวที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

อาหารที่มีพลังชีวิตมาก คือ อาหารที่คงความเป็นธรรมชาติ (ไม่สำเร็จรูป) มีรสและกลิ่นที่แท้จริงของอาหารตามธรรมชาติอยู่มาก ผลิตตามฤดูกาลหรือเป็นผลผลิตจากธรรมชาติ และมีความสดใหม่ อาหารแต่ละชนิดจะมีระยะเวลาที่พลังชีวิตคงอยู่สั้นยาวแตกต่างกัน สังเกตได้จาก เวลาการเน่าเสียตามธรรมชาติ การที่ทำให้เป็นของแห้งแล้วสามารถเก็บได้นาน เนื่องจากอาศัยพลังชีวิตของเกลือหรือการไม่มีความชื้นช่วยให้อาหารไม่เน่าเสีย

การอาศัยอาหารช่วยเสริมพลังชีวิตจะมีข้อจำกัดสำคัญสองประการ ประการแรก เราไม่สามารถดื่มกินอาหารเข้าสู่ร่างกายครั้งละมาก ๆ เพราะกระเพาะอาหารและลำไส้ มีขีดจำกัดในการดูดซึม ทั้งยังเป็นอันตรายต่อระบบการทำงานของอวัยวะเหล่านี้ด้วย คนที่มีระบบการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ผิดปกติ เมื่อกินอาหารบำรุงราคาแพง ๆ เข้าไป ไม่เพียงร่างกายจะไม่สามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งหมดแล้ว แต่ยังอาจเกิดผลเสียเป็นอาการร้อนในได้อีกด้วย ประการที่สอง ในปัจจุบันอาหารทั่วไปส่วนใหญ่ไม่ได้ผลิตตามหลักหรือวิธีการตามธรรมชาติ มีการใช้สารเคมีที่ไปทำลายพลังชีวิต ทำให้หลงเหลือพลังชีวิตอยู่น้อย โดยเฉพาะคนเมืองที่นิยมกินอาหารขยะ ราคาแพง นอกจากจะให้พลังชีวิตต่ำแล้ว ยังไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพนัก เพราะมักปนเปื้อนสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพจากกระบวนการผลิต ตั้งแต่การปลูกพืชหรือเลี้ยงสัตว์ที่ใช้สารเคมีผสมเป็นอาหาร หรือเป็นยาเพื่อป้องกันและกำจัดโรค รวมทั้งเสริมฮอร์โมนสังเคราะห์เพื่อเร่งการเจริญเติบโต ไปจนถึงการแปรรูปที่ใช้สารเคมีเพื่อถนอมอาหารให้ดูสวยงามและ/หรือให้เก็บได้นาน ซึ่งล้วนเป็นการทำลายคุณภาพของสารอาหารและพลังชีวิตตามธรรมชาติของอาหาร (ซีดิน) ให้เหลือน้อยลง

สรุปได้ว่า พลังชีวิตมีที่มาหรือแหล่งกำเนิด ๒ ทาง คือ ๑) พลังชีวิตก่อนกำเนิดหรือซีดั้งเดิม คือระหว่างที่ปฏิสนธิและเติบโตอยู่ในครรภ์มารดา หมายถึงพลังชีวิตต้นตอที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด และมีคุณภาพแตกต่างกันไปในแต่ละคน ขึ้นกับปัจจัยทางพันธุกรรม สายศาสนา ของจีนเชื่อว่า ซีดั้งเดิมนี้นั้นขึ้นอยู่กับบารมีทางจิตวิญญาณ หรือบุญกรรมเก่าจากชาติภพก่อน ๆ ของเจ้าตัว จะถูกใช้หมดไปเรื่อย ๆ ตามอายุ วันใดที่ซีดั้งเดิมหมด ก็หมายความว่าพลังชีวิตของเราก็หมดลงด้วย ซึ่งหมายถึงการสิ้นอายุขัย ๒) พลังชีวิตหลังกำเนิด หรือซีหลังฟ้า เป็นซีที่เรารับเข้าสู่ร่างกายจากภายนอกหลังจากสายชีวิตที่เชื่อมต่อเรากับมารดาที่อยู่ที่อยู่ในครรภ์ถูกตัดขาดหลังจากคลอด เป็นพลังกำลังให้กับพลังซีก่อนกำเนิดในร่างกาย ซึ่งมีที่มาจาก อากาศที่เราหายใจ อาหารที่เราทาน

จากแนวคิดเรื่องพลังชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึงคำว่า อายุ แปลว่า พลังหล่อเลี้ยงชีวิต หรือปัจจัยส่งเสริมที่จะหล่อเลี้ยงให้ชีวิตมีความเข้มแข็ง และดำรงอยู่ได้ได้อย่างมั่นคง มีความสามารถในการดำรงชีวิต มีความเข้าใจแก่นแท้ของชีวิต ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ดังนั้น การมีอายุยิ่งมากยิ่งดี หมายถึง ถ้ามีอายุมาก คือ มีพลังชีวิตมาก แสดงว่าต้องแข็งแรง จึงมีอายุมาก การที่จะมีอายุมากหรือพลังชีวิตมากนั้นโดยการปฏิบัติตามหลักธรรมอริยบท ๔ และหลักธรรมอื่น ๆ มาสนับสนุน ส่วนตามหลักทั่วไปหรือตามศาสตร์จีนนั้น มีแนวคิดที่ว่า พลังชีวิต คือ พลังธรรมชาติที่มีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ทั้งในร่างกายมนุษย์และทุกสรรพสิ่งในจักรวาลมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เป็นองค์ประกอบพื้นฐานในการก่อตัวเป็นรูปเป็นร่าง และมีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน จะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกายและจิตใจ โดยมีที่มาจาก ๒ แหล่ง คือ พลังชีวิตก่อนกำเนิด หรือซีดั้งเดิม ซึ่งได้รับมาจากพันธุกรรมของพ่อและแม่ และจะหมดลงไปตามอายุ วันใดที่ซีดั้งเดิมหมด ก็

หมายความว่าพลังชีวิตของเราก็หมดลงด้วย ซึ่งหมายถึงการสิ้นอายุขัยนั่นเอง และในทางศาสนายังเชื่อว่า ชีวตั้งเดิมนั้นขึ้นอยู่กับบารมีทางจิตวิญญาณ หรือบุญกรรมเก่าจากชาติภพก่อน ๆ ของเจ้าตัวเอง และพลังชีวิตหลังกำเนิด ซึ่งได้รับจากภายนอกต่อจากพลังชีวะตั้งเดิม เช่น จากอากาศที่หายใจเข้า ร่างกาย อาหารที่รับประทาน ดังนั้น จะเห็นได้ว่าแนวคิดเรื่องพลังชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทและตามหลักทั่วไปหรือศาสตร์จีนนั้นมีแนวคิดที่แตกต่างกัน

## ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังชีวิต

### ๒.๓.๑ การเสริมสร้างพลังชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวไว้ในหนังสือการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ว่า ในชีวิตประจำวันของชีวิตมนุษย์เราทุกคน ควรมองเห็นลักษณะโดยธรรมชาติของชีวิต “ตามที่มันเป็น” ไม่นำเอาตำหนิหาอุปาทานเข้าไปจับ อันเป็นเหตุให้มองเห็นตามที่ยาก การมองเห็นลักษณะโดยธรรมชาติของชีวิตเช่นนี้ นับว่าเป็นการเข้าถึงจุดหมายที่ต้องการของหลักชีวิต คือการไม่ยึดมั่นถือมั่น การไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับชีวิตด้วยตำหนิหาอุปาทาน แต่เข้าไปเกี่ยวข้องจัดการด้วยปัญญา เป็นการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา คือ การอยู่อย่างรู้เท่าทันสภาวะและรู้จักถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติอยู่อย่างอิสระ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของตำหนิหาอุปาทาน การมีชีวิตอยู่อย่างนี้ย่อมได้รับความสุขตามสมควรแก่การปฏิบัติของแต่ละคน

**๑) เข้าใจหลักการดำเนินชีวิต** ชีวิต คือ การดำรงอยู่ได้ การเป็นอยู่ต่อไปได้ การมีชีวิตตามหลักของพุทธศาสนามีมิติในทางสังคม คือ ต้องรู้จักประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า และประโยชน์สูงสุด ปฏิบัติตามหลักธรรมในเรื่องของประโยชน์ดังกล่าวได้อย่างถูกต้องย่อมทำให้ประสบกับผลที่มุ่งหวังหรือคาดหวังไว้ในการดำรงชีวิตอยู่ได้ หากการรับรู้แนวคิดในการดำเนินชีวิตดังกล่าวนั้น การรับรู้ดังกล่าวนี้นับได้ว่าเป็นเหตุให้เกิดผลที่น่าปรารถนาเป็นอย่างยิ่งที่ตามมา ควรทำให้เรามีหลักในการดำเนินชีวิตไปได้อย่างถูกต้อง นั่นคือ การดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง พออยู่ พอกิน พอใช้ และพอเพียง

**๒) เข้าใจในวิธีการดำเนินชีวิต** ผลจากการรับรู้ ในความหมายของการดำเนินชีวิตดังกล่าวทำให้ ได้ประโยชน์หรือทำให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเอง และสังคมส่วนรวม ซึ่งผลดังกล่าวได้รับมาจากการรับรู้รับฟังความจริงเกี่ยวกับชีวิต และนำสิ่งที่ป็นองค์ความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้โดยผ่านกระบวนการความคิดของตนเอง ถึงองค์ความรู้ที่ได้รับรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านมา รู้ถึงโทษ ที่เป็นผลเสียของการใช้ชีวิต หรือการดำเนินชีวิตที่ผ่านกระบวนการการรับรู้ที่ไม่ถูกต้อง คือ ผิดกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และรู้ถึงผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมที่ถูกต้องทางพระพุทธศาสนา

**๓) สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน** ผลจากการรับรู้แล้วทำความเข้าใจ จากเหตุผลดังกล่าวเมื่อรับรู้และเข้าใจถึงหลักในการดำเนินชีวิตดังกล่าวแล้วเกิดองค์ความรู้ที่เกิดจากรับรู้ถึงผลได้ผลเสีย ทำให้เราเลือกที่จะเว้นสิ่งที่เป็นสิ่งเสียหาย และสมทานปฏิบัติในสิ่งที่เป็นผลประโยชน์ในการทำให้มีให้เกิดขึ้น เพราะหากว่าผลทุกสิ่งทุกอย่างไม่สามารถที่จะสำเร็จได้ด้วยการรับรู้และคิดตาม แต่หากรวมถึงการนำองค์ความรู้เหล่านั้นมาสู่การปฏิบัติ ถ้าเรารู้หลักดังกล่าวแล้วนำมาสู่การปฏิบัติทำให้มี

ให้เกิดเป็นมรรคเป็นผลขึ้นมา เช่น การรับรู้การดำเนินชีวิตว่า ชีวิตนั้นมีความทุกข์เหมือนกับโคที่ถูกเขานำไปสู่ที่ฆ่า เป็นต้น จากการรับรู้ชีวิตดังกล่าว ทำให้เรารับรู้และคิดตามได้ และหลังจากรับรู้และคิดตามเราก็โน้มเข้ามาประยุกต์ใช้กับชีวิตในลักษณะที่คิดว่าอย่างไรเสียความทุกข์ย่อมเป็นสิ่งที่เกิดมีกับชีวิตได้อย่างแน่นอน เป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องกำหนดรู้ และหาสาเหตุแห่งทุกข์พร้อมทั้งพิจารณาแก้ไขที่ต้นเหตุ เราก็จะวางใจได้ และจะได้แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง<sup>๑๔</sup>

กล่าวสรุปได้ว่า ความสุขในระดับโลกียธรรม เป็นเป้าหมายของชีวิตมนุษย์ในสภาวะที่สืบเนื่องอยู่ในโลกแห่งปรากฏการณ์ สามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส คือการปฏิบัติธรรมขั้นพื้นฐานหรือขั้นกลาง ก็เพื่อความสงบสุขของชีวิต ได้แก่การปฏิบัติตามศีล ๕ หรือศีลกรรมบท ๑๐ ประการ เพื่อให้บุคคลผู้ปฏิบัติได้รับความสุขในปัจจุบัน มีชีวิตหรือความเป็นอยู่ที่ดีทั้งในครอบครัวหรือสังคม อันเป็นความสุขในระดับโลกียวิสัย เป้าหมายของชีวิตในระดับนี้ก็สามารถเปลี่ยนแปลงให้สูงขึ้นเป็นลำดับ ๆ ได้ขึ้นอยู่กับตัวผู้ปฏิบัติ และดำเนินชีวิตตามอุดมคติที่วางไว้ได้อย่างถูกต้องตามกฎศีลธรรมแล้ว ชีวิตก็จะสมบูรณ์

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)** ได้กล่าวไว้ในหนังสือคติธรรมแห่งชีวิตว่า ระดับจิตวิทยาที่ทำให้มนุษย์สามารถใช้ชีวิตอยู่ในโลกของปัจจุบันนี้ทั้งที่เป็นระดับโลกียะ และระดับโลกุตระโดยลำดับขั้นตอนดังนี้<sup>๑๕</sup>

๑) เข้าใจในสิ่งที่เป็นธรรมชาติของชีวิตตามความเป็นจริง สรรพสิ่งที่บรรดามีอยู่ในโลกนี้ ทุกอย่างล้วนมีสิ่งที่เป็นธรรมชาติของแต่ละอย่างไป ดังนั้นชีวิตต้องมีกฎธรรมชาติเป็นความจริงที่เราทั้งหลายจะต้องรู้ไว้เพราะมีแต่ประโยชน์ แม้จะเป็นกฎธรรมชาติในส่วนที่ไม่ถูกใจเรา ไม่น่าปรารถนา เราต้องรู้ เพื่อที่จะปฏิบัติให้ถูกต้อง ความรู้กฎธรรมชาติหรือความจริงของสิ่งทั้งหลายตามธรรมดานี้ แบ่งง่าย ๆ ว่ามีประโยชน์ ๓ ชั้น

ขั้นที่ ๑ เป็นประโยชน์สำหรับที่จะปฏิบัติตามได้ถูกต้อง เพื่อจะดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยดี มิให้เกิดทุกข์โทษภัย

ขั้นที่ ๒ เป็นประโยชน์ในการที่จะนำมาใช้มาจัดทำ หรือสร้างสรรค์อะไรของเราเองให้สำเร็จประโยชน์ขึ้นมาตามต้องการ

ขั้นที่ ๓ เป็นประโยชน์ในทางความรู้เท่าทันที่จะดำเนินชีวิตด้านจิตใจ ทำให้รู้จักวางท่าทีของจิตใจได้ถูกต้องทำให้มีความสุขและไร้ทุกข์อย่างแท้จริง

๒) ทำให้ไม่ลุ่มหลงมัวเมาในชีวิต ความไม่ประมาทมัวเมาจนตกเป็นทาสของโลก และชีวิตอย่างที่เรียกได้ว่าหลงโลก เมาชีวิต ก็เพราะมีสติรู้จกมอง รู้จักพิจารณา รู้จักวางตัว วางใจกับความจริงต่าง ๆ อันมีประจำอยู่กับโลก และชีวิตเป็นคติธรรมดาดังนี้

<sup>๑๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*, (กรุงเทพมหานคร : การศาสนา, ๒๕๓๙), หน้า ๑๑๐.

<sup>๑๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *คติธรรมแห่งชีวิต*. (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓๐-๑๓๑.

ก. รู้ทันโลกธรรม คือ รู้จักพิจารณารู้เท่าทัน ตั้งสติให้ถูกต้อง ต่อสภาวะอันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ในชีวิตที่อยู่ท่ามกลางโลก ซึ่งเรียกว่า โลกธรรม<sup>๑๖</sup> (ธรรมดาของโลกหรือความเป็นไปตามคติธรรมดาซึ่งหมุนเวียนมาหาชาวโลก และชาวโลกก็หมุนเวียนตามมันไป) ๘ หลักการ คือ ชื่นชม ชมชื่น (๑) ได้ลาภ (๒) เสื่อมลาภ (๓) ได้ยศ (๔) เสื่อมยศ (๕) สุข (๖) ทุกข์ (๗) สรรเสริญ (๘) นินทา

โลกธรรม ๘ นี้แบ่งเป็นสามฝ่าย คือ ที่น่าชม น่าปรารถนา น่าชอบใจ คนทั่วไปอยากได้ เรียกว่า อิฏฐารมณ์ พวกหนึ่ง ที่ชมชื่นไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ คนทั่วไปเกลียดกลัว เรียกว่า อนิฏฐารมณ์ พวกหนึ่ง แต่จะชอบใจอยากได้หรือไม่ก็ตามโลกธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทั้งแก่ปุถุชน ผู้ไม่มีการศึกษาและอริยสาวกผู้ที่มีการศึกษา จะแตกต่างกันแต่การวางใจและการปฏิบัติตนต่อสิ่งเหล่านี้ กล่าวคือ ปุถุชนผู้ไม่มีการศึกษา ไม่รู้จักการฝึกอบรมตน ย่อมไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ลุ่มหลง ลืมตน ยินดียินร้าย คราวได้หลงไหลมัวเมา หรือลาภอง จนหลง คราวเสียก็หงอยละเหี่ยหมดกำลัง หรือถึงกับคลุ้มคลั่งไป ปล่อยให้โลกธรรมเข้าครอบงำย่ำยีจิตเรื่อยไป ไม่พ้นจากความทุกข์โศก ส่วนผู้ที่มีการศึกษาเป็นอริยสาวกผู้รู้จักพิจารณา รู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่าสิ่งเหล่านี้ ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ที่เกิดขึ้นแก่ตนล้วนไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่สมบูรณ์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา จึงไม่หลงไหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอิฏฐารมณ์ ไม่ขุ่นมัวหม่นหมองคลุ้มคลั่งไปเพราะอิฏฐารมณ์มีสติดำรงอยู่ได้ วางตัววางใจพอดี ไม่หลงในสุขและไม่ถูกทุกข์ท่วมทับ

ผลที่ได้จากเรียนรู้ในหลักพระไตรลักษณ์ คือประกอบด้วยความจริง ๓ ประการ ประการที่ ๑ เมื่อได้เรียนรู้ความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวง คืออนิจจังแล้ว จะได้รับประโยชน์หลายประการ ดังนี้ คือ

๑) ความไม่ประมาท ทำให้คนไม่ประมาทมัวเมาในชีวิต เพราะความตายอาจมาถึงเมื่อไรก็ได้ไม่แน่นอน ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สิน เพราะคนมีทรัพย์สินอาจกลับเป็นคนจนได้ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น เพราะผู้ที่ไร้ทรัพย์ ไร้ยศ ต่ำต้อยกว่าภายนอกอาจมีทรัพย์ มียศ และเจริญรุ่งเรืองกว่าก็ได้ เมื่อคิดได้ดังนี้จะทำให้สำรวมตนอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยโสโอหังวางท่าใหญ่ยกตนข่มท่าน

๒) ทำให้เกิดความพยายาม เพื่อที่จะก้าวไปข้างหน้า เพราะรู้ว่าถ้าเราพยายามก้าวไปข้างหน้าแล้วชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

๓) ความไม่เที่ยงแท้ ทำให้รู้สภาพการเปลี่ยนแปลงของชีวิต เมื่อประสบกับสิ่งไม่พอใจก็ไม่สิ้นหวังและเป็นทุกข์ไม่ปล่อยตนไปตามเหตุการณ์นั้น ๆ จนเกินไป พยายามหาทางหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดี

ประการที่ ๒ เมื่อได้เรียนรู้ความทุกข์แล้ว ก็รู้ว่าความทุกข์เป็นของธรรมดาประจำโลกอย่างหนึ่งซึ่งใคร ๆ จะหลีกเลี่ยงได้ยาก ต่างกันก็แต่เพียงรูปแบบของทุกข์นั้น เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นแก่ชีวิต ผู้มีปัญญาตรองเห็นความจริงว่า ความทุกข์เป็นสัจธรรมอย่างหนึ่งของชีวิต ชีวิตย่อมระคนด้วยทุกข์เป็นธรรมดา เมื่อเห็นเป็นธรรมดา ความยึดมั่นถือมั่นก็มีน้อย ความทุกข์สามารถลดลงได้หรืออาจหายไปเพราะไม่มีความยึดมั่น ความสุขที่เกิดจากการปล่อยวางย่อมเป็นสุขอันบริสุทธิ์

ประการที่ ๓ ความเข้าใจเรื่องอนัตตา ทำให้รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง ไม่ต้องถูกหลอกลวงจะทำให้คลายตัณหา มานะ ทิฏฐิ ทำให้ไม่ยึดมั่น เบากาย เบาใจ เพราะเรื่องอนัตตาสอนให้

<sup>๑๖</sup> วจ.อภฺรฺก. ๒๓/๕-๖/๒๐๒-๒๐๖.

เรารู้ว่า สังขารทั้งปวง เป็นไปเพื่ออาพาธ ผินความปรารถนา บังคับบัญชาไม่ได้ อย่างน้อยที่สุดเราจะต้องยอมรับความจริงอย่างหนึ่งว่าตัวเราเองจะต้องพบกับธรรมชาติแห่งความเจ็บปวด ความแก่ชรา และความตายจากครอบครัวและญาติพี่น้องตลอดจนทุกสิ่งทุกอย่าง ประโยชน์สูงสุดที่ได้รับจากการเห็นพระไตรลักษณ์ในชั้นที่ ๕

พระพุทธศาสนามีทัศนะว่า ชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่เราได้มายาก (กิจโณ มนุสส ปฏิลลาโภ) และชีวิตมนุษย์ก็ไม่มั่นคง กาลเวลากลับคืนทุกวัน เป็นอยู่แต่ละวันแต่ละคืนผ่านพ้นไป ความตายก็คืบคลานมาหาเราทุกขณะ ดังนั้น จึงควรรู้จักบริหารจัดการชีวิตให้บรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของชีวิต ทั้งนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือธรรมบุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดั่งามสรุปความว่า บุคคลควรดำเนินชีวิตให้บรรลุวัตถุประสงค์ คือ ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของชีวิต ๓ ชั้น ดังนี้

**ชั้นที่ ๑** ทิฏฐธัมมิกัตถะ จุดหมายชั้นตาเห็นหรือประโยชน์ปัจจุบัน ประกอบด้วย

- ก. มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืนยาว
- ข. มีเงิน มีงาน มีทรัพย์จากอาชีพสุจริต พึ่งตนได้ทางเศรษฐกิจ
- ค. มีสถานภาพดี ทรงยศ เกียรติ ไม่ตรี เป็นที่ยอมรับนับถือทางสังคม
- ง. มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าถือ

ทั้งหมดนี้พึงให้เกิดมีโดยธรรม และใช้หรือปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สุขโดยชอบทั้ง

แก่ตนและผู้อื่น

ประกอบด้วย

**ชั้นที่ ๒** สัมปรายิกัตถะ จุดหมายชั้นเลยตาเห็นหรือประโยชน์เบื้องหน้า

- ก. ความอบอุ่นซาบซึ้งใจด้วยศรัทธา มีหลักใจ
- ข. ความภูมิใจในชีวิตสะอาด ที่ได้ประพฤติแต่การดีงามสุจริต
- ค. ความอิมใจในชีวิตว่ามีคุณค่าที่ได้เสียสละบำเพ็ญประโยชน์
- ง. ความแก้แค้นใจ ด้วยมีปัญญาที่จะแก้ปัญหานำพาชีวิต
- จ. มีความโปร่งโล่ง มั่นใจว่าได้ทำกรรมดี มีหลักประกันวิถีสู่ภพใหม่

**ชั้นที่ ๓** ปรมัตถะ จุดหมายสูงสุดหรือประโยชน์อย่างยิ่ง ประกอบด้วย

- ก. ไม่หวั่นไหว หรือถูกครอบงำไปตามความผันผวนปรวนแปรต่าง ๆ
- ข. ไม่ผิดหวัง เศร้า บิบบั่นจิต เพราะความยึดติดถือมั่นในสิ่งใด
- ค. ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส สดชื่น เบิกบานใจตลอดเวลา
- ง. เป็นอยู่และทำการด้วยปัญญาซึ่งมองที่เหตุปัจจัย

จุดหมายหรือประโยชน์ ๓ ชั้นนี้ แยกเป็น ๓ ด้าน คือ

**ด้านที่ ๑** อัตตัตถะ คือ จุดหมายเพื่อตน หรือประโยชน์ตน คือ ประโยชน์ ๓ ชั้น

ข้างต้น ซึ่งพึงทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเองหรือพัฒนาชีวิตของตนให้ลุถึง

**ด้านที่ ๒** ปรัตถะ คือ จุดหมายเพื่อผู้อื่น หรือประโยชน์ผู้อื่น คือ ประโยชน์ ๓ ชั้นข้างต้น ซึ่งพึงช่วยเหลือให้ผู้อื่นหรือเพื่อนมนุษย์ได้บรรลุถึงด้วยการชักนำ สนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของเขาเองขึ้นไปจนถึงการเข้าถึงตามลำดับ



**ด้านที่ ๓** อุภยัตถะ คือ จุดหมายร่วมกัน หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ ประโยชน์สุขและความดีงามร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้งภาวะและปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งพึงช่วยกันสร้างสรรค์บำรุงรักษา เพื่อเกื้อกูลให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมาย ๓ ชั้นข้างต้น<sup>๑๗</sup>

เมื่อดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายของชีวิต ๓ ระดับ คือ ประโยชน์ที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา (ทิฐฐธัมมิกัตถะ) คือ ประโยชน์ในภพชาติปัจจุบัน ประโยชน์ที่ตามองไม่เห็น (สัมปรายิกัตถะ) คือประโยชน์ภายภาคหน้า และประโยชน์สูงสุด (ปรมัตถะ) คือพระนิพพาน ชีวิตมนุษย์ต้องได้รับการพัฒนาด้วยการศึกษาอบรม มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษซึ่งแตกต่างจากสัตว์อื่น ๆ สิ่งที่ทำให้สัตว์พิเศษได้แก่ สึกขาหรือการศึกษา คือ การเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนา มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึกหัดอบรมและมนุษย์สามารถฝึกหัดอบรมได้ และมนุษย์ที่ฝึกหัดศึกษาอบรมแล้วหรือพัฒนาแล้ว ย่อมได้ชื่อว่าเป็น “สัตว์ประเสริฐ” เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่ดีงามด้วยตนเองและสามารถช่วยสังคมให้ดำรงอยู่อย่างสันติสุขได้อีกด้วย

การฝึกหัดอบรมตนให้สมบูรณ์ ผู้ฝึกหัดอบรมควรมีคุณธรรมพื้นฐาน ๗ ประการ ที่เรียกว่า แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดีงาม หรือรุ่งอรุณการศึกษา ซึ่งเป็นหลักประกันที่จะพัฒนาชีวิตให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีดังนี้

๑. กัลยาณมิตรตตา คือ ความมีกัลยาณมิตร ได้แก่ การแสวงหาแหล่งพัฒนาและต้นแบบที่ดี อยู่ใกล้คนดี มีกัลยาณมิตรเป็นเพื่อนดำเนินชีวิต ตั้งแต่มีบิดามารดา ครูบาอาจารย์ มีสิ่งแวดล้อมและสังคมที่ดี มีสถาบันการศึกษา ซึ่งจะมีอิทธิพลผลักดันให้เจริญงอกงามในคุณงามความดี มีวินัยเป็นฐานพัฒนาชีวิต

๒. ศิลสัมปทา คือ ความถึงพร้อมด้วยศีล มนุษย์ต้องการดำเนินชีวิตตามระเบียบวินัย กฎหมายบ้านเมือง สังคม และสถาบัน ไม่ทำตนอยู่นอกระเบียบวินัย มีชีวิตใฝ่รู้สร้างสรรค์

๓. ฉันทสัมปทา คือ มีความถึงพร้อมด้วยฉันทะ เป็นบุคคลที่ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ใฝ่เป็นคนที่ดีงาม รักความดีงาม ความถูกต้อง ความยุติธรรม

๔. อัตตสัมปทา คือ การทำตนให้ถึงพร้อม มุ่งมั่นฝึกฝนพัฒนาตนให้สุดความสามารถที่มีอยู่ มนุษย์ควรระลึกเสมอว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ฝึกได้ จึงจะต้องฝึกฝนพัฒนาตนให้เต็มความสามารถที่มีอยู่เพื่อบรรลุถึงความสมบูรณ์แห่งศักยภาพ

๕. ทิฐฐฐสัมปทา คือ การทำทิฐฐฐ (ความเห็นชอบ) ให้ถึงพร้อม กล่าวคือ ดำเนินชีวิตตามหลักเหตุผล ยึดมั่นในกฎแห่งกรรม ชีวิตเราขึ้นอยู่กับกระทำของเราเอง ไม่มีสิ่งอื่นใดบันดาลชีวิตนอกจากการกระทำของเราเอง

๖. อัปมาทสัมปทา คือ การถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท หมายถึงการมีสติสัมปชัญญะ มีความตื่นตัว ระมัดระวังในการดำเนินชีวิตในบทบาทต่าง ๆ ที่ตนรับผิดชอบ เร่งรัดจัดทำกรต่าง ๆ ด้วยจิตสำนึกรับผิดชอบ ไม่ทอดธุระหรือนิ่งเฉย ปล่อยกาลเวลาให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์

<sup>๑๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ธรรมานุญชีวิต : พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมมิก, ๒๕๔๑), หน้า ๗.

๗. โยนิโสมนสิการสัมปทา คือ การถึงพร้อมด้วยการคิดอย่างแบบคาย หมายถึง ฉลาดคิด แบบคายให้ได้รับประโยชน์และความจริง รู้จักคิด รู้จักพิจารณา คิดเป็นและคิดถูก

เมื่อชีวิตของบุคคลมีต้นทุน ๗ ประการ ในการรับประกันที่จะสามารถพัฒนาชีวิตให้บรรลุความเป็นมนุษย์อันประเสริฐแล้ว ต่อไปจะต้องลงมือปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

**๑. ศีล** เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล คือ “วินัย” วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและพัฒนามนุษย์ เพราะว่า วินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบ ความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคมให้เหมาะกับการพัฒนา และให้เอื้อโอกาสการที่จะพัฒนา เมื่อได้ฝึกฝนจนคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อมที่ป้องกันมิให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี และเอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์ การฝึกคนให้คุ้นกับพฤติกรรมที่ดีตลอดจนจัดระเบียบ ระบบทั้งหลายทั้งปวงในสังคมมนุษย์

**๒. สมาธิ** เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิตหรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา ความกรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่ ความมีสติ มีสมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิมใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นแจ่มใส ความรู้สึกพอใจ กล่าวคือ การพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพจิต นั่นเอง

**๓. ปัญญา** เป็นเรื่องของการฝึกหรือการพัฒนาในด้านความรู้ ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ใคร่ครวญไตร่ตรอง ตรวจสอบได้ว่าจริง เท็จ ดี ชั่ว ถูก ผิด ควร ไม่ควร คุณ โทษ ประโยชน์ ไม่ใช่ประโยชน์ การคิดสร้างสรรค์ต่าง ๆ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริงหรือรู้เห็นตามที่มีนเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้ทันธรรมดาของโลกและชีวิต ที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

ปัญญามีความสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะปัญญาจะเป็นตัวชี้แนวทางให้รู้จักการแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดังพุทธภาษิตว่า “ปัญญา โลกสมบัติ ปชฺโตโต” ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก “ปัญญา นรานํ รตนํ” ปัญญาเป็นแก้วอันมีค่าของนรชน และ “ปัญญาหิ เสฏฺฐา กุสลา วทนฺติ” ท่านผู้ฉลาดกล่าวว่าปัญญาแลประเสริฐสุด เป็นต้น

ปัญญามี ๓ อย่าง คือ

**๑. สุตมยปัญญา** คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การศึกษา ความรู้ระดับนี้เป็นความรู้พื้นฐานที่สุดในการดำเนินชีวิต เพราะผู้มีสุตมยปัญญาย่อมมีความเข้าใจในเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ ผู้รู้จักฟังหรือฟังเป็น ให้ความสนใจในเรื่องที่ฟังย่อมจะเป็นคนฉลาด เป็นผู้คงแก่เรียนหรือมีความรู้มาก

**๒. จินตมยปัญญา** คือ ความรู้ที่เกิดจากการคิด การวิเคราะห์ วิเคราะห์ด้วยการหาเหตุผลถึงความถูกต้องหลังจากที่ได้ฟังมาแล้วทำให้เกิดความรู้เพิ่มมากขึ้น ความรู้ประเภทนี้จะถูกต้องมากขึ้นเพียงใดขึ้นกับความถูกต้องของข้อมูลที่ได้จากการฟัง

**๓. ภาวนามยปัญญา** คือ ปัญญาที่เกิดจากฝึกอบรมจิตใจด้วยวิธีสมณะและวิปัสสนา เพื่อให้จิตสงบและเกิดปัญญา ความรู้ชนิดนี้เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ซึ่งถือเป็นความรู้สูงสุดทำให้เกิดปัญญาขึ้น

หลักไตรสิกขาที่กล่าวมานี้ เป็นส่วนประกอบของชีวิตที่ติงาม เราฝึกตนให้เจริญงอกงามในองค์ประกอบเหล่านี้ และนำเราเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ตัวการฝึกที่จะทำให้มีชีวิตที่ติงามคือ สิกขา ตัวการที่ทำให้มีชีวิตที่ติงามที่เกิดจากการฝึกอบรมนั้น คือ มรรค<sup>๑๘</sup>

การใช้พลังสติเรียกหรือดึงพลังจิตให้เกิดเป็นพลังของชีวิต โดยการนำหลักธรรมพละ ๕ คือ ธรรมเป็นกำลัง ๕ อย่างนี้คือ พลังชีวิตที่เกิดจากการเข้าถึงสังขธรรม ผู้ใดมีพลังของพละ ๕ อย่างสมบูรณ์แล้ว ผู้นั้นย่อมมีสติ สมาธิ ปัญญา ความฉลาดในอิทธิหารรวมทั้งอภิญญาที่สมบูรณ์แบบหัวใจของพลังชีวิต ได้แก่

๑. สัทธา ความเชื่อ (ที่ไม่ม่งมาย มีสติสมาธิที่มั่นคงไม่หวั่นไหว)
๒. วิริยะ ความเพียร (ในสมาธิ ย่อมไม่มีความท้อแท้)
๓. สติ ความระลึกได้ (คือ มีสติตามดูจิตของตัวเองตลอดเวลา ไม่ฟุ้งซ่าน)
๔. สมาธิ ความตั้งใจมั่น (การปล่อยวาง จิตเป็นหนึ่งเดียว)
๕. ปัญญา ความรอบรู้ (ในสมาธิฉลาดในการทำสมาธินั่นเอง)

พละ คือ ธรรมเป็นกำลัง ๕ อย่างนี้ หรือ อินทรีย์ ๕ ก็เรียก เพราะเป็นใหญ่ในกิจของตน เมื่อนำมาประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า สำเร็จเป็นสมาธิอภิจิต เรียกว่า พลังชีวิต ตัวอย่างการใช้พลังชีวิตรักษาอาการป่วยไข้ไม่มีแรงลุกขึ้นเดิน มีหลักการในการทำสมาธิ คือ สัทธาในพลังสมาธิของตัวเอง คือ เชื่อมั่นว่าตัวเองต้องทำได้ มีความเพียรอย่างไม่ลดละในการทำสมาธิ เข้าสมาธิโดยเอาสติไปรวมกับจิตให้เป็นหนึ่งเดียวกัน แล้วดึงพลังจิตให้เกิดเป็นพลังของชีวิต แผ่พลังไปทั่วร่างกาย ให้ทั้งกายและจิตรวมเป็นหนึ่งเดียวด้วยพลังชีวิต (เมื่อยังไม่สามารถใช้พลังสมาธิของพลังจิตได้ มีปัญญาค้นหาสาเหตุและจุดบกพร่องของสมาธิตัวเอง) จะมีทั้งสติ จิต ปัญญา รวมพลังกันเป็นหนึ่งเดียว ก็จะเกิดมีแรงลุกขึ้นเดินได้อย่างสบาย เรียกว่า พลังจิตไปรักษาร่างกายเกิดเป็นพลังของชีวิต<sup>๑๙</sup>

#### **หลักการเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยพละ ๕**

การเสริมสร้างพลังชีวิตได้นั้น ต้องฝึกจิตให้เป็นสมาธิอยู่อย่างสม่ำเสมอ มีความเพียรความรู้ในการเข้าถึงสมาธิด้วยหลักของพละ ๕ อย่าง มีวิธีทำจิตให้เกิดเป็นพลังชีวิต ดังนี้

๑. มีความสัทธาเชื่อในพลังสมาธิของตัวเอง และความเพียรพยายามในการทำสมาธิไม่ลดละ คือ ไม่นึกถึงสิ่งที่ทำสมาธิไม่ได้ในอดีต เพื่อให้จิตเกิดความท้อแท้ รวมทั้งไม่นึกถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคต คือ ผลของสมาธิในอนาคต (ผลสมาธิของอภิญญา) ทำให้จิตเกิดกิเลสอยากได้ออยากมีและอยากเป็น (เป็นความฟุ้งซ่าน) พยายามกำหนดสติอยู่เฉพาะปัจจุบันในการทำสมาธิให้ดีที่สุด ได้หรือไม่ได้สมาธิในสายอภิญญา อย่าไปสนใจให้มากนักในขณะที่ทำสมาธิ จิตจึงสงบเป็นสมาธิ

<sup>๑๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗-๑๙.

<sup>๑๙</sup> ครูบาอาจารย์ พระเวทย์, (หัวใจพระพุทธ), พลังชีวิต, <[https://thth.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid](https://thth.facebook.com/permalink.php?story_fbid)>, (๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๑).

๒. ทำสมาธิร่วมกับจิตให้เป็นหนึ่งเดียว หมายถึง การทำสมาธิโดยใช้สติควบคุมจิต ในขณะที่เข้าสมาธิไม่เกิดเป็นความฟุ้งซ่าน สติสามารถควบคุมจิตให้ดำรงสมาธิอยู่เฉพาะปัจจุบัน

๓. เมื่อจิตยังทำสมาธิไม่ได้ก็เกิดปัญญาแก้ไขจุดบกพร่องของตัวเอง เมื่อทำสมาธิได้ก็ใช้ปัญญาพิจารณาหาหนทางพัฒนาสมาธิจิตและอภิญญา

การใช้พลังชีวิตนั้น กล่าวคือ มีสัทธาพร้อมกับความเพียร มีสมาธิร่วมกับจิตให้เป็นหนึ่งเดียว มีปัญญาฉลาดในสมาธิและอภิญญา เรียกว่า สำเร็จสมาธิด้วยหลักการทำสมาธิของพละ ๕ เกิดเป็นพลังชีวิต<sup>๒๐</sup>

**สุภีร์ ทุมทอง** ได้กล่าวไว้ในหนังสืออินทรีย์ ๕ พละ ๕ สรุปความว่า พละ คือ พลัง หรือกำลัง เป็นธรรมที่เป็นกำลังภายในตน ซึ่งเป็นเครื่องต่อต้านอกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ คือ เมื่อใดธรรมที่เป็นกำลังภายในเกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นอกุศลธรรมฝ่ายปรปักษ์จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้อีก เพราะธรรมที่เป็นกำลังนี้จะต่อต้านหรือต้านทานไว้เพื่อป้องกันไว้อย่างมั่นคงและแข็งแรงไม่ได้ หวั่นไหวมิให้ออกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ครอบงำ ผู้ใดมีพระธรรมทั้ง ๕ ประการนี้เป็นกำลังภายในตน ผู้ นั้นย่อมมีกำลังใจเข้มแข็งไม่อ่อนแอ ไม่ยอมให้ความไม่ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความ ฟุ้งซ่าน และความโง่ความหลงครอบงำย่ำยีจิตใจได้

พละ ๕ เป็นสภาวะที่มีกำลังหนักแน่น มั่นคง สภาวะที่ทำให้ไม่หวั่นไหวไปในเรื่อง ตรงกันข้ามไม่เอนเอียงหรือไม่ให้น้ำหนักไปทางฝ่ายตรงข้าม เหมือนคนมีกำลังดีก็ไม่ล้ม ไม่เอนเอียงไปทาง ฝ่ายศัตรู ศัตรูหรือฝ่ายตรงข้ามก็เป็นเรื่องเล็กน้อยไม่อาจทำให้หวั่นไหวได้ พละมีองค์ธรรม ๕ ประการ ได้แก่ (๑) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา ก็ไม่หวั่นไหวในสภาวะที่ไม่น่าศรัทธา ไม่หวั่นไหวในเรื่องที่ตรงกัน ข้ามกับศรัทธา พระพุทธศาสนาเห็นว่าศรัทธาเป็นองค์ธรรมที่มีความสำคัญเป็นอันดับแรก แนวคิดเกี่ยวกับ เรื่องศรัทธาในพระพุทธศาสนามีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่โดดเด่น และเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน ในเรื่องศรัทธา (๒) วิริยะพละ ความเพียรที่มีกำลังไม่หวั่นไหวไปในความขี้เกียจมีความเพียรที่พอดี ไม่ถึง ไม่หย่อนเกินไป และปรับอินทรีย์ให้สมดุลกันจึงจะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา (๓) สติ พละ การมีสติระลึกรู้ในปัจจุบันอารมณ์ มีความไม่หวั่นไหว ในความไม่ประมาท (๔) สมาธิพละ เป็นความตั้ง มั่นและแน่วแน่ในอารมณ์นั้น ๆ สมาธิทำให้จิตใจผ่องใสประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็ รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งจากการเป็นสมาธิ ย่อมมีพลังกว่าระดับ จิตใจที่ไม่มีสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิจะคิดทำอะไร ย่อมทำได้ดี และได้เร็วกว่าปกติ ตามหลักการใน พระพุทธศาสนา (๕) ปัญญาพละ ก็ไม่หวั่นไหวไปในทางอวิชาที่คอยปิดบังความจริงของอารมณ์ ปัญญา นั้นมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากในการพิจารณาเพื่อความรู้อย่างแท้จริงตามความจริง<sup>๒๑</sup>

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างพลังชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ ความสามารถในการดำรงชีวิตด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอน หรือการฝึกฝนตนให้เจริญอก งาม หรือการพัฒนาตน โดยการมองเห็นลักษณะโดยธรรมชาติของชีวิต การเข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ของหลักชีวิต คือการไม่ยึดมั่นถือมั่น การไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับชีวิตด้วยตัณหาอุปาทาน แต่เข้าไป เกี่ยวข้องจัดการด้วยปัญญา การอยู่อย่างรู้เท่าทันสภาวะ เข้าใจหลักการดำเนินชีวิต เข้าใจวิธีการ

<sup>๒๐</sup> เรื่องเดียวกัน.

<sup>๒๑</sup> สุภีร์ ทุมทอง, *อินทรีย์ ๕ พละ ๕*, (นนทบุรี : ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๕๗-๑๖๑.

ดำเนินชีวิต สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถพัฒนาชีวิตให้บรรลุความเป็นมนุษย์อันประเสริฐด้วยการลงมือปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และพละ ๕ ซึ่งเป็นธรรมเกื้อหนุนให้เกิดพลังชีวิต

### ๒.๓.๒ การเสริมสร้างพลังชีวิตตามหลักทั่วไป

#### ๑) การฝึกฝนบ่มเพาะพลังชีวิต

การฝึกฝนบ่มเพาะพลังชีวิต หรือการฝึกชี่ หรือชี่กง เพื่อให้ได้ผลด้านสุขภาพอย่างแท้จริง จะมีองค์ประกอบหลักที่ขาดไม่ได้อยู่ ๓ ประการ คือ

๑.๑) การปรับร่างกาย (ธาตุพื้นฐานทั้ง ๕ ตามหลักแพทย์แผนจีนโบราณ คือ ดิน ทองหรือโลหะ น้ำ ไม้ และไฟ) จะเป็นการหย่อนคลายร่างกาย และเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นธรรมชาติ เคลื่อนไปอย่างสบาย ๆ สม่่าเสมอ ไม่เกร็ง ไม่ตึงเครียด

๑.๒) การปรับลมหายใจ จะเป็นการหายใจให้ยาวและลึกถึงท้องน้อย ซึ่งเป็นวิธีหายใจที่เป็นรากฐานของสุขภาพ เมื่อฝึกจนชำนาญ จะสามารถหายใจเข้า-ออกได้อย่างยาว ๆ ซ้ำ ๆ เบา ๆ และสม่่าเสมอเป็นธรรมชาติ โดยไม่อึดอัดหรือฝืน

๑.๓) การปรับจิตใจ ซึ่งถือเป็นส่วนสำคัญที่สุด จิต จะต้องเป็นสมาธิ ไม่คึก ไม่วอกแวก และอาจสร้างจินตภาพหรือจินตนาการควบคู่ไปกับการฝึก

การฝึกชี่ที่ถูกต้องจะต้องมีครบทั้ง ๓ ส่วน เมื่อมีองค์ประกอบทั้ง ๓ ส่วนครบถ้วนและเกิดพลังชี่ขึ้นโดยพลังชี่ที่เกิดมีความพอเหมาะ ก็จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น เราจึงต้องบ่มเพาะและสร้างเสริมพลังชี่ เพื่อให้มีความพอเหมาะสำหรับการบำบัดอาการป่วยและขจัดโรคต่าง ๆ แต่ทุกสรรพสิ่งในโลกย่อมเป็นไปตามทางสายกลาง พลังชี่ที่มากเกินไปจึงสามารถให้ผลลบกับร่างกายได้เช่นกัน บางลักษณะก็ปรากฏเป็นอาการข้างเคียงที่รุนแรงหลังการฝึกชี่ได้ (อย่างในหนังสือกำลังภายในที่มีการฝึกพลังจนเสียสมดุล เกิดอาการกระอักเลือดจากภาวะธาตุไฟติดกลับ เป็นต้น) การฝึกชี่จึงต้องระมัดระวัง และควรเริ่มฝึกฝนกับผู้ที่รู้จริง เพื่อความปลอดภัยกับตัวเอง และให้ได้รับผลดีจากการฝึกอย่างเต็มที่

**นายแพทย์วิโรจน์ ตระการวิจิตร** คุณหมอผู้เชี่ยวชาญด้านพลังงานบำบัด ผู้เขียนหนังสือทำกายหายป่วยด้วยพลังชีวิต ให้ข้อมูลในงาน SOOK Activity ซึ่งจัดขึ้นโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า พลังชีวิต หรือ ชี่ เป็นพลังงานที่หล่อเลี้ยงชีวิต ไหลเวียนไปทั่วร่างกายของสิ่งมีชีวิตทุกชนิดถ้าเกิดความผิดปกติในชี่ เช่น อ่อนแรง ไม่สะอาด ไม่สมดุล อุดตัน ไหลเวียนไม่ดี จะทำให้สิ่งมีชีวิตนั้นเจ็บป่วยเป็นโรคได้ ในหลักการแพทย์แผนจีนให้ความสำคัญกับชี่มากและมีประวัติศาสตร์เกี่ยวกับชี่มายาวนานกว่า ๓,๐๐๐ ปี

เทคนิคในการเสริมสร้างพลังชีวิต มี ๓ ข้อ คือ หลีกเลี้ยงพลังงานลบ เช่น คนที่ จุกจิกจู้จี้ ขี้บ่น ระวัง รัชยา อาฆาต พุดมาก ไร้สาระ อาหารขยะ อาหารปนเปื้อน มลภาวะ สถานที่ อโคจร ขณะเดียวกันให้ รับพลังงานบวก เช่น เพื่อนดีที่ให้การช่วยเหลือและให้กำลังใจ อาหารสดใหม่ ที่มีประโยชน์ ธรรมชาติสดชื่นบริสุทธิ์ สุดท้ายคือ เสริมสร้างพลังงานภายใน โดยการฝึกชี่กงเพื่อควบคุมบริหารจัดการพลังชีวิตในร่างกายให้ไหลกระจายไปตามเส้นประสาทลมปราณ ซึ่งชี่กงถูกจัดว่าเป็นศาสตร์การแพทย์แผนจีนแขนงหนึ่งนอกเหนือจากการฝังเข็ม การนวด และการใช้ยาสมุนไพร แต่

สิ่งที่ชี้แตกต่างจากการแพทย์แผนจีนแขนงอื่นก็คือ ชี้กงจะเน้นไปที่การส่งเสริมสุขภาพมากกว่าการรักษาโรค สามารถฝึกฝนเพื่อใช้เยียวยาช่วยเหลือตัวเองได้

หากใครจะฝึกชี้กง ต้องทราบก่อนว่าองค์ประกอบของการฝึกชี้กงมีอยู่ ๓ ข้อ คือ การกำหนดจิต ถ้าจะเปรียบเทียบกับท่าทางและการหายใจแล้ว ความสำคัญของการกำหนดจิตจะมีมากถึง ๘๐% การกำหนดจิต หมายถึงการชักนำจิตให้ไหลไปตามจุดพลังงานหรือเส้นทางเดินพลังงาน (เส้นประสาทลมปราณ) เพื่อหวังผลให้เกิดการไหลของชีหมุนเวียนไปตามจุดและเส้นพลังงานตามที่ต้องการ ส่วนท่าทางและการหายใจนั้นมีความสำคัญอยู่ที่อย่างละ ๑๐% โดย ท่าทาง มีทั้งท่าที่เคลื่อนไหวในแบบตั้งงอ และท่านิ่งในแบบจิ้งงอ การฝึกท่าทางที่ถูกต้องจะมีผลต่อการเคลื่อนไหวของชีได้ดี ส่วนการหายใจ จะต้องมีการหายใจที่สัมพันธ์สอดคล้องกับท่าทางการฝึกชี้กงในท่านั้น ๆ รวมทั้งทำงานสอดคล้องไปกับการกำหนดจิต การหายใจที่เกิดขึ้นนี้จะไหลลื่น ไม่ติดขัด ไม่รู้สึกอึดอัด มีความโปร่งโล่งสบาย

ผู้ที่ฝึกชี้กงเป็นประจำจะได้รับประโยชน์อย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการส่งเสริมให้ผู้ฝึกมีสุขภาพดีขึ้น จิตใจสงบเย็นมีสติมากขึ้น การนอนหลับดี เพิ่มสมรรถนะทางเพศและการมีบุตรจากการฝึกที่ไปกระตุ้นฮอร์โมนที่ทำให้อ่อนวัยดูหนุ่มสาว ร่างกายอบอุ่นจึงทนต่อสภาพอากาศที่หนาวเย็นได้มากขึ้น ผิวหนังสดใสอ่อนเยาว์จากการขับสารพิษออกจากต่อมเหงื่อและรูขุมขนที่สกปรกจากการฝึกที่ช่วยหมุนเวียนให้อยู่กับโลกภายในเพิ่มขึ้น และกระบวนการเมแทบอลิซึมของเซลล์ยังมีประสิทธิภาพที่ดีซึ่งจะเห็นได้ชัดในเรื่องระบบการย่อยอาหารที่พบว่าดูดซึมได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การฝึกชี้กงยังช่วยในการควบคุมสมดุลของสรีระการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายดีขึ้นด้วย เนื่องจากพลังชีวิตที่สมบูรณ์ขึ้นจากการฝึกจะทำให้ระบบฮอร์โมนและระบบกระแสประสาทจากสมองทำงานดีขึ้น มีผลต่อการควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ทั่วร่างกาย เช่น อัตราการเต้นหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต ระดับฮอร์โมน การสั่งงานของระบบประสาท เมื่อระบบดังกล่าวถูกรบกวน ร่างกายก็ยังคงควบคุมให้อยู่ในสภาวะสมดุลเป็นปกติได้<sup>๒๖</sup>

สรุปได้ว่า การบ่มเพาะพลังชีวิต หรือการฝึกชี้ คือการฝึกฝนกายและใจเพื่อเพิ่มพูนกำลังของชี โดยการปรับท่วงท่า ฝึกการหายใจ และการรวมศูนย์ความนึกคิด เพื่อทำให้ชีภายในร่างกายได้แลกเปลี่ยนกับชีในธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกาย และจิตใจ รวมไปถึงจิตวิญญาณ

## ๒) การใช้หลักจิตวิทยาประยุกต์ในการเสริมสร้างพลังชีวิต

จิตวิทยา คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับจิตใจ (กระบวนการของจิต), กระบวนการความคิด, และพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เนื้อหาที่นักจิตวิทยาศึกษาเช่น การรับรู้ (กระบวนการรับข้อมูลของมนุษย์), อารมณ์, บุคลิกภาพ, พฤติกรรม, และรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จิตวิทยายังมีความหมายรวมถึงการประยุกต์ใช้ความรู้กับกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (เช่นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในครอบครัว, ระบบการศึกษา, การจ้างงาน เป็นต้น) และยังรวมถึงการใช้ความรู้ทางจิตวิทยาสำหรับการรักษาปัญหาสุขภาพจิต นักจิตวิทยามี

<sup>๒๖</sup> วิโรจน์ ตรีการวิจิตร, กายใจเบิกบานด้วย “พลังชีวิต” <<http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๖๐๙๘-1>>, (๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑).

ความพยายามที่จะศึกษาทำความเข้าใจถึงหน้าที่หรือจุดประสงค์ต่าง ๆ ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสังคม ขณะเดียวกันก็ทำการศึกษาขั้นตอนของระบบประสาทซึ่งมีผลต่อการควบคุมและแสดงออกของพฤติกรรม<sup>๒๓</sup>

**เพ็ญทิมล คงมนต์** มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน หมายถึง การศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่ออธิบาย คาดการณ์ หรือควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อจะได้เข้าใจและสามารถนำชีวิตของเราให้ดำเนินไปได้อย่างเฉลียวฉลาด และยังมีอิทธิพลต่อบุคคลอื่นที่อยู่ร่วมกับเราด้วย เพื่อชีวิตของเราจะมีความสุขและประสบความสำเร็จมากขึ้น

จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล ดังนี้

๑. ช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ รู้ถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ มนุษย์เกิดความรู้สึกอย่างไรเมื่อไม่สามารถสนองต่อความต้องการของตนเองได้ และอะไรเป็นแรงผลักดันให้คนแสดงพฤติกรรมต่างกัน

๒. ช่วยในการปรับตัวและแก้ปัญหาทางจิตใจของตนเอง รู้วิธีการรักษาสุขภาพจิตของตนเอง รู้วิธีเอาชนะปมด้วย วิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้งและขจัดความวิตกกังวลต่าง ๆ ได้

๓. ช่วยให้เกิดการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น สามารถเข้าใจและรู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับผู้อื่น

คนที่ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข คือคนที่มีความสมหวัง สามารถประกอบกิจการงานประสบความสำเร็จตามความปรารถนา มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวหรือวิตกกังวล มีอารมณ์มั่นคง มีความอดทนและมีความสามารถต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ได้ เป็นคนที่ยอมรับความจริงในชีวิตทำตัวเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม สรุปว่า คนที่มีความสุขก็คือ คนที่มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นคนที่สามารถปรับตัวได้อย่างดีในการดำรงชีวิตประจำวัน

การนำหลักด้านจิตวิทยามาใช้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เพื่อเสริมสร้างพลังให้ชีวิต สรุปได้ดังนี้

๑. รักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
๒. รู้จักตนเองอย่างแท้จริง
๓. เป็นผู้มีความหวัง
๔. กล้าเผชิญกับความกลัวและความกังวลใจ
๕. ไม่เก็บกดอารมณ์ที่ตึงเครียด
๖. เป็นผู้มีอารมณ์ขัน
๗. ยอมรับข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดของตนเอง
๘. รู้จักพอใจในสิ่งที่ตนทำอยู่
๙. มีความต้องการพอเหมาะพอควรและมีความยืดหยุ่นได้
๑๐. ไม่คิดถึงแต่ตัวเองตลอดเวลา
๑๑. ยอมรับสภาพของตัวเองโดยไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น
๑๒. เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ

<sup>๒๓</sup>วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, จิตวิทยา, <https://th.wikipedia.org/wiki/> (๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑).

๑๓. หาเพื่อนสนิทที่สามารถระบายความทุกข์และปรึกษาหารือได้
๑๔. จงปล่อยให้เหตุการณ์บางอย่างผ่านไปตามแนวทางของมัน
๑๕. จงตระหนักว่า เวลาเป็นยารักษาความเจ็บปวด เมื่อพลาดหวังหรือผิดหวัง
๑๖. ไม่ปล่อยให้เวลาว่างไปวันหนึ่ง ๆ โดยไม่ทำอะไร<sup>๒๔</sup>

สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตของหลายคนอาจมีเรื่องวุ่นวายทั้งเรื่องส่วนตัว ครอบครัว ภารกิจงาน การเงิน คนรอบข้าง หรือความผิดพลาดจากตัวเราเองและบุคคลอื่น สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาทำให้เกิดความท้อแท้ เหนื่อย เผลอปัญหาซ้ำ ๆ บั่นทอนจิตใจของเราจนทำให้เกิดความทุกข์ หลายคนได้มีโอกาสอ่านบทความธรรมะที่กล่าวถึงการดำรงชีวิต ทำอย่างไรให้พ้นทุกข์ เมื่อนำหลักธรรมนั้นมาปฏิบัติ ทำให้จิตใจสงบนิ่งมากขึ้น ได้คิดไตร่ตรองและมีสติมากขึ้น บ้างก็มีกำลังใจจากคนรอบข้าง พ่อ แม่ เพื่อน คนรัก แต่ถ้าวันหนึ่งเราไม่มีกำลังใจจากคนรอบข้างเหล่านี้ เราจะดำเนินชีวิตได้อย่างไร มีเพียงตัวเราเองเท่านั้นที่สามารถให้กำลังใจตัวเอง ทำความรู้จักความเข้าใจในเรื่องของชีวิต ไม่มีใครที่ไม่มีทุกข์ ชีวิตที่พบความทุกข์เป็นชีวิตที่แท้จริง ไม่มีทุกข์ก็ไม่มีการเติบโต ความทุกข์เป็นพลังขับเคลื่อนให้หลายอย่างเกิดขึ้น ความทุกข์สอนให้เราเข้มแข็งในแง่มุมต่าง ๆ จากคำกล่าวที่ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ดังนั้น ใจ (จิต) จึงมีความสำคัญที่สุด เมื่อใจเรามีความแข็งแรง เข้มแข็งย่อมเป็นพลังชีวิตในการเผชิญปัญหาและแก้ไขให้ความทุกข์หมดไป และพร้อมในการดำเนินชีวิตให้พบความสุขได้ต่อไป

ดังนั้น ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทสามารถเสริมสร้างพลังชีวิตได้ด้วยการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้มี ความสามารถในการดำรงชีวิต มีความเข้าใจแก่นแท้ของชีวิต ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาทอย่างเข้าใจบนพื้นฐานของความสงบ ๓ ด้าน คือ ความสงบกาย กล่าวคือการฝึกในด้านพฤติกรรม การจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบ ความเป็นอยู่การดำเนินชีวิต สงบใจ กล่าวคือ การพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพจิต และสงบจากอุปธิ กล่าวคือ สงบจากกิเลสทั้งปวง จนเกิดปัญญารู้ตรงตามความเป็นจริงหรือรู้เห็นตามที่มันเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้ทันธรรมดาของโลกและชีวิต ที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

<sup>๒๔</sup> ฟื้นฟูพิมล คงมนต์, มหาวิทยาลัยมหิดล} จิตวิทยากับการดำเนินชีวิตประจำวัน, <<http://www.clipmass.com/story/๒๑๘๐๐>>, (๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑)



## บทที่ ๓ วิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท

### ๓.๑ วิเวกในพระไตรปิฎก

วิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนแก่พุทธสาวกทั้งหลายให้พึงปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงซึ่งความสงบ เพื่อปราศจากกิเลสทั้งหลาย ดังปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส อัญญวรรค คุหัญญกสูตรตนิทเทสสูตร ว่าด้วยนรชนผู้ข้องอยู่ในถ้ำคือกาย พระสารีบุตรเถระ จะกล่าวอธิบายคุหัญญกสูตรตนิทเทสสูตร ดังต่อไปนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

นรชนผู้ข้องอยู่ในถ้ำ ถูกกิเลสมากหลายปิดบังไว้

เมื่อดำรงตนอยู่ (อย่างนี้) ก็จมอยู่ในเหตุให้ลุ่มหลง

ผู้เป็นเช่นนั้นแล ย่อมอยู่ไกลจากวิเวก

เพราะกามทั้งหลายในโลกไม่เป็นของที่นรชนจะได้ง่ายเลย<sup>๑</sup>

และในติสสเมตเตยยสูตร ว่าด้วยปฏิปทาของมุนี

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

บุคคลพึงศึกษาวิเวกนั้นเทียว เพราะความประพลติวิเวกนี้

เป็นกิจสูงสุดของพระอริยะทั้งหลาย

บุคคลไม่พึงสำคัญว่า เราเป็นผู้ประเสริฐสุดด้วยความประพลติวิเวกนั้น

บุคคลนั้นแล ย่อมเข้าไปใกล้นิพพาน<sup>๒</sup>

คำว่า “วิเวก” ได้แก่ วิเวก ๓ อย่าง คือ (๑) กายวิเวก (ความสังัดกาย) (๒) จิตตวิเวก (ความสังัดใจ) (๓) อุปธิวิเวก (ความสังัดอุปธิ)

กายวิเวก เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมใช้สอยเสนาสนะที่สังัด คือ ป่า โคนต้นไม้ ภูเขา ซอกเขา ช่องเขา สุสาน ป่าดงดิบ กลางแจ้ง ลอมฟาง และมีกายสังัดอยู่ คือ เदनรูปเดียว ยืนรูปเดียว นั่งรูปเดียว นอนรูปเดียว เข้าหมู่บ้านบิณฑบาตรรูปเดียว กลับริปเดียว นั่งในที่ลีบริปเดียว อธิฐานจงกรมรูปเดียว เทียวไป อยู่ เคลื่อนไหว เป็นไป เลี้ยงชีวิต ดำเนินไป ยังชีวิตให้ดำเนินไปลำพังรูปเดียว นี้ชื่อว่า กายวิเวก

จิตตวิเวก เป็นอย่างไร

คือ ผู้บรรลุปฐมฌาน ย่อมมีจิตสังัดจากนิรวณ ผู้บรรลุทุติยฌานย่อมมีจิตสังัดจากวิตก และวิจารณ์ ผู้บรรลุตติยฌานย่อมมีจิตสงบจากปิติ ผู้บรรลุจตุตถฌานย่อมมีจิตสังัดจากสุขและทุกข์ ผู้บรรลุอากาสาณัญญาตนสมาบัติย่อมมีจิตสังัดจากรูปสัญญา ปฏิขสัญญา นานัตตสัญญา ผู้บรรลุวิญญาณัญญา

<sup>๑</sup>พ.ม. ๒๘/๓/๒๘.

<sup>๒</sup>พ.ม. ๒๘/๕๓/๑๘๑.

ตนสมาบัติย่อมมีจิตสังต์จากอากาสนัญญาตนสัญญา ผู้บรรลุนิวาณัญญาตนสมาบัติย่อมมีจิตสังต์จากวิญญาณัญญาตนสัญญา ผู้บรรลุนิวาณัญญาตนสมาบัติย่อมมีจิตสังต์จากอากาสนัญญาตนสัญญา

ผู้เป็นพระโสดาบัน ย่อมมีจิตสังต์จากสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ทิฏฐานุสัย วิจิกิจฉานุสัย และเหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับสักกายทิฏฐิ เป็นต้นนั้น

ผู้เป็นพระสกทาคามี ย่อมมีจิตสังต์จากกามราคสังโยชน์ ปฏิฆสังโยชน์อย่างหยาบ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัยอย่างหยาบ และเหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับกามราคสังโยชน์ เป็นต้นนั้น

ผู้เป็นพระอนาคามี ย่อมมีจิตสังต์จากกามราคสังโยชน์ ปฏิฆสังโยชน์อย่างละเอียด กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัยอย่างละเอียด และเหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับกามราคสังโยชน์ เป็นต้นนั้น

ผู้เป็นพระอรหันต์ ย่อมมีจิตสังต์จากอุปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา มานานุสัย ภวราคานุสัย อวิชชานุสัย เหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับราคะ เป็นต้นนั้น และสังขารนิมิตทั้งปวงในภายนอก นี้ชื่อว่า จิตตวิเวก

### อุปธิวิเวก เป็นอย่างไร

คือ กิเลสก็ดี ชั้นธกัฏฐิ อภิสังขารกัฏฐิ ตรีสเรียกว่า อุปธิ อมตนิพพาน ตรีสเรียกว่า อุปธิวิเวก คือ ธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดทิ้งอุปธิทั้งหมด เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่คลายกำหนด เป็นที่ดับกิเลส เป็นที่เย็นสนิท นี้ชื่อว่า อุปธิวิเวก

กายวิเวกย่อมมีแก่บุคคลผู้มีกายหลีกออกแล้ว ยินดีในเนกขัมมะ จิตตวิเวกย่อมมีแก่บุคคลผู้มีจิตบริสุทธิ์ ถึงความเป็นผู้่องแผ้วถ้ง และอุปธิวิเวกย่อมมีแก่บุคคลผู้ปราศจากอุปธิ บรรลุนิพพานอันปราศจากปัจจัยปรุงแต่งแล้ว<sup>๓</sup>

### ความสังต์

ในพระไตรปิฎกมักจะปรากฏข้อความเกี่ยวกับสถานที่อันสังต์หรือเสนาสนะอันสังต์ โดยอธิบาย สังต์ หมายถึง มีเสียงน้อย มีเสียงเบา ปราศจากเสียงอึกทึกครึกโครม ปราศจากเสียงอื้ออึง ปราศจากเสียงพูดของคนที่สัญจร กลางวันไม่พลุกพล่าน ไม่จอแจ ไม่คลาคล่ำไปด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงต์ ปราศจากเสียงรบกวน ไม่มีคนสัญจรไปมา เป็นที่หลีกเร้น ไม่มีสิ่งรบกวน นอกจากนี้ สังต์ยังมีความหมายลึกซึ้งในทางธรรม คือ ว่าง เจริบ จากกามคุณ ๕ อันไม่เป็นที่สบาย คือ ว่าง เจริบจากการได้เห็นรูปไม่เป็นที่สบาย จากการได้ยินเสียงไม่เป็นที่สบาย จากการได้กลิ่นไม่เป็นที่สบาย จากการได้รสไม่เป็นที่สบาย จากการได้สัมผัสไม่เป็นที่สบาย<sup>๔</sup>

ความสังต์ยังสัมพันธ์กับวิเวก “วิเวก ๓ อย่างคือ (๑) กายวิเวก (ความสังต์กาย) (๒) จิตตวิเวก (ความสังต์ใจ) (๓) อุปธิวิเวก (ความสังต์อุปธิ)<sup>๕</sup> สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมย่อมจะส่งผลให้เกิดกายวิเวกคือ ความสังต์กาย “กายวิเวกคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมใช้สอยเสนาสนะที่สังต์ คือ ป่า โคนต้นไม้ ภูเขา ซอกเขา ช่องเขา สุสาน ป่าดงดิบ กลางแจ้ง ลอมฟาง และมีกายสังต์อยู่ คือ เติณรูปเดียว ยืนรูปเดียว นั่งรูปเดียว นอนรูปเดียว เข้าหมู่บ้านบิณฑบาตรูปเดียว กลับรูป

<sup>๓</sup>พ.ม. ๒๙/๗/๓๒-๓๔, ๒๙/๔๘/๑๗๐-๑๗๑.

<sup>๔</sup>พ.ม. ๒๙/๑๙๘/๕๘๒.

<sup>๕</sup>พ.ม. ๒๙/๗/๓๒.

เดียว นั่งในที่ลับรูปเดียว อธิษฐานจกรมรูปเดียว เทียวไป อยู่ เคลื่อนไหว เป็นไป เลี้ยงชีวิต ดำเนินไป ยังชีวิตให้ดำเนินไปลำพังรูปเดียว กายวิเวกย่อมมีแก่บุคคลผู้มีกายหลีกออกแล้ว ยินดีในเนกขัมมะ<sup>๖</sup>

เรื่องความมักน้อย เรื่องความสันโดษ เรื่องความสงัด เรื่องความไม่คลุกคลีกัน เรื่องการปรารภความเพียร เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นเรื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นสัปปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิต เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน<sup>๗</sup>

### ๓.๒ ความหมายของวิเวก

**วิเวก** (วิ+วิจ วิเวจเน+ณ) ความสงบกายและจิต. **วิเวกนํ วิเวโก** ความสงบ ชื่อว่าวิเวกะ (ลบ ณ, วุทธิ อี เป็น เอ, อาเทศ จ เป็น ก). **สุโข วิเวโก ตถุจสุส สุตธมมสุส ปสสโต**<sup>๘</sup> ความสงบของผู้สันโดษ ได้ดับธรรม มีปัญญา เป็นความสุข<sup>๙</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ว่า วิเวก ๓ หมายถึง ความสงัด ความปลีกออก มี ๓ ประการ คือ

๑. กายวิเวก ความสงัดกาย ได้แก่อยู่ในที่สงัดก็ดี ดำรงอิริยาบถและเทียวไปผู้เดียวก็ดี
๒. จิตตวิเวก ความสงัดใจ ได้แก่การทำจิตให้สงบ ผ่องใส สงัดจากนิวรณ์ สังโยชน์ และอนุสัย เป็นต้น หมายถึงเอาจิตแห่งท่านผู้บรรลุนิพพาน และอริยมรรค อริยผล
๓. อูปีวิเวก ความสงัดอุปธิ ได้แก่ ธรรมเป็นที่สงบระงับสังขารทั้งปวง ปราศจากกิเลสก็ดี ชั้นก็ดี อภิสังขารก็ดี ที่เรียกว่าอุปธิ หมายถึงเอาพระนิพพาน<sup>๑๐</sup>

**พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตถาโณ)** ได้อธิบายไว้ในหนังสือธรรมปริทรรศน์ ๒ (อธิบายธรรมวิภาค ปริจเฉทที่ ๒) ว่า วิเวก แปลว่า ความสงบ หรือความสงัด เป็นเหตุและอาการแห่งความสุขประการหนึ่ง แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท หรือ ๓ ระดับด้วยกัน คือ

๑. กายวิเวก หมายถึงการที่บุคคลปลีกตนออกจากหมู่ หากความสงบสงัด โดยเข้าไปอาศัยอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งห่างไกลผู้คนหรือไม่มีใครรบกวน เช่น ป่า เขา เป็นต้น แม้บุคคลที่อยู่ในที่ชุมนุมชน ก็อาจหากายวิเวกได้ด้วยการไม่คลุกคลี สนทนา หากความสนุกสนานกันมากเกินไป รวมถึงมีอาการกาย วาจาสงบด้วยการรักษาศีล จนเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีลและมารยาทที่ดีงาม อันหมายถึงการที่ผู้ปฏิบัติสามารถสงบกิเลสอย่างหยาบได้ ก็จัดเป็นความสงบสงัดทางกาย

<sup>๖</sup>ป.ม. ๒๙/๗/๓๒-๓๓.

<sup>๗</sup>ม.อ. ๑๔/๑๘๘/๒๒๗.

<sup>๘</sup>วิ.ม.ท. ๔/๕/๕.

<sup>๙</sup>ชมรมนิสิตศึกษา วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, *คัมภีร์ อภิธานวรรณนา*, แปลและเรียบเรียงโดย พระมหาสมปอง มุทิโต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยวงค์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๕๔๕.

<sup>๑๐</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๒.

๒. จิตตวิเวก หมายถึงการทำใจของตนให้มีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือให้สงบจากนิวรณ์ ทั้ง ๕ ประการ คือ

๒.๑ กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และอารมณ์ที่เกิดจากใจ

๒.๒ พยาบาท ความอาฆาต พยาบาท คิดจงล้าง ทำลายบุคคลอื่น

๒.๓ ถีนมิทธะ ความง่วงเหงา หาวนอน เชื่องซึม หงอยเหงา

๒.๔ อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน รำคาญ จิตใจขาดความสงบ

๒.๕ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ตัดสินใจในเรื่องอะไรไม่ได้ สงสัยแม้แต่ความมีอยู่และความดำรงของพระรัตนตรัย

นิวรณ์ทั้ง ๕ ประการนี้ เกิดขึ้นทำให้จิตของคนให้ขาดความสงบ ความสงบจากนิวรณ์จะเกิดขึ้นด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน จนบรรลุรูปฌานทั้ง ๔ แล้ว จิตจะสงบจากอำนาจนิวรณ์ตราบเท่าที่ฌานของบุคคลนั้นไม่เสื่อมไปจากจิตของเขา

๓. อุปธิวิเวก สกัดจากอุปธิคือ กิเลส อุปธินั้นได้แก่ กามกิเลส ชันธ์ และอภิสังขาร เมื่อกกล่าวโดยสรุปคือ กรรมกับกิเลส พระอริยบุคคลท่านละกรรมและกิเลสได้ในระดับต่าง ๆ จนถึงพระอรหันต์ ท่านละกรรมกิเลสได้โดยสิ้นเชิง บรรลุนิพพาน เป็นความสงบจากอุปธิอย่างแท้จริง<sup>๑๑</sup>

**พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)** ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”ว่า วิเวก แปลว่า ความสงบ วิเวก ในคำวัดใช้หมายถึง ความปราศจากสิ่งรบกวนให้ฟุ้งซ่านรำคาญ เป็นต้น มี ๓ อย่าง คือ

๑. กายวิเวก สกัดกาย เกิดจาก อยู่ในที่ไม่มีความพลุกพล่าน หรือเสียงคน และสัตว์มารบกวนตลอดจนไม่มีความสะดุ้งกลัวภัย เป็นต้น

๒. จิตตวิเวก สกัดจิต เกิดจากจิตไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ปราศจากนิวรณ์มากลุ่มรุ่มย่ำยี

๓. อุปธิวิเวก สกัดกิเลส เกิดจากจิตแน่วแน่เป็นหนึ่งแล้วดำเนินสู่วิปัสสนาจนสามารถละกิเลสได้สิ้นเชิง เป็นความสงบเด็ดขาด

วิเวก ในคำไทยใช้หมายถึงความเงียบสงบ ความเปล่าเปลี่ยวใจ ความโดดเดี่ยวเดียวดาย หรือการปลีกตัวไปอยู่ในที่สงบ เช่นใช้ว่า รู้สึกวิเวก ปลีกวิเวก เป็นต้น<sup>๑๒</sup>

**ราชบัณฑิตยสถาน** ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ ว่า วิเวก หมายถึง เงียบสงบทำให้รู้สึกเปล่าเปลี่ยวใจ เงียบสงบทำให้รู้สึกว่างใจ เช่น อยู่ในวิเวก รู้สึกวิเวกว่างใจ และให้ความหมายของคำที่เกี่ยวข้องไว้ว่า “สงบ” หมายถึง เงียบสงบ เช่น คลื่นสงบ ลมสงบ เงียบเชียบ สงบเงียบเพราะปราศจากเสียงรบกวน เช่น ดึกสงัด ยามสงัด “สงบ” หมายถึง ระงับ เช่น สงบจิตสงบใจ สงบสติอารมณ์ สงบศึก หยุดนิ่ง เช่น คลื่นลมสงบ พายุสงบกลับเป็นปกติ เช่น เหตุการณ์

<sup>๑๑</sup> พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตถาโณ), *ธรรมปริทรรศน์ ๒ (อธิบายธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒)*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๕๕.

<sup>๑๒</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๙๒๖.

สงบแล้ว ปราศจากสิ่งรบกวน เช่น จิตใจสงบ ไม่กำเริบ เช่น อาการใช้สงบลง ภูเขาไฟสงบ ไม่วุ่นวาย เช่น บ้านเมืองสงบปราศจากโจรผู้ร้าย<sup>๑๓</sup>

สรุปได้ว่า วิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง ความสงบสงัดจากสิ่งภายนอกไม่ให้เข้ามา รบกวนทางกายและทางใจ มี ๓ ประการคือ กายวิเวก ความสงบทางกายด้วยการรักษาศีล จิตตวิเวก ความสงบทางจิตใจ ด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน และอุปวิเวก ความสงบจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง

### ๓.๓ หลักการเกี่ยวกับวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค ท่านพระสารีบุตรเถระ อัครสาวกฝ่าย ขวาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้แสดงวิเวกถาไว้ในหมวดปัญญาวรรค ว่าด้วยวิเวก ดังต่อไปนี้

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

ภิกษุทั้งหลาย การงานที่ต้องทำด้วยกำลังอย่างใดอย่างหนึ่ง การงานนั้นทั้งหมดบุคคลต้อง อาศัยแผ่นดิน ดำรงอยู่บนแผ่นดินจึงทำกันได้ การงานที่ต้องทำด้วยกำลังนี้ บุคคลย่อมทำได้ด้วยอาการ อย่างนี้ แม้ฉันใด ภิกษุอาศัยศีล<sup>๑๔</sup> ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็ฉันนั้น เหมือนกัน

**ภิกษุอาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญ ทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นอย่างไร**

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญสัมมาทิฐิที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอส สักคะ (ความสละ) เจริญสัมมาสังกัปปะ ฯลฯ เจริญสัมมาวาจา ฯลฯ เจริญสัมมากัมมันตะ ฯลฯ เจริญ สัมมาอาชีวะ ฯลฯ เจริญสัมมาวายามะ ฯลฯ เจริญสัมมาสติ ฯลฯ เจริญสัมมาสมาธิที่อาศัยวิเวก อาศัย วิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสักคะ ภิกษุอาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญทำให้มากซึ่งอริยมรรคมี องค์ ๘ ได้อย่างนี้<sup>๑๕</sup>

ภิกษุทั้งหลาย พืชคามและกุตคาม<sup>๑๖</sup> เหล่าใดเหล่าหนึ่ง พืชคามและกุตคามเหล่านั้นทั้งหมด อาศัยแผ่นดิน ดำรงอยู่บนแผ่นดิน จึงถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ได้ พืชคามและกุตคามเหล่านั้นถึงความ เจริญงอกงามไพบูลย์ด้วยประการฉะนี้ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน อาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในธรรมทั้งหลายด้วยประการฉะนี้

**ภิกษุอาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญ ทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมถึงความเจริญ งอกงามไพบูลย์ในธรรมทั้งหลาย เป็นอย่างไร**

<sup>๑๓</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สิริ วัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๘๑, ๑๑๕๕-๑๑๕๖.

<sup>๑๔</sup> ศีล ในที่นี้หมายถึง จตุปารีสุทธิศีล ๔ (คือ ปาฏิโมกขสังวรศีล อินทริยสังวรศีล อาชีวะปารีสุทธิศีล และปัจจยสันนิสสิตศีล) (พ.ป.อ. ๒/๒๒/๓๕๗)

<sup>๑๕</sup> พ.ป. ๓๑/๒๒/๕๗๗-๕๗๘.

<sup>๑๖</sup> พืชคาม หมายถึงพืช ๕ อย่าง คือ พืชจากราก พืชจากต้น พืชจากยอด พืชจากข้อ และพืชจากพืช กุต คาม หมายถึง เริ่มตั้งแต่หน่อเขี้ยวสมบุรณ์ (พ.ป.อ. ๒/๒๓/๓๕๗)

คือ คือ ภาษุในธรรมวินัยนี้เจริญสัมมาทิฐิที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปใน โวสัสคคะ (ความสละ) เจริญสัมมาสังกัปปะ ฯลฯ เจริญสัมมาวาจา ฯลฯ เจริญสัมมากัมมันตะ ฯลฯ เจริญ สัมมาอาชีวะ ฯลฯ เจริญสัมมาวายามะ ฯลฯ เจริญสัมมาสติ ฯลฯ เจริญสัมมาสมาธิที่อาศัยวิเวก อาศัย วิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโวสัสคคะ ภาษุอาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญทำให้มากซึ่งอริยมรรคมี องค์ ๘ ย่อมถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในธรรมทั้งหลายอย่างนี้แล<sup>๑๗</sup>

**สัมมาทิฐิ** มีวิเวก ๕ อะไรบ้าง คือ

๑. วิกขัมภนวิเวก (สังัดด้วยข่มไว้)
๒. ตทังควิเวก (สังัดด้วยองค์นั้น ๆ)
๓. สมุจเฉทวิเวก (สังัดด้วยตัดขาด)
๔. ปฏิปัสสัทธิวิเวก (สังัดด้วยสงบระงับ)
๕. นิสสรณวิเวก (สังัดด้วยสลัดออกได้)

วิเวกในการข่มนิรวรณของภาษุผู้เจริญปฐุมมณ วิเวกด้วยการละทิฐิด้วยองค์นั้น ๆ ของภาษุผู้ เจริญสมาธิที่เป็นส่วนแห่งการขำแรกกิเลส สมุจเฉทวิเวกของภาษุผู้เจริญโลกุตตรมรรคที่ถึงความสิ้นไป ปฏิปัสสัทธิวิเวกในขณะแห่งผล และนิสสรณวิเวกที่เป็นความดับคือนิพพาน สัมมาทิฐิมิวเวก ๕ อย่างนี้ ภาษุเกิดฉันทะน้อมไปด้วยศรัทธา และมีจิตตั้งมั่นด้วยดีในวิเวก ๕ นี้<sup>๑๘</sup>

สัมมาสังกัปปะ ฯลฯ สัมมาวาจา ฯลฯ สัมมากัมมันตะ ฯลฯ สัมมาอาชีวะ ฯลฯ สัมมาวายามะ ฯลฯ สัมมาสติ ฯลฯ

**สัมมาสมาธิ** มีวิเวก ๕ อะไรบ้าง คือ

วิเวกในการข่มนิรวรณของภาษุผู้เจริญปฐุมมณ วิเวกด้วยการละทิฐิด้วยองค์นั้น ๆ ของภาษุผู้ เจริญสมาธิที่เป็นส่วนแห่งการขำแรกกิเลส สมุจเฉทวิเวกของภาษุผู้เจริญโลกุตตรมรรคที่ถึงความสิ้นไป ปฏิปัสสัทธิวิเวกในขณะแห่งผลและนิสสรณวิเวกที่เป็นความดับคือนิพพาน สัมมาสมาธิมีวิเวก ๕ อย่างนี้ ภาษุเกิดฉันทะน้อมไปด้วยศรัทธา และมีจิตตั้งมั่นด้วยดีในวิเวก ๕ นี้<sup>๑๙</sup>

### ๓.๓.๑ หลักการเกี่ยวกับกายวิเวก

จากพุทธวจนะ ที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสอนไว้ในหลักธรรมเรื่องวิเวกนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้าแนวคิดของครูบาอาจารย์หลายท่านที่ได้อธิบายหลักวิเวก เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจได้มากขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง จึงนำมาแสดง ดังนี้

**สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก** ได้แสดงพระ ธรรมเทศนาเรื่องเกี่ยวกับวิเวก สรุปความว่า ความที่เฝ้าตั้งใจฟังธรรม มีโยนิโสมนสิการในธรรมที่ฟังนั้น คือ ทำไว้ในใจ อันหมายความว่าทำธรรมะที่ฟังไว้ในใจ หรือว่าใส่ใจในธรรมะที่ฟังนั้น ไตรตรองพิจารณาไป จับ เหตุผลต้นปลายให้ถูกต้อง ปฏิบัติดังนี้ชื่อว่าปฏิบัติในการฟังธรรม ย่อมจะเห็นธรรม คือเห็นเหตุผลต้น ปลายในธรรมะที่ฟังนั้น ย่อมจะได้วิเวก คือความสงบสงัด อันเป็นเหตุให้เกิดความสุข ดังที่ตรัสเอาไว้ว่า *สุ ไซ วิเวโก ตุทัสสะ สุตตะ ธัมมัสปัสสโต* ที่แปลความว่า วิเวก คือความสงบสงัดให้เกิดความสุขแห่งบุคคลผู้มี

<sup>๑๗</sup> พ.ป. ๓๑/๒๓/๕๗๘-๕๗๙.

<sup>๑๘</sup> พ.ป. ๓๑/๒๔/๕๗๙-๕๘๐.

<sup>๑๙</sup> พ.ป. ๓๑/๒๕/๕๘๑.

ธรรมที่ได้ดับแล้ว เห็นธรรม สันโดษยินดีในธรรม และวิเวก คือความสงบสงัดนี้ แสดงโดยทั่วไปท่าน  
แบ่งเป็น ๓ คือ กายวิเวก ความสงบสงัดทางกาย จิตตวิเวก ความสงบสงัดจิต อุปธิวิเวก ความสงบสงัด  
กิเลสที่สิ่งใจ จะได้วิเวก คือความสงบสงัดทั้ง ๓ ประการนี้ ซึ่งแต่ละประการก็ให้เกิดความสุข

### กายวิเวก สีสลิกขา

ประการแรก กายวิเวก สงบสงัดกาย มีความหมายถึงสงบสงัดกายคือ กาย วาจา และ  
เนื่องมาถึงจิตจากภยเวรทั้งหลาย หรือจากบาปอกุศลทุจริตทางกาย วาจา พร้อมทั้งใจ หากว่าจะแสดงโดย  
อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็ได้แก่อริยมรรค ๓ ข้อ คือ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมาภังคะ การงานชอบ  
สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบนั้นก็คือเว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจาก  
พูดคำหยาบ เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล หากแสดงโดยนัยยะที่ไม่ปฏิเสธ ก็คือพูดวาจาที่เป็นสัตย์จริงซึ่ง  
มีประโยชน์ พูดวาจาที่สมควรสามัคคี พูดวาจาที่เป็นคำสุภาพ วาจาซึ่งเป็นที่รัก และพูดวาจาที่มี  
หลักฐานเป็นธรรมเป็นวินัย เป็นข้อที่ควรพูด มรรคทั้ง ๓ ข้อนี้จัดเป็นศีล หรือ สีสลิกขา ศึกษาในศีล ย่อม  
ปรากฏออกมาเป็นความไม่เบียดเบียน เป็นความสำรวมระวังในสัตว์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้น จึงเป็นเหตุให้  
เกิดความสุข เพราะเมื่อไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน มีความสำรวมระวังในสัตว์ทั้งหลาย ก็คือใน  
กันและกันทั้งหมด โดยไม่ให้มีการละเมิด กระทบกระทั่ง ทำลายร่างกายชีวิตทรัพย์สิน เป็นต้น ก็จะมี  
ความสุข ทั้งผู้ประพฤติปฏิบัติเองด้วย และทั้งผู้อื่นด้วย จึงได้ตรัสเอาไว้ว่า อัมปยาปชังสุขังโลก  
ปานะภูเตสุสัสสุโม ความไม่เบียดเบียน คือความสำรวมระวังในสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขในโลก หรือเป็น  
เหตุให้เกิดสุขในโลก การปฏิบัติในข้อนี้จัดว่าเป็นกายวิเวก และผู้ที่ฟังธรรม เห็นธรรม ยินดีในธรรม  
ย่อมได้วิเวก คือกายวิเวก เป็นข้อที่ ๑ นี้แล้ว ยังจะได้วิเวกข้อต่อไป คือจิตตวิเวก สงบสงัดจิต  
เพราะว่า เมื่อได้ดับธรรมเห็นธรรมด้วยโยนิโสมนสิการ ยินดีในธรรม พอใจในธรรม ก็ย่อมยินดีในการ  
ปฏิบัติธรรมที่เป็นวิเวกดังกล่าวนี้ขึ้นไปโดยลำดับ<sup>๒๐</sup>

**พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมปนฺโน)** ได้แสดงพระธรรมเทศนา  
เกี่ยวกับวิเวก สรุปความว่า ธรรมท่านกล่าวไว้ว่า “กายวิเวก จิตตวิเวก อุปธิวิเวก” คือ ความสงบ ๓ อย่าง  
เป็น ๓ ชั้น การปฏิบัติเพื่อความสงบทั้งสามประการนี้ก็มี **กายวิเวก** ถ้าเป็นนักบวชท่านก็สอนดังที่ปรากฏ  
ในอนุศาสน์ ซึ่งเป็นเทศน์มหัศจรรย์สำหรับพระผู้เป็นนักรบอย่างพร้อมแล้วเท่านั้น เรื่องกายวิเวกท่าน  
หยิบยกเอารูปเสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส ธรรมารมณ์ ซึ่งเกี่ยวกับประสาทที่ผ่านเข้ามาทางตา ทางหู  
ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย แล้วเข้าไปสัมผัสหรือฟุ้งใจ ใจเป็นผู้รับเรื่องของสิ่งเหล่านั้นขึ้นมาไม่หยุด  
หย่อน ต่อกันเป็นลูกโซ่ตามลำดับ เมื่อกายวิเวกได้ดำเนินไปด้วยความสะดวกสบายในสถานที่  
เหมาะสม ไม่มีสิ่งรบกวนประสาท ก็ย่อมเป็นบาทฐานของ “จิตตวิเวก” การเข้าไปเพื่อกายวิเวก ก็เพื่อจิต  
วิเวก และเพื่ออุปธิวิเวก ในขณะที่เดียวกันกายได้รับความสะดวกในการบำเพ็ญ ไม่มีอะไรรบกวนประสาท  
ส่วนต่าง ๆ ย่อมตัดอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายเสียได้ ใจก็ไม่วุ่นวาย ตั้งหน้าตั้งตา  
บำเพ็ญจิตตภาวนาเพื่อความสงบทางใจ ใจไม่คิดไม่ปรุงก่อความวุ่นวายแก่ตนเอง เพราะไม่มีอารมณ์  
กับทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย เข้าไปฟุ้งที่ใจให้ยุ่งไปตาม การบำเพ็ญอยู่อย่างนี้โดย  
สม่ำเสมอ และหาสถานที่เหมาะสมเพื่อกายวิเวกได้โดยสม่ำเสมอ คือสงบจากสิ่งรบกวน นักปฏิบัติ

<sup>๒๐</sup> อดิศร โปธิทองคำ, สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก อบรมจิต “วิเวก”,

หรือนักบวชซึ่งมีหน้าที่อันเดียว บำเพ็ญไม่ขาดวรรคขาดตอน ย่อมเป็นเครื่องส่งเสริมงานของตนให้ก้าวหน้า ตลอดถึงผลที่พึงได้รับย่อมมีความก้าวหน้าขึ้นไปโดยลำดับ เมื่อกายวิเวกกับสถานที่เปล่าเปลี่ยววิเวกวิเวงเป็นที่บำเพ็ญ ย่อมเป็นความเหมาะสมที่จะยังธรรมให้เกิดได้โดยสะดวก<sup>๒๑</sup>

**พระไพศาล วิสาโล** ได้แสดงพระธรรมเทศนาเกี่ยวกับหลักวิเวก สรุปความว่า ความสงบมีหลายชนิด ประการแรก คือ ความสงบทางกาย เรียกว่า กายวิเวก เกิดขึ้นเมื่อเราอยู่ในสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวน ไม่มีคนพลุกพล่าน อย่างเช่น มาอยู่ป่า หรือเก็บตัวอยู่ในกุฏิ ความสงบทางกายนั้น ส่วนหนึ่งต้องอาศัยสิ่งแวดล้อม อีกส่วนหนึ่งก็เป็นเรื่องของการปฏิบัติตัว เช่นรักษาศีล ๘ โดยเฉพาะศีลข้อที่ ๗ ได้แก่ การงดเว้นจากการฟ้อนรำ การขับประโคม การเล่นดนตรี หรือดูการละเล่น หรือการมีวิถีชีวิตที่ปลอดจากสิ่งเฝ้ายวนทางตา หู จมูก ลิ้น กาย การกินน้อย ใช้น้อย เป็นอยู่อย่างเรียบง่าย อย่างนี้ก็เรียกว่า กายวิเวก เพราะว่าไม่มีอะไรมาทำให้เกิดความวุ่นวายทางกายหรือรบกวนทางผัสสะทั้งห้า กายวิเวกนั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายที่สุด ถือเป็นความสงบเบื้องต้น<sup>๒๒</sup>

**พระกัมมहा สุขกาโม** ได้กล่าวไว้ในหนังสือกายวิเวก ใจวิเวก สรุปความว่า พระพุทธเจ้าสอนพวกเราให้กายวิเวก อยู่ในสถานที่สงบ สถานที่วิเวก ไม่พูดไม่คุยไม่คลุกคลีกับใคร ไปบิณฑบาตทำกิจวัตรข้อวัตรต่าง ๆ เห็นหน้าเห็นตาญาติโยม เห็นหน้าเห็นตาเพื่อนผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยกัน ไม่มีกิเลสที่จะพูดเราก็ไม่พูด เจริญสติเจริญสมาธิให้ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับการทำงานที่เรากำลังทำเรียกว่า “กายวิเวก”<sup>๒๓</sup>

### ๓.๓.๒ หลักการเกี่ยวกับจิตตวิเวก

**สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก** ได้แสดงพระธรรมเทศนาเรื่องเกี่ยวกับจิตตวิเวก จิตตสิกขา สรุปความว่า จิตตวิเวก คือความสงบสงัดทางจิตนี้ ก็ได้แก่สมาธิ คือความที่จิตสงบสงัดกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย ตั้งมั่นอยู่ในกรรมฐาน ได้ความที่นำจิตมาตั้งไว้ในกรรมฐาน ได้ความที่ประคองจิตไว้ในกรรมฐาน ได้ปิติได้สุขในกรรมฐาน และได้ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวในกรรมฐาน และหากจะยกเอาองค์มรรค ๘ มาแสดงในข้อนี้ ก็ได้แก่องค์มรรค ๓ ข้อ คือ สัมมาวายามะ เพียรชอบ คือเพียรระวังบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งอยู่ และให้เจริญบริบูรณ์ เรียกว่าสัมมาวายามะเพียรชอบ เป็นข้อที่ ๑ สัมมาสติ สติคือระลึกชอบ ก็ได้แก่ระลึกรู้ไปในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม อันเป็นสติปัญญา ๔ ข้อ เรียกว่าสัมมาสติระลึกชอบ สติชอบ เป็นองค์มรรคที่ ๒ สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ ได้แก่ปฏิบัติทำสมาธิ กำหนดในกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ เบื้องต้นก็มีวิตก คือนำจิตตั้งไว้ในกรรมฐาน มีวิจาร์ความตรองคือประคองจิตไว้ในกรรมฐาน เมื่อประคองจิตไว้ได้นาน ก็จะได้ปิติความดูดดื่มความอิ่มใจ ความสุขความสบายกายสบายใจ และได้ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว ซึ่งตั้งอยู่อาศัยสุข

<sup>๒๑</sup> พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว), *ธรรมะชุดเตรียมพร้อม กายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวก*, <<http://buaready.com/id๒๕๕๑๙๐๒๑๑/>>, (๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๑).

<sup>๒๒</sup> พระไพศาล วิสาโล, *ความสงบจากกิเลส*, <<http://www.Bangkok.go.th/upload/user/๐๐๐๐๐๑๑๒/News/DHAMA/>>, (๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑).

<sup>๒๓</sup> พระกัมมहा สุขกาโม, *กายวิเวก ใจวิเวก*, (นครราชสีมา : ม.ป.ท., ๒๕๕๖), หน้า ๒-๓.



และเมื่อได้จิตที่มีอารมณ์เป็นอันเดียวได้ก็เรียกว่าได้สมาธิ อันนับว่าเป็นขั้นต้น และเมื่อปฏิบัติต่อไปจิตก็จะตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ได้สมาธิที่ดียิ่งขึ้น จนถึงแนบแน่น ก็เรียกว่า สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ เป็นข้อที่ ๓ ทั้ง ๓ ข้อนี้เป็นจิตตวิเวก หรือว่าจิตตสิกขา ศึกษาในจิต ก็คือสมาธิ มีอาการที่เป็นวิเวก คือความสงบสงัดจากราคะคือความติดใจยินดี อันเรียกว่า *วิราจตา* คือความที่ปราศจากความติดใจยินดี ก้าวล่วงกามทั้งหลาย คือก้าวล่วงกามคุณอารมณ์ทั้งหลาย<sup>๒๔</sup>

**พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)** ได้แสดงพระธรรมเทศนาเกี่ยวกับวิเวก สรุปความว่า **จิตตวิเวก** คือความสงบจิตด้วยอำนาจแห่งจิตตภาวนา เพราะได้สถานที่เหมาะสมเป็นที่บำเพ็ญ ก็ย่อมมีความสงบภายในจิตใจ สงัดจากอารมณ์ก่อกวนตัวเอง ใจเป็นสมาธิ มีความละเอียดเข้าไปเป็นลำดับ ปกติจิตสร้างความวุ่นวายให้แก่ตนเองอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้มีอิริยาบถหรือมีสิ่งใดเป็นเครื่องกีดขวาง หรือห้ามปรามงานของจิตที่สั่งสมอารมณ์ เพราะการคิดปรุงได้นอกจากจิตตภาวนาเท่านั้นที่เป็นเครื่องห้ามปรามจิต ใฝ่งานของจิตที่สร้างเรื่องวุ่นวาย หรือความวุ่นวายให้แก่ตนนั้นเบาบางลงได้ เพราะฉะนั้น จิตที่สร้างเรื่องวุ่นวาย หรือความวุ่นวายให้แก่ตนนั้นเบาบางลงได้ เพราะฉะนั้น จิตตวิเวกจึงมีความจำด้วยจิตตภาวนาในขั้นที่ควรบังคับ จิตใจในเบื้องต้นซึ่งยังไม่เคยรับการฝึกหัด ฝึกฝนทรมาน หรือห้ามปรามด้วยวิธีที่ถูกที่ดีใด ๆ ทั้งสิ้น ตั้งแต่วันเกิดมาจนถึงขณะที่เราเริ่มฝึกหัดภาวนา จึงเป็นจิตที่ตื้อตึงฝ่าฝืนและผัดผ่อนอยู่ไม่น้อย เพราะความเคยชินของจิตกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เคยคิดเคยสั่งสมมานาน เราจะแยกแยะหรือบังคับบัญชาไม่让他คิดเขาปรุงนั้น จึงเป็นการยาก และต้องฝึกทรมานหรือสู้กันอย่างหนัก ระหว่างความคิดปรุง ฝึกหัด ฝึกฝนทรมาน หรือห้ามปรามด้วยวิธีที่ถูกที่ดีทั้งสิ้น กับควรระงับด้วยธรรมบทใด หรือด้วยวิธีการใดก็ตาม จึงเป็นความรุนแรงต่อกันไม่น้อย

จิตใจในเวลาที่ถูกฝึกฝนทรมาน ถึงจะลำบากลำบากแค่ไหนก็ตาม สุดท้ายก็เป็นการเป็นงานขึ้นมาภายในจิต จิตได้เห็นผลประโยชน์จากการฝึกทรมานตน จึงมีความสงบขึ้นมา จิตตวิเวกคือจิตมีความสงบสงัดจากอารมณ์เครื่องก่อกวน ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญไปตามอารมณ์ของตนโดยถ่ายเดียว เวลาคิดก็มีความยับยั้ง มีความใคร่ครวญว่าควรหรือไม่ควร การคิดนั้นจะคิดเรื่องใดประเภทใดบ้าง ที่จะก่อให้เกิดกิเลสอาสวะ หรือจะให้เป็นศีลเป็นธรรมซึ่งเป็นเครื่องแก้กิเลสขึ้นมา จิตก็เป็นผู้ใคร่ครวญพิจารณาเอง คือสติปัญญาเป็นเครื่องใคร่ครวญ จิตเมื่อได้รับการอารักขาพยายามป้องกันสิ่งที่ป็นภัยไม่ให้เกิดขึ้นจากจิต และพยายามส่งเสริมสิ่งที่เป็นคุณแก่จิตใจให้เกิดให้มีขึ้นเรื่อย ๆ จิตก็ได้รับความสงบเย็นใจขึ้นมาเป็นจิตตวิเวก นั่นคือจิตที่สงบ และมีความสงบเป็นพื้นฐานมั่นคงไปโดยลำดับ ไม่วอกแวกคลอนแคลนเหมือนก่อนที่ไม่เคยได้รับการฝึกฝนอบรม คำว่า “จิตตวิเวก” ก็มีความละเอียดขึ้นไปโดยลำดับ จนเป็นความละเอียดสุขุมของจิตในอิริยาบถต่าง ๆ เนื่องมาจาก “กายวิเวก” ที่ควรแก่การงานเป็นเครื่องอุดหนุน แม้จิตตวิเวกก็จำต้องใช้ปัญญาค้นคิด ตามกาลเวลาที่เห็นว่าเหมาะสม หรือโอกาสอันควร เมื่อจิตมีความสงบเย็นใจพอสมควร พอจะทำหน้าที่ทางปัญญาได้แล้ว ก็ต้องฝึกหัดคิดต่าง ๆ ด้วยปัญญา โดยถือธาตุขันธ์ซึ่งเคยเป็นข้าศึกกันนั้น ให้อภัยมาเป็นธรรมเป็นเครื่องแก้ ให้เข้าใจความเป็นจริงของเขา นั่นเรียกว่า “ปัญญาขุดค้ำยสิ่งที่ยังนอนจมอยู่ในจิตใจซึ่งมีมากมายเต็ม

<sup>๒๔</sup> อภิศร โปธิทองคำ, *สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก อบรมจิต“วิเวก”*,

หัวใจ” พุดง่าย ๆ ที่ใจมีความสงบก็เพราะสิ่งเหล่านี้อ่อนกำลัง ไม่สามารถแสดงตัวอย่างผาดโผนดังที่เคยเป็นมาเท่านั้น

นอกจากนั้น “สังขธรรม” คือสติปัญญาบังคับที่บังคับเอาไว้ เราจึงพอมิทางได้รับความสุข ความสบาย และมีโอกาสที่จะพิจารณาทางด้านปัญญาต่อไปได้ด้วยความสะดวก ต่อไปพอจิตได้รับความวิเวกสงบ จิตกรรมมีสติปัญญาประกอบด้วยการฝึกหัดคิดค้นเพื่อความแยกคายต่าง ๆ คือทราบความผิดถูก ดีชั่วของตน และทราบความติดข้องภายในใจว่าจิตติดข้องเพราะเหตุใด จะต้องพิจารณาอย่างไรจึงจะผ่านพ้นไป และปล่อยวางสิ่งนั้นได้ นำปัญญาเข้ามาพิจารณาทบทวนไปมา นี้เรียกว่าจิตนี้เป็น “จิตวิเวก” แล้ว กำลังก้าวเดินเพื่อบรรลุถึง “อุปธิวิเวก” คือความสงบจากกิเลสไปโดยลำดับ กิเลสจะเป็นประเภทใดก็ตาม ต้องเป็นข้าศึกต่อใจอยู่โดยดี ไม่ว่าจะเป็นส่วนหยาบ ส่วนกลาง หรือส่วนละเอียด เป็นข้าศึกทั้งนั้น<sup>๒๕</sup>

**พระไพศาล วิสาโล** ได้แสดงพระธรรมเทศนาเกี่ยวกับหลักวิเวก สรุปความว่า ความสงบประการต่อมาคือ ความสงบทางจิต เรียกว่า จิตตวิเวก ทำได้ด้วยการฝึกสมาธิ เจริญสติ ทำให้เกิดความสงบในจิตใจโดยไม่ต้องอาศัยสิ่งแวดลอมช่วยเลยก็ได้ เช่น เราอยู่กลางถนน อยู่ใจกลางเมือง แต่ใจเราสงบ เพราะเราทำสมาธิ ยืนมาอยู่ในสถานที่ที่สงบ ก็ยิ่งเอื้อให้เกิดจิตตวิเวกได้ง่าย อันนี้เป็นเรื่องความสงบทางจิต ซึ่งจะอาศัยสิ่งแวดลอมช่วยหรือไม่ก็ได้ทั้งนั้น แต่ว่าสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ก็อาจต้องมีสิ่งแวดลอมมาประกอบด้วย<sup>๒๖</sup>

**พระกัณหา สุขกาโม** ได้กล่าวไว้ในหนังสือกายวิเวก ใจวิเวก สรุปความว่า ทำให้ใจของเราสบาย ใจของเรามีความสุข อย่ไปเคร่งไปเครียดมากเกินไป ปล่อยทุกอย่างให้มันสงบให้มันเย็น เป็นธรรมชาติ ธรรมชาติของความสงบเป็นสิ่งที่ปราศจากตัวตน ปราศจากรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มันจรไปจรมาชั่วคราว พระพุทธเจ้าสอนไม่ให้นำเอาสิ่งต่าง ๆ มาปรุงแต่งจิตใจของเรา เมื่อเรารู้ เราเห็น เราได้ยิน ได้ฟัง รับรู้แล้วก็ปล่อยวาง สักแต่ว่าเกิดขึ้น สักแต่ว่าตั้งอยู่ สักแต่ว่าดับไป ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ เราอย่าไปเอาสิ่งต่าง ๆ ที่เรารู้เราเห็นเราได้ยินมาใส่ใจของเรา พระพุทธเจ้าให้เราฝึกใจของเราให้เข้าถึงปัจจุบัน เรียกว่า “ใจวิเวก” ถ้าเราไปติดในความยินดียินร้ายเราจะเป็นคนหลงในอดีต ถ้าเราติดในอดีตเราจะเป็นคนเครียด จะเป็นคนแบกอารมณ์ แบกของหนัก เป็นการที่ไม่ได้พัฒนาตัวเอง<sup>๒๗</sup>

### ๓.๓.๓ หลักการเกี่ยวกับอุปธิวิเวก

**สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก** ได้แสดงพระธรรมเทศนาเรื่องเกี่ยวกับอุปธิวิเวก ปัญญาสิกขา สรุปความว่า ดังที่ได้กล่าวในเบื้องต้นไว้แล้วว่า สงบ สงัดจากกามทั้งหลาย จากอกุศลธรรมทั้งหลาย เป็นเหตุให้เกิดความสุขขึ้นอีกขั้นหนึ่ง ดังที่ตรัสเอาไว้ว่า สุขา วิราคตา โลเก กามณัง สมตักโก ความสิ้นความติดใจยินดี คือก้าวล่วงกามทั้งหลาย เป็นสุขในโลก และความที่ได้สงบฟังธรรมะ เห็นธรรมะด้วยโยนิโสมนสิการ ยินดีในธรรม ย่อมจะอุดหนุนให้การปฏิบัติพบวิเวกที่ละเอียดไปกว่านั้น คือ *อุปธิวิเวก* สงบสงบจากอุปธิ คือกิเลสที่สิ่งทั้งหลาย อัสสมิมานะ อหังการ

<sup>๒๕</sup> พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว), *ธรรมะชุดเตรียมพร้อม กายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวก*, อ่างแล้ว.

<sup>๒๖</sup> พระไพศาล วิสาโล, *ความสงบจากกิเลส*, อ่างแล้ว.

<sup>๒๗</sup> พระกัณหา สุขกาโม, *กายวิเวก ใจวิเวก*, อ่างแล้ว, หน้า ๒-๓.

มมังการ อันกิเลสที่สิ่งใจนี้ ที่เป็นอย่างละเอียดเรียกว่า *อัสมิมานะ* ความสำคัญหมายยึดถือว่ามีเราเป็น เพราะเมื่อมีความหมายมั่นในใจ ยึดถือในใจว่าเรามีเราเป็นดังนี้ ก็ทำให้บังเกิด *อหังการ* คือสร้างตัวเราขึ้นมา เกิด *มมังการ* สร้างของเราขึ้นมา มีตัวเรา มีของเรา เมื่อมีตัวเรามีของเราตั้งนี้ก็ย่อมทำให้บังเกิด ความชวนชวายต่าง ๆ มาให้ตัวเราของเรา และเมื่อมีความยึดถือในตัวเราของเรา มาก ก็ย่อมจะทำให้ชวนชวายแสวงหามาให้ตัวเราของเรา มากขึ้น ปรากฏเป็นตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก อยากจะให้ตัวเราได้นั้นได้นี้ เป็นนั้นเป็นนี้ ให้สิ่งนั้นมาเป็นของเรา ให้สิ่งโน้นมาเป็นของเรา ไขว่คว้าต่าง ๆ โดยที่ไม่รู้จักอ้อม ไม่รู้จักพอ เพราะว่าอันความอยากนั้นไม่มีอ้อมไม่มีพอ ท่านจึงเปรียบเหมือนอย่างว่า ตัณหาไม่มีอ้อมไม่มีพอ เหมือนอย่างมหาสมุทรที่ไม่เต็มด้วยน้ำ หรือไฟไม่มีอ้อมด้วยเชื้อ อย่างเช่นเอาเชื้อใส่ไฟมากเท่าไร ไฟก็ไหม้ เชื้อกองโตขึ้นเท่านั้น ทำให้ต้องการเชื้อมากขึ้น เพราะฉะนั้น ตัวอัสมิมานะ คือความสำคัญมั่นหมายว่าตัวเราของเรานี้จึงเป็นจุดสำคัญ ซึ่งเป็นตัว *ภวตัณหา* นำให้เกิด *กามตัณหา* และเพิ่มพูน *วิภวตัณหา* ทั้งหมดนี้บังเกิดขึ้นจากอวิชชา คือความไม่รู้ในสัจจะที่เป็นตัวความจริงจึงบังเกิดความหลงยึดถือตั้งนั้น

เพราะฉะนั้น จะแก้ได้ก็ต้องแก้ด้วยปัญญา โดยที่อบรมปัญญา กำจัดกิเลสที่สิ่งใจเหล่านี้ให้สิ้นไป เพราะเมื่อปัญญาบังเกิดขึ้นเป็นวิชา คือความรู้ ที่หยั่งรู้ถึงสัจจะคือความจริง ว่าอันที่จริงนั้น ตัวเราของเราจริง ๆ นั้นไม่มี แต่ที่มีตัวเราของเราเป็นตัวตนมานะ คือความสำคัญมั่นหมายยึดถือเท่านั้น จึงทำให้เกิดอหังการ มมังการ เป็นต้น ขึ้นอีกมากมายเพราะฉะนั้น จึงต้องอาศัยปัญญา เมื่อปัญญาบังเกิดขึ้นเป็นวิชา ความรู้ที่แจ่มแจ้งในสัจจะคือความจริง อวิชชาคือความไม่รู้ก็หายไป เมื่ออวิชชาหายไป อัสมิมานะอันนี้ก็ดับ เหมือนอย่างเมื่อความสว่างบังเกิดขึ้นความมืดก็หาย สัจจะคือความจริงก็ย่อมปรากฏขึ้น เป็นทุกข์ เป็นสมุทัย เป็นนิโรธ เป็นมรรค เพราะฉะนั้นจะได้วิเวกชั้นสูงคืออุปริวิเวก คือความสงบสงัด กิเลสที่สิ่งใจ คืออัสมิมานะ ก็ต้องปฏิบัติทางปัญญา คือตั้งใจฟังธรรม และเห็นธรรมด้วยโยนิโสมนสิการ ยินดีในธรรมที่ยิ่งปฏิบัติโยนิโสมนสิการ ใส่ใจในธรรม คือนำธรรมะมาใส่ไว้ในจิตที่เป็นสมาธิ ที่สงบ ที่บริสุทธิ์สะอาด ธรรมะที่ใส่เข้าไปในใจเช่นนี้ย่อมจะเป็นแสงประทีปขึ้นในใจ ส่องให้มองเห็นธรรมะที่เป็นสัจจะคือความจริง เป็นวิชาขึ้นเป็นญาณเป็นความหยั่งรู้ขึ้น เป็นจักขุคือดวงตาเห็นธรรมขึ้น เป็นความสว่างขึ้น ว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ป็นวิชาซึ่งเป็นแสงสว่างปรากฏ อวิชชาที่เป็นตัวมืดก็หาย แต่ทั้งนี้ก็ต้องปฏิบัติทางปัญญาดังกล่าว สืบเนื่องมาจากศีลและสมาธิ คือให้จิตนี้เองเป็นศีล จิตนี้เองเป็นสมาธิ และจิตนี้เองเป็นปัญญาขึ้นในจิต<sup>๒๔</sup>

**พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมปนฺโน)** ได้แสดงพระธรรมเทศนาเกี่ยวกับวิเวก สรุปความว่า **อุปริวิเวก** พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงชมเชยว่ากิเลสอันใดเป็นของดี มีค่าควรแก่การส่งเสริมเทิดทูน ท่านสอนให้ละโดยสิ้นเชิงไม่ให้เหลืออยู่เลย สมกับว่าสิ่งนั้นเป็นข้าศึกจริง เหมือนกับเสือ ฟอมนักก็เป็นเสือ แม่มันก็เป็นเสือ ลูกเกิดมามันก็ต้องเป็นเสือ เสือมันกินอะไรมันกินอะไรมันเป็นอันตรายต่อสิ่งใดบ้างทราบไหม เรื่องของกิเลสก็เป็นทำนองเดียวกัน มันเป็นอันตรายต่อจิตใจ และขยายไปถึงทั้งแก่ผู้เกี่ยวข้องและหน้าที่การงาน เป็นพิษเป็นภัยระบาคออกไปไม่มีที่สิ้นสุด เรื่องของ

<sup>๒๔</sup> อดิสร โปธิทองคำ, *สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก อบรมจิต "วิเวก"*, อ่างแล้ว.

กิเลสไม่ใช่เป็นของดี จึงต้องชำระจึงต้องกำจัดโดยลำดับด้วยสติปัญญาศรัทธาความเพียรไม่ลดละเพื่อ “อุปธิวิเวก”

ในขณะที่ทุกข์เกิดขึ้นมาน้อย เราถือเอาจุดสำคัญของทุกข์ที่มีมากกว่าเพื่อนนั้นแล เป็นจุดพิจารณาเป็นสนามรบ จดจ่อสติ หรือตั้งสติปัญญาลงที่จุดนั้น เราไม่ต้องมุ่งหมายว่าจะให้ทุกข์เวหนานี้ดับไป เพราะไม่ได้พิจารณาเพื่อให้ทุกข์เวหนานี้ดับไป เราพิจารณาเพื่อจะเห็นจริงตามสังขารธรรมที่เป็นของจริงเท่านั้น อย่างนี้เราจะสะดวกมากในการพิจารณา เป็นก็เป็นตายก็ตาย อันนี้มันอยู่ในกรอบแห่ง “อนิจจํ ทุกขํ อนตตา” ซึ่งมีอยู่ประจำธาตุประจำชั้น เราต้องการแต่ความจริงในชั้นอันนั้น ด้วยสติปัญญาเท่านั้น ส่วนทุกข์เวหนาจะดับหรือไม่นั้น เป็นความจริงของเขาแต่ละอย่าง ๆ จะเป็นไปตามเหตุการณ์โดยไม่ต้องบังคับ ทุกข์เวหนาที่เกิดขึ้นโดยอาศัยรูปชั้นอันเป็นสถานที่อยู่ ที่อาศัย ที่เกิดขึ้น และรูปชั้นอันได้แก่ ร่างกายของเรา นี้คืออันใดเป็นภพขณะในเวลานั้นที่เด่นมากที่สุด คือเป็นทุกข์อยู่ในอวัยวะส่วนใดซึ่งมากที่สุด เรากำหนดแยกแยะดูให้ละเอียด สมมุติว่าเจ็บอยู่ในกระดูก คั่นลงไปกระดูกให้เห็นชัดเจน กระดูกท่อนอื่น ๆ ทำไม่ไม่เป็นทุกข์ ทำไม่จึงมาเป็นเฉพาะท่อนนี้ ถ้ากระดูกนี้เป็นตัวทุกข์จริง ทุกท่อนทุกชิ้นของกระดูกที่มีอยู่ในร่างกายของเรา นี้ต้องเป็นตัวทุกข์ทั้งหมดในขณะเดียวกัน แต่แล้วทำไมจึงมาเป็นเฉพาะจุดซึ่งไม่ใช่ความเสมอภาคเลยแสดงว่าความสำคัญความเข้าใจของเราไม่ถูก ไปหาว่ากระดูกท่อนนี้ชิ้นนี้เป็นทุกข์ ความจริงไม่ได้เป็นทุกข์ กระดูกต้องเป็นกระดูกอยู่ร้อยเปอร์เซ็นต์ ตั้งแต่วันที่เรารู้บัตินี้ขึ้นมาจนถึงวันสลายกลายเป็นดินไป เป็นอยู่อย่างนี้ ทุกข์เวหนาที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นในจุดใดก็ตามก็คือ “ทุกข์เวหนา” เรียกว่า “เวหนาชั้น”

ถ้ามีสติปัญญาเราพอทราบได้ว่าอันนั้นเป็นทุกข์ อันนี้เป็นทุกข์ เวลานี้เราทุกข์มากทุกข์น้อย แต่เรายังไม่มีความสามารถทราบด้วยอุบายต่าง ๆ ในการพิจารณาเรื่องของทุกข์ให้เห็นตามความจริงของทุกข์ เห็นตามความจริงของกาย เห็นตามความจริงของจิต ปัญญาขั้นนี้ยังไม่มี จิตจึงต้องได้รับทุกข์ เพราะทุกข์เวหนาทั้งหลายเหล่านั้นครอบงำจิต เพื่อการปลดปล่อยทุกข์ ให้เป็นความทุกข์ตามความจริงของตน อวัยวะส่วนต่าง ๆ จะเป็นเนื้อเป็นหนังเป็นกระดูกก็ตาม ให้เป็นความจริงอยู่ตามสภาพของตน ด้วยอาศัยปัญญาซึ่งเป็นความแหลมคม เข้าแยกแยะออกสู่ความจริงของแต่ละชั้นแต่ละอันไม่ให้คละเคล้ากัน จนถึงจิตให้ทราบความจริงตามส่วนแห่งความจริงทั้งหลาย ทั้งเวหนา ทั้งกาย ทั้งจิต ด้วยปัญญาอันเห็นแจ้งชัดเจนแล้ว<sup>๒๙</sup>

**พระไพศาล วิสาโล** ได้แสดงพระธรรมเทศนาเกี่ยวกับหลักวิเวก สรุปความว่า ความสงบจากกิเลส เรียกว่า **อุปธิวิเวก** เป็นความสงบที่ประเสริฐที่สุด เพราะไม่มีกิเลสมารบกวนจิตใจอีกต่อไป เป็นความสงบที่ยั่งยืน และก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง ทำให้เป็นอิสระจากสิ่งเร้าภายนอกทั้งหลาย

สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ก็ต้องฝึกให้เกิดกายวิเวกก่อน ด้วยการจัดสรรชีวิต หาสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยป้องกันไม่ให้รูป รส กลิ่น เสียง ผัสสมากกระตุ้นเร้าจิตใจได้ ขณะเดียวกันก็รู้จักอยู่คนเดียวด้วยการอยู่คนเดียวก็เช่นเดียวกับความสงบ คือมีหลายอย่าง ถ้าอยู่คนเดียวในอริยวินัยก็อย่างหนึ่ง ถ้าอยู่คนเดียวแบบโลก ๆ ก็อีกอย่างหนึ่ง อยู่คนเดียวแบบโลก ๆ ก็ได้แก่ การอยู่โดยไม่เกี่ยวข้องกับใครเลย เช่น อยู่ในห้องคนเดียว อยู่ในป่าคนเดียว นี่เป็นการอยู่คนเดียวแบบสามัญ แต่การอยู่คนเดียวในอริยวินัย คือการไม่เพลิดเพลินในอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ สัมผัส หรือโณฏฐัพพะ

<sup>๒๙</sup> หลวงตามหาบัว, ธรรมะชุดเตรียมพร้อม กายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวก, อ้างแล้ว.

คือสิ่งที่มากระทบกาย ธรรมารมณ์ คือความรู้สึกนึกคิดที่จิตรับรู้เมื่อเราไม่เพลิดเพลินในอายตนะภายนอก แม้จะอยู่ท่ามกลางฝูงชนหรือผู้คนมากมาย ก็ถือว่าเป็นการอยู่คนเดียวในอริยวินัย

การอยู่คนเดียวในอริยวินัย จึงหมายถึง การไม่ฟุ้งซ่านแผ่สายไปกับสิ่งภายนอก และไม่ข้องติดอยู่ภายใน ภายนอกหมายถึงรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ส่วนภายในหมายถึงธรรมารมณ์ นั่นเอง อยู่ท่ามกลางคนหมู่มากก็เหมือนกับอยู่คนเดียว เพราะใจเรานิ่ง ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ เวลาอยู่คนเดียว ไม่มีใครอยู่ด้วย ก็เหมือนอยู่กับผู้คนมากมาย คือไม่กลัว ไม่รู้สึกอ้างว้าง เวลาอยู่ในป่าห่างไกลผู้คน ใจก็เป็นปกติ มีความอบอุ่น มีความมั่นคง ปลอดภัย เวลาต้องพบปะเกี่ยวข้องกับคนจำนวนมาก หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ใจก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เพลิดเพลิน

ตัวการที่ทำให้ทุกข์ ไม่ได้อยู่ที่วัตถุภายนอก แต่อยู่ที่ใจเรามากกว่า ปัญหาจริง ๆ ไม่ได้อยู่ที่วัตถุ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าพอใจ แต่อยู่ที่ใจเราเองที่ไปปรุง หรือหลงคิดว่าสิ่งเหล่านั้นน่าพอใจ ต่างหาก เมื่อเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นน่าพอใจก็อยากได้ พยายามแสวงหา พอได้มาก็ยึดมั่นจนติด เกิดเป็นอุปาทานขึ้นมา ด้วยอำนาจของกิเลสตาม ด้วยอำนาจของความหลง ความจริงรูป รส กลิ่น เสียง หรือวัตถุเหล่านี้ มันก็มีอยู่ตามธรรมดาของมัน ไม่ได้ไม่ร้าย แต่เป็นเพราะเราไปให้ค่าว่าสิ่งนี้ดี มีค่า ก็เลยอยากได้ ความอยากมีอยากได้ก็ทำให้เรายึดติดมัน สิ่งต่าง ๆ มีอยู่ตามธรรมชาติ แต่พอเรามีกิเลสตามขึ้นมา เราก็หมายจะครอบครอง เกิดความสำคัญมันหมายความว่าต้องเป็นของเราให้ได้ นี่เป็นเพราะเราไปให้ค่ามันเอง แล้วเมื่อเราไปให้ค่ามัน ก็เลยยิ่งอยากได้ พอไม่ได้ก็ทุกข์ ครั้นได้มาก็ทุกข์เพราะกลัวคนมาแย่ง ต้องเหนื่อยกับการรักษามัน เกิดทุกข์ทั้งกายและใจ

เพราะฉะนั้น ถ้าไม่อยากทุกข์ก็ต้องมาจัดการที่ใจของเรา จัดการกับสิ่งที่เรียกว่า กิเลสตาม กิเลสตามนี้แหละ ที่ทำให้สิ่งต่าง ๆ กลายเป็นวัตถุตามขึ้นมา ถ้าเรามีสติ มีปัญญารู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ มันก็มีขึ้นมาเพื่อให้เราใช้โดยไม่เกิดโทษ เพราะเราไม่ยึดติดหลงใหลมัน อยู่ที่สติและปัญญาของเรา สติกับปัญญาเป็นของคู่กันที่สำคัญมาก สติปัญญาไม่เพียงช่วยให้เราดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เราอยู่เหนือเกิด เหนือแก่ เหนือเจ็บ เหนือตายได้ด้วย

ลักษณะเหล่านี้เราต้องพิจารณาให้เห็น โดยเริ่มจากการมีสติไม่เพลิดเพลินในอายตนะภายนอกนี้ การมีสติเห็นความจริงสม่าเสมอ จะทำให้เราเห็นความไม่เที่ยง เห็นความทุกข์ที่แฝงอยู่ในสิ่งต่าง ๆ และเห็นความไม่ใช่ตัวตน ที่มันซ่อนลึกไปอีกชั้นหนึ่ง ถ้าเรามองไม่เห็นตรงนี้ เราก็ยังหลงวนอยู่กับกามคุณห้า หลงวนอยู่กับอดีตหรืออนาคต ทำให้เราวนอยู่กับความเศร้า ความดีใจ ความฟู ความแพบ ความทุกข์ เรียกว่าติดอยู่ในวัฏสงสาร อันไม่จบไม่สิ้น ฉะนั้น การทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในกามคุณห้า รวมทั้งธรรมารมณ์ ที่รวมเรียกว่าอายตนะภายนอก จะพาให้เราพบกับความสงบใจ เริ่มจากจิตตวิเวก จนกระทั่งพบกับความสงบจากกิเลสคือ อูปวิเวก ได้ในที่สุด<sup>๓๐</sup>

อาจารย์นิธิ ศิริพัฒน์ (Siripat.Com and Academiae Network) ได้เขียนบทความเกี่ยวกับวิเวก สรุปความได้ว่า ความปรารถนาของการออกบวช หรือ เนกขัมมสังกัปป คือ การแสวงหาความสงบจิตตวิเวก เพื่อความสงบเย็นด้านร่างกายและจิตใจ หมายถึง “สุข” ที่ไม่ใช่สุขจากวัตถุหรือกามคุณ เรียกว่า สามิสสุข แต่เป็นสุขปลอดโปร่งเพราะจิตใจสงบ หรือได้รู้แจ้งตามความเป็นจริง เรียกว่า นิรามิสสุข สุขที่อิงเนกขัมมะ หมายถึง การออกจากกาม ความปลอดโปร่งจากสิ่งล่อเร้าเข้ายั่วล่อโดยมีความ

<sup>๓๐</sup> พระไพศาล วิสาโล, ความสงบจากกิเลส, อ้างแล้ว.

นึกคิดถึง ความตริกลอดจากกาม ในทางเสียสละไม่ติดในการปรนเปรอสนองความอยากของตน เรียกว่า เนกขัมมวิตก ซึ่งเป็นกุศลวิตก คือ ความตริกที่เป็นกุศล หรือความนึกคิดที่ดีงาม แต่อย่างไรก็ตาม ในระหว่างที่ถือสมณเพศนั้น ความต้องการความสังัดเจ็บบ่ยอมมีเป็นส่วนตัว เรียกว่า “ปฏิสัลลภาวะ” หมายถึง การหลีกเลี่ยง การอยู่ลำพัง การปลีกตัวออกไปจากความพลุกพล่านวุ่นวายหรือจากอารมณ์หลากหลายที่อาจรบกวนความสังัดวิเวก และนอกจากนี้ เมื่ออยู่ในหมู่สนทนา ต้องใช้ถ้อยคำที่ชักนำให้สังัดกายสังัดใจ เรียกว่า “ปริเวกกา” สมณเพศนั้นย่อมรู้ได้ด้วย “สัปปายสัมปชัญญะ” คือ รู้ชัดว่าเป็นสัปปายะ หรือ ตระหนักในความเหมาะสมเกื้อกูล คือ รู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งของนั้น การกระทำนั้น ที่ที่จะไปนั้น เหมาะกันกับตน เกื้อกูลแก่สุขภาพ แก่กิจ เอื้อต่อการสละ ละ ลดแห่งอกุศลธรรมและการเกิดขึ้น เจริญองกามแห่งกุศลธรรม จึงใช้ จึงทำ จึงไป หรือเลือกให้เหมาะ นั่นคือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำแต่สิ่งที่เหมาะสม สบาย เอื้อต่อกาย จิต ชีวิต กิจ พันธุกรรม และภาวะของตน เพื่อให้เข้าใจยิ่งขึ้น จึงควรเข้าใจคำว่า “วิเวก ๓” หมายถึง ความสังัด ความปลีกออก ความสงบลง ส่วนความหมายที่ลึกกว่านั้น หมายถึง “นิโรธ” หมายถึง สภาวะที่เป็นอิสระปราศจากกิเลส อาสวะและกองทุกข์ทั้งปวง พิจารณาความหมายอย่างเป็นทางการในพจนานุกรม ดังนี้

“วิเวก ๓” หมายถึง ความสังัด ความปลีกออก ได้แก่

๑) กายวิเวก คือ ความสังัดกาย ได้แก่ อยู่ในที่สังัด ดำรงอิริยาบถ และเที่ยวไปผู้เดียว

๒) จิตตวิเวก คือ ความสังัดใจ ได้แก่ ทำจิตให้สงบผ่องใส สงัดจากนิเวศน์ สังโยชน์ และอนุสัย เป็นต้น หมายเอาจิตแห่งท่านผู้บรรลุมาน ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานและอริยมรรค อริยผล ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๓) อูปธิวิเวก คือ ความสังัด อูปธิ ได้แก่ ธรรมเป็นที่สงบระงับสังขารทั้งปวง ปราศจากกิเลสก็ดี ชั้นรก็ดี อภิสังขารก็ดี ที่เรียกว่า “อูปธิ” หมายเอาพระนิพพาน

นอกจากนี้ ความหมายของ “วิเวก ๕” ยังหมายถึง “นิโรธ ๕” คือ ภาวะที่ปราศจากกิเลสและความทุกข์ทุกชนิด ความจริงก็คือ “นิพพาน” นั่นเอง

ความหมายเพิ่มเติมในคำว่า “วิเวก ๕” ที่คำไวพจน์กับคำว่า “นิโรธ ๕” ดังนี้

“นิโรธ ๕” หมายถึง ความดับกิเลสในระดับต่าง ๆ ภาวะไร้กิเลสและไม่มีทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่

๑) วิกขัมภนนิโรธ คือ ดับด้วยข่มไว้ นั่นคือ การดับกิเลสของท่านผู้บำเพ็ญมาน ถึงปฐมฌาน ย่อมข่มนิเวศน์ ไว้ได้ ตลอดเวลาที่อยู่ในฌานนั้น

๒) ตทังคนิโรธ คือ ดับด้วยองค์นั้น ๆ นั่นคือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับหรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฏฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกนามรูปออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้น ๆ

๓) สมุจเฉทนิโรธ คือ ดับด้วยตัดขาด นั่นคือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาดด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะที่แห่งมรรคนั้น ภาวะนั้นชื่อ สมุจเฉทนิโรธ

๔) ปฏิปัสสัทธินิโรธ คือ ดับด้วยสงบระงับ นั่นคือ อาศัยโลกุตตรมรรคดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะที่แห่งผลนั้น ชื่อ ปฏิปัสสัทธินิโรธ

๕) นิสสรณนิโรธ คือ ดับด้วยสลัดออกได้ หรือดับด้วยปลดปล่อยไป นั่นคือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่กิเลสดับแล้วนั้นยังยืนตลอดไป ภาวะนั้นชื่อ นิสสรณนิโรธ ได้แก่อมตธาตุ คือ นิพพาน

“วิเวก ๕” หมายถึง ความสงบระงับกิเลสในระดับต่าง ๆ ภาวะไร้กิเลสและไม่มีทุกข์เกิดขึ้น (อยู่ในขั้นปฐมฌาน ขึ้นไป) ได้แก่

๑) วิกัมภณวิเวก คือ สงบระงับด้วยข่มไว้ นั่นคือ การดับกิเลสของท่านผู้บำเพ็ญฌานถึงปฐมฌาน ย่อมข่มนิวรณ์ ไว้ได้ตลอดเวลาที่อยู่ในฌานนั้น

๒) ตทังควิเวก คือ สงบระงับด้วยองค์นั้น ๆ นั่นคือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับหรือธรรมที่ตรงข้าม เช่นสงบระงับสักกายทิฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกนามรูปออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้น ๆ

๓) สมุจเฉทวิเวก คือ สงบระงับด้วยตัดขาด นั่นคือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาดด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะที่แห่งมรรคนั้น ภาวะนั้นชื่อ สมุจเฉทนิโรธ

๔) ปฏิปัสสัทธิวิเวก คือ สงบระงับด้วยสงบระงับ นั่นคือ อาศัยโลกุตตรมรรคดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะที่แห่งผลนั้น ชื่อ ปฏิปัสสัทธินิโรธ

๕) นิสสรณวิเวก คือ สงบระงับด้วยสลัดออกได้ หรือดับด้วยปลดปล่อยไป นั่นคือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่กิเลสดับแล้วนั้นยังยืนตลอดไป ภาวะนั้นชื่อ นิสสรณนิโรธ ได้แก่อมตธาตุ คือ นิพพาน

นอกจากนี้ ยังมีคำที่เกี่ยวกับวิเวกอีกคำหนึ่ง คือ “ปวิเวกถา” (ข้อ ๓ ในกถาวัตถุ ๑๐) หมายถึง ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความสงบกายสงบใจ เพราะฉะนั้น “วิเวก” จึงไม่ได้หมายถึงเฉพาะการหนีไปหาที่สงบสงัดในป่าที่เป็นสถานที่สัปปายะเท่านั้น แต่ยังหมายถึง “สัปปายะ ๗” ในความหมายรวม ๆ หลายอย่าง<sup>๓๑</sup>

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า วิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วยกายวิเวก ความสงบทางกาย วาจา ด้วยการปฏิบัติตามหลักศีลสิกขา ซึ่งเป็นบาทฐานสู่ จิตตวิเวก ความสงบทางใจ ด้วยการปฏิบัติตามหลักจิตตสิกขา มีสมาธิตั้งมั่นหลุดพ้นจากกิเลส นิวรณ์ต่าง ๆ ให้จิตใจมีความสบาย มีความสุข และปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่อุปวิเวก ความสงบจากกิเลสโดยสิ้นเชิง มุ่งสู่พระนิพพาน ด้วยการปฏิบัติตามหลักปัญญาสิกขา เป็นความสงบที่ประเสริฐที่สุด เพราะไม่มีกิเลสมารบกวนจิตใจอีกต่อไป เป็นความสงบที่ยั่งยืน และก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง

### ๓.๔ ธรรมอันเป็นอุปการะแก่วิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิเวก คือ ความสงบสงัดทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ มี ๓ ประการ ประกอบด้วยกายวิเวก จิตตวิเวกและอุปวิเวก โดยการประพฤติปฏิบัติตามหลักแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

<sup>๓๑</sup> นิธิ ศิริพัฒน์, เฉลิมฉลอง “พุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี” วันวิสาขบูชา, <Siripat.Com and Academiae Network ๒๐๑๒, หน้า ๑-๕>, (๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑).

นอกจากหลักแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้ว ยังมีหลักธรรมที่มีความสำคัญในด้านธรรมที่เป็นอุปการะแก่จิตตวิเวกและอุปวิธีวิเวกให้บริบูรณ์ได้ เป็นปฏิปทาอันเป็นอุปการะแก่การเพิกถอน เป็นปฏิปทาอันเป็นอุปการะแก่พระนิพพาน

### ๓.๔.๑ หลักสัปปายะ ๗

ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สำคัญในการเจริญสมาธิ เจริญกรรมฐาน ภาวนาเพื่อให้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาโดยชอบตามความเป็นจริง ซึ่งมีปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้

#### ๑) อวารสัปปายะ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เสนาสนะที่ควรอยู่อาศัย และที่ไม่ควรอยู่อาศัยมี ๒ อย่าง คือ

เสนาสนะใดภิกษุรู้ว่า “เมื่อเราอยู่อาศัยเสนาสนะนี้แล้ว อกุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมเสื่อมไป เสนาสนะนี้ไม่ควรอยู่อาศัย เสนาสนะใดภิกษุรู้ว่า เมื่อเราอยู่อาศัยเสนาสนะนี้แล้ว อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น เสนาสนะนี้ควรอยู่อาศัย แม้บ้านและนิคม เราก็กล่าวว่ามี ๒ อย่างนี้ แม้ชนบทและประเทศ เราก็กล่าวว่ามี ๒ อย่างนี้ ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายพึงสำเนียงอย่างนี้แล”<sup>๓๒</sup>

การอยู่ในเสนาสนะป่าของภิกษุ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแสดงธรรมเรื่องภิกษุผู้อยู่อาศัย มี ๔ ประเภท คือ

๑) ถ้าอยู่แล้ว สติไม่ตั้งมั่น จิตไม่เป็นสมาธิ อาสวะไม่สิ้น ไม่บรรลุดุจธรรมอันปลอดโปร่ง จากกิเลสอันยอติเยียมทั้งปัจจัย ๔ ก็หาได้ยาก ก็ควรหลีกเลี่ยงไปจากป่านั้น ไม่ควรอยู่ในเวลากลางวันหรือกลางคืน

๒) ถ้าอยู่แล้ว สติไม่ตั้งมั่น เป็นต้น แต่ปัจจัย ๔ หาได้ไม่ยากก็ควรพิจารณาว่าตนไม่ได้บวชเพราะเหตุแห่งปัจจัย ๔ พิจารณาแล้วก็ควรหลีกเลี่ยงไปจากป่านั้น ไม่ควรอยู่

๓) ถ้าอยู่แล้ว สติตั้งมั่น เป็นต้น แต่ปัจจัย ๔ หาได้ยาก ก็ควรพิจารณาว่าตนไม่ได้บวชเพราะเหตุแห่งปัจจัย ๔ พิจารณาแล้วก็ควรอยู่ในป่านั้น ไม่ควรหลีกเลี่ยงไป

๔) ถ้าอยู่แล้ว สติตั้งมั่น เป็นต้น และปัจจัย ๔ ก็หาได้ไม่ยาก ก็ควรอยู่ในป่านั้นแม้ตลอดชีวิต ไม่ควรหลีกเลี่ยงไป

และทรงแสดงถึงภิกษุผู้อาศัยคาม, นิคม, นคร, ชนบท และบุคคล โดยทำนองเดียวกับการอยู่อาศัย ๔ ข้อข้างต้นเหมือนกัน<sup>๓๓</sup>

#### ๒) โคจรสัปปายะ

โคจร หมายถึง สถานที่เที่ยวไปของภิกษุซึ่งไม่มีหญิงแพศยา (โสเภณี) ไม่มีหญิงหม้าย ไม่มีสาวเทื้อ (สาวแก่) ไม่มีบัณฑิตะกะ ไม่มีภิกษุณี ไม่มีร้านสุรา ไม่เป็นสถานที่ต้องคลุกคลีกับพระราชา

<sup>๓๒</sup> วจ.ทสก. ๒๔/๕๔/๑๑๘-๑๑๙.

<sup>๓๓</sup> ม.ม. ๑๒/๑๙๐-๑๙๘/๒๐๔-๒๐๘.



มหาอำมาตย์ และพวกเดียรถีย์ ตรงกันข้ามต้องเป็นสถานที่ของตระกูลที่มีศรัทธาเลื่อมใสเป็นดุจบ่อน้ำ รุ่งเรืองด้วยผ้ากาสาจะ อบอวลด้วยกลิ่นธูป ไม้ไคร้ความผาสุกแก่ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา เป็นสถานที่ที่ภิกษุสำรวมอินทรีย์ ๖ งดเว้นการชวนชวายนในการดูการละเล่น ที่เป็นข้าศึกต่อกุศล เช่นการฟ้อน การขับร้อง การประโคมดนตรี<sup>๓๔</sup>

### ๓) ภัตตสัปปายะ

ภัตตสัปปายะ หมายถึง คำพูดที่สบาย คือถ้อยคำที่ได้ยินและพูดคุยเป็นถ้อยคำที่ไม่ผิดศีลและเป็นธรรม ไพเราะเสนาะโสต น่าฟัง เป็นถ้อยคำที่มีแต่จะชักจูงให้พากเพียรในการปฏิบัติ เป็นถ้อยคำที่ไม่ก่อให้เกิดเข้าใจผิด

เรื่องที่ควรพูดคุยนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ ๑๐ ประการ คือ

- ๑) อับปิฉกถา คือ เรื่องความมักน้อย ถ้อยคำที่ชักนำไปให้ปรารถนาน้อย
- ๒) สันตญญิกถา คือ เรื่องความสันโดษ ถ้อยคำที่ชักนำไปมีความสันโดษ
- ๓) ปวิเวกถา คือ เรื่องความสงัด ถ้อยคำที่ชักนำไปมีความสงัดกายและใจ
- ๔) อสังสัคคกถา คือ เรื่องความไม่คลุกคลี ถ้อยคำที่ชักนำไปไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ
- ๕) วิริยารัมภกถา คือ เรื่องการปรารถนาความเพียร ถ้อยคำที่ชักนำไปมุ่งมั่นทำความเพียร
- ๖) สีลกถา คือ เรื่องศีล ถ้อยคำที่ชักนำไปตั้งอยู่ในศีล
- ๗) สมာธิกถา คือ เรื่องสมาธิ ถ้อยคำที่ชักนำไปทำจิตให้ตั้งมั่น
- ๘) ปัญญาถา คือ เรื่องปัญญา ถ้อยคำที่ชักนำไปเกิดปัญญา
- ๙) วิมุตติกถา คือ เรื่องวิมุตติ ถ้อยคำที่ชักนำไปทำให้พ้นจากกิเลสและความทุกข์
- ๑๐) วิมุตติญาณทัสสนกถา คือ เรื่องความรู้ความเห็นในวิมุตติ ถ้อยคำที่ชักนำไปสนใจและเข้าใจเรื่องความรู้ความเห็นในภาวะที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์<sup>๓๕</sup>

### ๔) บุคคลสัปปายะ

บุคคลสัปปายะ หมายถึง บุคคลสบาย คือ บุคคลที่อยู่เข้ากันได้ ประพฤติในทางเดียวกัน ไม่เป็นศัตรู ช่วยส่งเสริมให้มีความเจริญก้าวหน้าในทางปฏิบัติ ช่วยถ่ายทอดพระธรรมอันเป็นคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

การอาศัยบุคคลของภิกษุ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแสดงธรรมเรื่องบุคคลผู้ควรอาศัยมี ๔ ประเภท คือ

- ๑) ถ้าอาศัยแล้ว สติไม่ตั้งมั่น จิตไม่เป็นสมาธิ อาสวะไม่สิ้น ไม่บรรลุนิพพานอันปลอดโปร่งจากกิเลสอันยอดเยี่ยมทั้งปัจจัย ๔ ก็หาได้ยาก ก็ควรหลีกเลี่ยงไปจากบุคคลนั้น ไม่ควรอยู่ในเวลากลางวันหรือกลางคืน
- ๒) ถ้าอาศัยแล้ว สติไม่ตั้งมั่น เป็นต้น แต่ปัจจัย ๔ หาได้ไม่ยาก ก็ควรพิจารณาว่าตนไม่ได้บวชเพราะเหตุแห่งปัจจัย ๔ พิจารณาแล้วก็ควรหลีกเลี่ยงไปจากบุคคลนั้น ไม่ควรอยู่
- ๓) ถ้าอาศัยแล้ว สติตั้งมั่น เป็นต้น แต่ปัจจัย ๔ หาได้ยาก ก็ควรพิจารณาว่าตนไม่ได้บวชเพราะเหตุแห่งปัจจัย ๔ พิจารณาแล้วก็ควรอาศัยบุคคลนั้น ไม่ควรหลีกเลี่ยงไป

<sup>๓๔</sup> อัง.ทสก. ๒๔/๑๗/๓๑.

<sup>๓๕</sup> อัง.ทสก. ๒๔/๖๙/๑๕๒.

๔) ถ้าอาศัยแล้ว สติตั้งมั่น เป็นต้น และปัจจัย ๔ ก็หาได้ไม่ยาก ก็ควรอาศัยบุคคลนั้นแม้ตลอดชีวิต ไม่ควรหลีกเลี่ยง<sup>๓๖</sup>

### ๕) โภชนสัปปายะ

โภชนสัปปายะ หมายถึง อาหารที่สบาย คือ อาหารที่รับประทานเพื่อให้กายนี้ตั้งอยู่ได้ ไม่ได้รับประทานเพื่อประดับตกแต่ง แต่รับประทานเพื่อแก้กกุลแก่การประพฤติพรหมจรรย์ รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงถึงความเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ คือ อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยกกายแล้วกลืนกินอาหาร ไม่ใช่เพื่อจะเล่น เพื่อจะมัวเมา เพื่อความผ่องใสเพื่อความงดงาม เพียงเพื่อความดำรงอยู่แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้เพื่อบำบัดความอยากอาหารเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดว่าจักกำจัดเวทนาเก่าเสียด้วยจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นด้วย ความเป็นไปแห่งอริยาบถ ความเป็นผู้ไม่มีโทษ และความเป็นอยู่เป็นผาสุกจักมีแก่เรา ชื่อว่าเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ<sup>๓๗</sup>

### ๖) อุตสัปปายะ

อุตสัปปายะ หมายถึง ฤดูกาลที่สบาย คือ สภาพบรรยากาศในสถานที่เสนาสนะอันเป็นสถานที่ที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ ช่วยส่งเสริมความเจริญในการปฏิบัติ ไม่ร้อนนักไม่หนาวนัก อันเป็นเหตุให้เกิดความเกียจคร้านในการปฏิบัติ สอดคล้องกับเสนาสนะ อยู่ไม่ไกลนักไม่ใกล้นัก มีทางไปมาสะดวก กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนมีเสียงน้อย ไม่อึกทึก มีเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานกระทบน้อย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสถึงการอาศัยอยู่ในเสนาสนะในฤดูต่าง ๆ คือ ถ้าลมเจือด้วยฝนพัดมาแต่ทิศตะวันออกพึงปิดหน้าต่างด้านตะวันออก ถ้าพัดมาแต่ทิศตะวันตกพึงปิดหน้าต่างด้านตะวันตก ถ้าพัดมาแต่ทิศเหนือพึงปิดหน้าต่างด้านทิศเหนือ ถ้าพัดมาแต่ทิศใต้พึงปิดหน้าต่างด้านใต้ ถ้าฤดูหนาวพึงเปิดหน้าต่างกลางวันกลางคืนพึงปิด ถ้าฤดูร้อนพึงปิดหน้าต่างกลางวันกลางคืนพึงปิด<sup>๓๘</sup> และทรงบัญญัติสิกขาบทอันเนื่องมาจากฤดูฝน คือ ให้ภิกษุจำพรรษาตลอดฤดูฝน เพราะภิกษุจาริกไปในทิศต่าง ๆ ย่อมเหยียบย่ำตีณชาติอันเขียวสด เปียดเบียนอินทรีย์อย่างหนึ่งซึ่งมีชีวะ ยังสัตว์เล็ก จำนวนมากให้ถึงความวอดวาย ซึ่งชาวบ้านติเตียน<sup>๓๙</sup>

### ๗) อริยาปถสัปปายะ

อริยาปถสัปปายะ หมายถึง อริยาบถที่สบายต่อการปฏิบัติ ทำให้เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ คือ บางคนมีจริตเหมาะกับการจงกรม บางคนมีจริตเหมาะกับการนั่งสมาธิ บางคนมีจริตในการสมาทานปฏิบัติจุดงค์ อริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสถึงอริยาบถและการเคลื่อนไหวร่างกายต่าง ๆ ดังนี้

<sup>๓๖</sup> ม.ม. ๑๒/๑๙๐-๑๙๘/๒๐๔-๒๐๘.

<sup>๓๗</sup> ม.ม. ๑๓/๒๔/๒๙.

<sup>๓๘</sup> วิ.มหา. ๔/๖๖/๘๕.

<sup>๓๙</sup> วิ.มหา. ๔/๑๘๔/๒๙๒.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรง ผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร ในการฉัน การตัก การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่าย อุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้ง ภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้ง ความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัมหาและทิวฐิ ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่<sup>๔๐</sup>

### สัปปายะที่ปรากฏในอรรถกถา ภิกขา อนุภิกขาและคัมภีร์ต่าง ๆ

“สัปปายะ ๗” หมายถึง สิ่งที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่งที่เกื้อกูล สิ่งที่เอื้อต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสมอันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยประคับประคองรักษาให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย ได้แก่

๑) อาวาสสัปปายะ คือ ที่อยู่อันเหมาะสม เช่น ปลอดภัย ไม่พลุกพล่านจอแจ บางแห่งเรียก“เสนาสนสัปปายะ”

๒) โคจรสัปปายะ คือ แหล่งอาหารอันพอ ที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป

๓) ภัตตสัปปายะ คือ การพูดคุยที่เหมาะสม เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ ๑๐ และพูดแต่พอประมาณ ข่าวดสารและสื่อสารที่เอื้อปัญญา บางแห่งเรียกว่า “ธัมมัสสวนสัปปายะ”

๔) บุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม เช่น ไม่มีคนร้าย แต่มีท่านผู้คุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะใจ

๕) โภชนสัปปายะ คือ อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ บางแห่งเรียกว่า “อาหารสัปปายะ”

๖) อุตสัปปายะ คือ ดินฟ้าอากาศ ธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น

๗) อิริยาปถสัปปายะ คือ อิริยาปถที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับกิจกรรม บางคนถูกกับนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี มีอิริยาปถสมดุ<sup>๔๑</sup>

<sup>๔๐</sup>ที่.ม. ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

<sup>๔๑</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๙.

สรุป สัปายะ หมายถึง ธรรมอันเป็นสิ่งเกื้อหนุน เกื้อกูลให้หลักวิเวกในพระพุทธศาสนา เถรเวทอันประกอบด้วย กายวิเวก จิตตวิเวก และอุปธิวิเวกได้ผลดีขึ้น ส่งผลให้การเจริญจิตภาวนา การพัฒนาชีวิตได้ผลดีขึ้น เจริญขึ้น

### ๓.๔.๒ หลักสันโดษ

คำว่า “สันโดษ” มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี สันโตโส และบางแห่งใช้คำว่า สนตฺถุส ซึ่งมีศัพท์มาจากธาตุเดียวกัน คือ ส+ตฺส เขียนแบบสันสกฤตเป็น สันโตษะ แปลงเป็นภาษาไทยว่า สันโดษ แปลว่า ความเป็นบุคคลผู้มีความยินดีโดยสม่ำเสมอ หรือผู้สันโดษชื่อว่า สนตฺถุส<sup>๔๒</sup> ความสันโดษ หรือความยินดี พอใจตามมี ตามได้ ตามกำลัง และความจำเป็นของตน การดำรงชีวิตต้องถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ หลากหลายมากระทบกระทั่ง เบียดเบียนอยู่ทุกเมื่อ ซึ่งล้วนแต่ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความยากลำบาก ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามสมควรแก่อัตภาพที่ควรจะเป็นให้อยู่ดีมีสุข

**พจนานุกรมพุทธศาสตร์** ได้ให้ความหมายของสันโดษ ว่า “ความยินดี ความพอใจ ความยินดีด้วยของตน ซึ่งได้มาด้วยเรี่ยวแรงความเพียรโดยชอบธรรม ความยินดีด้วยปัจจัยสี่ ตามที่มี ตามที่ได้ ความรู้จักอิม รู้จักพอ”<sup>๔๓</sup>

**พระธรรมโกษาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)** ได้แสดงทัศนะเรื่องสันโดษไว้ในหนังสือ “คู่มือพันทุกข์” ว่า คำว่า “สันโดษ” แปลว่า ยินดีด้วยสิ่งที่มีอยู่ ได้อะไรมาต้องมีความยินดีในสิ่งนั้นในฐานะที่มีมันมีอยู่หรือได้มาทั้งนี้เพื่อให้เกิดความพอใจที่ได้ทำลงไปแล้ว ไม่ใช่หมายความว่าให้หยุดเพียงเท่านั้น ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งกว่านี้สิ่งที่เรียกว่าสันโดษนั้น มันยังมีความหมายอีกหลายอย่าง คือ เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยที่สำคัญของมนุษย์เรามีอยู่ ๔ อย่าง คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยาแก้โรค ล้วนเรียกว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ถ้าเราไม่รู้จักอิม ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักยินดี ด้วยวัตถุ ๔ อย่างนี้เท่าที่ควรสมควรได้ไม่สิ้นสุดแล้วเราจะไปทำสิ่งที่วิเศษที่เป็นอุดมคติของพระพุทธศาสนา หรือของโลกทั่วไปได้อย่างไรกัน<sup>๔๔</sup>

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้แสดงทรรศนะเรื่องความสันโดษไว้ในหนังสือ เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ สรุปใจความสำคัญได้ว่า คำว่า “สันโดษ” มักแปลความกันว่า ความพอใจตามมีตามได้ พอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่หยานอยาก คำว่าสันโดษที่กล่าวมานี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนเน้นเป็นพิเศษแก่ภิกษุ แต่ในทางพระพุทธศาสนาธรรมะต่าง ๆ มักใช้ควบคู่กัน เช่น ศรัทธาต้องมีควบคู่กับปัญญา ส่วนสันโดษนั้นมาพร้อมกับความเพียร ถ้านำมาใช้กับฆราวาสในแง่นี้ คือ ไม่ให้บุคคลทำตัวหลงไหลเพลิดเพลิน กับการบำรุงบำเรอตนเองด้วยวัตถุสิ่งของต่าง ๆ<sup>๔๕</sup>

จากการศึกษาความหมายของสันโดษ สรุปได้ว่า หมายถึง ความยินดี ความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ที่ตนหามาได้ ไม่ฟุ้งเฟ้อ ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยทั้งในเรื่องของปัจจัย ๔ และเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ

<sup>๔๒</sup> พระพุทธปियเถระ, *รูปสิทธิปริภรณ์นิรุติศาสตร์ภาษาบาลี*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๖.

<sup>๔๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ่างแก้ว, หน้า ๑๙๒.

<sup>๔๔</sup> **พระธรรมโกษาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)**, *สันโดษไม่เป็นอุปสรรคแก่การพัฒนา*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ภาพพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า ๗๕.

<sup>๔๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, ๒๕๓๘), หน้า ๕๐.

ดำเนินชีวิต เมื่อผู้ใดมีสันโดษ หรือยึดมั่นปฏิบัติในหลักธรรมนี้ ย่อมส่งผลให้ผู้นั้นเกิดความสงบสุข ไม่เดือดร้อน ไม่วุ่นวายทั้งทางกายและทางจิตใจ

### ประเภทของหลักสันโดษ

พระพุทธศาสนาได้แยกประเภทของสันโดษออกเป็น ๓ อย่าง คือ

๑) ยถาลาภสันโดษ คือ ความยินดีตามที่ได้ หมายถึง ได้สิ่งใดมาด้วยความเพียรพยายามของตนโดยถูกต้องทำนองคลองธรรม ก็ยินดีพอใจในสิ่งนั้น ไม่เดือดร้อนเพราะสิ่งที่ไม่ได้ หมายความว่า เมื่อได้ทำอย่างเต็มที่แล้ว หากไม่ได้ตามที่ต้องการก็ไม่กระวนกระวาย ไม่วิ่งตามความอยาก ต้องระงับยับยั้งความอยากให้ได้ โดยให้นึกถึงข้อเท็จจริงว่า ไม่มีสิ่งใดสนองความต้องการแห่งจิตใจให้พอได้อย่างแท้จริง เหมือนไฟไม่อาจให้เต็มไปด้วยเชื้อ มหาสมุทรไม่อาจให้เต็มได้ด้วยน้ำหรือคนมักมากไม่อาจเต็มไปด้วยปัจจัยทั้งหลายนั่นเอง

๒) ยถาลาภสันโดษ คือ ความยินดีตามกำลังที่มีอยู่ หมายถึง มีความยินดีหรือพอใจเพียงพอกำกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา และกำลังความสามารถของตน ไม่ควรให้น้อยหรือเกินขอบเขตกำลังเพราะเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมคนแต่ละคนมีกำลังหรือความสามารถไม่เท่ากัน ดังนั้น จึงต้องรู้จักตนเองอย่าสำคัญตนผิด และอย่าดูถูกตนเอง ดังนั้น สิ่งที่คุณพึงได้รับนั้นควรเหมาะสมแก่สมรรถภาพและความสามารถของตน สันโดษข้อนี้เป็นการยืนยันว่าไม่ให้เป็นคนงอมืองอเท้า แต่ให้ทำงานหรือแสวงหาผลประโยชน์เต็มที่โดยให้ยินดีเท่าที่ตนเองมีความสามารถทำได้เท่านั้น

๓) ยถาสารูปสันโดษ คือ ความยินดีตามสมควร หมายถึง มีความยินดีหรือความพอใจตามสมควรแก่ฐานะ ภาวะ และความเป็นอยู่ของตน เป็นที่รู้กันว่าคนเราย่อมมีฐานะ และความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน บุคคลในสังคมย่อมมีความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน การที่บุคคลพยายามชวนชวายเป็นเรื่องที่ดี แต่ทั้งนี้ต้องรู้จักและตระหนักในความสามารถของตน ต้องพยายามชวนชวายเป็นเปลี่ยนแปลงฐานะ ภาวะและความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นเท่าที่จะเป็นไปได้

การประกอบสัมมาอาชีพไม่ว่าจะเป็นอาชีพอะไรก็ตามต้องสร้างความเชื่อมั่นขึ้นในตนเอง เมื่อคนเรามีความเชื่อมั่นในตนเองแล้วก็ย่อมจะประกอบความเพียรขึ้นมาในตนเอง และการทำงานในทุกอาชีพในหลักพระพุทธศาสนาจะต้องมีหลักคุณธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง พระพุทธศาสนาไม่ได้มองเพียงแค่ขั้นเดียว แต่มองไปที่เจตนาของวัตถุประสงค์ในการทำงานนั้น ๆ ว่ามีความบกพร่องหรือถูกต้องตามหลักศีลธรรมหรือไม่ หากมีความบกพร่องทางศีลธรรมแล้ว แม้ชาวโลกจะยอมรับก็ตาม แต่ทางพระพุทธศาสนาจะตำหนิการทำงานอาชีพนั้น ๆ<sup>๔๖</sup>

สรุปได้ว่า หลักสันโดษ ในทางพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ ๑) ยถาลาภสันโดษ คือ ความยินดีตามที่ได้ หมายถึง ได้สิ่งใดมาด้วยความเพียรพยายามของตนโดยถูกต้องทำนองคลองธรรม ก็ยินดีพอใจในสิ่งนั้น ๒) ยถาลาภสันโดษ คือ ความยินดีตามกำลังที่มีอยู่ หมายถึง มีความยินดีหรือพอใจเพียงพอกำกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา และกำลังความสามารถของตน และ ๓) ยถาสารูปสันโดษ คือ ความยินดีตามสมควร หมายถึง มีความยินดีหรือความพอใจตามสมควรแก่ฐานะ ภาวะ และความเป็นอยู่ของตน เมื่อทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยสติปัญญาที่เหมาะสมกับ

<sup>๔๖</sup> ส.สพ. ๑๘/๓๖๔/๔๑๙-๔๓๐.

ภาวะของตนและโดยชอบ ย่อมไม่เดือดร้อนกระวนกระวาย หากความสุขได้จากสิ่งที่เป็นของตน สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในทุกฐานะ

จากเนื้อหาดังกล่าวข้างต้น พบว่าชีวิตประกอบด้วยกายและใจ คนส่วนใหญ่มักจะให้การดูแลทางร่างกายมากกว่าการดูแลทางด้านจิตใจ นอกจากนี้ไม่ได้ดูแลแล้วยังนำกิเลสตัณหาเข้ามาใส่ในใจของเรา ทำให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยาก ความดิ้นรนทะเยอทะยาน แสวงหาเอาสิ่งที่ต้องการมาให้ได้ สิ่งเหล่านี้นำมาซึ่งความทุกข์กาย ทุกข์ใจ เพราะเราไปแสวงหาสิ่งที่เป็นโทษกับชีวิตเรา ที่เป็นเช่นนี้เพราะขาดปัญญา ขาดสมาธิ ความสงบของจิตใจ ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบว่าสิ่งที่แสวงหา นั้นนำมาความสุข หรือทุกข์โทษมาให้ เป็นความสุขที่แท้จริงหรือไม่

หลักคำสอนในเรื่องของวิเวกทางพระพุทธศาสนา คือ การสงบสงัด ปลีกออกจากสิ่งภายนอกที่เป็นเหตุให้ชีวิตวุ่นวาย สับสน ฟุ้งซ่าน ปราศจากกิเลสมารบกวนจิตใจ เมื่อกายวิเวก เข้าถึงความสงบทางกาย จากการปฏิบัติตนอยู่ในศีล ไม่ทำร้ายเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ย่อมนำมาซึ่งความสุขกาย และยังส่งผลต่อจิตตวิเวก คือ ความสงบทางใจด้วยการปฏิบัติแห่งศีลและสมาธิ จิตใจผ่องใส ความโลภ ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่นลดน้อยลง ความทุกข์ลดน้อยลง ความสุขเพิ่มขึ้นมา เมื่อมีการปฏิบัติสมาธิหรือจิตตภาวนาในระดับสูงขึ้น ย่อมส่งผลให้ปราศจากกิเลสตัณหา ความทะยานอยากอย่างสิ้นเชิงได้ด้วยหลักแห่ง อุปธิวิเวก

ดังนั้น หลักวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ เป็นหลักธรรมที่สำคัญที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ให้นำไปประพฤติปฏิบัติเป็นเบื้องต้น เป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดความสงบทั้งด้านกายและจิต เป็นการพัฒนาทางกาย ทางวาจา เมื่อกายและวาจาไม่แสดงออกในทางอกุศล มีสัมมาอาชีวะที่สุจริต ย่อมทำให้ผู้นั้นเกิดความกล้าหาญ เป็นที่เคารพและศรัทธาต่อผู้อื่น เป็นที่รักของบุคคลรอบข้าง และเป็นหลักธรรมในการพัฒนาจิต อบรมจิต ให้เกิดสุภาพจิตที่ดี แข็งแรง สมบูรณ์ อิ่มเอิบผ่องใส นำมาซึ่งความสุข เพราะความสุขย่อมเป็นสิ่งปรารถนาของทุก ๆ คน การประพฤติตนตามหลักวิเวก คือการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งรวมลงในหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา คือปฏิบัติทาหรือแนวทางในการพัฒนาชีวิตนั่นเอง

## บทที่ ๔

### การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ธรรมชาติคนเราย่อมไม่มีใครชอบความทุกข์ ความลำบาก ความผิดหวัง ความเศร้า ความเครียด ความหดหู่ ความอาลัยอาวรณ์ ความโกรธ ความพยายาบาท สิ่งเหล่านี้เมื่อครอบงำจิตใจ เราได้ไม่เพียงแต่ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ แต่ยังอาจทำให้เกิดการทำร้ายตนเองหรือเจ็บป่วยได้ ดังนั้น ผู้ที่ประสบกับสิ่งเหล่านี้จึงควรสร้างกำลังใจ ภูมิคุ้มกันให้แก่ชีวิต หรือเรียกว่า สร้างพลังชีวิตให้กับตนเองเพื่อป้องกันหรือต่อสู้กับปัญหาเหล่านี้ ให้ชีวิตสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างมีความสุข

พลังชีวิต ในทางพระพุทธศาสนา คือ การใช้สติฝึกอบรมจิตให้เกิดเป็นพลังของชีวิต ด้วยการภาวนา หรือการปฏิบัติกรรมฐาน โดยอาศัยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท “วิเวก” หมายถึง ความสงบสงัด ความปลีกออก มี ๓ ประการ คือ ๑) กายวิเวก ความสงบสงัดทางกาย ได้แก่ การอยู่ในที่สงัด การงดเว้นจากการประพฤติดิถีศีล ๕ เป็นการปลีกออกจากกรรมทางกาย ทางวาจา ๒) จิตตวิเวก ความสงบสงัดทางใจ ความสงบจากนิวรณ์ ซึ่งเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้ได้สมาธิ และ ๓) อุปธิวิเวก ความสงบสงัดจากกิเลส โสภ โภธ หลง หรือระคะความติดใจยินดี โทสะความขัดเคือง ประทุษร้ายใจตัวเอง โมหะความหลง สงบสงัดจากตัณหาความทะยานอยาก ความสงบสงัดจากอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น

จากพระธรรมเทศนาของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวไว้ว่า กายวิเวก สงบสงัดกาย คือ กาย วาจา และเนื่องมาถึงจิต ได้แก่การปฏิบัติตามอริยมรรค ๓ ข้อ คือ สัมมาวาจา เจริญชอบ สัมมาสัมมัสนตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ มรรคทั้ง ๓ ข้อนี้จัดเป็นศีล หรือศีลสิกขา จิตตวิเวก คือความสงบสงัดทางจิต โดยการปฏิบัติตามอริยมรรค ๓ ข้อ คือ สัมมาวาจา สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ มรรคทั้ง ๓ ข้อนี้จัดเป็นสมาธิ อุปธิวิเวก โดยการอบรมปัญญาเพื่อกำจัดกิเลสที่สนใจให้สิ้นไป ดังนั้น ศีล สมาธิ และปัญญา จึงจัดเข้าในหลัก “ไตรสิกขา”

ผู้วิจัยจึงศึกษาค้นคว้าเรื่องไตรสิกขา เพื่อนำเสนอเป็นวิธีการเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อให้มีความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดเป็นพลังชีวิต พลังแห่งความสุขที่ทุกคนปรารถนาได้ถูกต้อง ดังนี้

#### ๔.๑ หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา

##### ๔.๑.๑ ความหมายของหลักไตรสิกขา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงหลักการศึกษาตามแนวทางพระพุทธศาสนาไว้ในพระไตรปิฎก ว่า สิกขา มี ๓ ประการ คือ

๑. อธิศีลสิกขา
๒. อธิจิตตสิกขา

### ๓. อธิปัญญาสิกขา<sup>๑</sup>

คำว่า **ไตรสิกขา** มีรากศัพท์มาจากคำสองคำ คือ ๑) ไตร หรือ **ตรี** เป็นภาษาสันสกฤต ตรงกับภาษาบาลีว่า **ติ** แปลว่า สาม และ ๒) คำว่า **สิกขา** เป็นภาษาบาลี ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า **ศีกษา** หมายถึง การศึกษา การปฏิบัติ และการอบรมความประพฤติให้บริสุทธิ์<sup>๒</sup>

ส่วนคำว่า **ติ** หรือ**ไตร** หมายถึง องค์ประกอบ ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา, อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา หรือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** โดยมีความหมายตามพระไตรปิฎกดังนี้

**๑. อธิศีลสิกขา** (สิกขาคือศีลอันยัง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง ดังคำอธิบายในคฤหัสถ์กถาสุตตนิเทศ คัมภีร์มหานิทเทส ว่า

“อธิศีลสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีสีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจารย์ และโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่ คือ สีลชั้นเล็ก สีลชั้นใหญ่ สีลเป็นที่พึง เป็นเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล นี้ชื่อว่า อธิศีลสิกขา<sup>๓</sup>

โดยการฝึกอบรมศีลนั้น มุ่งเน้นที่การสำรวมเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ในการกระทำ เป็นเกราะกั้นกิเลสทั้งหลายที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อน และการเบียดเบียน ดังที่แสดงในมาติกากถา คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า “เนกขัมมะ ชื่อว่า สีลวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่า กั้นกามฉันทะ...ความสำรวม ชื่อว่า อธิศีลสิกขา... อพยาบาท ชื่อว่า สีลวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่า กั้นพยาบาท...อหัตตมรรค ชื่อว่า สีลวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่า กั้นกิเลสทั้งปวง”<sup>๔</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** กล่าวว่า อธิศีลสิกขา หมายถึง การฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย วาจา คือ ระเบียบวินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยดี ด้วยความเกื้อกูล ไม่ทำลาย ไม่เบียดเบียน (ศีล จำแนกออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ ๒ ประเภท คือ อากาเรยวินัย วินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสำหรับชาวบ้านผู้ครองเรือนทั่วไป ได้แก่ ศีล ๕ ศีล ๘ และ อนากาเรยวินัย วินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นสำหรับบรรพชิตในพระพุทธศาสนา ได้แก่ ศีล ๑๐ สำหรับสามเณร ศีล ๒๒๗ สำหรับพระภิกษุ โดยในการฝึกฝนศึกษาขั้นศีลให้บริสุทธิ์ต้องปฏิบัติตามหลักปาริสุทธิศีล ซึ่งหมายถึง ศีลเป็นเครื่องทำให้บริสุทธิ์ ศีลเป็นเหตุให้บริสุทธิ์ หรือความประพฤติที่จัดเป็นศีล อันประกอบด้วย

ปาฏิโมกข์สังวรศีล ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นจากข้อห้าม ทำตามข้ออนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย ซึ่งหมายถึง ไม่ละเมิดสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติทั้งทางกายและทางวาจา โดยถือเป็นการรักษาวินัยแม่บทในการอยู่ร่วมกัน เพื่อจัดระเบียบให้สังคมเกิดความสงบเรียบร้อย อินทรีย์สังวรศีล ความสำรวมอินทรีย์ ระวังไม่ให้กุศลธรรมครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ ซึ่งหมายถึง การรู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อย่างสำรวมระวัง มีสติ ไม่ให้ถูกความโลภ ความโกรธ ความหลง ความแค้นเคือง ริษยา ครอบงำ เพื่อให้ตั้งมั่นอยู่ในปาฏิโมกข์สังวรศีลได้

<sup>๑</sup> อิง.ติก. ๒๐/๘๗/๑๓๒, ๒๐/๙๐/๓๑๘, พุ.ม. ๒๙/๑๐/๔๘-๔๙.

<sup>๒</sup> อิง.ติก. ๒๐/๙๑/๓๒๐.

<sup>๓</sup> พุ.ม. ๒๙/๑๐/๔๘.

<sup>๔</sup> พุ.ป. ๓๑/๔๐/๖๖.



อาชีพปาริสุทธศีล ความบริสุทธิ์แห่งอาชีพะ เลี้ยงชีวิตตนเองในทางที่ชอบ ซึ่งหมายถึง การงดเว้นจากมิถิชาชีพ ไม่ประกอบอาชีพที่ผิดศีลธรรม เพื่อไม่เบียดเบียน ไม่ก่อเวรภัย ไม่ก่อความเดือดร้อนให้ทั้งแก่ตนเอง บุคคลอื่น กลุ่ม ชุมชนและสังคม

ปัจจัยสันนิสิตศีล ศีลที่เกี่ยวกับปัจจัย ๔ ได้แก่ การพิจารณาเสพบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา ซึ่งหมายถึง การพิจารณาเสพบริโภคอาหาร การใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ด้วยปัญญาที่รู้และเข้าใจคุณค่า หรือประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งเหล่านั้น เพื่อระงับความหิว ให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ มีสุขภาพแข็งแรง ปกปิดอวัยวะที่ควรระงับ ป้องกันความร้อน ความหนาว ลม แดด ฝน ยุงและแมลงต่าง ๆ ป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วยให้ทุเลา สามารถดำเนินชีวิตที่ดำรงต่อไปได้<sup>๕</sup>

**๒. อธิจิตตสิกขา** (สิกขาคือจิตอันยัง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง การสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ดังคำอธิบายในคุหฺฏฐกสูตรนินเทส คัมภีร์มหานิทเทส ว่า

“อธิจิตตสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไปแล้วบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไปมีอุเบกขา มีสติ-สัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุทุติยฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่นี้ชื่อว่า อธิจิตตสิกขา”<sup>๖</sup>

โดยการฝึกอบรมจิตนั้น มุ่งเน้นที่ความตั้งมั่นแห่งจิต, การทำให้สงบแน่วแน่เพื่อให้จิตบริสุทธิ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นกลาง ปราศจากอคติ ดังที่แสดงในมาติกาภคคา คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า “ชื่อว่าจิตตวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่า ไม่ฟุ้งซ่าน...ความไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่า อธิจิตตสิกขา”

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** กล่าวว่า อธิจิตตสิกขา หมายถึงการฝึกฝนอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงมีคุณธรรม การฝึกจิตให้มีสมาธิมี ๒ วิธี คือ การเจริญ สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบหรือเกิดสมาธิ โดยให้จิตยึดเกาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ หรือกำหนดจิตให้ระลึกรถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยไม่มีเรื่องอื่นแทรกเข้ามา และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญา ความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง รู้เท่าทันปรากฏการณ์ทุกอย่างที่เข้าไปเกี่ยวข้อง โดยไม่ปรุงแต่งยึดติดถือมั่นด้วยอำนาจของอวิชชา ตัณหาอุปาทาน เพื่อให้จิตได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสม ควรแก่การงานทางปัญญา<sup>๗</sup>

**๓. อธิปัญญาสิกขา** (สิกขาคือปัญญาอันยัง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง การรู้ชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ เป็นลำดับไปจนทำให้แจ้งทั้งเจโตวิมุตติ และ

<sup>๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *สมาธิ : ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้ และสมาธิแบบพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๓-๑๒๔.

<sup>๖</sup> บ.ม. ๒๙/๑๐/๔๙.

<sup>๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *สมาธิ : ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้ และสมาธิแบบพุทธ*, อ่างแล้ว, หน้า ๓๐๗.

ปัญญาวิมุติ สามารถทำลายอาสวะกิเลสให้หมดไป ดังคำอธิบายในคุฎฐกสูตรนิกายเทส คัมภีร์มหานิทเทส ว่า

“อริปัญญาสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีปัญญา ประกอบด้วย ปัญญาอันประเสริฐหยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลสให้บรรลุลถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์ นิโรธ (ความดับทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “เหล่านี้อาสวะ” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้อาสวสมุทัย” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้อาสวนิโรธ” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา” นี้ชื่อว่า อริปัญญาสิกขา”<sup>๘</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์** (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวว่า อริปัญญาสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนจิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ ปราศจากกิเลสและกองทุกข์ ปัญญามี ๒ ระดับ ได้แก่ โลกียปัญญา หรือปัญญาระดับทิฐิ เป็นปัญญาทางโลกของปุถุชนทั่วไป เกิดขึ้นจากการพิจารณาด้วยจิตธรรมดา เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีความเจริญก้าวหน้า และ โลกุตตรปัญญา หรือ ปัญญาระดับญาณ เป็นปัญญาของอริยชนที่รู้ยิ่งเห็นจริง เกิดจากการบำเพ็ญเพียรทางจิต ตามหลักสมาธิโดยตรงผ่านการฝึกอบรมอย่างยี่สิบเจ็ดกัลป์จนขัดเกลากิเลส ตัณหา ความเห็นผิดได้<sup>๙</sup>

**พุทธทาสภิกขุ** (เงื่อม อินทปญโญ) ได้ให้ความหมายของไตรสิกขา ไว้ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ข้อปฏิบัติหมวดนี้ เรียกว่า ไตรสิกขา

สิกขาขั้นแรกที่สุด เราเรียกว่า “ศีล” ซึ่งหมายถึงการประพฤติดี ประพฤติถูกต้องตามหลักทั่วไป ๆ ไม่ทำให้อื่นเดือดร้อนและไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน มีจำแนกไว้เป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ หรืออื่น ๆ อีก เป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อยปราศจากโทษขั้นต้น ๆ ทางกาย ทางวาจาของตน ที่เกี่ยวกับสังคมและส่วนรวม หรือเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่

สิกขาขั้นที่ ๒ เรียกว่า “สมาธิ” ข้อนี้ได้แก่ การบังคับจิตใจของตัวเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุดตามที่ตนต้องการ ขอให้ตั้งข้อสังเกตความหมายของคำว่า สมาธิ ไว้ให้ถูกต้อง

สิกขาขั้นที่ ๓ นั้นเรียกว่า “ปัญญา” หมายถึงการฝึกฝนอบรม ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ถึงที่สุดในสิ่งทั้งปวงตามที่มันเป็นจริง<sup>๑๐</sup>

สรุปได้ว่า หลักไตรสิกขา หมายถึง สิ่งที่ต้องศึกษา ต้องพัฒนาเพื่อให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งมีหลักอยู่ ๓ ประการ คือ ๑) ศีล การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจา ๒) สมาธิ การพัฒนาด้านจิตใจ และ ๓) ปัญญา การพัฒนาด้านปัญญา หลักทั้ง ๓ ประการนี้จัดเป็นหลักในการดำเนินชีวิตตามพระพุทธศาสนา

<sup>๘</sup> พุ.ม. ๒๘/๑๐/๔๙.

<sup>๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *สมาธิ : ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้ และสมาธิแบบพุทธ*, อ่างแล้ว, หน้า ๓๐๘.

<sup>๑๐</sup> พุทธทาสภิกขุ (เงื่อม อินทปญโญ), *คู่มือมนุษย์ HANBOOK FOR MANKIND*, (กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๒), หน้า ๕๖.

#### ๔.๑.๒ ความสำคัญของหลักไตรสิกขา

**พระพุทธโฆษาจารย์** ได้อธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ไตรสิกขาเป็นทั้งหลักการและวิธีปฏิบัติเพื่อให้สามารถล่วงพ้นจากอบาย, กามธาตุ และภพทั้งปวง โดยมีเป้าหมายที่การบรรลุพระนิพพานอันบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน ไตรสิกขาเป็นแนวปฏิบัติในทางสายกลางที่มีใช้การปรนเปรอตนด้วยกามสุขและการทรมานตน มีศีลเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลสที่แสดงออกทางกาย วาจา สมาธิเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลสที่กลุ่มมรุมจิต และปัญญาเป็นปฏิปักษ์ต่ออนุสัยกิเลสที่แอบแนบอยู่ในจิต สามารถพัฒนาบุคคลให้เป็นพระอริยะผู้มีความบริบูรณ์ด้วยศีล ได้แก่ พระโสดาบันและพระสกทาคามี, บริบูรณ์ด้วยสมาธิ ได้แก่ พระอนาคามี และบริบูรณ์ด้วยปัญญา ได้แก่ พระอรหันต์ นอกจากนี้ องค์ธรรมทั้ง ๓ ยังเป็นเครื่องอุดหนุนให้บรรลุคุณวิเศษอันหาได้ยากในบุคคลทั่วไป ดังมีวิชา ๓ เป็นต้น<sup>๑๑</sup>

**พระธรรมปิฎก** (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า การพัฒนาตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เริ่มที่หลักการของการศึกษา เพราะการภาวนาหรือการพัฒนาอื่น แท้ที่จริงก็คือสิ่งเดียวกันกับการศึกษาหรือสิกขา สิ่งที่ต้องศึกษาหรือสิ่งที่ต้องพัฒนา แยกออกไปเป็น ๓ ด้านใหญ่ ๆ โดยสอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มี ๓ ด้าน คือพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เรียกว่าไตรสิกขา ซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้

๑) ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ มี ๒ ประเภทคือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ (ในความหมายเดิมทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย)

๒) สมาธิ หมายถึง การฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งมั่นแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งใจด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา เอาใจใส่ มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้นไม่ท้อถอย ยิ่งเรื่องที่คิดหรือพิจารณานั้นยากหรือละเอียดลึกซึ้งก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่านไม่พลุ่งพล่านกระวนกระวาย คือ ต้องมีสมาธิจึงจะคิดได้ชัดเจน เจาะลึกทะลุได้และมองเห็นทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล

๓) ปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ซึ่งมีความสำคัญสูงสุดเพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแค่นั้นก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาชี้แนะหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหาติดอยู่ พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวางแยกออกไปได้หลายด้านและมีหลายชั้นหลายระดับ เช่น

ก. เป็นปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ ความรู้ความเข้าใจในข้อมูล รวมทั้งศิลปวิทยาการต่าง ๆ เข้าถึงเนื้อหาความหมายถูกต้องชัดเจนการเรียนรู้ถูกต้องตามเป็นจริง โยงเข้ามาประสานเป็นภาพองค์รวมทั้งชัดเจน หรือโยงออกไปสู่ความหยั่งรู้หยั่งเห็นใหม่ ๆ ได้

<sup>๑๑</sup>พระพุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๔, ๙-๑๒.

ข. ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ความรู้เข้าใจในระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายที่อิงอาศัยสืบเนื่องส่งผลต่อกันตามเหตุปัจจัย

ค. ปัญญาที่ช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีงาม ความเข้าใจเข้าถึงเท่าทันความจริงของสังขารคือโลกและชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ จนสามารถวางใจถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย ทำจิตใจให้หลุดพ้น เป็นอิสระได้โดยสมบูรณ์<sup>๑๒</sup>

มนุษย์ทุกคนต้องการชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง และเราก็กำเนินชีวิตเพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อหาสิ่งนี้ แต่มนุษย์ก็ประสบปัญหา เพราะไม่รู้ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริงนั้นคืออะไร หลักในการสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุข คือการเข้าถึงธรรมนั้นเอง

พระพุทธศาสนาได้บอกแล้วว่า การเข้าถึงชีวิตที่ดีความสุข หรือการเข้าถึงธรรมนั้นมีอยู่ ๓ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ คือ ชั้นกาม ได้แก่การที่จะบำรุงบำเรอประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ในขั้นนี้เราจะแสวงหาทรัพย์สินเงินทองแต่ต้องมีศีล ศีลควบคุมให้เราอยู่ในสังคมด้วยดีมีสันติสุข ไม่เบียดเบียนกัน แต่ให้เอื้อเพื่อเกื้อกูลมีไมตรีต่อกัน ปฏิบัติได้ขั้นศีลทุกคนก็มีความสุขทางวัตถุได้โดยที่ต่างคนก็มีโอกาสเสวยสิ่งบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ ได้ตามสมควร แต่ขั้นศีลยังไม่พอ ยังไม่พ้นทุกข์จริง ยังมีโอกาสพบทุกข์ภายนอกและทุกข์ภายในได้อีก มนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตัวเองได้อีกในระดับต่อไป

ระดับที่ ๒ คือ ชั้นจิต ได้แก่รูปาวจร และอรูปาจร ขั้นนี้เราเข้าถึงได้ด้วยสมาธิ หรือการพัฒนาจิตใจ การที่เราจะอยู่ข้างในก็บังเกิดอย่างเดียวอาจกลายเป็นพวกหลีกหนีสังคม ไม่เผชิญหน้าความจริง แก้ปัญหาไม่ตก เพราะฉะนั้น จะต้องก้าวต่อไปให้ถึงความสมบูรณ์จบสิ้นปัญหา ให้เป็นสุขโดยไม่มีทุกข์เหลืออยู่ โดยพัฒนาในขั้นต่อไป

ระดับที่ ๓ ชั้นปรมาตม์ หรือโลกุตตระ เป็นขั้นที่ถึงได้ด้วยปัญญา สามารถแก้ปัญหาด้วยปัญญาให้เสร็จสิ้นไปในปัจจุบัน เผชิญได้กับทุกสิ่งโดยไม่มี ความทุกข์ แม้จะมีความสุขทางประสาททั้งห้า มาเสริมก็ได้ความสุขนั้นเต็มสภาพอย่างบริบูรณ์ ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใคร อยู่ในขอบเขตที่พอดี เพราะมีปัญญาที่ไร้ทุกข์เป็นตัวควบคุม<sup>๑๓</sup>

**พระศาสนโสภณ** (พิจิตร จิตตวณโณ) ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์ทุกคนในโลกล้วนแต่ต้องการความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ คือรักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น การดำเนินชีวิตด้วยการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น โดยดำเนินชีวิตไปตามหลักศีลธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ชื่อว่าการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ เพราะเป็นไปเพื่อทำตนเองและสังคมให้สงบสุขไม่มีสงคราม ไม่มีการแย่งชิงดีกัน แต่เป็นไปเพื่อเมตตากรุณา ช่วยเหลือซึ่งกันและกันการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐนี้พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า “พรหมจรรย์” ดังที่พระองค์ตรัสแก่พระสาวก ๖๐ รูป ในพรรษาแรกที่ตรัสรู้ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี ในการส่งพระสาวก ๖๐ รูป ออกไปประกาศพุทธศาสนา ตอนหนึ่งว่า “เทเสถ ภิกขเว ฌมมိ อาทิกถยานัม มชฌณกถยานัม ปรีโยสานกถยานัม สพพญณชนิ เกวลปริปุลณณัม บริสุทฺธิมฺหิ พรหมจริยัม ปกาเสถ” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงแสดงธรรมอันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถ และพยัญชนะให้บริสุทฺธิบริบูรณ์สิ้นเชิงเถิด”

<sup>๑๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, อ้างแล้ว, หน้า ๖๗.

<sup>๑๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗.

พรหมจรรย์หรือแบบการครองชีวิตที่ประเสริฐก็คือ ศีล สมาธิ และปัญญานั้นเอง เพราะ ศีล สมาธิ และปัญญาเป็นตัวศาสนา เนื่องจากคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งสิ้นรวมลงในศีล สมาธิและปัญญาเท่านั้น เมื่อทรงให้ประกาศพรหมจรรย์อันเป็นศาสนา ก็คือให้ประกาศศีล สมาธิ และปัญญา ดังนี้

๑) ประเสริฐด้วยอำนาจศีล คือ ทำตนให้ประกอบด้วยระเบียบวินัยและมารยาทอันดีงาม ไม่ฝ่าฝืนกฎหมายและระเบียบอันดีงามของสังคม

๒) ประเสริฐด้วยอำนาจสมาธิ คือ ทำจิตให้มีสมรรถภาพ สามารถทำอะไรได้ตามความต้องการ มีจิตใจมั่นคง

๓) ประเสริฐด้วยอำนาจปัญญา คือ มีความรู้สูงสุดเท่าที่มนุษย์ควรจะรู้ ไม่มีจิตใจฟูขึ้นหรือยุบลงในเมื่อตนประสบโลกธรรม คือไม่ตื่นตื่นดีใจเมื่อประสบกับลาภ ยศ สรรเสริญ สุขที่น่าปรารถนา และไม่เศร้าโศกเสียใจในเมื่อประสบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์อันไม่น่าปรารถนา แต่มีจิตสงบเยือกเย็น รู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต

หากดำเนินชีวิตโดยใช้แบบหรือหลักในการดำเนินชีวิต ๓ ประการดังกล่าวมานี้ ชื่อว่าดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ ไม่ทำตนและผู้อื่นให้เดือดร้อน แต่นำความสงบสุขมาแก่ตนและสังคมได้มาก เป็นชีวิตที่มีคุณค่า เป็นหลักการดำเนินชีวิตแบบพุทธศาสนิกชน เป็นแบบที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและทรงพิสูจน์มาแล้วว่าดีที่สุดในประวัติศาสตร์ ไม่ก่อเวร ไม่มีภัยทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น<sup>๑๔</sup>

**พระเทพโศภณ** (ประยูร ธรรมจิตโต) ได้กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขา หรือ (การศึกษา) ที่เกี่ยวเนื่องกับการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่า การศึกษาหมายถึง การเรียนรู้เพื่อเป็นมนุษย์ที่เต็มบริบูรณ์ เพราะได้รับการพัฒนาทั้งทางกายและทางจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยปัญญา จึงเป็นอิสระหลุดพ้นจากการบีบคั้นของอำนาจกิเลสตัณหา ดังคำกล่าวที่ว่า “ทุกข์มีเพราะยึด ทุกข์ยึดเพราะอยาก ทุกข์มากเพราะพลอย ทุกข์น้อยเพราะหยุด ทุกข์หลุดเพราะปล่อย” เมื่อปล่อยวางแล้วย่อมหลุดพ้นทุกข์ และพบความสุขสงบคือสันติ ดังนั้นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในพระพุทธศาสนาจึงหมายถึงผู้บรรลุวิมุตติ คือ เป็นอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเพราะฉะนั้นวิมุตติจึงเป็นเป้าหมายของการศึกษาตามหลักไตรสิกขา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สมาธิที่มีศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่มีสมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่มีปัญญาอบรมแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ” ความหลุดพ้นนี้ก็คือวิมุตติซึ่งเป็นบรมสันติ เมื่อคนเราบรรลุถึงวิมุตติแล้วถือว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เรียกว่า พระอเสชะ หมายถึงผู้จบการศึกษาสูงสุดในพระพุทธศาสนา<sup>๑๕</sup>

สรุป ความสำคัญของหลักไตรสิกขา คือ ข้อศึกษาและปฏิบัติ ฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจและปัญญา ให้มีความพร้อมต่อการปฏิบัติหน้าที่ โดยให้มีการพัฒนาที่เริ่มจากร่างกาย วาจา อันเป็นส่วนภายนอกที่เห็นได้ง่าย ให้มีสภาวะปกติ และให้เกิดความสงบเรียบร้อยในกลุ่ม ในสังคม พร้อมรับการพัฒนาด้านจิตใจ ที่มีความตั้งมั่น เข้มแข็ง พร้อมเผชิญปัญหาอุปสรรค และช่วยส่งเสริมให้

<sup>๑๔</sup> พระศาสนโศภณ (พิจิตร จิตตวณโณ), *จิตตมนุชฌิมสูตรที่ศจรรย*, (นนทบุรี : ออฟเซ็ทเพรส, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓-๓๕.

<sup>๑๕</sup> พระเทพโศภณ (ประยูร ธรรมจิตโต), *ทิศทางการศึกษาไทย*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๔๑-๔๒.

ปัญญาได้ทำงานอย่างอิสระ คล่องแคล่ว สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยดี เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหา และการพัฒนาจนบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด

## ๔.๒ การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยกายวิเวก – อธิศีลสิกขา

### ๔.๒.๑ ความหมายของกายวิเวก – อธิศีลสิกขา

**กายวิเวก** คือ ความสงบสงัดทางกาย ทางวาจาจากบาปอกุศล หรือการไม่ประพฤตินุจริตทางกาย ทางวาจา ความสงัดจากสิ่งรบกวนทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยการปฏิบัติตาม อริยมรรค ๓ ข้อ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ซึ่งจัดเข้าในศีล หรือศีลสิกขา อันเป็นเหตุให้เกิดความสุข

**อธิศีลสิกขา** คือ การฝึกความประพฤตินุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่รวมเอาองค์มรรคข้อ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เข้ามา ว่าโดยสาระก็คือ การดำรงตนด้วยดีในสังคัม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคัมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคัมที่ดีงามเกื้อกูลเป็นประโยชน์ ช่วยรักษาส่งเสริมสภาพแวดล้อมโดยเฉพาะในทางสังคัมให้อยู่ในภาวะที่เอื้ออำนวยแก่การที่ทุก ๆ คนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงาม<sup>๑๖</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) อธิบายหลักไตรสิกขาไว้ในเรื่อง “พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคัม” ในข้อ ศีล หรือ (อธิศีลสิกขา) ไว้ว่า

๑) **ศีล** คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ มี ๒ ประเภท คือ

๑.๑. สิ่งแวดล้อมทางสังคัม ได้แก่เพื่อนมนุษย์ (ในความหมายเดิมทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย)

๑.๒. สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย ๔ เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ

ศีลแบ่งเป็นหมวดใหญ่ ๆ ๔ หมวด คือ

๑) การรักษาวินัยแม่บทของชุมชน (ปาฏิโมกขสังวร) เมื่อคนอยู่ร่วมกันหรือทำงาน ทำกิจการร่วมกันเป็นชุมชน เป็นหน่วยงาน เป็นองค์กร ตลอดจนเป็นประเทศชาติ จะต้องมีการกติกากฎหมาย เพื่อจัดระเบียบระบบให้เกิดความเรียบร้อยความประสานสอดคล้อง ความเกื้อหนุนต่อกันความร่วมมือรับผิดชอบและสามัคคี ที่จะเอื้อโอกาสหรือเป็นหลักประกันให้ชีวิตความเป็นอยู่ และกิจการต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยดี สอดตามวัตถุประสงค์แห่งชีวิตหรือกิจการของชุมชนนั้น ดังเช่นพระสงฆ์ ในพระพุทธศาสนา มีวินัยแม่บทที่เรียกชื่อเฉพาะว่า ปาฏิโมกข์ ซึ่งเรามักเรียกกันง่าย ๆ ว่าศีล ๒๒๗ ชุมชนอื่น เช่น โรงเรียนก็ต้องมีกฎกติกาคือเป็นวินัยแม่บทของตนเช่นเดียวกัน

<sup>๑๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๙๑๔.

วินัยแม่บทสำหรับสังคมคฤหัสถ์หรือสังคมแห่งมนุษยชาติทั้งหมด ก็คือ ศีล ๕ ซึ่งถือว่าเป็นมนุษยธรรม เพราะเป็นบรรทัดฐานที่จะทำให้มนุษย์มีวิถีชีวิตที่สูงกว่าสัตว์ดิรัจฉาน อยู่ร่วมกันโดยไม่เบียดเบียนกัน และรักษาสังคมให้มีสันติสุข สังคมมนุษย์ส่วนย่อยลงไป เช่น ประเทศ สถาบัน องค์กร และหน่วยงานต่าง ๆ นอกจากจะต้องรักษาศีล ๕ แล้ว ก็ยังต้องปฏิบัติตามวินัยแม่บทที่เป็นส่วนเฉพาะของตนเองย่อยลงไปอีก เช่น

ก) กฎหมาย ตั้งแต่รัฐธรรมนูญลงมา

ข) จรรยาบรรณของวิชาชีพต่าง ๆ เช่น จรรยาแพทย์ จรรยาบรรณของข้าราชการพลเรือน เป็นต้น ฯลฯ

การจัดตั้งวางระเบียบชีวิตและระบบสังคม ด้วยการบัญญัติกติกาอันชอบธรรมที่เรียกว่าวินัยแม่บทนั้น พึงมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ

ก. เพื่อความสงบเรียบร้อยอยู่ร่วมกันผาสุก

ข. เพื่อความสอดคล้องประสานกลมกลืน

ค. เพื่อความเกื้อหนุนกัน โดยไม่เบียดเบียน ไม่เอาเปรียบกัน

ง. เพื่อความมีส่วนร่วมและร่วมรับผิดชอบ

จ. เพื่อความพร้อมเพรียงสามัคคี

ฉ. เพื่อป้องกันความชั่วและความเสื่อมเสียหาย

ช. เพื่อกันคนชั่วร้าย และให้โอกาสคนดี

ญ. เพื่อเอื้อโอกาสให้ชีวิตและกิจการพัฒนาและดำเนินสู่จุดหมาย

ฎ. เพื่อความดีงาม งดงามมีวัฒนธรรมของสังคม

ฏ. เพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงแห่งหลักการ

๒) การรู้จักใช้อินทรีย์ (อินทรีย์สังวร) เรารับรู้สิ่งแวดล้อมโดยผ่านทางอินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้ารับรู้ใช้หูดตาไม่เป็น เช่น ตูไม่เป็น ฟังไม่เป็น แทนที่จะได้ประโยชน์ก็จะเกิดโทษ เช่น เกิดความลุ่มหลงมัวเมา ถูกหลอกหลวงและเสื่อมเสียสุขภาพ เป็นต้น ตลอดจนนำไปสู่การใช้มือและสมองเพื่อการแย่งชิงหรือทำลาย จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมในการใช้ อินทรีย์ ให้ดู ฟัง เป็นต้นอย่างมีสติ เมื่อดูเป็น ฟังเป็น เช่น ดูทีวีเป็น ฟังวิทยุเป็น รู้จักใช้ตาหู แสวงหาความรู้เป็นต้น ก็จะได้ปัญญา ได้คุณภาพชีวิต และนำไปสู่การใช้มือและสมองเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกันและทำการสร้างสรรค์

หลักปฏิบัติที่สำคัญในการใช้อินทรีย์ คือ

ก) รู้จักพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่จะดู จะฟัง เป็นต้น แยกแยะได้อย่างรู้เท่าทันว่าสิ่งใด รายการใดดีงามหรือไม่ เป็นคุณประโยชน์หรือเป็นโทษเป็นภัย แล้วหลีกเลี่ยงสิ่งที่ชั่วร้ายเป็นโทษภัย และรับดูรับฟังสิ่งที่ดีงาม เป็นประโยชน์

ข) ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ควบคุมตนเองได้ รู้จักประมาณ รู้พอดี ไม่ปล่อยตัวให้ลุ่มหลงมัวเมา ตกเป็นทาสของสิ่งที่ดูที่ฟังเป็นต้นนั้น อันจะทำให้สิ้นเปลืองเงินทอง สูญเสียเวลา เสียสุขภาพ เสียการงาน เสียการเล่าเรียน เป็นต้น

ค) ไม่เห็นแก่ความสนุกสนานบันเทิง ไม่ติดอยู่แค่ความชอบใจไม่ชอบใจ แต่รู้จักดู รู้จักฟัง ให้ได้คุณค่าที่ดีงามเป็นประโยชน์สูงขึ้นไปกว่านั้น โดยเฉพาะที่สำคัญคือ ต้องให้ได้ปัญญา และคติที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาชีวิตและสังคม

๓) การหาเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ (อาชีพบริสุทธิ์) การทำมาหาเลี้ยงชีพเป็นพฤติกรรมหลักในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้ามีผู้หาเลี้ยงชีพโดยวิธีทุจริต เป็นมิฉฉาชีพ นอกจากชีวิตของคนนั้นเองจะชั่วร้ายเสื่อมเสียแล้ว ก็จะทำร้ายจิตใจแก่สังคมอย่างมาก จึงต้องย้ำเน้นกันอย่างยิ่งในเรื่องการพัฒนาสัมมาชีพและส่งเสริมให้ประชาชนฝึกฝนตนให้สามารถประกอบสัมมาชีพ คือหาเลี้ยงชีพโดยทางสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย สัมมาชีพพึงมีลักษณะที่สำคัญ ๆ ดังนี้

ก) เป็นอาชีพการงานที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อเวรภัย หรือสร้างความเดือดร้อนเสียหายแก่สังคม

ข) เป็นอาชีพการงานที่ช่วยแก้ไขปัญหา หรือสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมในทางใดทางหนึ่ง

ค) เป็นอาชีพการงานที่ช่วยให้ผู้ทำได้พัฒนาชีวิตของตนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นทั้งด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา

ง) เป็นอาชีพการงานที่ไม่ทำลายคุณค่าของชีวิต และไม่เสื่อมเสียคุณภาพชีวิต แต่ทำให้ชีวิตของตนมีคุณค่าทางภาคภูมิ

จ) เป็นอาชีพการงานที่ทำให้ได้ปัจจัยเลี้ยงชีพมาด้วยเรี่ยวแรงกำลังกาย กำลังสติปัญญาความเพียรพยายาม ความสามารถและฝีมือของตน และทำให้ได้ฝึกฝนพัฒนาความเชี่ยวชาญจัดเจนหรือฝึกปรือฝีมือในทางสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป

๔) การเสพบริโภคปัจจัยโดยใช้ปัญญา (ปัจจัยปฏิเสวนา) พฤติกรรมของมนุษย์ในที่สุดก็มาลงที่การกิน ใช้ เสพ บริโภค ถ้ามนุษย์ไม่พัฒนาพฤติกรรมในการเสพบริโภคก็จะก่อปัญหาอย่างมากทั้งแก่ชีวิต แก่สังคม และแก่โลก เพราะเขาจะกิน ใช้ บริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ทั้งหลาย รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยโมหะ ก่อให้เกิดความลุ่มหลง มัวเมา ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย ความเสื่อมเสียคุณภาพชีวิต การใช้จ่ายสิ้นเปลือง การขัดแย้ง แย่งชิง เบียดเบียนกันในสังคม การทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และการก่อกองภาวะ เป็นต้น จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมในการกิน ใช้ เสพ บริโภค ให้เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากปัญญาที่รู้เข้าใจ และปฏิบัติให้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของปัจจัย ๔ ตลอดจนเทคโนโลยีนั้น ๆ เริ่มแต่รับประทานอาหารเพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้แข็งแรงมีสุขภาพดี ไม่ใช่กินเพียงเพื่อเอร็ดอร่อย อวดโก้ อวดฐานะ หรือตื่นตามค่านิยมฟู่ฟ่า ให้เป็นการกินด้วยปัญญาที่ทำให้รู้จักประมาณในการบริโภค หรือกินพอดีที่เรียกว่า “โภชนมัตตัญญูตา” ตลอดจนการใช้สอยสิ่งต่าง ๆ อย่างประหยัด ซึ่งทำให้ได้ประโยชน์มากที่สุดโดยสิ้นเปลืองน้อยที่สุด ปัจจัยปฏิเสวนา หมายถึง การใช้ปัญญาทำความเข้าใจแล้วบริโภคปัจจัยทั้งหลายให้ได้ผลตรงพอดี ตามคุณค่าแท้ที่เป็นจุดหมายของการบริโภคสิ่งนั้น ๆ ศีลหมวดนี้มีหลักในการปฏิบัติดังนี้

ก) บริโภคด้วยความรู้ตระหนักรู้ว่าการมี ใช้ บริโภคสิ่งเหล่านั้นมิใช่เป็นจุดหมายของชีวิต แต่มันเป็นปัจจัย เครื่องช่วยเกื้อหนุนให้เราสามารถพัฒนาชีวิตและทำการสร้างสรรค์ประโยชน์สุขที่สูงยิ่งขึ้นไป

ข) บริโภคด้วยความรู้เท่าทันต่อวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคใช้สอยสิ่งนั้น ๆ เช่น การสวมรองเท้ามีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยปกป้องเท้า มิให้เป็นอันตรายจากสิ่งกระทบกระทั่งและเชื้อโรค เป็นต้น และเพื่อช่วยให้เดินวิ่งได้สะดวกรวดเร็ว ทนนาน เป็นต้น มิใช่สวมใส่เพื่ออวดโก้แสดงฐานะกันตามค่านิยมที่เลื่อนลอย



ค) บริโภคโดยพิจารณาจัดสรรควบคุมให้ได้ปริมาณ ประเภท และคุณสมบัติของสิ่งที่บริโภคตรงพอดีกับวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคสิ่งนั้น เช่น บริโภคอาหารในปริมาณและประเภทซึ่งพอดีกับความต้องการของร่างกายที่จะช่วยให้มีสุขภาพดี

ง) สามารถละเว้นหรือเลิกเสพบริโภคสิ่งที่ไม่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิตเช่น สิ่งที่ทำลายสุขภาพเป็นต้น โดยไม่เห็นแก่การเสพรส หรือความโก้หรูหร่า เป็นต้น<sup>๑๗</sup>

สรุป ภายวิเวก – อธิศีลสิกขา คือ หลักประพฤติปฏิบัติให้เข้าถึงความสงบสงัดทางกายและทางวาจา เพื่อพัฒนาตนด้วยหลักแห่งศีล และสำรวมระวังอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ไม่มีทุกข์ ช่วยส่งเสริมพลังชีวิตให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติ

#### ๔.๒.๒ หลักปฏิบัติการพัฒนาด้วยศีล

หลักปฏิบัติการพัฒนาด้วยศีล หรือการฝึกอบรมทางกายและทางวาจา ครอบคลุมไปถึงความสำรวมอินทรีย์ภายใน ๖ ประการ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันแสดงออกทางกายทวารซึ่งเป็นไปในฝ่ายกุศลกรรมบถ จัดเป็นคุณประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและคนอื่น โดยใจความหมายถึง การไม่ทำร้ายเบียดเบียนคนอื่นให้บาดเจ็บหรือเสียชีวิต ไม่ล่วงเกินสิทธิทรัพย์สินสมบัติ และไม่ล่วงเกินต่อคู่ครองคนรัก ขณะเดียวกันก็มีเมตตาจิตคิดช่วยเหลือจุนเจือ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่คิดเอาเปรียบ ให้เกียรติกันและกัน ส่วนทางวาจานั้นก็ประพฤติสุจริตเป็นฝ่ายกุศลกรรมบถ ได้แก่ เว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดจาเหลวไหลไร้สาระ ตรงกันข้ามก็แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์พูดถูกกาลเทศะ พูดคำเป็นมงคลไพเราะ เสนาะโสต พูดคำจริง พูดด้วยเมตตาจิต พูดประสานผลประโยชน์ จึงชื่อว่ามีกายอันพัฒนาแล้ว มีความประพฤติอันพัฒนาดีแล้ว เหมาะสมตามฐานะของผู้ปฏิบัติ กล่าวคือ พระภิกษุยอมดำรงตนอยู่ในพระธรรมวินัย ๒๒๗ สิกขาบท สามเณรยอมสมาทานในศีล ๑๐ ประการ สำหรับฝ่ายคฤหัสถ์พึงปฏิบัติตนและพัฒนาตนอยู่ในหลักศีล ๕ และ ๘ ตามแต่โอกาสจะประพฤติปฏิบัติได้ การฝึกฝนอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายวาจา คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ให้เกื้อกูล ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลาย และอาศัย โดยเนื้อหาสาระสำคัญก็เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคม หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข ทั้งศีลที่เป็นสิกขาบททั่วไป และศีลที่เป็นองค์มรรค คือ สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง การพูดหรือเจรจาชอบ มี ๔ ประการ คือ ละมูสาวาท คือ เว้นการพูดเท็จ ละปิสฺสนวาทา คือ เว้นการพูดส่อเสียด ละมฺรุสวาทา คือ เว้นการพูดคำหยาบคาย ละสัมผฺปปลาปะ คือ เว้นการพูดเพื่อเจ้อ เหลวไหลไร้สาระ สัมมากัมมันตะ หมายถึง การงานชอบ คือ การกระทำชอบมี ๓ ประการ ได้แก่ การละจากปาณาติบาต หมายถึง เว้นการทำลายชีวิตทั้งคนและสัตว์ทุกจำพวก ละอทินนาทาน คือ เว้นการเอาทรัพย์สินสมบัติสิ่งของของคนอื่นที่ไม่อนุญาตหรือไม่ได้มีเจตนาที่จะให้ ละกาเมสุมิจฉาจารา คือ เว้นความประพฤติผิดในกาม หมายถึง ไม่ล่วงเกินในสามีภรรยาอันเป็นที่รักยิ่งของคนอื่น สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียร ความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ การงาน หน้าที่อันสุจริต เช่น ทำงานไม่ให้อากูล หมายถึง ไม่ค่างาน ไม่ผิดผ่อนงาน ไม่จับจดงาน ไม่ยุ่งเหยิงสับสน เป็นต้น เมื่อกล่าวถึงหลักการของสัมมาอาชีวะนั้น พึงเข้าใจว่าเป็นการ

<sup>๑๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม*, จัดพิมพ์ในระบบเครือข่าย โดยสำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรีศึกษาแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (SEAMEO Secretariat), (ออนไลน์), แหล่งที่มา: <http://www.seameo.org/vl/payutto/index.htm>, (๒๓ มกราคม ๒๕๖๒).

แสวงหาทรัพย์แล้วใช้สอยทรัพย์นั้นโดยชอบธรรม ตั้งแต่ปัจจัย ๔ อันเป็นพื้นฐานในการครองชีพ และผลตอบแทนในด้านจิตใจด้วย ไม่ใช่ทำงานเพื่อวัตถุหรือเพียงเพื่อได้ทรัพย์มาเท่านั้น<sup>๑๘</sup>

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยกายวิเวก – อธิศีลสิกขา คือความสงบสงัดทางกาย ทางวาจา ด้วยการฝึกความประพฤติทางกาย ทางวาจาโดยยึดปฏิบัติตามหลักแห่งศีล คือ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากรรมันตะ การกระทำชอบ และสัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพการงานชอบ หรือการประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบวินัยแห่งศีล อันจะนำมาซึ่งความไม่เบียดเบียนไม่ทำลาย มีความเกื้อกูล สร้างประโยชน์และความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นในสังคม

### ๔.๓ การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยจิตตวิเวก – อธิจิตตสิกขา

#### ๔.๓.๑ ความหมายของจิตตวิเวก – อธิจิตตสิกขา

**จิตตวิเวก** คือ ความสงบสงัดทางจิตจากกามและอกุศลทั้งหลายด้วยอำนาจแห่งสมาธิหรือจิตภาวนา ตั้งมั่นอยู่ในกรรมฐาน เป็นเครื่องห้ามปรามจิต ให้งานของจิตที่สังขารมณจาก การปรุงแต่งสร้างควมวุ่นวายให้แก่ตนเบาบางลง ด้วยการปฏิบัติตามอริยมรรค ๓ ข้อ คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดเป็นจิตตวิเวก หรือจิตตสิกขา

**อธิจิตตสิกขา** คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ การรวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เข้ามา ว่าโดยสาระก็คือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส บริสุทธิ์ เป็นสุข ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพที่เหมาะสมแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามเป็นจริง<sup>๑๙</sup> โดยย่อ อธิจิตตสิกขา คือ หลักสมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิตใจ โดยใช้หลักสมณะ และวิปัสสนาเป็นสำคัญ ในการพัฒนาจิต เพื่อให้มีคุณภาพที่ดีจนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับ ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สมณะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้วย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้ปัญญา เจริญปัญญาที่เจริญแล้ว ย่อมละอวิชชาได้”<sup>๒๐</sup>

**พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ)** ได้ให้ความหมายของการพัฒนาจิตใจไว้ว่า คำว่า “พัฒนา” เป็นศัพท์สมัยใหม่ หมายถึง การทำให้เจริญขึ้น ทำให้รุ่งเรืองขึ้น ใช้ได้ทั้งการพัฒนา ด้านวัตถุและจิตใจ เช่น การพัฒนาชนบท การพัฒนาประเทศ การพัฒนาสติปัญญา และการพัฒนาจิต เป็นต้น แต่ศัพท์ทางพระพุทธศาสนาที่แท้จริงที่ใช้ในการพัฒนาจิตนั้นท่านใช้คำว่า “ภาวนา” หมายถึง การทำให้มี การทำให้เกิดขึ้น ทำให้เจริญ การอบรม การบำเพ็ญ เช่น คำว่า สมาธิภาวนา คือ

<sup>๑๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนมูลนิธิธรรมเพื่อการปฏิบัติธรรม, ๒๕๔๔), หน้า ๓๙-๔๐.

<sup>๑๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแก้ว, หน้า ๙๑๕.

<sup>๒๐</sup> อัง.ทุก. ๒๐/๓๒/๗๖.

การเจริญ การอบรม หรือการบำเพ็ญสมาธิ และคำว่าวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญ การอบรม หรือการบำเพ็ญวิปัสสนา<sup>๒๑</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้ให้ขอบเขตของ สมาธิ หมายถึงการฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจ เป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจ หรือ เจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ ยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา เอาใจใส่ มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้นไม่ทอดทิ้ง ยิ่งเรื่องที่เกิดหรือพิจารณาที่น่ายาก หรือละเอียดลึกซึ้ง ก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่านกระวนกระวาย คือต้องมีสมาธิจึงจะคิดได้ชัดเจน เจาะลึกทะลุได้ และมองเห็นทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล การพัฒนาจิตใจนี้มีสมาธิเป็นแกน หรือเป็นศูนย์กลาง จึงเรียกง่าย ๆ ว่า “สมาธิ”<sup>๒๒</sup>

สรุป จิตตวิเวก – จิตตสิกขา หมายถึง หลักประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบสงัดทางใจ หรือการพัฒนาทางด้านจิตใจให้เจริญขึ้น สงบขึ้นด้วยอำนาจของสมาธิ หรือการเจริญจิตตภาวนา เพื่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

#### ๔.๓.๒ ความสำคัญของอธิจิตตสิกขา

**พระวัลโปละ ราหุละ** กล่าวว่า การเจริญจิตตภาวนา (พัฒนาจิต) ซึ่งเป็นรูปแบบที่สำคัญได้ผลจริง และเป็นประโยชน์อย่างมาก คือ การมีสติรู้เท่าทันในกิจใด ๆ ก็ตามที่กำลังทำอยู่ ไม่ว่าจะป็นทางกายหรือทางวาจา ระหว่างการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน ทั้งที่เป็นเรื่องส่วนตัว เรื่องสาธารณะ หรือในด้านอาชีพ ไม่ว่าจะขณะเดิน ยืน นั่ง นอน เขยียดหรือคู้ หรือแม้กระทั่งการตอบสนองการเรียกร้องทางธรรมชาติ (ขับถ่าย) ในกิจกรรมเหล่านี้และอื่น ๆ ควรจะมีสติรู้เท่าทันอย่างเต็มเปี่ยม<sup>๒๓</sup>

**พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาดอ)** กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม หรือ การเจริญกรรมฐานซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา มีกรรมฐาน ๒ คือ ๑) สมถะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) ๒) วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง)<sup>๒๔</sup> ในปัจจุบันการปฏิบัติธรรมมีอยู่อย่างแพร่หลาย แต่จะกล่าวถึงการเจริญอานาปานสติในที่นี้ เพราะเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา การเจริญอานาปานสติเป็นการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ไม่ได้เจาะจงว่าเป็นสภาวะอารมณ์ขององค์ฌานหรือเป็นการกำหนดรู้ด้วยวิปัสสนาญาณ การกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากฌานแล้ว อันได้แก่ นามธรรม คือ ฌานจิตตูปาทาในปัจจุบันขณะนั้น, หทัยรูปเป็นที่ตั้งของจิต หรือรูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดจากจิต ส่วนการกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบันขณะนั้น ๆ แตกต่างกันไปสมถยานิกเป็นผู้บรรลุฌานแล้ว จึง

<sup>๒๑</sup> พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ, *การพัฒนาจิต*, (กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า

๒-๓.

<sup>๒๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม*, อ่างแล้ว, หน้า ๓.

<sup>๒๓</sup> พระวัลโปละ ราหุละ, *What the Buddha Taught (พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร)*, แปลโดย ดร.สุนทร พลา มินทร์, (กรุงเทพมหานคร : จันทรเพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๙๖.

<sup>๒๔</sup> ที.ปา. ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

กำหนดรู้ฌานเป็นต้นได้ แต่วิปัสสนาไม่ได้บรรลุฌาน จึงกำหนดรูปนามในขณะที่เห็นเป็นต้น การกำหนดรู้สัจจญาณยวสานของลมหายใจเข้าออกซึ่งจัดเป็นบัญญัติ<sup>๒๕</sup>

**สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส** กล่าวว่า กรรมฐาน คือหมวดธรรมที่ใช้เป็นอุบายชำระจิตใจให้ปราศจากนิวรณ์ เนื่องจากเป็นหมวดของอุบายธรรม กรรมฐานจึงประกอบด้วยวิธีการต่าง ๆ มากมาย มีประเภทและจุดมุ่งหมายต่างกันตามประเภทของนิวรณ์ธรรม ผู้เจริญกรรมฐานต้องรู้จักเลือกประเภทที่เหมาะสมกับอุปนิสัยของตน เพื่อข่มจิตลงในสมัยที่จิตฟุ้งซ่านเพื่อยกจิตขึ้นในสมัยที่หุดหู่และเพื่อประคองจิตไว้ในสมัยที่เป็นไปสมาธิสมาธิ ทำจิตให้ควรแก่การงาน กรรมฐานมี ๒ อย่างคือ กรรมฐานที่เนื่องด้วยบริกรรมซ้ำ ๆ ไม่เกี่ยวกับปัญญาจัดเป็นสมถกรรมฐาน ส่วนกรรมฐานที่เนื่องด้วยการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มีนเป็นของมันเอง จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน<sup>๒๖</sup>

**สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ คู่มือกรรมฐานว่าในทางพระพุทธศาสนาท่านจึงแสดงกรรมฐานคือที่ตั้งของการทำงานทางใจไว้ ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการทำงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้เป็นสมถะคือให้ความสงบวิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการทำงานทางใจอันจะทำให้ใจเกิดเป็นวิปัสสนาคือความรู้แจ้งเห็นจริง สมถกรรมฐานนั้นเป็นประการแรกเพราะจะต้องทำใจให้สงบจากราคะ หรือโลภะ โทสะ โมหะ ที่หุ้มห่อจิตใจอยู่เสียก่อนเพื่อให้จิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากเครื่องหุ้มห่อที่มีอยู่อย่างหนาแน่นต่อจากนั้นจึงดำเนินในวิปัสสนากรรมฐาน คือเมื่อจิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากกิเลสที่เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่อย่างมากมายก็จะเป็นจิตใจที่สิ้นความลำเอียง ดังที่กล่าวมาแล้วเมื่อจิตใจสิ้นความลำเอียงจะพิจารณาพิจารณาอะไรก็จะเป็นแจ่มแจ้งตามเหตุผลตามความเป็นจริงซึ่งจะเป็นขั้นของวิปัสสนาต่อไป<sup>๒๗</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** กล่าวว่า การใช้สมาธิบำบัดโดยเฉพาะผู้ที่มีความเศร้าหมองทางจิตเนื่องมาจากนิวรณ์ภายในจิตใจ จะทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบเยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง และเตรียมจิตใจอยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ และสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางใจเมื่อใช้จิตที่มีสมาธิ นั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญา<sup>๒๘</sup>

<sup>๒๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาดอ), *วิปัสสนานัย เล่ม ๑*, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาสนส์ไทย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕๕.

<sup>๒๖</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *สารานุกรมพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๑๐๖.

<sup>๒๗</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *คู่มือกรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : เม็ดทราย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗.

<sup>๒๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า ๘๓๔, ๘๕๐.

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้ให้ขอบเขตของ สมาธิ หมายถึงการฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจ หรือ เจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ ยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา เอาใจใส่มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้นไม่ทอดทิ้ง ยิ่งเรื่องที่เกิดหรือพิจารณานั้นยาก หรือละเอียดลึกซึ้ง ก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่ตั้งงบนั่นแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่านกระวนกระวาย คือต้องมีสมาธิจึงจะคิดได้ชัดเจนเจาะลึกทะลุได้ และมองเห็น ทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล การพัฒนาจิตใจนี้มีสมาธิเป็นแกน หรือเป็นศูนย์กลาง จึงเรียกง่าย ๆ ว่า “สมาธิ” และอาจแยกออกได้เป็นการพัฒนาคุณสมบัติของจิตใจในด้านต่าง ๆ คือ

๑) พัฒนาคุณธรรมซึ่งเป็นคุณภาพของจิตใจ กล่าวคือ คุณสมบัติที่เสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงาม ให้เป็นจิตใจที่สูง ประณีต และประเสริฐ เช่น

- ๑.๑ เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี เป็นมิตร อยากรให้ผู้อื่นมีความสุข
- ๑.๒ กรุณา คือ ความสงสาร อยากรช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์
- ๑.๓ มุทิตา คือ ความพลอยยินดี พร้อมทั้งจะส่งเสริมสนับสนุนที่ประสบความสำเร็จมีความสุขหรือก้าวหน้าในการทำสิ่งที่ตั้งงาม
- ๑.๔ อุเบกขา คือ ความวางตัววางใจเป็นกลาง เพื่อรักษารธรรม เมื่อผู้อื่นควรจะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขาตามเหตุและผล
- ๑.๕ จาคะ คือ ความมีน้ำใจเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว
- ๑.๖ กตัญญูกตเวทิตา คือ ความรู้จักคุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น และแสดงออกให้เห็นถึงการรู้คุณค่านั้น
- ๑.๗ หิริ โอตตปปะ หิริ คือ ความอายบาป ละอายใจต่อการทำความชั่ว โอตตปปะคือ ความกลัวบาป เกรงกลัวต่อความชั่ว คร้ามขยาดต่อทุจริต
- ๑.๘ คารวะ คือ ความเคารพ ความใส่ใจรู้จักให้ความสำคัญแก่สิ่งนั้น ๆ อย่างถูกต้องเหมาะสม
- ๑.๙ มัทวะ คือ ความอ่อนโยน สุภาพ นุ่มนวล ไม่กระด้าง

๒) พัฒนาสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ โดยเสริมสร้างคุณสมบัติที่ทำให้จิตใจมีความเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง แก่กล้าสามารถทำกิจหน้าที่ได้ผลดี เช่น

- ๒.๑ ฉันทะ คือความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ อยากรให้ความจริงและใฝ่ที่จะทำสิ่งดีงามให้สำเร็จ อยากรเข้าถึงภาวะตั้งงามอันเลิศสูงสุด
- ๒.๒ วิริยะ คือ ความเพียร บุกฝ่าไปข้างหน้า เอาธุระรับผิดชอบ ไม่ยอมทอดทิ้งกิจหน้าที่
- ๒.๓ อุตสาหะ คือ ความขยัน ความอดสู้ ความสู้ยากบากบั่น ไม่นอน ไม่ถอย
- ๒.๔ ขันติ คือ ความอดทน ความเข้มแข็ง ความทนทาน หนักแน่น มั่นคง
- ๒.๕ จิตตะ คือ ความมีใจจดจ่อ ใส่ใจ อุทิศตัว อุทิศใจให้แก่กิจหน้าที่หรือสิ่งที่ทำ

๒.๖ สัจจะ คือ ความตั้งใจจริง จริ่งใจและจริงจัง เอาจริงเอาจังมั่นคง แน่วแน่ต่อสิ่งที่ทำ ไม่เหยาะเหยะ ไม่เรรวน ไม่กลับกลาย

๒.๗ อธิษฐาน คือ ความตั้งใจเด็ดเดี่ยว ความมุ่งมั่นแน่วแน่ต่อจุดหมาย

๒.๘ ตบะ คือ พลังเพิกเลศ กำลังความเข้มแข็งพากเพียรในการทำหน้าที่ให้สำเร็จ โดยแผดเผาระงับยับยั้ง กิเลสตัณหาได้ ไม่ยอมแก่ทุจริตและไม่เห็นแก่ความสุขสำราญปรนเปรอ

๒.๙ สติ คือ ความระลึกรู้ได้ ไม่เผลอเผลอ ไม่เลื่อนลอย ทนต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นไปซึ่งจะ ต้องเกี่ยวข้องกับทุกอย่าง กำหนดจิตไว้กับกิจหน้าที่หรือสิ่งที่ทำ กัน ยังใจจากสิ่งที่เสื่อมเสียหาย เป็นโทษ และไม่ปล่อยโอกาสแห่งประโยชน์ หรือความดีงามความเจริญให้เสียไป

๒.๑๐ สมာธิ คือ ภาวะจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ ได้ที่ อยู่ตัว สงบอยู่กับสิ่งที่ต้องการทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่แกว่งไกว ไม่มีอะไรรบกวนได้

๓) พัฒนาความสุขและภาวะที่เกื้อหนุนสุขภาพของจิตใจ คุณสมบัติที่ควรเสริมสร้าง ขึ้นให้มีอยู่ประจำในจิตใจ เพื่อความมีสุขภาพจิตที่ดี พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายอย่างโดยเฉพาะ

๓.๑ ปราโมทย์ คือ ความร่าเริง สดชื่น เบิกบานใจ ไม่หดหู่หรือห่อเหี่ยว

๓.๒ ปีติ คือ ความอิ่มใจ ปลาบปลื้ม เปรมใจ พูใจ ไม่โหยหิวแห้งใจ

๓.๓ ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่คับ ไม่เครียด

๓.๔ สุข คือ ความคล่องใจ สะดวกสบายใจ สมใจ ไม่มีอะไรบีบคั้นติดขัดคับข้อง

๓.๕ สันติ คือ ความสงบ ปราศจากความเร่าร้อนกระวนกระวาย

๓.๖ เกษม คือ ความปลอดโปร่ง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย โสภโปร่งใจไร้กังวล

๓.๗ สติภาพ คือ ความเย็นสบาย ไม่มีอะไรแผดเผาใจ ไม่ตรอมตรม

๓.๘ เสรีภาพ คือ ความมีใจเสรี เป็นอิสระ ไม่ถูกผูกมัดติดข้องจะไปไหนก็ได้

ตามประสงค์

๓.๙ ปริโยทตตา คือ ความผ่องใส ผุดผ่อง แจ่มจ้า กระจ่างสว่างใจไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง

๓.๑๐ วิมริยาทิกัตตา คือ ความมีใจไร้พรมแดน ไม่กีดกันจำกัดตัว หรือหมกมุ่นติดค้าง มีจิตใจใหญ่กว้างไร้ขอบคันเขตแดน

คุณสมบัตินี้หลายที่กล่าวมานี้ แม้จะดีงามเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง แต่บางอย่างอาจถูกนำไปใช้ในทางที่ผิด ก่อให้เกิดโทษได้ (เช่น เพียรในการลักของเขา) หรือนำไปพ่วงกับการกระทำที่ไม่ดี (เช่น ปีติปลื้มใจที่รังแกเขาได้) หรือใช้ผิดเรื่องผิดที่ ผิดกรณี ผิดสถานการณ์ (เช่น มุทิตาพลอยยินดีส่งเสริมคนที่ได้ลาภ หรือประสบความสำเร็จโดยทางทุจริต) เป็นต้น จึงต้องศึกษาให้เข้าใจความหมายความมุ่งหมาย และการใช้งาน เป็นต้นให้ชัดเจน และรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้องพอดี การพัฒนาในด้านจิตใจนี้ เมื่อปฏิบัติสูงขึ้นไป ความสำคัญของสมာธิที่เป็นแกนหรือเป็นศูนย์กลางจะยิ่งเด่นชัดมากขึ้น และเมื่อสมาธิเจริญขึ้นไปจนจิตแน่วตั้งอยู่ตัวอย่างแท้จริงแล้ว ผู้บำเพ็ญสมาธินั้นก็บรรลุภาวะจิตที่เรียกว่า “ฌาน” ซึ่งเป็นสมาธิจิตขั้นสูง<sup>๒๙</sup>

<sup>๒๙</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม*, อ่างแล้ว.

แนวทางการพัฒนาจิตตภาวนานี้ มุ่งให้เห็นว่ามนุษย์สามารถที่จะพัฒนาตนเองมีจิตใจอันผ่องใส ปราศจากเครื่องมลทินหรือเครื่องเศร้าหมองจิตได้ โดยอาศัยการเจริญสมาธิภาวนา หรือจิตตภาวนา ด้วยกรรมฐาน ๔๐ ประการ ตามหลักของพระพุทธศาสนา เป็นเครื่องมือบังคับควบคุมจิตให้ปฏิบัติตามคำสั่งของผู้พัฒนาได้ แม้จะต้องใช้เวลาแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่เมื่อถือหลักที่ว่าบุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียรแล้ว ย่อมจะสำเร็จผลในเวลาอันควร และได้รับผลคือปฏิเวธธรรม เกิดความสงบเย็นภายในใจของตนเอง สามารถระงับความโกรธ ความรุนแรง ความอ่อนแอทางจิตใจ ทำให้จิตใจมีพลัง มีอำนาจเข้มแข็ง สามารถต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรค โรคร้ายไข้เจ็บ ความคับแค้นใจ ความเสียใจต่าง ๆ นานาไปได้ เพราะจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกโลกธรรมทั้งฝ่ายดี และฝ่ายเลวครอบงำจิต ดังนั้น ผู้พัฒนาจิตใจของตนเสมอ จึงสามารถเอาชนะความลำบาก ความทุกข์ไปได้ แตกต่างจากคนผู้ไม่พัฒนาจิตใจโดยสิ้นเชิง<sup>๓๐</sup>

การพัฒนาจิตใจ หรือเรื่องของสมาธิทั้งหมดนี้ แม้จะมีประโยชน์มากมาย นำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ได้หลายอย่าง เช่น ในเรื่องพลังจิต และในด้านการหาความสุขทางจิตใจ แต่คุณค่าแท้จริงที่ท่านมุ่งหมาย ก็คือเพื่อเป็นฐานหรือเป็นเครื่องเกื้อหนุนการพัฒนาปัญญาการทำงานทางปัญญาที่ยิ่งละเอียดซับซ้อน และลึกซึ้งมากขึ้น ก็ยิ่งต้องการสมาธิจิตสูงขึ้น การพัฒนาจิตใจหรือสมาธินี้จึงมีความสำคัญมาก<sup>๓๑</sup>

สรุปได้ว่า จิตตวิเวก - อธิจิตตสิกขา มีความสำคัญต่อชีวิตทางด้านจิตใจเป็นอันมาก เป็นแนวทางการพัฒนาจิต (เจริญจิตตภาวนา) ด้วยการเจริญสมาธิหรือการปฏิบัติธรรม เป็นผลให้จิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน สามารถควบคุมพฤติกรรมและน้อมนำไปในทางที่ดียิ่งด้วย ดังนั้น จิตที่ได้รับการฝึกหรือการพัฒนาให้ดีขึ้นแล้ว ย่อมเป็นฐานให้เกิดปัญญาอีกด้วย

ทั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอเสนอวิธีการในการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งมีหลายรูปแบบ เพื่อผู้นำไปปฏิบัติจะสามารถเลือกปฏิบัติได้ให้ตรงกับจริต ความประพฤติหรือความชอบของตน ซึ่งเป็นวิธีที่ง่าย สะดวก สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และยังมีค่าใช้จ่ายใด ๆ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

#### ๔.๓.๓ วิธีการเจริญสมาธิ

สมาธิเป็นเพียงวิธีการเพื่อเข้าถึงจุดหมาย ไม่ใช่ตัวจุดหมาย ผู้เริ่มปฏิบัติอาจต้องปลีกตัวออกไป ให้มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตและสังคมน้อยเป็นพิเศษ เพื่อการปฏิบัติฝึกอบรมช่วงระยะเวลาหนึ่ง อีกประการหนึ่ง การเจริญสมาธิโดยทั่วไปก็มีใช้ต้องมานั่งเจริญอยู่ทั้งวันทั้งคืน และวิธีปฏิบัติมีมากมายหลายวิธีให้เลือกได้ตามความเหมาะสมกับจริตา โดยจะขอเสนอวิธีการ ดังนี้

##### ๑) การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ

การเจริญสมาธิวิธีนี้ คือ การปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิในกระบวนการที่เป็นไปเองตามธรรมชาติของธรรมชาติ สารสำคัญของกระบวนการนี้คือ กระทำสิ่งที่ดียิ่งมาอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดปรารถนาขึ้น จากนั้นก็จะเกิดปิติซึ่งตามมาด้วยปีติ สุข และสมาธิในที่สุด คือ เกิดความปราบปลื้มบันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดความอิ่มเอิบใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมีความสุขแล้วสมาธิก็เกิดขึ้นได้ สรุปได้ดังนี้

<sup>๓๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๐, หน้า ๘๐.

<sup>๓๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม*, อ่างแล้ว.

ปราโมทย์ → ปีติ → ปัสสัทธิ → สุข → สมานิ

แผนภูมิที่ ๔.๑ กระบวนการในการเจริญสมาธิตามวิถีธรรมชาติ

การที่กระบวนการเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้ จะต้องมึศีลเป็นฐานรองรับอยู่ก่อน สำหรับคนทั่วไปเพียงแค่การที่มีได้ไปเบียดเบียนล่วงละเมิดใครมาที่จะเหตุให้จิตใจวุ่นวาย หวาดระแวง กลัวโทษหรือเดือดร้อนใจในความผิดของตนเอง มีความประพฤติสุจริตเป็นที่สบายใจของตน ทำให้เกิดความมั่นใจตัวเองได้

ส่วนการกระทำที่จะให้เกิดปราโมทย์มีหลายอย่าง เช่น อาจนึกถึงความประพฤติที่ดีงามสุจริตของตนเองแล้วเกิดความปราบปลื้มบันเทิงใจขึ้น อาจระลึกถึงการทำงานการบำเพ็ญประโยชน์ของตน อาจระลึกถึงพระรัตนตรัยและสิ่งดีงามอื่น ๆ อาจหยิบยกเอาหลักธรรมบางอย่างขึ้นมาพิจารณาแล้วเกิดความเข้าใจได้หลักได้ความหมาย เป็นต้น แล้วเกิดความปราบปลื้มบันเทิงใจขึ้นมา องค์ธรรมสำคัญที่จะเป็นบรรทัดฐานหรือเป็นปัจจัยใกล้ชิดที่สุดให้เกิดสมาธิได้ ก็คือ ความสุข

## ๒) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท

อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์ หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลงง่าย ๆ ว่า ทางแห่งความสำเร็จ มี ๔ อย่าง คือ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความมีจิตจดจ่อ) และวิมังสา (ความสอบสวนไตร่ตรอง) สมาธิเกิดจากอิทธิบาทได้อย่างไร มีแนวความเข้าใจดังนี้

(๑) **ฉันทะ** ความพอใจ ได้แก่ ความมีใจรักในสิ่งที่ทำ และพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้น ๆ ให้สำเร็จ อยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุถึงจุดหมาย ในทางธรรมหมายถึง ความรักความใฝ่ใจปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นจุดหมายของสิ่งที่กระทำหรือซึ่งจะเข้าถึงได้ด้วยการทำงานนั้น อยากให้สิ่งนั้น ๆ เข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดี ที่งดงามที่ประณีต ที่สมบูรณ์ที่สุดของมัน หรืออยากให้ภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ของสิ่งนั้น ๆ ของงานนั้นเกิดมีเป็นจริงขึ้น อยากทำให้สำเร็จผลตามจุดหมายที่ดีงามนั้น

ความอยากที่เป็นฉันทะนี้ เป็นคนละอย่างกันกับความอยากได้สิ่งนั้น ๆ มาเสพเสวย หรืออยากเอามาเพื่อตัวตนในรูปใดรูปหนึ่งซึ่งเรียกว่าเป็นตัณหา ความอยากของฉันทะนั้นั้น ขณะที่เมื่อสิ่งนั้นหรืองานนั้นกำลังเดินทางไปสู่จุดหมาย ก็เกิดปีติเป็นความเอิบอิมใจ ครั้นสิ่งหรืองานที่ทำบรรลุจุดหมายก็ได้รับโสมนัสเป็นความฉ่ำชื่นใจ ที่พร้อมด้วยความรู้สึกโปร่งโล่ง ผ่องใสเบิกบานแผ่ออกไป เป็นอิสระไร้ขอบเขต ส่วนความอยากของตัณหาให้เกิดความสุขความชื่นชม เมื่อได้สิ่งนั้นมาให้ตนเสพเสวยรสอร่อย หรือปรนเปรอความยิ่งใหญ่ของขยายของตัวตนเป็นความฉ่ำชื่นใจที่เศร้าหมองหมกหมักตัว กัดกินกัดตัวไว้ในความคับแคบ และติดตามมาด้วยความหวงแหนกังวล เศร้าเสียตายและหวั่นกลัวหวาดระแวง

(๒) **วิริยะ** ความเพียร ได้แก่ ความอาจหาญ แกล้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อคนรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแล้ว แม้ได้ยิวว่าจุดหมายนั้นจะถึงได้ยากยิ่ง มีอุปสรรคมากหรือใช้เวลายาวนานก็ไม่ท้อถอย กลับเห็นเป็นสิ่งท้าทายที่จะเอาชนะให้ได้



คนที่มีความเพียรเท่ากับมีแรงหนุน เวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตาม จิตใจจะแน่วแน่ มั่นคง พุ่งตรงต่อจุดหมาย สมาธิก็เกิดขึ้นได้ เรียกว่าเป็นวิริยสมาธิ พร้อมทั้งมีปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์เข้าประกอบคู่ไปด้วยกัน

(๓) **จิตตะ** ความมีจิตจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่อ ฝ้า คิดเรื่องนั้น ใจอยู่กับงานนั้น ถ้าจิตตะเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืองานใดงานหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่น ๆ ความมีใจจดจ่อฝักใฝ่อุทิศตัวอุทิศใจให้เช่นนี้ ย่อมทำให้สมาธิเกิดขึ้น จิตจะแน่วแน่ แนบสนิทในกิจที่ทำ มีพลังมากเฉพาะสำหรับกิจนั้น เรียกว่าเป็นจิตตสมาธิ พร้อมนั้นก็เกิดปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์ร่วมสนับสนุนไปด้วย

(๔) **วิมังสา** ความสอบสวนไตร่ตรอง ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณาหมั่นใคร่ครวญ ตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลยบกพร่อง เป็นต้น ในกิจที่ทำ รู้จักทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง ข้อนี้เป็นการใช้ปัญญาชักนำสมาธิ คนมีวิมังสาชอบคิดค้นหาเหตุผล ชอบสอบสวนทดลอง

ในการปฏิบัติธรรม ก็ชอบพิจารณาใคร่ครวญสอบสวน เช่น ธรรมข้อนี้ ๆ มีความหมายอย่างไร มีความมุ่งหมายอย่างไร ควรใช้ในโอกาสอย่างไร ควบคุมสัมพันธ์กับข้อธรรมอื่นข้อใด ปฏิบัติธรรมคราวนี้ไม่ค่อยก้าวหน้า อินทรีย์ใดอ่อนไป อินทรีย์ใดเกินไป จะนำธรรมข้อนี้ไปใช้ด้วยวิธีอย่างไร ควรเน้นความหมายด้านไหน เป็นต้น

การคิดหาเหตุผลและสอบสวนทดลองอย่างนี้ ย่อมช่วยรวมจิตให้คอยกำหนดและติดตามเรื่องที่พิจารณาตลอดเวลา เป็นเหตุให้จิตแน่วแน่ แล่นดิ่งไปกับเรื่องที่พิจารณา ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก และมีกำลัง เรียกว่าเป็น วิมังสาสมาธิ ซึ่งก็จะมีปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์เกิดมาด้วยเช่นเดียวกับสมาธิข้ออื่น ๆ

### ๓) การเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ

ในการดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไปที่คนเราสัมพันธ์กับอารมณ์ซึ่งเพียงผ่านไป ๆ เกี่ยวข้องกับสิ่งที่นิ่งเฉยหรือดำรงอยู่ตามสภาพ ย่อมไม่มีฐานตั้งตัวหรือทำการของอิทธิบาท ในกรณีเช่นนี้ องค์ธรรมที่จะใช้เป็นเครื่องชักนำหรือฝึกให้เกิดสมาธิ คือ องค์ธรรมพื้นฐานที่เรียกว่า “สติ” เพราะสติเป็นเครื่องตั้งและกุมจิตไว้กับอารมณ์ คือสิ่งที่พึงเกี่ยวข้องและกิจที่ต้องทำในเวลานั้น การฝึกสมาธิด้วยอาศัยสติเป็นหลัก แยกได้เป็น ๒ วิธีใหญ่ คือ

(๓.๑) การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญา ได้แก่การใช้สตินำทางให้แก่ปัญญา หรือทำงานร่วมกับปัญญา โดยคอยจับอารมณ์ส่งเสนอให้ปัญญาหรือพิจารณา (สติตั้งหรือกุมจิตอยู่กับอารมณ์แล้วปัญญาก็พิจารณาหรือรู้เข้าใจอารมณ์นั้น) ตามวิธีฝึกแบบนี้สมาธิไม่ใช่ตัวเน้น แต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วย พลอยเจริญไปด้วยเอง พร้อมกับที่พลอยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นด้วย การฝึกแบบนี้ได้แก่ วิธีการส่วนใหญ่ของสติปัญญาฐาน เรียกได้ว่าเป็นการเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

(๓.๒) การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วน ๆ หรือมุ่งลึกลงไปในทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นไม่คลาดจากกัน หรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์

ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไป เป็นวิธีการที่เน้นสมาธิโดยตรง แม้หากบางครั้งจะใช้ปัญญาบ้างก็เพียงเล็กน้อยเป็นส่วนประกอบ เช่น เพียงคิดพิจารณารู้ไปตามที่จำ ๆ มา ไม่มุ่งหยั่งถึงตัวสภาวะ<sup>๓๒</sup>

#### ๔) การเจริญอานาปานสติ

##### (๔.๑) ความสำคัญของการเจริญอานาปานสติ

ก. เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ในเวลาเดียวกันก็เป็นอารมณ์ประภทุปรธรรมซึ่งกำหนดให้เห็นชัดเจนพอสมควร ไม่ละเอียดลึกซึ้งอย่างกรรมฐานประเภทนามธรรมที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา และถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ก็ไม่ต้องใช้ความคิดอะไร เพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวะธรรมเหมือนกรรมฐานอย่างอื่นในกรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้น

ข. พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอรจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น

ค. ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ

ง. เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่างที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือ จตุตถฌาน และส่งผลให้อรูปฌาน กระทั่งนิโรธสมาบัติด้วย

จ. ใช้ได้ทั้งในทางสมณะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแนวไปอย่างเดียวกันก็ได้ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างได้

ฉ. เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้<sup>๓๓</sup>

##### (๔.๒) อานาปานสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการปฏิบัติอานาปานสติไว้ในพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก เพื่อเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติธรรมไว้สำหรับผู้ปฏิบัติในอานาปานสติ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติในลมหายใจเข้า หายใจออก มี ๑๖ ขั้น ดังนี้

##### หมวดที่ ๑ ใช้บำเพ็ญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

๑) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว

๒) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น

๓) สำเนียงกว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจออก สำเนียงกว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า

<sup>๓๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้ และสมาธิแบบพุทธ*, อ่างแก้ว, หน้า ๓๔-๕๕.

<sup>๓๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗-๘๐.

๔) สำเนียงกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจออก สำเนียงกว่า จะระงับกาย  
สังขาร หายใจเข้า

**หมวดที่ ๒ ใช้บำเพ็ญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้**

๕) สำเนียงกว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจออก สำเนียงกว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจ  
เข้า

๖) สำเนียงกว่า จะรู้ชัดสุข หายใจออก สำเนียงกว่า จะรู้ชัดสุข หายใจเข้า

๗) สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิตต  
สังขาร หายใจเข้า

๘) สำเนียงกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก สำเนียงกว่า จะระงับจิตต  
สังขาร หายใจเข้า

**หมวดที่ ๓ ใช้บำเพ็ญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานได้**

๙) สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิต หายใจออก สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิต หายใจเข้า

๑๐) สำเนียงกว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจออก สำเนียงกว่า จะยังจิตให้  
บันเทิง หายใจเข้า

๑๑) สำเนียงกว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจออก สำเนียงกว่า จะตั้งจิตมั่น  
หายใจเข้า

๑๒) สำเนียงกว่า จะเปลื้องจิต หายใจออก สำเนียงกว่า จะเปลื้องจิต  
หายใจเข้า

**หมวดที่ ๔ ใช้บำเพ็ญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้**

๑๓) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก สำเนียงกว่า จะ  
พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า

๑๔) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก  
สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า

๑๕) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก สำเนียงกว่า จะ  
พิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า

๑๖) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจออก สำเนียง  
กว่า จะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจเข้า<sup>๓๔</sup>

เงื่อนไขของการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า  
ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะปฏิบัติได้เฉพาะจตุกกะแรก คือ หมวดที่ ๑ เท่านั้น ส่วนอีก ๓ จตุกกะ ปฏิบัติได้  
ต่อเมื่อบรรลุมานแล้ว ๓ จตุกกะแรกเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา จตุกกะที่ ๔ ใช้ในการเจริญ  
วิปัสสนาเท่านั้น อีกอย่างหนึ่ง จตุกกะที่ ๑ ตรีสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามกายานุปัสสนาสติ  
ปัฏฐาน จตุกกะที่ ๒ ตรีสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจ ตามเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๓

<sup>๓๔</sup>วิ.ม.หา. ๑/๑๖๕/๑๓๘, ส.ม. ๑๙/๑๓๐๖/๓๔๔.

ตรัสหมายถึงการพิจารณาตามใจตามจิตตามอุปสรรคสติปัญญา ส่วนจตุกกะที่ ๔ หมายถึงการพิจารณาตามใจตามธรรมานุอุปสรรคสติปัญญา<sup>๓๕</sup>

สิ่งที่ควรทราบก่อนการปฏิบัติอานาปานสติ กิจที่ควรปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติอานาปานสติสมาธินั้นพระพุทธเจ้าตรัสแนะเรื่องสถานที่ ทำนั่ง และหลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติ อานาปานสติสมาธิว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติเจริญอย่างไร ทำให้มากอย่างไร? จึงจะมีผลมีอานิสงส์มาก ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี<sup>๓๖</sup> “นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก”<sup>๓๗</sup>

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิแม้ที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายอันสงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นทำยถุร้อน ถูกฝนใหญ่ตกลงถูกกาล ทำให้อันตรายอันสงบไปโดยเร็ว อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้ว อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้ อันตรายอันสงบไปโดยเร็ว<sup>๓๘</sup>

สรุป การเจริญอานาปานสติเป็นการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ที่ไม่ได้เจาะจงว่าเป็นสภาวะอารมณ์ขององค์ฌาน หรือเป็นการกำหนดรู้ด้วยวิปัสสนาญาณ การเจริญอานาปานสติจึงเป็นทั้งสมถและวิปัสสนา ความสำคัญของการฝึกจิตหรือสมาธิ ผู้ฝึกสมาธิจะได้รับผลดีต่อสติปัญญา และจิตใจเป็นอย่างมาก สมาธิช่วยเพิ่มศักยภาพทางความคิดและสติปัญญาในการแก้ปัญหาได้อย่างรอบครอบ

#### (๔.๓) ประโยชน์ของการเจริญอานาปานสติสมาธิ

จุดมุ่งหมายและประโยชน์ในการเจริญอานาปานสติสมาธิ ปรากฏตามพุทธพจน์ที่ยกมากล่าวแล้วนั้น ย่อมมีประโยชน์รองรับจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติดังนี้

๑) **ประโยชน์สำหรับเป็นปัจจัยให้ปัญญาละกิเลส** ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้อง หรือพูดตามศัพท์ว่าความมุ่งหมายของสมาธิสมาธินั้นเป็นที่ชัดเจนดังได้กล่าวมาแล้วว่า “สมาธิเพื่ออรรถคือ ยถาภูตญาณทัสสนะ (สมาธิเพื่อจุดหมายคือการรู้เห็นตามเป็นจริง)” บ้าง “สมาธิมี ยถาภูตญาณทัสสนะ เป็นอรรถเป็นอานิสงส์ (ความมุ่งหมายและผลสนองที่พึงประสงค์ของสมาธิ คือการรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง)” บ้าง “จิตวิสุทธิเพียงมี ญาณวิสุทธิเป็นอรรถ (การบำเพ็ญสมาธิให้จิตบริสุทธิ์ มีจุดหมายอยู่แค่จะทำความเห็นความเข้าใจให้ถูกต้องบริสุทธิ์)” บ้าง และอาจจะอ้างพุทธพจน์ต่อไปนั้มาสนับสนุนด้วย “สมาธิที่ศีลบ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, ปัญญาที่สมาธิบ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, จิตที่ปัญญาบ่มรอบแล้วย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภาวาสวะ อวิชชาสวะ” ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญา

<sup>๓๕</sup> พระพุทธโฆสเถร, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : ธนาพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๔๕๔.

<sup>๓๖</sup> อภ.วิ. ๓๕/๕๐๘/๓๘๕.

<sup>๓๗</sup> ที.สี. ๙/๒๑๖/๗๓.

<sup>๓๘</sup> วิ.มหา. ๑/๑๖๕/๑๓๗.

พิจารณาให้รู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิด ญาณอุทยานมหัศจรรย์ ดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด<sup>๓๙</sup>

**๒) ประโยชน์ในการระงับกิเลสทั้งหลายชั่วคราว** ประโยชน์ที่รองลงมาในแนว เดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่ เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทไม่เด็ดขาดกล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลัง ของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกขัมภณ วิมุตติ<sup>๔๐</sup> นอกจากนี้ยังมีพุทธพจน์ระบุประโยชน์ในการเจริญอานาปานสติว่าจักช่วยละอกุศลวิตกทั้งหลาย ได้ด้วย ดังที่ตรัสว่า “เมื่อเธอทั้งหลายเข้าไปตั้งอานาปานสติไว้เฉพาะหน้าในภายใน ธรรมเป็นที่นอนมาแห่ง วิตกทั้งหลายในภายนอก อันเป็นไปใน ฝักฝ่ายแห่ง ความคับแค้น ย่อมไม่มี<sup>๔๑</sup>” หรือ “พึงเจริญอานาปานสติ เพื่อตัดวิตก”<sup>๔๒</sup> ดังนี้ เป็นต้น

**๓) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน** ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน จำแนกได้ ๓ ประการ คือ ๑) ช่วยทำให้จิตใจอ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หุดความกัฏ กลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนด ลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรจะทำเหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง เป็นต้น ๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่ เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ ทำงานได้ผลดี ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่าน เรียกว่า จิตเป็นกัมมณีเย หรือกรรมนีเย แปลว่าควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน ๓) ช่วยเสริมสุขภาพ และใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุถุชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็ พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่มมัว เสียกำลังใจก็ยิ่งทำให้โรคทางกายทรุดหนักลง แม้ในเวลาทีร่างกายเป็น ปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอย ป่วยไปด้วย<sup>๔๓</sup>

**๔) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ** ประโยชน์ในด้าน สุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ อานาปานสติสมาธิ มีประโยชน์แก่สุขภาพจิตและการพัฒนา บุคลิกภาพว่า “ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิมนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หรือ หยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย วุ่นวาย จุ้นจ้าน สอดแสบ ลูกลึกลูกน หรือหงอยเหงา เศร้าซึม หรือซึ่หวาดซึ่ระแวง ลังเล) เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยับยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่าง

<sup>๓๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า ๔๖๐.

<sup>๔๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๔.

<sup>๔๑</sup> พุ.อิตติ. ๒๕/๘๕/๔๕๒.

<sup>๔๒</sup> พุ.อุ. ๒๕/๓๑/๒๓๖.

<sup>๔๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า ๘๓๕.

สมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญา คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามความรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย”<sup>๔๔</sup>

**พุทธทาสภิกขุ** กล่าวถึง อานิสงส์ของสมาธิไว้ว่า

คนสมัยนี้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิตน้อยไป จนใช้ให้เป็นประโยชน์ไม่ได้ เนื่องจากไปหลงใหลในเรื่องวัตถุ หรือ เรื่องทางกายกันมากเกินไป เรื่องทางจิตนั้นสำคัญกว่า เพราะความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้นมันเรื่องอยู่ที่จิตมากกว่า หรือว่าจิตนั้นเป็นผู้รู้สึก ถึงแม้จะทำการงานให้ได้รับประโยชน์ คนเราก็ต้องทำด้วยจิตที่มีความรู้ จึงจะบังคับร่างกายให้ทำได้ผลดี เดียวนี้เท่าที่เป็นกันอยู่นั้นยังใช้จิตให้เป็นประโยชน์น้อยมาก การฝึกสมาธิภาวนา เป็นไปเพื่อความสุขในปัจจุบันทันตาเห็น สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อการได้ความเป็นทิพย์ อำนาจทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น สมาธิภาวนาเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะแล้ว สมาธิภาวนาเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะในที่สุด สมาธิที่ทำให้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ มีผลคือความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ จะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ในการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ของเวทนา สัญญาและวิตก แล้วก็เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ทั้งข้างนอกข้างใน ที่นี้จะทำอะไรก็ไม่มีผิดพลาด เมื่อเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ก็หลงลืมไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ผิดงาย ซึ่งถ้าพูดถึงสมัยปัจจุบันนี้จะเอาสมาธิมาใช้ประโยชน์ได้ต้องใช้คุณสมบัติของจิตคือ

คุณสมบัติที่ ๑ บริสุทธฺ์ คือ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ ก็จะไม่ทำคอร์ปชั่น คำว่า Corrupt นี้แปลว่า จุดดำสกปรกในพื้นที่อันขาว ถ้าเป็นจิตที่บริสุทธิ์แล้ว จะทำอะไรที่สกปรกไม่ได้ ฉะนั้นสิ่งสกปรกในจิตใจของมนุษย์นี้ ขจัดออกไปได้ด้วยคุณสมบัติที่ ๑ ของจิตที่เป็นสมาธิ คือบริสุทธิ์

คุณสมบัติที่ ๒ เรียกว่า สมาหิตฺ์ คือ จิตที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ก็เพื่อให้จิตของคนในสมัยปัจจุบันนี้ ไม่หวั่นไหวต่อความย่ำแย่ยวนของวัตถุนิยม ความเอร็ดอร่อยทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ที่เป็นเนื้อหนังมังสา เป็นกามารมณ์ มีความย่ำแย่ยวนมาก ถ้ามีลักษณะของสมาหิตฺ์ตั้งมั่นแล้ว คนในโลกทุกวันนี้จะสามารถทนได้สู้ได้ ไม่หวั่นไหวไปตามความย่ำแย่ยวนของความก้าวหน้าทางวัตถุนิยม ผู้ค้นคว้าความก้าวหน้าทางวัตถุนิยมนั้น เป็นพวกนักการค้าจะเอาประโยชน์จากคนอื่นที่ถูกหลงเดี๋ยวนี้เราเป็นผู้ที่ใครหลงไม่ได้

คุณสมบัติที่ ๓ กัมมณฺเฑ คือ จิตที่ว่องไวในการทำหน้าที่การงาน ที่ให้ประโยชน์อย่างกว้างขวาง ในโลกที่ก้าวหน้า ที่เจริญ ที่อะไรในสมัยปัจจุบันนี้ การงานมันเป็นการงานที่ยากที่ลำบาก ที่อะไรยิ่งขั้นกว่าสมัยโบราณดึกดำบรรพ์นั้น ฉะนั้น ถ้ามีคุณสมบัติที่เรียกว่ากัมมณฺเฑของจิตที่เป็นสมาธินี้ จะทำงานที่ยากให้เป็นของง่าย ให้เป็นงานที่ง่าย ไม่มีอะไรยุ่งยากลำบากเกินความสามารถของเราเพราะว่าจิตของเราบรมดีแล้วอย่างนี้<sup>๔๕</sup>

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยจิตตวิเวก – อธิจิตตสิกขา สามารถสร้างให้เพิ่มขึ้นได้ด้วยอำนาจของสมาธิ หรือการปฏิบัติธรรมซึ่งปฏิบัติได้หลายวิธี ทั้งกระทำได้ด้วยตนเองเพียงผู้

<sup>๔๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๕.

<sup>๔๕</sup> พุทธทาสภิกขุ, *ทวน คีล ภาวนา*, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๔๓-๑๕๐.

เดียวหรือการปฏิบัติเป็นหมู่คณะตามแบบแผนของแต่ละสถานที่ ซึ่งผู้ปฏิบัติควรเลือกวิธีที่เหมาะสมกับจริตของตน เพื่อให้ได้ผลของสมาธิสมบูรณ์ที่สุด เกิดประโยชน์กับสภาวะจิตใจตนเองมากที่สุด

## ๔.๔ การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยอุปรีวิเวก – อธิปัญญาศึกษา

### ๔.๔.๑ ความหมายของอุปรีวิเวก – อธิปัญญาศึกษา

**อุปรีวิเวก** คือ ความสงบสัจทางจิตใจ จิตแน่วแน่เป็นหนึ่งจนเกิดปัญญา หยั่งรู้สรรพสิ่งตามความเป็นจริง สามารถแยกแยะความดีความชั่วได้อย่างมีเหตุผล และยังสามารถกำจัดกิเลสในตนได้โดยเด็ดขาดสิ้นเชิง ซึ่งหมายเอาพระนิพพาน

**อธิปัญญาศึกษา** คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ๒ อย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระก็คือการฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ ความคิด ความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ย้อมสี อำพราง หรือ พร่ามัว เป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลส มีวิชาและตณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำอยู่ การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกัน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็กลับช่วยให้จิตนั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสแนบเนียนยิ่งขึ้น และส่งผลออกไปในการดำเนินชีวิตคือ ทำให้วางใจ วางท่าที มีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง และใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่เอนเอียง ไม่มีกิเลสแอบแฝงนั้นคิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำกิจทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง<sup>๔๖</sup>

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง ปัญญานั้นเป็นเครื่องวินิจฉัยสุตะ คือ ความรู้ที่เข้านั้นเป็นข้อมูลดิบเป็นของดิบ ยังไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร มีคุณค่าอย่างไร จะเอาไปใช้อย่างไร ถ้าคนไม่มีปัญญา ความรู้นั้นก็เอามากองไว้เฉย ๆ ไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร แต่คนที่ปัญญาจะสามารถวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นได้ว่า ถ้าเราจะทำอะไรให้สำเร็จสักอย่างหนึ่ง จะต้องเอาความรู้นี้ไปใช้ไปทำอย่างไร ไปตัดแปลงอย่างไร เอาความรู้นั้นไปยกย่องใช้งานทำการแก้ไขปัญหาคิดทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามต้องการได้ ความรู้ที่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความจริง ความรู้ที่สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ความรู้ที่สามารถคิด พิจารณา วินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นกลับกรองได้ เชื่อมโยงประสานได้ ทำให้เอาสุตะหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่าง ๆ ไปใช้งาน สามารถจัดสรร จัดการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ ความรู้อย่างนี้เรียกว่า ปัญญา การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว ได้แก่การได้ฝึกฝนอบรมตนเองให้มีปัญญารู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เช่น การมีปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา<sup>๔๗</sup>

<sup>๔๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า ๙๑๕.

<sup>๔๗</sup> ส.ส.พ. ๑๘/๓๒/๓๔-๓๗.

สรุป อุปธิวิเวก – อธิปัญญาสิกขา หมายถึง ความสงบสงัดทางใจด้วยการฝึกรูปธรรม พัฒนาด้านจิตใจให้เกิดปัญญา ความรู้ความเข้าใจในสรรพสิ่งตามความเป็นจริง จนหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง มีใจเป็นอิสระ สมบูรณ์ด้วยการฝึกรูปธรรมด้วยหลักอริยมรรค ๒ ข้อ คือ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ซึ่งจัดเข้าในหลักไตรสิกขา ด้านปัญญา

#### ๔.๔.๒ ความสำคัญของอธิปัญญาสิกขา

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้ให้ขอบเขตความหมายของปัญญา สำหรับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไว้ว่า ปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไรและแค่ไหน ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาชี้แนะหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหาคิดตันอยู่ พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวาง แยกออกไปได้หลายด้าน และมีหลายชั้นหลายระดับ เช่น

๑) ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จ

๑.๑) ความรู้ความเข้าใจข้อมูลความรู้ รวมทั้งศิลปวิทยาการต่าง ๆ เข้าถึงเนื้อหาความหมายได้ถูกต้องชัดเจน

๑.๒) การรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ตรงตามสภาวะของสิ่งนั้น ๆ หรือตามที่มีนเป็น

๑.๓) ความรู้จักจับสาระของความรู้หรือเรื่องราวต่าง ๆ รู้จุด รู้ประเด็นสามารถยกขึ้นพูด ยกขึ้นชี้แจง หรือยกขึ้นวางเป็นหลักได้

๑.๔) ความรู้จักสื่อสารถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจและความต้องการของตนให้ผู้อื่นรู้ตาม เห็นตาม เป็นต้น

๑.๕) การคิดการวินิจฉัยที่ถูกต้องชัดเจนและเที่ยงตรง

๑.๖) ความรู้จักแยกแยะ วิเคราะห์วินิจฉัย สืบสาวเหตุปัจจัยของเรื่องราวต่าง ๆ ที่จะทำให้สามารถแก้ไขปัญหา และทำการสร้างสรรค์ต่าง ๆ ได้

๑.๗) ความรู้จักจัดทำดำเนินการหรือบริหารจัดการกิจการต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามที่ตั้งมุ่งหมาย

๑.๘) ความรู้จักเชื่อมสัมพันธ์ประสบการณ์ ข้อมูลและองค์ความรู้ต่าง ๆ โยงเข้ามาประสานเป็นภาพองค์รวมที่ชัดเจน หรือโยงออกไปสู่ความหยั่งรู้ หยั่งเห็นใหม่ ๆ ได้

๒) ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

๒.๑) ความรู้เข้าใจในระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลาย ที่อิงอาศัยสืบเนื่องส่งผลต่อกันตามเหตุปัจจัย มองเห็นภาวะและกระบวนการที่ชีวิต สังคม และโลกคือหมู่สัตว์ มีความเป็นมา และจะเป็นไปตามกระแสแห่งเจตจำนง และเหตุปัจจัยที่ตนประกอบ สร้างสมจัดสรร และมีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นทั้งหลาย เรียกว่า เป็นไปตามกรรม

๓) ปัญญาที่ช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีงาม



๓.๑) ความรู้เข้าใจเข้าถึงเท่าทันความจริงของสังขาร คือโลกและชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎธรรมชาติ จนสามารถวางใจถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย ทำจิตใจให้หลุดพ้นเป็นอิสระได้โดยสมบูรณ์ และมีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญาอย่างแท้จริง<sup>๔๔</sup>

สรุป อธิปัญญาสิกขา การพัฒนาด้านปัญญา มีความสำคัญมากต่อมนุษย์ เพราะปัญญา เพราะปัญญาช่วยให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จ ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม และปัญญาช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีงาม เพราะปัญญาก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในทุกสรรพสิ่งตามความเป็นจริง

#### ๔.๔.๓ การเจริญวิปัสณากรรมฐาน

การพัฒนาสติตามหลักการอย่างเป็นระบบหรือการเจริญวิปัสณากรรมฐาน เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาจิต พัฒนาปัญญา วิถีเจริญวิปัสณาเป็นวิธีการในหลักสติปัฏฐานเป็นส่วนใหญ่

การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย<sup>๔๕</sup> ได้อธิบายสาระสำคัญไว้ดังนี้

มหาสติปัฏฐานสูตร แปลว่า การเจริญสติปัฏฐาน พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงยกหัวข้อการบรรยายขึ้นเป็นอุทเทสว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม (อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”

สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรมเพื่อกำจัดอกิขมาและโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกพิจารณาเป็น ๔ ประการ คือ

##### ๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย แบ่งออกเป็น ๖ หมวด คือ

(๑) พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออกให้เห็นการไหลเข้าไหลออกติดต่อกันเป็นลำยาว สั้นสลับกันไป

(๒) พิจารณาอิริยาบถ คือ พิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้ความเป็นไปของอิริยาบถนั้น ๆ

(๓) พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การคู้แขนเข้า การเหยียดแขนออก โดยกำหนดให้รู้ทันทุกอากัปภิกิริยานั้น ๆ

(๔) พิจารณาสิ่งปฏิกุศล คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ในกายของตน มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด

(๕) พิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตนให้เห็นโดยความเป็นธาตุ เหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคที่นึ่งแบ่งอวัยวะของโคที่ฆ่าแล้วออกเป็นส่วน ๆ อย่างชำนาญ

(๖) พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ กันถึง ๙ ลักษณะ เช่น ซากศพที่ตายมาแล้ว ๑ วันถึง ๓ วันแล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่า มีสภาพอย่างเดียวกัน

<sup>๔๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม, อ่างแล้ว.

<sup>๔๕</sup> มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๓๙.

**๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย** คือ การพิจารณาความรู้สึกสุขทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขา) ในตัวเองแบ่งเป็น ๙ ประการ คือ

- (๑) เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- (๒) เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- (๓) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- (๔) เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- (๕) เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- (๖) เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- (๗) เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- (๘) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- (๙) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น

**๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต** คือ พิจารณาจิตของตนให้เห็นสถานะตามที่ปรากฏ ในขณะนั้น ๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริงแบ่งเป็น ๑๖ ประการ คือ

- (๑) จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ
- (๒) จิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ
- (๓) จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ
- (๔) จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
- (๕) จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ
- (๖) จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
- (๗) จิตหดหู่ ก็รู้ว่าจิตหดหู่
- (๘) จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน
- (๙) จิตเป็นมหรรคต ก็รู้ว่าจิตเป็นมหรรคต
- (๑๐) จิตไม่เป็นมหรรคต ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหรรคต
- (๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๓) จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ
- (๑๔) จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ
- (๑๕) จิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น
- (๑๖) จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

**๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย** คือ การพิจารณาว่าในขณะที่นั้น ๆ มีธรรมะ อะไรเกิดอยู่ในจิตของตน ก็รู้ชัดธรรมนั้น ๆ แบ่งเป็น ๕ หมวด คือ

- (๑) หมวดนิรวรณ ๕
- (๒) หมวดชั้นธ ๕
- (๓) หมวดอายตนะ ๑๒
- (๔) หมวดโพชฌงค์ ๗
- (๕) หมวดอริยสัจ ๔

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีสติและปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา ไม่มีสิ่งใดคงทนถาวรไปตลอดนิรันดรกาล แม้แต่ชีวิตของเราที่เดินเข้าหา ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่ทุกขณะ เราต่างต้องประสบกับความทุกข์ยากเดือดร้อนทั้งทางร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ เมื่อมีสติและปัญญาเห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้ได้ ก็จะคลายความยึดถือ ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเราให้เบาบางลงได้ ความโลภ ความโกรธ และความหลงที่มีอยู่มากมายใน สันดานก็จะถูกขจัดขัดเกลาให้เบาบางลง บุคคลเช่นนี้จะดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท มุ่งในการ สร้างสรรค์จัดทำสิ่งที่ประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งทุกข์ที่ได้รับ ประโยชน์อย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา คือ มรรคผลนิพพานต่อไป

สรุป อุปธิวิเวก - อธิปัญญาสิกขา คือการฝึกอบรมจิตและปัญญาให้เจริญด้วย คุณธรรมต่าง ๆ ให้จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง หนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร รู้เท่าทันโลกและ การใช้ชีวิต หรือมีโลกทัศน์ที่ถูกต้อง รู้เห็นตามความเป็นจริงของสรรพสิ่ง มีความเข้าใจว่าทุกสิ่งในโลกนี้มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ชีวิตต้องประสบกับการเกิด แก่ เจ็บ และตายในที่สุด ดังนั้น เมื่อ ปฏิบัติจนเกิดปัญญา ความรู้ ความเข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ ย่อมส่งผล กำจัดกิเลสทั้งหลายได้สิ้นเชิง จนเข้าถึงพระนิพพาน

#### ๔.๔.๔ หลักธรรมผล ๕ ในการเกื้อหนุนการปฏิบัติธรรม

พละ หมายถึง กำลัง แรง ความเข้มแข็งที่ทำให้ขม ขจัดได้แม้แต่กำลังแห่งมาร ทำให้สามารถดำเนินชีวิตที่ดงามปลอดโปร่งเป็นสุข<sup>๕๐</sup> เป็นกำลังภายในตน ซึ่งเป็นเครื่องต่อต้านอกุศลธรรม ที่เป็นปรปักษ์ กล่าวคือ เมื่อใดธรรมที่เป็นกำลังภายในนี้เกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นอกุศลธรรมฝ่ายปรปักษ์ จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ เพราะธรรมเป็นกำลังนี้จะต้านทานไว้ ป้องกันไว้อย่างมั่นคงและแข็งแรง<sup>๕๑</sup> องค์ธรรมของพละมี ๕ ประเภท ได้แก่ ๑) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา ๒) วิริยพละ กำลังคือวิริยะ ๓) สติพละ กำลังคือสติ ๔) สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ และ ๕) ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา<sup>๕๒</sup>

การนำหลักธรรมผล ๕ มาปฏิบัติเพื่อเป็นการเกื้อหนุนหลักวิเวกและหลักไตรสิกขา เนื่องจากมีความเกี่ยวโยงซึ่งกันและกัน เพื่อนำมาเป็นวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างพลังชีวิต ทั้งนี้ ผู้ปฏิบัติสามารถนำประโยชน์มาพัฒนาทั้งในแง่ตนเองและส่วนรวม ทั้งด้านกายและจิตใจ ผู้วิจัยจึงนำเสนอโดยมีรายละเอียด ดังนี้

มนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนา คุณภาพของมนุษย์ให้มีความรู้ มีความสามารถ มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม มีความพร้อมที่จะประกอบกิจของตนได้ การศึกษาพัฒนา

<sup>๕๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๙.

<sup>๕๑</sup> พิชุร มลิวัลย์, *คู่มือการศึกษาโพธิปักขิยธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๘), หน้า ๑๕๙.

<sup>๕๒</sup> อด.ปญจก. ๒๒/๑๒/๑๖.

คุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ก็เพื่อที่จะได้พัฒนาไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมและเจริญยิ่งขึ้นไป ทั้ง จริยธรรมและศีลธรรมอันเป็นสิ่งจำเป็นต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ อีกประการหนึ่งนอกเหนือจาก ปัจจัย ๔ ในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ คือ สภาพการดำรงชีวิตที่สามารถตอบสนองความต้องการของ ตนเองได้อย่างเหมาะสมกับอัตภาพ องค์คุณในหลักธรรมพละ ๕ เป็นหลักธรรมมูลรากต่อการพัฒนา ชีวิตที่ดียิ่งในด้านของรูปธรรม วิริยพละเป็นกำลังของไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการสำคัญของการพัฒนา มนุษย์ การฝึกฝนและการพัฒนาชีวิตที่นำพุทธภาษานามาใช้นั้น ได้นำหลักการง่าย ๆ ของศีล สมาธิ ปัญญามาใช้สอนและอบรม ศีลเป็นเรื่องของการที่ต้องสำรวมกายก่อน ถ้ากายไม่สำรวมระวังแล้ว ศีล ก็ไม่เกิด มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาชีวิตอย่างมีคุณภาพ เป็นองค์รวมที่น่าสนใจและติดตาม พระ ธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้ว่า การพัฒนาทักษะชีวิต ควรได้รับการขัดเกลา และฝึกฝนอย่างมี คุณภาพ ศักยภาพของมนุษย์ที่เอื้อต่อการพัฒนา มีพระพุทธพจน์มากมาย ที่เน้นย้ำหลักการฝึกฝน พัฒนาตนของมนุษย์ หลักการฝึกฝนการพัฒนาชีวิตอย่างมีคุณภาพตามหลักพุทธภาษานา ได้แก่ กาย ภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา<sup>๕๓</sup>

การทำชีวิตให้ดีดีและมีความสุข ต้องอาศัยการพัฒนาพละ ๕ ด้วยการฝึกฝนบ่อย ๆ จิตใจจึงจะมีกำลังมากพอที่จะต้านสิ่งเลวร้ายได้ สามารถควบคุมใจให้คิดแต่เรื่องดี ไม่พ่ายแพ้ให้กับ กิเลส ร่างกายก็จะรับแต่คำสั่งที่ดี ส่งผลให้ชีวิตไม่ตกต่ำ แต่ถ้าไม่เคยฝึกฝนกำลังใจให้เกิดขึ้น กำลังใจก็ จะอ่อนแอ เมื่อมีสิ่งไม่ดีต่าง ๆ มากกระทบใจที่มีกำลังใจอ่อนก็จะไม่สามารถต้านทานไหว<sup>๕๔</sup>

#### การพัฒนาพละ ๕

หลักการทำหน้าที่ขององค์ธรรมในพละ ๕ นั้นจะอิงอาศัยกันเพื่อประสานส่งเสริมให้ เกิดการพัฒนากำลังใจ และส่งผลให้เป็นปัจจัยต่อเนื่องกันไป กล่าวคือ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความ เพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้วก็จะได้สมาธิที่เอื้อต่อการพัฒนาปัญญา เมื่อสมาธิดีแล้วก็จะ เกิดความเข้าใจมองเห็นโทษของตัณหา มองเห็นคุณค่าของพระธรรม เมื่อรู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วย ตัวเองแล้วก็จะเกิดมีศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่ง หมุนเวียนกลับมาเป็นศรัทธาที่มีกำลังมากกว่าเดิม<sup>๕๕</sup>

ทั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาวิระ ขุคคณาโณ (วรธรรม)<sup>๕๖</sup> เรื่อง “การพัฒนา คุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ ๕” สรุปผลการวิจัยได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธ ตามแนวพละ ๕ พบว่า บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตในด้านต่าง ๆ นั้น ทั้งทางโลกและทางธรรมตาม หลักพุทธธรรมได้นั้น จำต้องมีหลักการมีอุดมคติเป็นแรงผลักดันไป สำหรับหลักธรรมที่มีความสำคัญต่อ การอุดหนุนหลักการและอุดมคตินั้น ขาดไม่ได้ก็คือ พละ ๕ คือ สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ ซึ่งเป็นคำสอนสำคัญทางพระพุทธศาสนา ใช้เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการฝึกฝนพัฒนาจิต และสร้างปัญญาไปพร้อม ๆ กัน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยหลักการของพละ คือกำลังใจเพื่อเป็น

<sup>๕๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนมูลนิธิธรรมเพื่อ การปฏิบัติธรรม, ๒๕๔๔), หน้า ๓๙.

<sup>๕๔</sup> สอนอง วรอุไร, *ทำชีวิตให้ดีดีและมีสุข*, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

<sup>๕๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแก้ว, หน้า ๘๗๕-๘๗๖.

<sup>๕๖</sup> พระมหาวิระ ขุคคณาโณ, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ ๕”, วิทยานิพนธ์ศา สนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๖๑, บทคัดย่อ.

เครื่องมือในการพัฒนาชีวิตให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งต้องเชื่อมโยงกับหลักธรรมคือ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน อันตนพึงได้รับการประกอบกิจการหรือมีอาชีพที่สุจริต ถูกต้องทั้งทางกฎหมายและศีลธรรม

วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ ๕ พบว่า สามารถยกระดับจิตใจให้เกิดคุณธรรมอย่างสูง จนเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อโลกและชีวิต เป้าหมายของการฝึกพัฒนาตนหรือการพัฒนาพละ ๕ อยู่ที่การพึ่งตนเองได้ ซึ่งมีหลายระดับ จุดหมายสูงสุดคือ ทำให้จิตใจหลุดพ้นจากกิเลส หลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปลดปล่อยตัวเองจากพันธนาการของระบบบริโภคนิยม หรือมีความสามารถที่จะมีความสุขในตัวเองได้มากขึ้นโดยไม่หวั่นไหว นอกจากจะสร้างความสุขที่เป็นอิสระทำให้ชีวิตของตัวเองดีขึ้น ยังสามารถเกื้อกูลแก่ผู้อื่นหรือแก่สังคมได้มากขึ้นด้วย ถ้าพัฒนาต่อไปก็จะเกิดอิสรภาพมีความสุขยิ่ง จนกระทั่งพฤติกรรมของมวลมนุษย์เปลี่ยนจากการแย่งชิงและทำร้ายไปเป็นการเกื้อกูลกัน เป็นค่านิยมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคลและสังคม ขณะเดียวกันก็เป็นการรักษาพระพุทธศาสนาให้คงไว้แก่ชนรุ่นหลังสืบต่อไป

สรุป หลักธรรมพละ ๕ หมายถึง กำลัง ความเข้มแข็ง เครื่องต่อต้านอกุศลธรรมไม่ให้เกิดขึ้น มี ๕ อย่าง คือ ๑) ศรัทธาพละ ๒) วิริยพละ ๓) สติพละ ๔) สมาธิพละ และ ๕) ปัญญาพละ พละ ๕ เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้มีความรู้ มีความสามารถ มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม

#### ๔.๕ การประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ ในการเกื้อหนุนการเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท

คำว่า “สัปปายะ” หมายถึง สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้องกัน สิ่งที่จะช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย<sup>๕๗</sup>

##### ๔.๕.๑ วิธีการประยุกต์หลักสัปปายะ ๗ มาเกื้อหนุนการเสริมสร้างพลังชีวิต

การนำหลักสัปปายะ ๗ มาประยุกต์ใช้ในการเกื้อหนุนการเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท สามารถนำมาปฏิบัติได้ ดังนี้

##### ๑. อวาสสัปปายะ : หลักการจัดระเบียบที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยเป็นปัจจัยหลักที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตและการปฏิบัติธรรม จะเห็นว่าทุกคนต่างแสวงหาที่อยู่อาศัยที่เอื้อประโยชน์แก่ตนให้มากที่สุด ทั้งในการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงาน รวมถึงการปฏิบัติธรรม ดังนั้น อวาสสัปปายะจึงสามารถปฏิบัติหรือจัดระเบียบที่อยู่อาศัยของตนได้ตามหลัก ๕ ส. (เสริมสร้างลักษณะนิสัยในการทำงาน) ดังนี้

๑) สะสาง การคัดแยกสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องใช้ หรือสิ่งที่ไม่ใช้แล้วออกจากสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องใช้ เพื่อไม่ให้เสียเวลาในการค้นหา หรือหยิบใช้

<sup>๕๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า ๒๘๖.

๒) สะดวก เมื่อแยกออกมาแล้ว ควรจัดวางให้เป็นระเบียบ เพื่อความสะดวก และง่ายต่อการนำไปใช้

๓) สะอาด การทำความสะอาดอาคารบ้านเรือน อุปกรณ์สิ่งของที่ใช้อยู่ประจำ

๔) สุขลักษณะ การรักษาอาคารบ้านเรือน อุปกรณ์สิ่งของให้ถูกสุขลักษณะ มีความปลอดภัย หมั่นตรวจตราและซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพดีพร้อมใช้งาน

๕) สร้างนิสัย การปฏิบัติให้ถูกต้องและเป็นนิสัย มีระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัด ปฏิบัติให้เป็นประจำ

## ๒. โจรสลัปปายะ : หลักการเลือกทำเลที่เหมาะสม

๑) เลือกทำเลที่ดี คือถิ่นที่มีเศรษฐกิจดี คนดี ทรัพยากรธรรมชาติดี ซึ่งคุณลักษณะของสถานที่เหล่านี้จะเอื้ออำนวยให้เราสามารถประกอบอาชีพ สร้างรายได้ให้แก่ครอบครัว เป็นอย่างดี ประพตติตนเป็นพลเมืองที่ดี เคารพกฎกติกา ขนบธรรมเนียม ประเพณีที่ติงามของสังคมนั้น

๒) กระบวนการสรรหารายได้ ต้องเป็นไปตามหลักสัมมาอาชีพะตามหลัก อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ การผลิตต้องผลิตสิ่งที่ดีมีประโยชน์ สร้างสรรค์พัฒนาชีวิตและสังคม ไม่ใช่ผลิต สิ่งที่ไม่อมเมาหรือทำลายคนในสังคม การค้าขาย ต้องเว้นมิฉฉฉฉฉฉฉ คือการค้าขายที่ผิดศีลธรรม ได้แก่ การค้าขายมนุษย์ อาวุธ สัตว์ที่จะนำไปฆ่าทำอาหาร น้ำเมา รวมถึงยาเสพติด ยาพิษ และอาชีพ ที่ผิดกฎหมาย การบริโภค ต้องมีปัญญาเป็นตัวนำ มิใช่บริโภคด้วยอารมณ์ ความรู้สึกหรือค่านิยมทาง สังคมแบบขาดปัญญา โดยยึดหลักการ ดังนี้

๒.๑) ปัจจัยปัจจเวกขณะ ใช้สติปัญญาพิจารณาให้เห็นถึงจุดมุ่งหมายที่แท้จริง ของการบริโภค ไม่บริโภคด้วยต้นเหตุที่เป็นไปตามค่านิยมของสังคมเป็นหลัก เพื่อให้เข้าถึงคุณค่าที่ แท้จริง คือสิ่งนั้นต้องเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์และมีความจำเป็นต่อการบริโภค

๒.๒) โภชนะมัตตัตถัญญา หมายถึงยึดหลักความพอดี พอเหมาะเป็นสำคัญ คือ การบริโภคของเราต้องคำนึงถึงตัวเรา และสถานภาพทางเศรษฐกิจของเราเป็นสำคัญ

## ๓. ภัตตสลัปปายะ : หลักการจัดระเบียบคำพูด

เรื่องการพูดเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต เนื่องจากเป็นเรื่องของการ สื่อสาร แต่การสื่อสารนั้นจำเป็นต้องมีการจัดระเบียบให้ถูกต้อง มิฉะนั้นอาจเกิดเรื่องที่ไม่พึงประสงค์ ได้ ในพระพุทธศาสนามีแนวความคิดการพูดที่เกี่ยวกับสลัปปายะ คือ กลาวัตถุ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑) อัปปิจฉกถา การพูดชักนำให้มักน้อย ไม่มักมากในเรื่องต่าง ๆ

๒) สันตุฏฐิกถา การพูดชักนำให้มีความสันดา ยินดี พอใจในสิ่งที่ตนมี ในสิ่งที่ตน ได้อย่างสุจริต ชอบธรรมตามความรู้ความสามารถของตน ไม่ฟุ้งเฟ้อไปตามกระแสค่านิยมทางสังคม จนเกินขอบเขต

๓) ปวิเวกกถา การชักนำให้ชอบความสงบ รักความสงบ ไม่ส่งเสียงอึกกระทึก กระทบหรือสร้างความรำคาญแก่ผู้อื่น

๔) อสังสัคคกถา การพูดชักนำให้มุ่งมั่นทำกิจที่ติงาม ไม่ไปมั่วสุมกับเพื่อนในทาง ที่ไม่ถูกต้อง แต่ถ้าเป็นรวมกลุ่มก็ควรไปในลักษณะของการสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตน ผู้อื่น และสังคม

๕) วิริยารัมภกถา การพูดชักนำให้มีความเพียรพยายาม การให้ข้อคิด อุทาหรณ์ เกี่ยวกับความเพียรต้องเป็นไปอย่างถูกต้อง ไม่ผิดศีลธรรมและกฎหมาย

๖) สีสกถา การพูดชักนำให้ตั้งมั่นอยู่ในศีล เห็นผลดีของการปฏิบัติตามศีล และผลเสียของการไม่ปฏิบัติตามศีล

๗) สมาธิกถา การพูดชักนำให้เข้าใจในเรื่องสมาธิ ทั้งในแง่ของความหมาย วัตถุประสงค์ ผลประโยชน์ของสมาธิที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน และเป้าหมายของสมาธิ แท้จริง ตลอดถึงชักนำให้ทุกคนฝึกฝนจิตของตนให้เป็นสมาธิ มีความตั้งมั่น มั่นคง สามารถต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๘) ปัญญาภคา การพูดชักนำให้เห็นความสำคัญของปัญญา ทั้งปัญญาในระดับโลกียะและระดับโลกุตระ เป็นการชี้ให้เห็นความสำคัญของปัญญาอันเป็นการส่งเสริมการสร้างปัญญาในระดับต่าง ๆ เพื่อความเจริญก้าวหน้า

๙) วิมุตติกถา การพูดชักนำให้เห็นผลดีของการหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ ถ้าไม่สามารถทำได้ถึงระดับสูงสุด อย่างน้อยก็สามารถควบคุมกิเลสไม่ให้เกิดพลังออกมาเป็นพฤติกรรมที่เสียหายได้

๑๐) วิมุตติญาณทัตสนกถา การพูดชักนำให้เข้าใจเรื่องความหยั่งรู้พระนิพพาน อันเป็นภาวะที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์

#### ๔. บุคคลสัปปายะ : หลักการเลือกคบหรือการสร้างคนที่พึงประสงค์

ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงเรื่องการเลือกคบบุคคลที่เป็นมิตรแท้หรือกัลยาณมิตรในหลักทศ ๖ ในมงคลสูตรท่านส่งเสริมให้คนคบหาบัณฑิต หลีกเลียงการคบคนพาล ตามรายละเอียด ดังนี้

๑) สหมิตร มิตรแท้หรือกัลยาณมิตร ได้กล่าวไว้ ๔ จำพวก คือ

๑.๑) มิตรมีอุปการะ คือเพื่อนที่ช่วยป้องกันรักษาเราและทรัพย์สินของเราเมื่อเราประมาท สามารถเป็นที่พึ่งเมื่อเรามีภัย และช่วยเหลือเราเมื่อเราเดือดร้อน

๑.๒) มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ คือเพื่อนที่มีอะไรไม่ปิดบังอำพราง บอกความลับแก่เพื่อน ในขณะที่เดียวกันก็ปกปิดความลับของเพื่อน เมื่อมีอันตรายก็ไม่ทอดทิ้ง แม้กระทั่งสละชีวิตของตนแทนเพื่อนได้

๑.๓) มิตรแนะนำประโยชน์ คือเพื่อนที่คอยห้ามปรามไม่ให้เราทำความชั่ว แต่จะแนะนำให้เราทำความดี พูดเรื่องที่เป็นประโยชน์ที่เรายังไม่เคยรู้เคยเห็น และบอกทางที่จะนำไปสู่ประโยชน์สุข

๑.๔) มิตรมีน้ำใจ คือเพื่อนที่ห่วงใยเราอยู่เสมอ เมื่อเรามีความทุกข์ก็พลอยไม่สบายใจไปด้วย แต่เมื่อเรามีความทุกข์ก็พลอยไม่สบายใจไปด้วย แต่เมื่อเรามีความสุขก็พลอยแจ่มชื่นยินดีไปกับเรา ช่วยแก้ไขหรือแก้ต่างคนที่พูดติเตียนเราในเรื่องที่ไม่ถูกต้อง และสนับสนุนคนที่พูดถึงเราในแง่ดี ถูกต้อง

๒) บัณฑิต ในมงคลสูตร ได้กล่าวถึงลักษณะของบัณฑิตหรือบุคคลที่ควรคบหา หมายถึงคนที่รู้จักประโยชน์ทั้งในปัจจุบัน อนาคต และประโยชน์สูงสุด และเป็นคนที่ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ซึ่งมีคุณสมบัติ ๓ ประการ คือ

๒.๑) สุจินตจินตีย์ คิดดีเป็นนิสัย คนที่เป็นบัณฑิตจะไม่คิดโลภอยากได้ของใคร ไม่คิดพยาบาทอาฆาต จองเวรใคร ไม่หลงผิด แต่เป็นคนที่จะเสียสละเพื่อผู้อื่น ส่วนรวม มีจิตเมตตา รักปรารถนาดี สงสารเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีปัญญาในการดำเนินชีวิต

๒.๒) สุภาสิตภาสี พุดดีเป็นนิสัย ตามหลักการแห่งภัสสัปปายะ

๒.๓) สุกตกมมการี ทำดีเป็นนิสัย คือสังเกตได้จากพฤติกรรมของบัณฑิตจะไม่ ล่วงละเมิดชีวิต ทรัพย์สิน และคุ้มครองของคนอื่น แต่บัณฑิตจะเป็นผู้ที่ทำดีต่อผู้อื่นด้วยเมตตาจิต ยึดมั่นในสัมมาชีพ และมีความสำรวมระมัดระวังในเรื่องของกาม ไม่หมกมุ่นหรือสำส่อนเรื่องเพศ

๓) สัปปุริสะ หรือสัตบุรุษ หมายถึง คนดี ซึ่งมีคุณสมบัติที่สามารถกำหนดได้ ๗ ประการ คือ

๓.๑) เชื่ออย่างมีเหตุผล มีปัญญากำกับความเชื่อ

๓.๒) มีความละเอียดต่อความชั่ว

๓.๓) มีความเกรงกลัวต่อความชั่ว

๓.๔) เป็นผู้คงแก่เรียน ชอบศึกษาค้นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ เรียกว่าเป็นพหูสูต

๓.๕) มีความเพียรพยายามในเรื่องที่ดีงามอย่างสม่ำเสมอ

๓.๖) มีสติมั่นคง มีความมั่นคงทางจิตใจ สุขุม

๓.๗) มีปัญญาเฉลียวฉลาด รอบครอบ

#### ๕. โภชนะสัปปายะ : หลักโภชนาการ

หลักการนี้หมายถึง อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ เป็นต้น แนวทางการจัดระเบียบการบริโภคมีดังนี้

๑) หลักปัจจัยสันนิสิตศีล หรือปัจจัยปัจเจกขณะ หมายถึง การใช้ปัญญา พิจารณาอาหารที่จะบริโภคว่าเป็นอาหารที่ดี มีประโยชน์ และจำเป็นต่อชีวิตเราหรือไม่ ไม่บริโภคเพื่อสนองตัณหา หรือความอยากที่เป็นไปตามค่านิยมทางสังคมหรือความพึงพอใจของตนอย่างขาดวิจาร์ณญาณ รวมถึงการพิจารณาถึงขนาดและปริมาณอย่างพอเหมาะแก่วัยและความต้องการด้วย นอกจากนี้ยังต้องพิจารณาต่อไปอีกว่าอาหารชนิดใดที่ร่างกายต้องการและไม่ต้องการ ถ้าต้องการจะต้องมีปริมาณเท่าใดจึงจะเหมาะสม

๒) หลักโภชนะมัตตัญญูตา หมายถึง ยึดความพอดี พอประมาณในการบริโภคทั้ง สิ่งที่จะบริโภค และรายได้ของตน มิเช่นนั้นอาจนำไปสู่ปัญหาความยากจนได้

๓) สร้างวัฒนธรรมการบริโภคที่ถูกต้องตามหลักเสขียวัตถ์ หมายถึง มารยาทในการรับประทานอาหารที่กล่าวไว้ในหลักพระวินัยของพระสงฆ์ เช่น การรับประทานอาหารไม่ให้สกปรกเลอะเทอะ ไม่พูดคุยในขณะที่กำลังรับประทาน ไม่รับประทานอาหารให้ดังซูด ๆ หรือจิบ ๆ เกิดเสียงดัง ไม่สุภาพ ไม่เอามือที่เปื้อนจับภาชนะ หลักข้อห้ามเหล่านี้ล้วนเป็นมารยาทหรือวัฒนธรรมของการรับประทานอาหาร

๔) สุขศึกษา เป็นการนำความรู้และแนวทางปฏิบัติทางสุขศึกษาเกี่ยวกับโภชนาการ มาใช้ประกอบการพิจารณา เป็นแบบอย่างทางวัฒนธรรมที่ดีต่อเรื่องนี้ เช่น การล้างมือทำความสะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง การเลือกรับประทานอาหารที่สุก สะอาด ถูกหลักอนามัย เป็นต้น



## ๖. อดุสัปปายะ : หลักการเลือก การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี

หลักการนี้ หมายถึง ดิน ฟ้า อากาศ ธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป แนวทางการจัดระเบียบ มีดังนี้

๑) สร้างสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่ จะเห็นได้จากวิถีชีวิตของคนไทยในอดีตที่มีความผูกพันกับธรรมชาติเป็นอย่างมาก การปลูกต้นไม้และการจัดสภาพแวดล้อมนอกบ้านให้มีอากาศที่บริสุทธิ์ ร่มรื่นด้วยร่มเงาไม้จะทำให้คุณภาพชีวิตดียิ่งขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงเป็นการป้องกันมลพิษทางอากาศที่จะเกิดขึ้นด้วย

๒) อยู่กับธรรมชาติ ด้วยประโยชน์ ๒ ระดับ คือ

๒.๑) ระดับพื้นฐานเพื่อการดำรงชีพทางกายภาพและชีวภาพและสังคมได้แก่

ปัจจัย ๔

๒.๒) ระดับสูง ป่าไม้อยู่ในฐานะเป็นสิ่งแวดล่อมอันเหมาะสมในการอบรมพฤติกรรมทางกาย วาจาและจิตวิญญาณ หล่อหลอมให้คนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรมชาติโดยที่คุณลักษณะของป่าไม้มีธรรมชาติของความสงบอันเป็นภาวะที่สอดคล้องกับภาวะของความจริงสูงสุด

๒.๓) อย่าทำลายธรรมชาติสิ่งแวดล้อมที่เป็นเสมือนหนึ่งชีวิตของตน การมองสิ่งแวดล้อมที่เชื่อมโยงกับชีวิตจะทำให้เราเห็นค่าและความสำคัญของสิ่งแวดล้อมมากขึ้น แต่ในปัจจุบันมนุษย์กลับมองธรรมชาติเป็นเครื่องมือ มิได้มองเป็นบุพการีหรือเพื่อนของตน จึงจ้องจะกอบโกยผลประโยชน์จากธรรมชาติ

## ๗. อิริยาปถสัปปายะ : หลักการบริหารร่างกาย

หลักการนี้หมายถึง อิริยาบถที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม เช่น บางคนถูกกับจงกรม บางคนถูกกับนั่ง เป็นต้น ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี รวมถึงการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพจิตที่ดี กล่าวคือ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะและให้อภัย จิตใจเราแจ่มใส ส่งผลให้การดำเนินชีวิตมีประสิทธิภาพ สามารถจัดระเบียบการปฏิบัติได้ดังนี้

๑) เหมาะสมกับวัย หมายถึง การเลือกชนิดกีฬาหรือการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยของตน

๒) เพียงพอ ต้องทำให้ได้ประมาณที่เพียงพอ ไม่มากจนเกินไป หรือน้อยจนเกินไป

**การประยุกต์สัปปายะตามหลักไตรสิกขา ๓ ประการ ดังนี้**

๑. ศีล ผู้ปฏิบัติธรรมที่ตั้งอยู่ในหลักสัปปายะจะมีความมั่นคงในศีลธรรม เนื่องจากได้อยู่ใกล้ชิดบุคคลที่เป็นบัณฑิต เป็นกัลยาณชน อารยชนที่สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

๒. สมาธิ หมายถึง ความสงบทางด้านจิตใจที่เกิดจากการได้อยู่ในสถานที่เงียบสงัด ร่มรื่น สะอาด ปราศจากมลพิษ มีอาหารการกินที่พอเพียง อุณหภูมิที่เหมาะสม และได้ใกล้ชิดกับบุคคลที่เป็นสัตบุรุษผู้ทรงความรู้และภูมิธรรม

๓. ปัญหา หมายถึง ปัญหาที่เกิดจากการได้รับหลักการที่ถูกต้องจากกัลยาณมิตรตลอดจนกระทั่งปัญหาที่เกิดจากการพัฒนาจิตที่เป็นสมาธิจนบรรลุธรรมในระดับสูงหรือปัญหาชั้นโลกุตระที่สามารถนำตนออกจากกิเลสและความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง<sup>๕๘</sup>

สรุป การประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ ในการเกื้อหนุนการเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวก ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในระดับปัจเจกชนแต่ละคนที่น่าหลักการที่กล่าวข้างต้นไปประยุกต์ใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม กล่าวคือ คนที่อยู่ในสถานที่ที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต มีสิ่งแวดล้อมทั้งภายในบ้านและบริเวณบ้านที่ดี มีอาหารการกินหรือเศรษฐกิจแบบพอเพียง ไม่มีผิดเคือง รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ถูกสุขลักษณะในปริมาณที่พอเพียง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พอดีควรแกว้ย และมีกัลยาณมิตรคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำ จะทำให้คุณภาพชีวิตของบุคคลที่มีองค์ประกอบที่กล่าวมาดีตามไปด้วย และจะเป็นหลักการที่ทำให้ประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ตามมา นอกจากนี้บุคคลที่มีคุณสมบัติดังกล่าวจะเป็นคนที่มีบุคลิกที่สง่างาม มีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ มีอารมณ์แจ่มใส ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล และมีสติปัญญา มีสมาธิ มีปัญหาในการแก้ไขปัญหิต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากหลักธรรมคำสอนในเรื่องกายวิเวก – อธิศีลสิกขา จิตตวิเวก – จิตตสิกขา อูปธิวิเวก – อธิปัญญาสิกขา หรือการเจริญจิต พัฒนาจิต การเจริญกรรมฐาน ซึ่งมีเนื้อหาและหลักการปฏิบัติดังกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราของนักวิชาการด้านศาสนาเพื่อเป็นหลักปฏิบัติในการเสริมสร้างพลังชีวิตที่ผู้วิจัยได้นำมากล่าวไว้ในเบื้องต้นแล้ว ยังมีผลงานวิจัยต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยจะนำมาสนับสนุนให้ปรากฏผลจากการนำไปปฏิบัติจริง ทั้งนี้จะนำมาแสดงไว้โดยสังเขป ดังนี้

**พระบุญเลี้ยง โสภาโส (สุขพิพัฒน์)** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามหลักสัมมาอาชีวะในมรรคมืองค์ ๘ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า สัมมาอาชีวะเป็นหลักปฏิบัติสำหรับชีวิตกลุ่มศีลสิกขาที่สำคัญประการหนึ่งของมรรคมืองค์ ๘ สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเว้นจากมิจฉาชีพทุกชนิด ประกอบแต่การงานที่สุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น โดยยึดหลักการสำคัญ ๓ ประการ คือ

- ๑) การเลี้ยงชีพชอบทางกาย
- ๒) การเลี้ยงชีพชอบทางวาจา
- ๓) การเลี้ยงชีพชอบทางใจ

๑) การเลี้ยงชีพชอบทางกาย ได้แก่ การประกอบอาชีพที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติสำหรับการแสวงหาทรัพย์ของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา เว้นจากมิจฉาวิชาทั้ง ๕ ประการและมิจฉาชีพทุกชนิด ประกอบแต่การงานที่สุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น

๒) การเลี้ยงชีพชอบทางวาจา ได้แก่ การไม่โกหกหลอกลวงเลี้ยงชีพ การไม่ประจบเลี้ยงชีพ การไม่บังคับขู่เข็ญเลี้ยงชีพ

๓) การเลี้ยงชีพชอบทางใจ ได้แก่ ลักษณะของการคิดที่ดี เป็นไปเพื่อการประสานประโยชน์ประกอบด้วยการไม่โลภอยากได้ทรัพย์คนอื่นเลี้ยงชีพ การไม่คิดเบียดเบียนคนอื่นเลี้ยงชีพ

<sup>๕๘</sup>ธีรโชติ เกิดแก้ว, สัปปายะ ๗ : หลักการจัดระเบียบเพื่อความสมดุลของครอบครัว/สังคม, <www.Journal.hcu.ac.th/pdf/ile/soc๘๘๑๕๘.pdf>, (๑๓ มกราคม ๒๕๖๑).

การไม่คิดเอาไรต์เอาเปรียบคนอื่นเลี้ยงชีพ การเลี้ยงชีพชอบทางใจจัดเป็นมโนกรรมฝ่ายกุศลที่สำคัญ เพราะเป็นต้นตอให้การดำเนินชีวิตภายนอกเป็นไปในแนวทางที่ถูกต้องชอบธรรม เพราะการกระทำภายนอก ต่าง ๆ สืบเนื่องมาจากภายในจิตใจ<sup>๕๙</sup>

**สายัณห์ ศรีสุขผ่อง** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามหลักศีล ๕ ของผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนมัธยมสัมมาชีวศิลป์ บางพระ อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัย พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักศีล ๕ ของผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนมัธยมสัมมาชีวศิลป์ บางพระ อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี โดยรวมทั้ง ๕ ด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อธิบายผลได้ว่า ผู้ปกครองนักเรียนได้นำหลักศีล ๕ มาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ ด้านการเว้นจากการฆ่าสัตว์ ด้านการเว้นจากการลักขโมย ด้านการเว้นจากการประทุษร้ายในกาม ด้านการเว้นจากการกล่าวคำเท็จ ด้านการเว้นจากการเสพสุราและเมรัย เพราะศีล ๕ เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เป็นหลักพื้นฐานในการดำเนินชีวิตนั้น สามารถนำมาใช้ได้ทั้งระดับครอบครัวและระดับสังคม เป็นการเสริมสร้างศีลธรรม เพื่อให้ผู้ที่อยู่อาศัยในสังคมอยู่อย่างสงบสุข ไม่เบียดเบียนทำร้ายกัน ไม่ลักขโมยทรัพย์สินสิ่งของกัน ไม่ผิดลูกผิดเมียผู้อื่น ไม่หลอกลวงนินทาว่าร้ายกันและไม่หลงใหลในการดื่มและเสพสิ่งเสพติดอันเป็นการสร้างอกุศลให้กับตนเองและส่วนรวม<sup>๖๐</sup>

**พระอำนาจ สีส้วโร (ดอกคำ)** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกะทู้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร” ผลการวิจัย พบว่า

๑) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสุขของพุทธศาสนิกชนทางด้านกาย ผลการวิจัยข้อมูลพบว่า พุทธศาสนิกชนให้ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีความรู้สึกรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนมี จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีความสำรวมกาย สำรวมวาจา เกิดความมักน้อยสันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่ชวนชวายเป็นสิ่งไกลตัวมากเกินไปจึงก่อให้เกิดความสุขตามอัตภาพ

๒) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสุขของพุทธศาสนิกชนทางด้านจิตใจ ผลการวิจัยข้อมูลพบว่า พุทธศาสนิกชนให้ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีความสุขใจจิตใจดี รู้สึกผ่อนคลาย จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการเจริญสติอย่างต่อเนื่องและยาวนานมากพอ จะทำให้เกิดผลดีหลายอย่าง ต่อสุขภาพจิต<sup>๖๑</sup>

**ศศิธิดา ธนยศโสภณ** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ณ วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี ผลการวิจัย พบว่า

<sup>๕๙</sup> พระบุญเลี้ยง โอภาโส, “การดำเนินชีวิตตามหลักสัมมาอาชีวะในมรรคมืองค์ ๘ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย), ๒๕๖๑, หน้า ๗๕-๗๖.

<sup>๖๐</sup> สายัณห์ ศรีสุขผ่อง, “การดำเนินชีวิตตามหลักศีล ๕ ของผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนมัธยมสัมมาชีวศิลป์ บางพระ อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย), ๒๕๕๖, หน้า ๑๔๑-๑๔๒.

<sup>๖๑</sup> พระอำนาจ สีส้วโร, (ดอกคำ), “ศึกษาการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกะทู้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย), ๒๕๖๐, หน้า ๕๗.

๑) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ณ วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี ใช้วิธีเจริญสติปัญญา ๔ ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา กำหนดการปฏิบัติในวันที่ ๑-๘ ของทุกเดือน ตลอดทั้งปี มีการปฏิบัติเดินจงกรมตั้งแต่ระยะที่ ๑-๖ และนั่งสมาธิภาวนา ตามเวลาที่กำหนด โดยจะเน้นที่การภาวนาแบบพองหนอ ยุบหนอ มีการกล่าวปิดวาจาให้สัจจะต่อหน้าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และพระวิปัสสนาจารย์

๒) ประสิทธิผลที่เกิดกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ณ วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี พบว่า ผู้ปฏิบัติมีการพัฒนาชีวิตที่ดีขึ้น มีสติ สมาธิ เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างรอบคอบ มีความอดทน มองโลกในแง่ดีมากขึ้น มีหลักในการประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรม ทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงลดน้อยลง มีสมาธิในการทำกิจการงานได้อย่างต่อเนื่อง เป็นระเบียบแบบแผน โรแมนติกใช้เจ็บต่าง ๆ หายได้อย่างน่าอัศจรรย์ ความจำดีขึ้น วิปัสสนากรรมฐานยังสามารถช่วยเหลือบิดามารดา ญาติพี่น้อง และคนรอบข้างให้มีความสุขไปด้วย<sup>๒๒</sup>

**พระมหาปัญญา กิตติเมธ (ตีพิจารย์)** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของกรมสารวัตรทหารเรือ” ผลการวิจัย พบว่า

๑) ด้านศีล ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของกรมสารวัตรทหารเรือ ด้านศีล โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้ เนื่องจากบุคลากรมีความพร้อมทั้งทางร่างกายหรือด้านพฤติกรรมต่อการปฏิบัติหน้าที่ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีระเบียบวินัย ปฏิบัติตนเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม รักษาความสงบเรียบร้อยของสังคม มีการฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรมเพื่อให้เกิดความพร้อมต่อการปฏิบัติหน้าที่อย่างดีที่สุด เพื่อพัฒนาตนเองและพัฒนางานให้มีคุณภาพ และมีการนำหลักธรรมะทางพระพุทธศาสนา คือ ศีล มาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติหน้าที่ของตน

๒) ด้านสมาธิ จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของกรมสารวัตรทหารเรือ ด้านสมาธิ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้ เนื่องจากบุคลากรมีการพัฒนาในขั้นสมาธิเป็นส่วนมาก มีความตั้งใจอดทนต่อการปฏิบัติหน้าที่ มีความมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติหน้าที่ด้วยคุณธรรม กรมสารวัตรทหารเรือมีการฝึกอบรมพัฒนาการทำสมาธิเพื่อการปฏิบัติหน้าที่ มีการพัฒนาให้เกิดความกล้ากล้ามั่นใจที่จะแก้ปัญหา มีการฝึกอบรมพัฒนาให้บุคลากรมีความเชื่อมั่นตนเอง ให้รู้จักเสียสละมีจิตใจเอื้อเฟื้ออยู่เสมอ มอบขวัญกำลังใจแก่บุคลากร จึงทำให้เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคลากรให้เข้มแข็งต่อการปฏิบัติหน้าที่เป็นอย่างดี

๓) ด้านปัญญา จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของกรมสารวัตรทหารเรือ ด้านปัญญา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้ เนื่องจากบุคลากรมีการพัฒนาในขั้นปัญญาเป็นส่วนมาก และมีการฝึกอบรมความรู้ความสามารถ ส่งเสริมการฝึกอบรมพัฒนาปัญญา มีการส่งเสริมการจัดการที่ทันสมัยมีกระบวนการตรวจประเมินที่ดี ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ความสามารถ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่บุคลากรอยู่เสมอ มีการสร้างความเข้าใจที่ดีต่อประชาชนและบุคลากรผู้ปฏิบัติงานและยังมีการฝึกอบรมพัฒนาให้บุคลากรได้รู้เท่าทันความ

<sup>๒๒</sup> ศศิญาดา ธนยศโสภณ, “ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ณ วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาไทยศึกษา, (โครงการบัณฑิตศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี), ๒๕๕๘, บทคัดย่อ.

เปลี่ยนแปลงของสังคม ทำให้เกิดความเข้าใจที่ดีมีเหตุผล มีจิตใจและปัญญาพร้อมรับกับการปฏิบัติหน้าที่ ด้วยความสามารถเต็มศักยภาพอยู่เสมอ<sup>๖๓</sup>

**พระมหาวิระ ขคคณาโณ (วรธรรม)** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพระ ๕” ผลการวิจัย พบว่า

การประยุกต์ใช้พระ ๕ จากคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาในด้านของการเจริญกรรมฐานที่เชื่อมโยงกับหลักธรรมต่าง ๆ กล่าวคือความสำคัญของสัทธาพระกับอาตาปี (มีความเพียร) สัทธาพระจะทำให้เกิดสภาวะของคนที่กำลังกล้าหาญ ทำความเพียรด้วยความอดทนอย่างต่อเนื่องแม้ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากลำบากเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ควรจะได้ และเป็นตัวเร่งกระตุ้นให้การทำหน้าที่ของสติให้ตื่นตัวต่อการกำหนดพิจารณาอารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง ไม่ให้เกิดความผลลลือ ความสำคัญของวิริยพระกับสติ (มีสติ) ด้วยอุปการะจากวิริยพระซึ่งเป็นตัวเร่งกำลัง สติ ก็ตั้งมั่นทำกิจหรือหน้าที่ของตน โดยการพิจารณาได้จากลักษณะ ๓ ประการของสติ คือ การเฝ้าดูอย่างจดจ่อซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของสติ ความสำคัญของวิริยพระ กับสัมปชาโน (ความรู้ตัว) ขณะที่ใช้ความเพียรประคองสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานอยู่ สัมปชัญญะจะช่วยให้สามารถกำหนดแน่วแน่อยู่ในปัจจุบันขณะ ทำให้การปฏิบัติดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง

การประยุกต์ใช้พระ ๕ ในการพัฒนาตน การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตในด้านต่าง ๆ นั้น ทั้งทางโลกและทางธรรมตามหลักพุทธธรรมได้นั้น จำต้องมีหลักการมีอุดมคติเป็นแรงผลักดันไป สำหรับหลักธรรมที่มีความสำคัญต่อการอุดหนุนหลักการและ อุดมคตินั้นขาดไม่ได้ก็คือพระ ๕ คือ สัทธาพระ วิริยพระ สติพระ สมาธิพระ และปัญญาพระ ซึ่งเป็นคำสอนสำคัญทางพระพุทธศาสนา ใช้เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการฝึกฝนพัฒนาจิต และสร้างปัญญาไปพร้อม ๆ กัน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยหลักการของพระคือกำลังเพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งต้องเชื่อมโยงกับหลักธรรม คือ ทิฐุธรรมมีกตตประโยชน์ คือประโยชน์ในปัจจุบัน อันตนพึงได้รับจากการประกอบกิจการหรือ มีอาชีพที่สุจริต ถูกต้องทั้งทางกฎหมายและศีลธรรม

การประยุกต์ใช้พระ ๕ ที่มีต่อการพัฒนาชีวิตที่ดั่งมทั้ง ๔ ด้าน คือ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา พบว่าศรัทธาเป็นกำลังสนับสนุนให้เกิดวิริยะ ความเพียรในด้านกายภาวนาและสติภาวนา สติพระ และสมาธิพระ เป็นกำลังสนับสนุนในด้านจิตภาวนา และปัญญาภาวนา<sup>๖๔</sup>

**พระเกษม ธีรวโส (ทรัพย์พนาลัย)** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสมาธิสูตร” ผลการวิจัย พบว่า สมาธิสูตร เป็นพระสูตรที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๗ สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตแน่วแน่ แนบสนิทอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ส่าย ไม่วอกแวก เป็นธรรมที่เกิด

<sup>๖๓</sup> พระมหาปัญญา กิตติเมธ, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของกรมสารวัตรทหารเรือ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔, หน้า ๑๖๖-๑๖๘.

<sup>๖๔</sup> พระมหาวิระ ขคคณาโณ, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพระ ๕”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๖๑, หน้า ๑๐๘-๑๐๙.

ร่วมรวมตัวกันอยู่ได้ เหมือนแม่เหล็กที่ดูดเศษเหล็กมารวมกันเป็นก้อนเดียวกันไม่กระเจาไป ปรากฏเป็น ความสงบ สมานในพระสูตรได้กล่าวถึงความตั้งมั่นของจิต และการเห็นชัดในความเกิดดับ ความจริงที่เป็น เหตุแห่งการหลุดพ้นจากการยึดเหนี่ยวทั้งปวง หลักธรรมสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในสมาธิสูตร คือ ชั้นที่ ๕

วิปัสสนาภาวนา คือ ปัญญาเห็นแจ้งในการพิจารณาอารมณ์แล้วเห็นความเกิดขึ้น ความดับไปแห่งจิต ผู้ปฏิบัติเห็นในไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ สภาพจิตเข้าสู่ สภาวะธรรมที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งหลาย การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องปฏิบัติตาม แนวสติปัญญา ๔ โดยการพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งมีโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเป็น เกื้อหนุน

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสมาธิสูตร ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากำหนดจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อละอุปาทานชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อถอนอุปาทานในชั้นที่ ๕ เพราะ อุปาทาน เป็นตัวทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์เพราะยึดมั่น โดยการกำหนดรู้ชั้นที่ ๕ โดยความเป็น ไตรลักษณ์ ตามหลักปฏิจจสมุปบาท คือ เห็นความเกิดในสายเกิดและความดับในสายดับของ รูป นาม จนเป็น เหตุทำให้เกิด สติ มีปัญญาญาณ หยั่งเห็นญาณเบื้องต้น ตั้งแต่ นามรูปปริเฉทญาณ คือ ปัญญาญาณที่สามารถแยก रूप แยกนามได้ จนถึงปัจจเวกขณญาณ คือปัญญาญาณที่พิจารณาทบทวนว่ากิเลสที่ละได้ และกิเลสที่ละไม่ได้ โดยลำดับก็จะทำให้โยคีผู้ทำการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้บรรลุจุดสูงสุดของ พระพุทธศาสนานั้นก็คือ พระนิพพาน<sup>๖๕</sup>

รวมความว่า ศิล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม ให้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตได้สะดวกด้วยดี การพัฒนาด้านกายและวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่าง ถูกต้องมีผลดี สมาธิ คือ การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจเป็นฐาน ของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา และเป็นไปตามเจตจำนงและ แรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งมั่นแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ ดีงามด้วยปัญญา การพัฒนาปัญญามีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรม ทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไรและแค่ไหน ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาขึ้นนำหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหาคิดตันอยู่พอเกิด ปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวางมีหลายด้านหลาย ระดับ<sup>๖๖</sup>

สรุปความว่า การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยหลักวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การ ฝึกอบรมและพัฒนาชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือ ๑) หลักกายวิเวก พัฒนาโดยหลักศีลสิกขา ประกอบด้วย สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ๒) หลักจิตตวิเวก พัฒนาโดยหลักจิตตสิกขา การพัฒนา ทางด้านจิตใจ ประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ และ ๓) หลักอุปวิเวก พัฒนาโดย

<sup>๖๕</sup> พระเกษม ธีรวโส (ทรัพย์พนาลัย), “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสมาธิสูตร”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย), ๒๕๖๐, บทคัดย่อ.

<sup>๖๖</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม*, อ่างแก้ว.

หลักปัญญาศึกษา ประกอบด้วย สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ ซึ่งหลักทั้ง ๓ นี้สามารถฝึกอบรมพัฒนาได้ในทุกการกระทำของมนุษย์ และควรหมั่นฝึกหัดให้รู้จักการตรวจสอบด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติด้านศีล สมาธิ และปัญญาก้าวหน้ายิ่งขึ้น กล่าวคือ มนุษย์ต้องพิจารณาการกระทำของตนว่าไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นหรือไม่ การกระทำดังกล่าวเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีอย่างไร และในขณะเดียวกันจิตใจของเรานั้นเป็นอย่างไร มีความโลภ โกรธ คิดร้ายต่อผู้อื่นหรือไม่ และต้องใช้ปัญญาในการพิจารณาการกระทำของตนด้วยว่าถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไร เพื่อให้มีชีวิตที่ดีงาม มีความสุข

การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยกายวิเวก - อธิศีลสิกขา คือความสงบสงัดทางกาย ทางวาจา ด้วยการฝึกความประพฤติทางกาย ทางวาจาโดยยึดปฏิบัติตามหลักแห่งศีล คือ สัมมาวาจา เจริญชอบ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ และสัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพการงานชอบ หรือการประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบวินัยแห่งศีล อันจะนำมาซึ่งความไม่เบียดเบียนไม่ทำลาย มีความเกื้อกูล สร้างประโยชน์และความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นในสังคม เมื่อเรามีความยึดมั่น มีการปฏิบัติตามหลักแห่งศีลอย่างเคร่งครัด ไม่ต่าง ไม่พร้อยยอมทำให้เกิดเชื่อมั่นหรือมั่นใจ แก่ลัวกล้า อาจหาญในการกระทำทั้งทางกายและทางวาจาอยู่เสมอ ย่อมไม่เกรงกลัวต่อภัยอันตรายใด ๆ ไม่เกิดปัญหาทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น การดำเนินชีวิตเป็นไปตามอรรถภาพก่อให้เกิดความสุข ความดีงาม สงบร่มเย็น สิ่งเหล่านี้ถือได้ว่าเป็นพลังเสริมสร้างให้บุคคลกระทำแต่สิ่งที่ดี สิ่งที่ชอบ ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม เป็นพลังในการดำเนินชีวิตต่อไป

การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยจิตวิเวก - อธิจิตตสิกขา สามารถสร้างให้มีขึ้นได้ด้วยอำนาจของสมาธิ หรือการปฏิบัติธรรมซึ่งปฏิบัติได้หลายวิธี ทั้งกระทำได้ด้วยตนเองเพียงผู้เดียวหรือการปฏิบัติเป็นหมู่คณะตามแบบแผนของแต่ละสถานที่ ซึ่งผู้ปฏิบัติควรเลือกวิธีที่เหมาะสมกับจริตของตน เพื่อให้ได้ผลของสมาธิสมบูรณ์ที่สุด เกิดประโยชน์กับสภาวะจิตใจตนเองมากที่สุด จิตที่เข้มแข็ง จิตที่ผ่องใส อิ่มเอิบ เบิกบาน ไม่มีนิวรณ์ต่าง ๆ เข้ามารบกวน เกิดมีได้ด้วยอำนาจของสมาธิ ดังนั้น เมื่อผู้ใดเจริญสมาธิหรือเจริญจิตภาวนาอยู่เสมอ ย่อมทำให้ไม่เบื่อหน่าย ไม่ท้อแท้ ไม่เศร้าหมอง เป็นชีวิตที่ร่าเริง แจ่มใส สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้ด้วยดี เพราะมีใจที่เข้มแข็ง กายย่อมเข้มแข็งตามไปด้วย สมาธิจึงเสริมสร้างพลังในการดำเนินชีวิตให้พ้นจากความทุกข์และประสบกับความสุขตามที่ตนปรารถนา

การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยอุปธิวิเวก - อธิปัญญาศึกษา คือการฝึกอบรมจิตและปัญญาให้เจริญด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ให้จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง หนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร รู้เท่าทันโลกและการใช้ชีวิต หรือมีโลกทัศน์ที่ถูกต้อง รู้เห็นตามความเป็นจริงของสรรพสิ่ง มีความเข้าใจว่าทุกสิ่งในโลกนี้มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ชีวิตต้องประสบกับการเกิด แก่ เจ็บ และตายในที่สุด ดังนั้น เมื่อปฏิบัติจนเกิดปัญญา ความรู้ ความเข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ ย่อมส่งผลกำจัดกิเลสทั้งหลายได้สิ้นเชิง จนเข้าถึงพระนิพพาน

## บทที่ ๕ บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างพลังชีวิต ๒) เพื่อศึกษาวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ ๓) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยทำการวิจัยเป็นเชิงคุณภาพ ซึ่งอาศัยหนังสือพระไตรปิฎกและอรรถกถา ตำราทางวิชาการ และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องพลังชีวิต วิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท เมื่อทำการศึกษาวิจัยแล้ว สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

#### ๕.๑.๑ การเสริมสร้างพลังชีวิต

จากการศึกษาวิจัยพบว่า ชีวิต ในความหมายโดยทั่วไป หมายถึง ความมีอยู่ ความ เป็นอยู่ที่มีความสามารถที่จะกินได้ แปรสภาพ เต็บโต ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และสืบพันธุ์ได้ แต่ ในทางพระพุทธศาสนา ชีวิต หมายถึง ส่วนประกอบ ๕ อย่าง คือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ หรือเรียกรวมว่า ขันธ์ ๕ ที่มาประชุมกัน รวมเข้าด้วยกันเป็นชีวิต เมื่อ พิจารณาแล้วสามารถแยกได้เป็น ๒ คือ กายและจิตใจ ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน ตัวเรา ตัว เขา เป็นต้น ฉะนั้น ในการใช้ชีวิตให้สมบูรณ์ของมนุษย์จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพิจารณาถึงสภาวะหรือ สิ่งที่ทำให้เกิดเป็นมนุษย์ ๒ อย่าง คือ ร่างกายและจิตใจ ว่าสิ่งใดมีความสำคัญกว่ากัน

ชีวิต ประกอบด้วย “กายกับจิต” แยกจากกันไม่ได้ กายและจิตที่ดีทำให้ชีวิตสมบูรณ์ กายและจิตต่างเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต กายมีหน้าที่อย่างกาย คือ แสวงหาวัตถุเพื่อความอยู่รอดทางกาย มีจุดมุ่งหมายปลายทางที่มีความสบาย จิตมีหน้าที่อย่างจิต คือ เพื่อความไม่มีทุกข์ สงบ จิตมีจุดหมาย สูงสุด คือ สุข สงบ เย็น ถึงแม้ต่างฝ่ายต่างทำงาน แต่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและทำงานอย่างมี ระบบ โดยระบบจิตควบคุมระบบกาย ตามที่กล่าวกันว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

จิตใจที่ไม่ได้รับการฝึกฝนมักจะหวั่นไหวไปตามสภาวะแวดล้อม เมื่อมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นก็ รู้สึกเป็นสุข พอมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นก็มีความทุกข์ จะเห็นได้ว่าคนส่วนใหญ่มุ่งบำรุงแต่กายด้วยปัจจัยสี่ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรคและที่อยู่อาศัย บางครั้งดูเหมือนจิตจะถูกกลืนเลย ผลปรากฏก็คือ ในขณะที่ ร่างกายอุดมสมบูรณ์ จิตหรือใจที่มองไม่เห็นนั้นมีอาการห่อเหี่ยว เพราะการบำรุงรักษาขาดอาหารหล่อ เลี้ยง จึงแสดงอาการชำรุดทรุดโทรมให้เห็นอยู่เนื่อง ๆ ด้วยอาการของความรู้สึกอึดอัด ขัดใจ รำคาญ หงุดหงิด ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ วิตก กังวล ครุ่นคิด อาลัยอาวรณ์ เบื่อหน่าย ทนไม่ได้ ตกใจ ไม่สบายใจ ลังเล สงสัย หวาดผวา ฟุ้งซ่าน มึนซึม อ่อนใจ รัก ชอบ อิจฉา ริษยา จะเกิดขึ้นในจิตใจของทุกคนได้ทุกวัน ไม่ว่าจะ มากหรือน้อย ก็เป็นเหตุให้จิตใจผู้นั้นผิดปกติ ทั้งนี้ก็จากความที่ไม่เป็นไปตาม “ใจต้องการ” หรือไม่ได้ “อย่างไร้” หรือตามความอยากนั่นเอง ชีวิตใดที่มีลักษณะดังกล่าว เป็นชีวิตที่ขาดความสมดุล อันตราย อย่างยิ่ง จึงรีบช่วยกันเสริมให้ชีวิตสมดุล หรือชีวิตที่มีพลัง ด้วยการพัฒนาตนพัฒนาจิตใจของเราแต่ละคน



เพื่อเสริมสติปัญญาในการดูแลจิตอันเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิต แล้วชีวิตของเราจะสมดุลและมีพลัง

พลังชีวิตในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง พลังหล่อเลี้ยงชีวิต หรือปัจจัยส่งเสริมที่จะหล่อเลี้ยงให้ชีวิตมีความเข้มแข็งและดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง หรือความสามารถในการดำรงชีวิต ความเข้าใจแก่นแท้ของชีวิต ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท พลังชีวิตจึงมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นกำลังให้มนุษย์มีชีวิตที่เข้มแข็ง มีปัญหาที่จะพิจารณาไตร่ตรองในการกระทำสิ่งที่ดีงาม ประสบความสำเร็จ จิตใจที่เบิกบาน สงบเย็น และประสบกับความสุขในชีวิต

ที่มาหรือแหล่งกำเนิดของพลังชีวิต หรือพลังหล่อเลี้ยงชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา มาจากหลักกรรมอิทธิบาท ๔ เริ่มต้นจาก

๑) ฉันทะ ความใฝ่ปรารถนาที่จะทำ คือ ความอยากจะทำ เป็นจุดเริ่มว่าต้องมีอะไรที่อยากจะทำ ที่ดีงามและชัดเจน ถ้ามีใฝ่ปรารถนาจะทำอะไรที่ดีงามแรงกล้าแล้ว มันจะเป็นพลังที่ใหญ่เป็นที่หนึ่ง เป็นตัวปรุงแต่งชีวิต เรียกว่า “อายุสังขาร” แปลว่า เครื่องปรุงแต่งอายุ คือ หาเครื่องช่วยมาทำให้อายุมีพลังเข้มแข็งต่อไป

๒) วิริยะ ความมีใจเข้มแข็งแกร่งกล้ามุ่งหน้าพยายามทำไป ในการเพียรพยายามทำสิ่งนั้น ก็ยังมีพลังแรงมากขึ้น ความเพียรพยายามมุ่งหน้าก้าวไปนี้เป็นพลังที่สำคัญ

๓) จิตตะ ความมีใจแน่ว จดจ่อ อุทิศตัวต่อสิ่งนั้น ถ้ามีอะไรทำชัดเจน ใจก็จะไปอยู่ที่นั่น ไม่ว่าจะมีความอะไรเข้ามา หรือมีอารมณ์มากกระทบก็ไม่รับ

๔) วิมังสา การไตร่ตรองพิจารณา ใช้ปัญญาใคร่ครวญในการที่จะปรับปรุงแก้ไขวางแผนคิดด้วยปัญญา ไม่คิดเชิงอารมณ์ ไม่คิดแบบปรุงแต่ง แต่คิดด้วยปัญญา คิดหาเหตุผล คิดวางแผน คิดแก้ไข คิดปรับปรุง โดยใช้ปัญญาพิจารณาทำให้ดียิ่งขึ้นไปจนกว่าจะสมบูรณ์

นอกจากนี้ ต้องมีธรรมคู่ชีวิต ๕ ประการ คือ

๑) ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจตลอดเวลา ไม่ทำให้ใจขุ่นมัวเศร้าหมอง  
 ๒) ปีติ มีความอิ่มใจ ปลาบปลื้มใจทุกขณะ  
 ๓) ปัสสัทธิ มีความผ่อนคลาย เวลาทำงานแล้วเครียดเพราะมีความกังวล เพราะมีโลหะ มีโทษ มีความกระวนกระวาย แต่ถ้าใจนึกถึงผลดีที่จะเกิดขึ้น ก็จะทำให้สบายใจ ไม่เครียด ทำงานด้วยความผ่อนคลาย ใจก็สงบเย็น

๔) สุข มีความฉ่ำชื่นรื่นใจ ใจลื่นสบาย ไม่ติดขัด ไม่มีอะไรบีบคั้น โลง โปรง คล่อง สะดวก ความสุขนี้จะเกิดขึ้นได้หลังจากมีปราโมทย์ มีปีติ มีปัสสัทธิเกิดขึ้นแล้ว และ

๕) สมานทิ มีความสงบ ใจตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน ไม่กระสับกระส่าย ไม่พลุ่งพล่าน ไม่กระวนกระวาย ใจกำลังคิดจะทำอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้น

เมื่อธรรมทั้ง ๕ ตัวนี้มาประชุมพร้อมกัน ก็เกิดจิตตสมาธิ พอจิตเป็นสมาธิแล้วก็เอามาใช้ชวนเชิญปัญญาให้มาทำงานได้ คือเอามาใช้เป็นบาทฐานของการคิด เมื่อจิตใจผ่องใสก็คิดโล่ง คิดโปร่ง คิดได้ผลดี พระพุทธเจ้าจึงให้ใช้สมาธิเป็นบาทฐานของปัญญาต่อไป

พลังชีวิต ในความหมายทั่วไป หมายถึง พลังธรรมชาติที่มีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ทั้งในร่างกายมนุษย์และทุกสรรพสิ่งในจักรวาล พลังชีวิต หรือ พลังชี คือพลังงานรอบ ๆ ตัวเราที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สุดในการก่อตัวเป็นรูปเป็นร่างและรักษาความมี

อยู่ของทุกสรรพสิ่ง การบ่มเพาะพลังชีวิต หรือการฝึกชี่ คือการฝึกฝนกายและใจเพื่อเพิ่มพูนกำลังของชี่ โดยการปรับท่วงท่า ฝึกการหายใจ และการรวมศูนย์ความนึกคิด เพื่อให้ชี่ภายในร่างกายได้ แลกเปลี่ยนกับชี่ในธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกาย และจิตใจ รวมไปถึงจิตวิญญาณ

หากแบ่งชีวิตของเราออกเป็น ๓ ภาคตามศาสตร์ชี่กึ่ง ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์จิตใจ และ จิตวิญญาณ ชี่ลปที่เข้ากับเราไม่ได้ทางกาย หมายถึงพิษชี่ทั้ง ๖ ได้แก่ ลม หนาว ร้อน ชื้น แห้ง และ ไฟ หรือภาวะแวดล้อม อุณหภูมิระดับความชื้น แรงแลม เชื้อโรค และมลภาวะต่าง ๆ ส่วนชี่ลปที่เข้ากับเราไม่ได้ ทางจิตใจ หมายถึงพิษอารมณ์ทั้ง ๗ ได้แก่ โกรธ ดีใจ วิตกกังวล เสียใจ ตกใจ หวาดกลัว และ โศกเศร้า หรือ ชี้อารมณ์ด้านลบทั้งที่เกิดขึ้นภายในตัวเราเอง และที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก

การฝึกฝนบ่มเพาะพลังชีวิต หรือการฝึกชี่ มีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ ๑) การปรับร่างกาย จะเป็นการหย่อนคลายร่างกาย และเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นธรรมชาติ เคลื่อนไปอย่างสบาย ๆ สม่่าเสมอ ไม่เกร็ง ไม่ตึงเครียด ๒) การปรับลมหายใจ จะเป็นการหายใจให้ยาวและลึก ถึงท้องน้อย ซึ่งเป็นวิธียหายใจที่เป็นรากฐานของสุขภาพ เมื่อฝึกจนชำนาญ จะสามารถหายใจเข้า-ออก ได้อย่างยาว ๆ ซ้ำ ๆ เบา ๆ และสม่่าเสมอเป็นธรรมชาติ โดยไม่อึดอัดหรือฝืน ๓) การปรับจิตใจ ซึ่งถือเป็นส่วนสำคัญที่สุด จิตจะต้องเป็นสมาธิ ไม่คึก ไม่วอกแวก และอาจสร้างจินตภาพหรือจินตนาการ ควบคู่ไปกับการฝึก

### การเสริมสร้างพลังชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

ในชีวิตประจำวันของชีวิตมนุษย์เราทุกคน ควรมองเห็นลักษณะโดยธรรมชาติของชีวิต “ตามที่มีนเป็น” ไม่นำเอาต้นหาอุปาทานเข้าไปจับ อันเป็นเหตุให้มองเห็นตามที่ต้องการ การมองเห็นลักษณะโดยธรรมชาติของชีวิตเช่นนี้ว่าเป็นการเข้าถึงจุดหมายที่ต้องการของหลักชีวิต คือ การไม่ยึดมั่นถือมั่น การไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับชีวิตด้วยต้นหาอุปาทาน แต่เข้าไปเกี่ยวข้องจัดการด้วยปัญญา เป็นการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา คือ การอยู่อย่างรู้เท่าทันสภาวะและรู้จักถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติ อยู่อย่างอิสระ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของต้นหาอุปาทาน การมีชีวิตอยู่อย่างนี้ย่อมได้รับความสุขตามสมควรแก่การปฏิบัติของแต่ละคน โดย ๑) เข้าใจหลักการดำเนินชีวิต คือ ต้องรู้จักประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า และประโยชน์สูงสุด การดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง พออยู่ พอกิน พอใช้ และพอเพียง ๒) เข้าใจในวิธีการดำเนินชีวิต จากการรับรู้รับฟังความจริงเกี่ยวกับชีวิต และนำสิ่งที่เป็นอย่างองค์ความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้โดยผ่านกระบวนการความคิดของตนเอง และ ๓) สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จากการรับรู้ชีวิต ทำให้เรารู้และคิดตามได้ และน้อมเข้ามาประยุกต์ใช้กับชีวิตในลักษณะที่คิดว่า ความทุกข์ย่อมเป็นสิ่งที่เกิดมีกับชีวิตได้อย่างแน่นอน เป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องกำหนดรู้ และหาสาเหตุแห่งทุกข์ พร้อมทั้งพิจารณาแก้ไขที่ต้นเหตุ เราก็จะวางใจได้ และจะได้แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

การเสริมสร้างพลังชีวิตหรือการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เริ่มที่หลักการของการศึกษา เพราะการภาวนาหรือการพัฒนานั้น แยกออกไปเป็น ๓ ด้านใหญ่ ๆ โดยสอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มี ๓ ด้าน คือพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้

๑) ศิล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ครอบคลุมไปถึงความสำรวมอินทรีย์ภายใน ๖ ประการ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันแสดงออกทางกายทวารซึ่งเป็นไปในฝ่ายกุศลกรรมบถ จัดเป็นคุณประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและคนอื่น โดยใจความหมายถึง การไม่ทำร้ายเบียดเบียนคนอื่นให้บาดเจ็บหรือเสียชีวิต ไม่ล่วงเกินสิทธิทรัพย์สินสมบัติ และไม่ล่วงเกินต่อคู่ครองคนรัก ขณะเดียวกันก็มีเมตตาจิตคิดช่วยเหลือจุนเจือ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่คิดเอาเปรียบ ให้เกียรติกันและกัน ส่วนทางวาจานั้นก็ประพฤติสุจริตเป็นฝ่ายกุศลกรรมบถ ได้แก่ เว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดจาเหลวไหลไร้สาระ ตรงกันข้ามกับแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์พูดถูก กาลเทศะ พูดคำเป็นมงคลไพเราะ เสนาะโสด พูดคำจริง พูดด้วยเมตตาจิต พูดประสานผลประโยชน์ จึงเชื่อว่ามีกายอันพัฒนาแล้ว มีความประพฤติอันพัฒนาดีแล้ว

๒) สมာธิ หมายถึง การฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนง และแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญองงามได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา เอาใจใส่ มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้นไม่ทอดทิ้ง ยิ่งเรื่องที่เกิดหรือพิจารณาที่น่ายากหรือละเอียดลึกซึ้งก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่านไม่พลุ่งพล่านกระวนกระวาย คือ ต้องมีสมาธิจึงจะคิดได้ชัดเจน เจาะลึกทะลุได้และมองเห็นทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล

๓) ปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ซึ่งมีความสำคัญสูงสุดเพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแค่นั้นก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาขึ้นมาหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจเือ้อดมีปัญหาคิดอยู่ พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวางแยกออกไปได้หลายด้านและมีหลายชั้นหลายระดับ

#### ๕.๑.๒ วิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากผลการศึกษาวิจัย พบว่า วิเวก หมายถึง ความสงบ ความปลีกออก มี ๓ ประการ คือ ๑) กายวิเวก ความสงบกาย ได้แก่อยู่ในที่ที่สงบ อยู่ในที่ที่ไม่มีความพลุกพล่าน หรือเสียงคน และสัตว์มารบกวน ตลอดจนไม่มีความสะดุ้งกลัวภัย ๒) จิตตวิเวก ความสงบใจ ได้แก่การทำจิตให้สงบ ผ่องใส สงัดจากนิวรณ์ สัมโยชน์ และอนุสัย ไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ๓) อุปธิวิเวก ความสงบสงัดจากกิเลส โภคะ หลง หรือราคะความติดใจยินดี โทสะความขัดเคือง ประทุษร้ายใจตัวเอง โมหะความหลง สงบสงัดจากตัณหาความทะยานอยาก ความสงบสงัดจากอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น

กายวิเวก สงบสงัดกาย คือ กาย วาจา และเนื่องมาถึงจิตจากบาปอกุศลทุจริตทางกาย วาจา พร้อมทั้งใจ ด้วยการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่อริยมรรค ๓ ข้อ คือ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากรรมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ จัดเป็นศีล หรือ สีสลสิกขา การอยู่ในที่สงบ สะดวกสบาย สถานที่เหมาะสม ไม่มีอะไรบกวนประสาทส่วนต่าง ๆ ย่อมตัดอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ย่อมตัดความวิตกกังวล ความไม่เบียดเบียน มีความสำรวมระวัง ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความสุขสงบกายและเนื่องไปถึงจิตใจ

จิตตวิเวก คือความสงบสงัดทางจิตด้วยอำนาจแห่งจิตตภาวนา ได้แก่สมาธิ คือความสงบสงัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ตั้งมั่นอยู่ในกรรมฐาน ด้วยปฏิบัติตามองค์มรรค ๘ ได้แก่องค์มรรค ๓ ข้อ คือ ๑) สัมมาวายามะ เพียรชอบ คือเพียรระวังบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งอยู่และให้เจริญบริบูรณ์ ๒) สัมมาสติ สติคือระลึกชอบ ได้แก่ระลึกรู้ไปในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม อันเป็นสติปัญญา ๔ และ ๓) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งมีความตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ได้สมาธิที่ดียิ่งขึ้นจนแนบแน่น เป็นผลให้จิตมีความสงบสงัดจากอารมณ์เครื่องก่อกวน ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญไปตามอารมณ์ของตน

อุปธิวิเวก ความสงบจากกิเลสโดยสิ้นเชิง เมื่อจิตมีความสงบและอบรมให้เกิดปัญญาเป็นวิชา คือ ความรู้ในความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ปราศจากความยึดมั่นถือมั่น เป็นความสงบที่ประเสริฐที่สุด เพราะไม่มีกิเลสสามารถกวนจิตใจอีกต่อไป เป็นความสงบที่ยั่งยืน และก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง ทำให้เป็นอิสระจากสิ่งเร้าภายนอกทั้งหลาย

#### ๕.๑.๓ การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาวิจัยพบว่า การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นสามารถปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือจัดเข้าในหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยวิเวก ๓ แยกได้เป็น

๑) กายวิเวก ปฏิบัติตามหลักอริยมรรค ๓ ข้อ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ จัดเข้าในหลักศีล เรียกว่า สีสสิกขา

๒) จิตตวิเวก ปฏิบัติตามหลักอริยมรรค ๓ ข้อ คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดเข้าในหลักสมาธิ เรียกว่า จิตตสิกขา

๓) อุปธิวิเวก ปฏิบัติตามหลักอริยมรรค ๒ ข้อ คือ สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ จัดเข้าในหลักปัญญา เรียกว่า ปัญญาสิกขา

หลักไตรสิกขานี้ หมายถึง สิ่งที่ต้องศึกษา ต้องพัฒนาเพื่อให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งมีหลักอยู่ ๓ ประการ คือ ๑) ศีล การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจา ๒) สมาธิ การพัฒนาด้านจิตใจ และ ๓) ปัญญา การพัฒนาด้านปัญญา หลักทั้ง ๓ ประการนี้จัดเป็นหลักในการดำเนินชีวิตตามพระพุทธศาสนา

#### กายวิเวก – สีสสิกขา

ความสงบสงัดทางกาย ทางวาจาจากบาปอกุศล หรือการไม่ประพฤตินุจริตทางกาย ทางวาจา ความสงัดจากสิ่งรบกวนทางตา หู จมูก ลิ้น กาย การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มีผลดี ดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงามเกื้อกูลเป็นประโยชน์ โดยการยึดและปฏิบัติพัฒนาตนด้วยศีลที่เป็นองค์มรรค คือ สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง การพูดหรือเจรจาชอบ มี ๔ ประการ คือ ละมุสาวาท คือ เว้นการพูดเท็จ ละปิสฺสนวจา คือ เว้นการพูดส่อเสียด ละมฺรฺสวจา คือ เว้นการพูดคำหยาบคาย ละสัมผฺปปลาปะ คือ เว้นการพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหลไร้สาระ สัมมากัมมันตะ หมายถึง การงานชอบ คือ การกระทำชอบมี ๓ ประการ ได้แก่ การละจากปาณาติบาต หมายถึง เว้นการทำลายชีวิตทั้งคนและ

สัตว์ทุกจำพวก ละอองดินนาทาน คือ เว้นการเอาทรัพย์สินสมบัติสิ่งของคนอื่นที่ไม่อนุญาตหรือไม่ได้มีเจตนาที่จะให้ ละกาเมสุมิฉาจารา คือ เว้นความประพฤติผิดในกาม หมายถึง ไม่ล่วงเกินในสามี ภรรยาอันเป็นที่รักยิ่งของคนอื่น สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียร ความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ การงาน หน้าที่อันสุจริต เช่น ทำงานไม่ให้อากุส หมายถึง ไม่ค่างาน ไม่ผิดผ่อนงานไม่จับจดงาน ไม่ยุ่งเหยิงสับสน เป็นต้น เมื่อกล่าวถึงหลักการของสัมมาอาชีวะนั้น พึงเข้าใจว่าเป็นการแสวงหาทรัพย์แล้วใช้สอยทรัพย์นั้นโดยชอบธรรม ตั้งแต่ปัจจัย ๔ อันเป็นพื้นฐานในการครองชีพ และผลตอบแทนในด้านจิตใจด้วย ไม่ใช่ทำงานเพื่อวัตถุหรือเพียงเพื่อได้ทรัพย์มาเท่านั้น

### จิตตวิเวก – อริจิตตสิกขา

ความสงบสงัดทางจิตจากกามและอกุศลทั้งหลายด้วยอำนาจแห่งสมาธิหรือจิตภาวนา ตั้งมั่นอยู่ในกรรมฐาน ฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส บริสุทธิ์ เป็นสุขปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพที่เหมาะสมแก่การใช้งานมากที่สุด โดยการยึดหลักปฏิบัติตามองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

พระพุทธานุศาสนานำเรื่องการฝึกจิตเป็นสำคัญ เพราะมนุษย์มีจิตเป็นตัวนำ กระทำทุกอย่างต้องมีการพิจารณาไตร่ตรองเสียก่อน การฝึกจิตหรือการบริหารจิตจึงเป็นการกระทำเพื่อให้จิตมีความตั้งมั่น มีสติระลึกรู้ตัว มีสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา การฝึกจิต คือการฝึกฝนอบรมจิตใจให้ตั้งงาม นุ่มนวล อ่อนโยน มีความหนักแน่นมั่นคง เป็นพลังที่ทรงความสามารถในเชิงบวก เป็นคุณธรรมที่สามารถพัฒนาศักยภาพของบุคคลจากสภาพธรรมดาขึ้นสู่สภาพที่ประเสริฐได้ การฝึกฝนอบรมจิตนี้ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ภาวนา” หรือ “กรรมฐาน”

แนวทางการพัฒนาจิตตภาวนานี้ มุ่งให้เห็นว่ามนุษย์สามารถที่จะพัฒนาตนเองมีจิตใจอันผ่องใส ปราศจากเครื่องมลทินหรือเครื่องเศร้าหมองจิตได้ โดยอาศัยการเจริญสมาธิภาวนา หรือจิตตภาวนา ด้วยกรรมฐาน ๔๐ ประการ ตามหลักของพระพุทธศาสนา เป็นเครื่องมือบังคับควบคุมจิตให้ปฏิบัติตามคำสั่งของผู้พัฒนาได้ แม้จะต้องใช้เวลาแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่เมื่อถือหลักที่ว่าบุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียรแล้ว ย่อมจะสำเร็จผลในเวลาอันควร และได้รับผลคือปฏิเวธธรรม เกิดความสงบเย็นภายในใจของตนเอง สามารถจะระงับความโกรธ ความรุนแรง ความอ่อนแอทางจิตใจ ทำให้จิตใจมีพลัง มีอำนาจเข้มแข็ง สามารถต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรค โรคภัยไข้เจ็บ ความคับแค้นใจ ความเสียใจต่าง ๆ นานาไปได้ เพราะจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกโลกธรรมทั้งฝ่ายดี และฝ่ายเลวครอบงำจิต ดังนั้น ผู้พัฒนาจิตใจของตนเสมอ จึงสามารถเอาชนะความลำบาก ความทุกข์ไปได้

### อุปวิเวก – อธิปัญญาสิกขา

ความสงบสงัดทางจิตใจ ด้วยการฝึกอบรมจิตและปัญญาให้เจริญด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ให้จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง หนักแน่น แน่วแน่เป็นหนึ่งจนเกิดปัญญารู้เท่าทันสังขาร รู้เท่าทันโลกและการใช้ชีวิต หรือมีโลกทัศน์ที่ถูกต้อง หยั่งรู้สรรพสิ่งตามความเป็นจริง มีความเข้าใจว่าทุกสิ่งในโลกนี้มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ชีวิตต้องประสบกับการเกิด แก่ เจ็บ และตายในที่สุด มีความรู้ ความเข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ สามารถแยกแยะความดีความชั่วได้อย่างมีเหตุผล และยังสามารถกำจัดกิเลสในตนได้โดยเด็ดขาดสิ้นเชิงจนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ซึ่งหมายเอาพระนิพพาน โดยการฝึกฝนอบรมตามอริยมรรคข้อสัมมาทิฐิ และสัมมา

สังกัปปะ คือการฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ ความคิด ความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ย้อมสี อำพราง หรือ พร่ามัว เป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลส มีวิชาและตำหาเป็นผู้นำที่ครอบงำอยู่ การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกัน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็กลับช่วยให้จิตนั้นสงบมั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสแน่นอนยิ่งขึ้น และส่งผลออกไปในการดำเนินชีวิตคือ ทำให้วางใจ วางท่าที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง และใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่เอนเอียง ไม่มีกิเลสแอบแฝงนั้นคิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำกิจทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง

#### **หลักธรรมผล ๕ ในการเกื้อหนุนการเสริมสร้างพลังชีวิต**

ผล หมายถึง กำลัง แรง ความเข้มแข็งที่ทำให้เข้ม ขจัดได้แม้แต่กำลังแห่งมาร ทำให้สามารถดำเนินชีวิตที่ต้งามปลอดโปร่งเป็นสุข เป็นกำลังภายในตน ซึ่งเป็นเครื่องต่อต้านอกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ องค์ธรรมของผลมี ๕ ประเภท ได้แก่ ๑) สัทธาผล กำลังคือศรัทธา ๒) วิริยผล กำลังคือวิริยะ ๓) สติผล กำลังคือสติ ๔) สมาธิผล กำลังคือสมาธิ และ ๕) ปัญญาผล กำลังคือปัญญา ผล ๕ เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้มีความรู้ มีความสามารถ มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ต้งาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม

หลักการทำหน้าที่ขององค์ธรรมในผล ๕ นั้นจะอิงอาศัยกันเพื่อประสานส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา กำลัง และส่งผลให้เป็นปัจจัยต่อเนื่องกันไป กล่าวคือ ศรัทธานำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้วก็จะได้สมาธิที่เอื้อต่อการพัฒนาปัญญา เมื่อสมาธิดีแล้วก็จะเกิดความเข้าใจมองเห็นโทษของตัมา มองเห็นคุณค่าของพระธรรม เมื่อรู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตัวเองแล้วก็จะเกิดมีศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่ง หมุนเวียนกลับมาเป็นศรัทธาที่มีกำลังมากกว่าเดิม

#### **หลักธรรมสัปปายะ ในการเกื้อหนุนการเสริมสร้างพลังชีวิต**

สัปปายะ หมายถึง สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้องกัน สิ่งที่จะช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้มีสมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย มี ๗ ประการ คือ ๑) อวาสสัปปายะ หลักการจัดระเบียบที่อยู่อาศัย ๒) โฉจรสัปปายะ หลักการเลือกทำเลที่เหมาะสม ๓) ภัตตสัปปายะ หลักการจัดระเบียบคำพูด ๔) บุคคลสัปปายะ หลักการเลือกคบหรือการสร้างคนที่พึงประสงค์ ๕) โภชนะสัปปายะ หลักโภชนาการ ๖) อุตสัปปายะ หลักการเลือก การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี ๗) อิริยาปถสัปปายะ หลักการบริหารร่างกาย

การประยุกต์สัปปายะตามหลักไตรสิกขา ๓ ประการ ดังนี้

๑. ศีล ผู้ปฏิบัติธรรมที่ตั้งอยู่ในหลักสัปปายะจะมีความมั่นคงในศีลธรรม เนื่องจากได้อยู่ใกล้ชิดบุคคลที่เป็นบัณฑิต เป็นกัลยาณชน อารยชนที่สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

๒. สมาธิ หมายถึง ความสงบทางด้านจิตใจที่เกิดจากการได้อยู่ในสถานที่เงียบสงัด ร่มรื่น สะอาด ปราศจากมลพิษ มีอาหารการกินที่พอเพียง อุณหภูมิที่เหมาะสม และได้ใกล้ชิดกับบุคคลที่เป็นสัตบุรุษผู้ทรงความรู้และภูมิธรรม

๓. ปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการได้รับหลักการที่ถูกต้องจากกัลยาณมิตร ตลอดจนกระทั่งปัญญาที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจที่เป็นสมาธิจนบรรลุธรรมในระดับสูงหรือปัญญาขั้นโลกุตระที่สามารถนำตนออกจากกิเลสและความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

### หลักธรรมสันโดษในการเกื้อหนุนการเสริมสร้างพลังชีวิต

สันโดษ หมายถึง ความยินดี ความพอใจด้วยสิ่งที่มีอยู่ ได้มาด้วยความเพียรโดยชอบธรรม ความยินดีด้วยปัจจัยสิ่งที่มีอยู่ หรือที่หามาได้ มี ๓ อย่าง คือ

๑) ยถาลาภสันโดษ คือ ความยินดีตามที่ได้ หมายถึง ได้สิ่งใดมาด้วยความเพียรพยายามของตนโดยถูกต้องทำนองคลองธรรม ก็ยินดีพอใจในสิ่งนั้น ไม่เดือดร้อนเพราะสิ่งที่ไม่ได้

๒) ยถาลาภสันโดษ คือ ความยินดีตามกำลังที่มีอยู่ หมายถึง มีความยินดีหรือพอใจเพียงพอกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา และกำลังความสามารถของตน

๓) ยถาสารูปสันโดษ คือ ความยินดีตามสมควร หมายถึง มีความยินดีหรือความพอใจตามสมควรแก่ฐานะ ภาวะ และความเป็นอยู่ของตน

เมื่อมีความยินดี มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ สิ่งที่ตนจัดหามาได้ ย่อมไม่ทำให้เกิดความอยากได้ อยากมี ทำให้จิตใจมีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน วุ่นวายกับวัตถุสิ่งของ กับการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิตโดยใช้แบบหรือหลักในการดำเนินชีวิต ๓ ประการ คือ ๑) กายวิเวก-ศีลสิกขา ๒) จิตตวิเวก-จิตตสิกขา และ ๓) อุปธิวิเวก-ปัญญาสิกขา นี้ย่อมได้ชื่อว่าดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ ไม่ทำตนและผู้อื่นให้เดือดร้อน แต่นำความสงบสุขมาแก่ตนและสังคมได้มาก เป็นชีวิตที่มีคุณค่า เป็นหลักการดำเนินชีวิตแบบพุทธศาสนิกชน เป็นแบบที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและทรงพิสูจน์มาแล้วว่าดีที่สุดใน ประเสริฐที่สุด ไม่ก่อเวร ไม่มีภัยทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างพลังชีวิต ก็คือการฝึกจิตใจให้สงบนิ่งมีสมาธิ จะช่วยเติมพลังจิตซึ่งเป็นพลังสำคัญของชีวิต เมื่อจิตใจมีพลังแข็งแกร่งและมั่นคงขึ้นก็จะสามารถต้านกิเลสต่าง ๆ และขจัดความทุกข์ทั้งหลายออกไปได้ นอกจากนี้ยังสามารถผลักดันให้มีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้อีกด้วย

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผู้วิจัยเห็นว่าหากได้มีการนำไปปฏิบัติ ย่อมเกิดประโยชน์ทั้งในระดับตนเอง และระดับสังคม ด้วยการปฏิบัติ ดังนี้

#### ระดับตนเอง

๑) ควรมีการสำรวจมรรควังอายตนะภายนอก ไม่ให้มีสิ่งใดมากระทบอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ

๒) ควรสมาทาน หรือยึดมั่นในการปฏิบัติตามหลักแห่งศีล ๕ เป็นอย่างน้อย อย่างเคร่งครัด เพื่อเป็นการสำรวจมรรควัง และป้องกันอกุศลธรรมไม่ให้เกิดขึ้นทางกาย (กายวิเวก)

๓) ควรฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ด้วยการเจริญจิตภาวนา หรือการปฏิบัติกรรมฐานให้เกิดสมาธิ ทั้งนี้ ควรศึกษาถึงวิธีการปฏิบัติ รูปแบบหรือแนวทางที่เหมาะสมกับจริตของตน และปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง (จิตตวิเวก)

**ระดับสังคม**

- ๑) หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนควรให้การสนับสนุนในเรื่องการเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกแก่พนักงาน ผู้ปฏิบัติการ รวมทั้งผู้บริหาร ให้มีความเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้
- ๒) หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ควรจัดให้มีการอบรม และจัดโครงการปฏิบัติธรรมให้แก่พนักงานทุกคน เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อหน่วยงานหรือองค์กรนั้น ๆ ได้

**๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อทำการวิจัย**

- ๑) การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร เพื่อให้ทราบผลถึงการเสริมสร้างพลังชีวิตด้วยวิเวกจากการปฏิบัติจริงในเชิงลึก จึงควรทำการวิจัยเชิงปริมาณในเรื่องนี้
- ๒) ควรทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา  
เถรวาท
- ๓) ควรทำการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ ๗ ในการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวม





## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ รอบ ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข้อมูลทุติยภูมิ

##### ๑) หนังสือทั่วไป

ชมรมนิสิตศึกษา วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์. คัมภีร์ อภิธานวรรณนา. (พระมหาสมปอง มุทิโต, แปล). พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยวงค์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

ติรณ พงศ์มพัฒน์. การพัฒนาความสุขสำหรับสังคมสมัยใหม่ *Happiness Development for the Modern Society*. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: เลิฟแอนด์ลิฟเพรส, ๒๕๕๔.

เทิดศักดิ์ เดชคง, นายแพทย์. สมปรารถนและการหายใจ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๙.

บุญมี แทนแก้ว, ผู้ช่วยศาสตราจารย์. ความจริงของชีวิต (*Meaning of Life*). พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๔๖.

พระกัณหา สุขกาโม. กายวิเวก ใจวิเวก. นครราชสีมา : ม.ป.ท., ๒๕๕๖.

พระมหาบุญมี มาลาวชิโร, และนักกายภาพบำบัด ๓๒ คน. ธรรมาธิปไตย เล่ม ๑. กรุงเทพมหานคร : อิงค์ ปิยอนต์, ๒๕๕๓.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, ๒๕๓๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร : การศาสนา, ๒๕๓๙.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). ชีวิตที่ตื่นาม หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : กองทุนวุดฒิธรรมเพื่อการปฏิบัติธรรม, ๒๕๔๔.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). คติธรรมแห่งชีวิต. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). *ธรรมนุญชีวิต : พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม*, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมมิก, ๒๕๔๑.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). *เพิ่มพลังแห่งชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : อักษรสยามการพิมพ์, ๒๕๔๗.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวนฺโณ, *การพัฒนาจิต*, (กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๘)
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้ และสมาธิแบบพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๑.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.
- พระพุทธรูปยเถระ. *รูปลัทธิปริวรรตนิรุกติศาสตร์ภาษาบาลี*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๔๒.
- พระพุทธรักษาจารย์. *วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑*. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- พระพุทธรักษาเถระ. *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส, ๒๕๕๔.
- พระไพศาล วิสาโล. *ความสุขอันประเสริฐ*. กรุงเทพมหานคร : สุภา, ๒๕๕๕.
- พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตวนฺโณ). *ธรรมปริทรรศน์ ๒ (อธิบายธรรมวิภาค ปริจเฉทที่ ๒)*. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- พระวัลโลละ ราชูละ. *What the Buddha Taught (พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร)*. (ดร.สุนทร พลามินทร์, แปล). กรุงเทพมหานคร : จันท์เพ็ญ, ๒๕๕๒.
- พระสาสนโสภณ (พิจิตร จิตตวนฺโณ). *จิตมนุษย์สุดมหัศจรรย์*. นนทบุรี : ออฟเซ็ทเพรส, ๒๕๕๓.
- พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). *ทิศทางการศึกษาไทย*. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาดอ). *วิปัสสนานัย เล่ม ๑*. กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาสน์ไทย, ๒๕๕๕.
- พิฑูร มลิวัดย์. *คู่มือการศึกษาโพธิปักขิยธรรม*. กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๘.
- พุทธทาสภิกขุ. (เจื้อม อินทปญฺโญ). *คู่มือมนุษย์ HANBOOK FOR MANKIND*. กรุงเทพมหานคร : ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๒.
- พุทธทาสภิกขุ. *ทาน คีล ภาวนา*. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๓๓.
- พุทธทาสภิกขุ. *วิธีสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพมหานคร : สุนทรสาส์น, ๒๕๔๕.
- พุทธทาสภิกขุ. *สันโดษไม่เป็นอุปสรรคแก่การพัฒนา*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ภาพพิมพ์, ๒๕๓๖.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. *ธัมมปทัฏฐกถา ปฐโม ภาโค มัญญกถวลีวัตถุ*. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

- ราชบัณฑิตยสถาน. *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๕๔.
- สนอง วรอุไร, ดร. *ทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุข*. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์, ๒๕๔๙.
- สนอง วรอุไร, ดร. *พลังจิตเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร : ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรุ๊ป, ๒๕๕๑.
- สุภีร์ ทุ่มทอง. *อินทรีย์ ๕ พละ ๕*. นนทบุรี : ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙.
- สุวิทย์ ภาณุจारी. *การศึกษาชีวิตเชิงวิเคราะห์ตามแนวคำสอนในพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๕.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. *คู่มือกรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร : เม็ดทราย, ๒๕๕๓.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. *สารานุกรมพระพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙.
- แสงอรุณ โปรงรุระ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์. *เอกสารประกอบการสอนวิชา ความจริงของชีวิต (Meaning of Life)*, คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏธนบุรี. กรุงเทพมหานคร : พิเศษบุ๊คส์กราฟฟิค, ๒๕๔๖.

## ๒) คุชฎินิพนธ์และวิทยานิพนธ์

- พระเกษม ธีรวโส (ทรัพย์พนาลัย). *ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสมาธิสูตร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.
- พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิพา). *การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัทธันท์*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- พระทอมมี โขติธมโม (บูรณอุดม). *การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องพุทธจิตวิทยาในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- พระบุญเลี้ยง โสภาโส, (สุขพิพัฒน์). *การดำเนินชีวิตตามหลักสัมมาอาชีวะในมรรคมงคล ๘ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.
- พระมหาปัญจะ กิตติเมโธ, (ตีพิจารย์). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของกรมสารวัตรทหารเรือ*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- พระมหาวิระ ขคคณาโณ. *การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ ๕*. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.
- พระอำนาจ สีลส่วโร, (ดอกคำ). *ศึกษาการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกะทู้ม้าน จังหวัดสมุทรสาคร*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.

สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

ปณณวิชญ์ พิบูลธนาภิรมย์. *อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต : พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่*. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

ศศิฎดา ธนยศโสภณ. *ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ณ วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาไทยศึกษา. โครงการบัณฑิตศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, ๒๕๕๘.

สายัณ ศรีสุขผ่อง. *การดำเนินชีวิตตามหลักศีล ๕ ของผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนมัธยมสัมมาชีวศิลป์บางพระ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

สุพรรณิ เขียวขุ่ม. *การปฏิบัติกรรมฐานที่มีผลต่อระดับความเครียด เชาว์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒.

อรอำไพ สามขุนทด. *แนวทางการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม*. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

แม่ชีวรรณ พงศ์ชนะชัย. *ศึกษาผล ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔*. สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

### ๓) บทความจากเว็บไซต์

ครูบาอาจารย์ พระเวทย์ (หัวใจพระพุทธ). *พลังชีวิต*. สืบค้นเมื่อ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๑, จาก [https://thth.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid](https://thth.facebook.com/permalink.php?story_fbid), ๒๕๕๕.

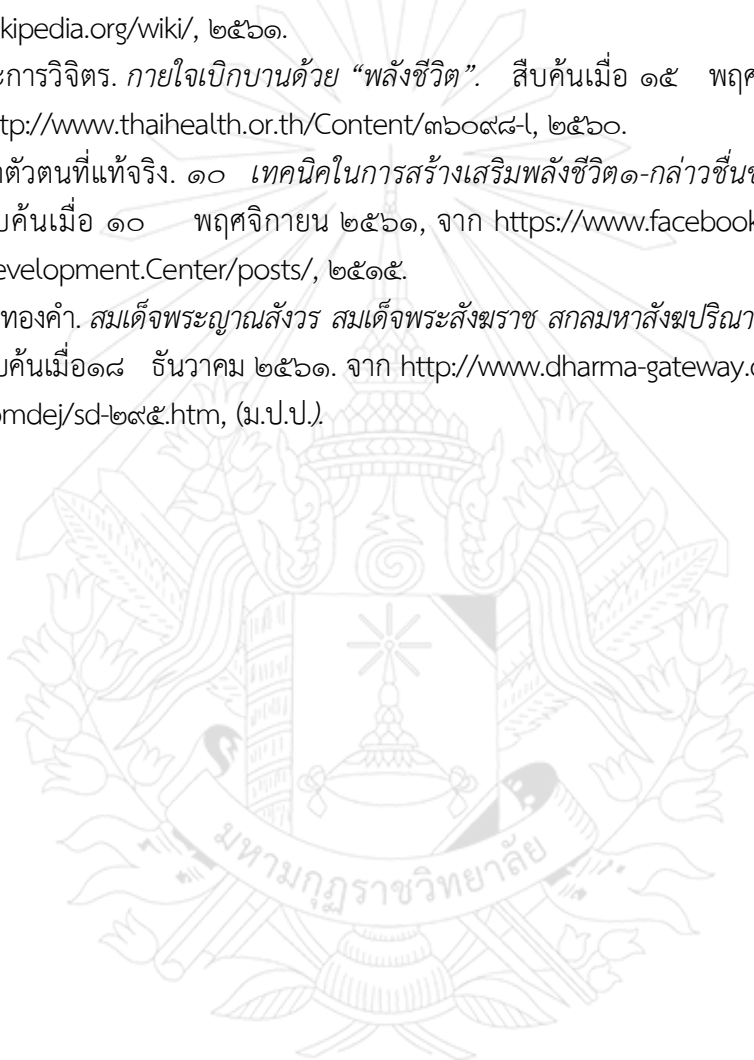
ทักษิณีย์ เศรษฐ์บุญสร้าง, มูลนิธิวันชีวิต. *พลังชีวิตและสุขภาพ : รู้จักและเข้าใจพลังชีวิต*. สืบค้นเมื่อ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๑, จาก [www.nawachione.org/๒๐๑๒/๑๐/๒๘/life-energy-and-health-๐๑/](http://www.nawachione.org/๒๐๑๒/๑๐/๒๘/life-energy-and-health-๐๑/), ๒๕๕๕.

ธีรโชติ เกิดแก้ว. *สัปปายะ ๗ : หลักการจัดระเบียบเพื่อความสมดุลของครอบครัว/สังคม*. สืบค้นเมื่อ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๒, จาก [www.Journal.hcu.ac.th/pdf/20150601/soc20150601.pdf](http://www.Journal.hcu.ac.th/pdf/20150601/soc20150601.pdf), ๒๕๕๗.

นิตี ศิริพัฒน์. *เฉลิมฉลอง “พุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี” วันวิสาขบูชา*. สืบค้นเมื่อ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑, จาก Siripat.Com and Academiae Network ๒๐๑๒, ๒๕๕๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). *พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม*. จัดพิมพ์ในระบบเครือข่าย โดยสำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรีศึกษาแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (SEAMEO Secretariat). สืบค้นเมื่อ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๒, จาก <http://www.seameo.org/vl/payutto/index.htm>, ๒๕๕๓.

- พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว). *ธรรมะชุดเตรียมพร้อม กายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวก*. สืบค้นเมื่อ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๑, จาก <http://buaready.com/id๒๕๑๙๐๒๑๑/>, ๒๕๑๙.
- พระไพศาล วิสาโล. *ความสงบจากกิเลส*. สืบค้นเมื่อ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑, จาก <http://www.Bangkok.go.th/upload/user/๐๐๐๐๑๑๒/News/DHAMA/>, ๒๕๖๐.
- เพ็ญพิมล คงมนต์. *จิตวิทยากับการดำเนินชีวิตประจำวัน, มหาวิทยาลัยมหิดล*. สืบค้นเมื่อ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑, จาก <http://www.clipmass.com/story/๒๑๘๐๐>, ๒๕๕๓.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. *จิตวิทยา*. สืบค้นเมื่อ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/>, ๒๕๖๑.
- วิโรจน์ ตระการวิจิตร. *กายใจเบิกบานด้วย “พลังชีวิต”*. สืบค้นเมื่อ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๖๐๙๘-1>, ๒๕๖๐.
- ศูนย์พัฒนาตัวตนที่แท้จริง. *๑๐ เทคนิคในการสร้างเสริมพลังชีวิต๑-กล่าวชื่นชมตัวเองทุกเช้า-เย็น*. สืบค้นเมื่อ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑, จาก <https://www.facebook.com/True.Identity.Development.Center/posts/>, ๒๕๑๕.
- อณิศร โปธิทองคำ. *สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก อบรมจิต “วิเวก”*. สืบค้นเมื่อ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๑, จาก <http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/somdej/sd-๒๕๕.htm>, (ม.ป.ป.).



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล : พระสิงห์ อภัสสโร (วันนะสาคอน)  
 วัน เดือน ปี เกิด : ๕ กรกฎาคม ๒๕๓๕  
 ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดโบสถ์ ตำบลบานเลือก อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๒๐

### การศึกษา

พ.ศ. ๒๕๔๓ : ชั้นประถม อำเภอนาน จังหวัดหลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐ  
 ประชาธิปไตย ประชาชนลาว  
 พ.ศ. ๒๕๔๗ : ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอนาน จังหวัดหลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐ  
 ประชาธิปไตย ประชาชนลาว  
 พ.ศ. ๒๕๕๐ : ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย วัดศรีพุทธะบาตร อำเภอหลวงพระบาง  
 จังหวัดหลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตย ประชาชนลาว  
 พ.ศ. ๒๕๕๐ : นักธรรมชั้นตรี วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย  
 พ.ศ. ๒๕๕๓ : ปริญญาตรี ศาสนศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

### หน้าที่การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๔๙ : พระวิปัสสนาจารย์ รุ่นแรกของจังหวัดหลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐ  
 ประชาธิปไตย ประชาชนลาว  
 พ.ศ. ๒๕๕๙ : เผยแผ่พระพุทธศาสนา WAT LAO TORONTO CANADA