วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์
P-ISSN : 2539-5777
E-ISSN : 2651-0820

การประยุกต์ใช้สัมมาวายามะเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนา

Application of Sammāvāyāma to Develop Quality of Life in Today Society According to the Principles of Buddhism

นพขวัญ นาคนวล[1]
Noppakon Naknual
E-mail: Tuijumgem@gmail.com
สรวิชญ์ วงษ์สะอาด[2]
Sorawit Wongsaard
E-mail: wongsaardsorawit@gmail.com

Received: *January 4, 2024* **Revised:** *September 17, 2024*
Accepted: *January 30, 2025*

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา “การประยุกต์ใช้สัมมาวายามะเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า สัมมาวายามะ เป็นองค์ธรรมในอริยมรรค 8 หมายถึง เพียรชอบหรือพยายามชอบ 1)พยายามระวังมิให้อกุศลธรรมที่ยังมิได้เกิด เกิดขึ้น 2)พยายามละเสียซึ่งอกุศลธรรมที่ยังเกิดขึ้นแล้ว 3.พยายามทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรงชอบ 4) เจริญกุศลที่บังเกิดขึ้นแล้วนั้น สัมมาวายามะหรือ ความพยายามชอบตามหลักพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายอยู่ 3 ประการ คือ เป้าหมายด้านอัตถประโยชน์ ด้านปรัตถประโยชน์ และด้านอุภยัตถประโยชน์ สำหรับในการประยุกต์ใช้สัมมาวายามะ เพื่อการพัฒนาชีวิต จำแนกออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) ด้านการศึกษา ต้องหมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ซึ่งเป้าหมายคือปฏิเวธ 2. ด้านการทำงาน ต้องส่งเสริมให้เกิดหิริโอตตัปปะและวิริยะในการทำงาน มีความขยันหมั่นเพียรในหน้าที่ และไม่ทุจริตต่หน้าที่ที่รับมอบหมาย 3) ด้านการพัฒนาตัวเอง การพัฒนาต้องพัฒนาทั้งกายและจิตใจ ตามหลักภาวนา 4 และ 4) ด้านการปฏิบัติธรรม นำหลักสัมมาวายะ มา

---

[1] นพขวัญ นาคนวล, นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[2] อาจารย์ที่ปึกษา วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เป็นหลักในการการทำความเพียรเผาผลาญความชั่ว ต้องอาศัยหลักปฏิบัติของการบำเพ็ญตบะ คือ การฝืนความต้องการของกิเลส แบ่งได้ 2 ประเภท คือ 1) สัลเลขะ คือ การฝืนกิเลส ด้วยกำจัดกิเลสค่อยเป็นค่อยไป หรือค่อยขัดเกลากันไป และ 2) ตุตังคะ คือ การฝืนกิเลสด้วยการกำจัดกิเลสแบบหักโหมรุนแรงได้ผลทันตาเห็น

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้, สัมมาวายามะ, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, สังคมปัจจุบัน, พระพุทธศาสนา.

Abstracts

This article aims to study "Application of *Sammāvāyāma* to develop quality of life in today's society according to the principles of Buddhism." It showed that *Sammāvāyāma*, an ethical principle in the Noble Eightfold Path, signifies a commitment or endeavor towards moral rectitude which involves: 1) the effort to prevent unwholesome states of mind from arising, 2) the effort to let go of existing unwholesome states of mind, 3) the effort to cultivate wholesome states of mind that have not yet arisen, and 4) the effort to sustain wholesome states of mind that have arisen. *Sammāvāyāma* aligns with the teachings of Buddhism and comprises three objectives: benefits in the present life, in future lives, and for spiritual progress. Regarding the application of *Sammāvāyāma* for personal development, it can be categorized into four dimensions: 1) educational dimension, which emphasizes consistent learning and teaching of precepts and practices with the goal of self-discipline, 2) occupational dimension, which promotes diligence, conscientiousness, and non-deception in work while nurturing ethical attitudes, 3) self-development dimension, which involves physical and mental growth following the principles of discipline, and 4) ethical dimension, which utilizes S*ammāvāyāma* to suppress unwholesomeness and instigate virtue through the practice of abstaining from desires, divided into two categories: 1) *Saḷlegha*, gradual suppression of desires, and 2) *Tuttāṅgha*, forceful suppression with immediate effects.

Keywords: Application, Sammāvāyāma, Quality of life Development, Today Society, Buddhism.

บทนำ

มนุษย์ทั้งหลายล้วนแสวงหาหนทางแห่งการพ้นทุกข์ หรือไม่ก็พยายามแสวงหาความสุขด้วยความไม่เข้าใจ ไม่ว่าจะเป็นคนในพุทธศาสนาและบุคคลในศาสนาอื่นๆ ไม่มีใครอยากอยู่กับทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นเพียงขณะสั้นๆ ก็ตาม ข้อปฏิบัติที่จะเดินทางไปสู่ที่สุดแห่งทุกข์นั้น มีมหาบุรุษผู้สั่งสมบารมีมาอย่างมากมายคือ พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งทรงตรัสรู้อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค มรรคจึงมีความสำคัญเป็น

อย่างยิ่งต่อการพ้นทุกข์ของบุคคล เพราะหากไม่มีมรรค มนุษย์จะหาทางออกจากทุกข์ไม่ได้เลย ทุกวันนี้ที่ทุกคนแก้ทุกข์กันอยู่นั้น ก็ทำได้แต่กลบเกลื่อน เสมือนการกวาดฝุ่นไปไว้ใต้พรมเท่านั้น ทุกคนพูดกันได้เพียง คนดี ความดี คนชั่ว ความชั่ว การมีศีลมีธรรมล้วนทำให้คนเป็นคนดีทุกศาสนา การเป็นคนดีนั้นพ้นทุกข์หรือไม่ เมื่อพลัดพรากไม่ว่าสิ่งรักหรือคนรัก ก็ไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ อย่างมากก็อดทนระทมขมขื่นไว้ภายใน ดังนั้น ความจริง คือ ไม่มีใครดับทุกข์ถาวรได้หากไม่เดินตามมรรค (มัคคานุคา)

มรรคมีองค์ 8 หรือที่เรียกว่า อัฏฐังคิกมรรค หรืออริยอัฏฐังคิกมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ 8 ประการ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การทำชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายามะ พยายามชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ[3] ในพระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวถึง สัมมาวายามะว่า สัมมาวายามะ เป็นไฉน? การระดมความเพียรทางใจ ความก้าวหน้า ความบากบั่น ความขะมักเขม้น ความพยายาม ความอุตสาหะ ความอึดสู้ ความเข้มแข็ง ความมั่นคง ความก้าวหน้าไม่ลดละ ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ การแบกทูนเอาธุระไป วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยพละสัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่าสัมมาวายามะ[4]

การบำเพ็ญความพากเพียร เป็นเรื่องยืนยันว่า การตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เป็นเรื่องของผู้มีความพากเพียรอย่างยิ่ง ไม่ใช่เรื่องของผู้มีความพากเพียรย่อหย่อน แต่เป็นเรื่องของผู้มีกำลังเข้มแข็งไม่ย่อท้อเสียง่ายๆ ทางพระพุทธศาสนาเล่าเรื่อง มหาชนกชาดก ว่าเป็นเรื่องของพระโพธิสัตว์ผู้บำเพ็ญ วิริยบารมี โดยเล่าเป็นเรื่องว่า มหาชนกได้เดินทางไปทางทะเล เรือได้ถูกพายุแตกลงในมหาสมุทร ผู้คนในเรือจมน้ำตายไปบ้าง เป็นเหยื่อของปลาร้ายไปบ้าง ที่หมดกำลังใจงอมืองอเท้ายอมจมน้ำตายเสียก็มาก ส่วนมหาชนกไม่ยอมลดละอุตสาหะวิริยะ พยายามแหวกว่ายไป โดยคิดว่าเมื่อเรี่ยวแรงยังมีอยู่ การยอมจมน้ำตายโดยไม่พยายามนั้นเป็นเรื่องที่น่าละอายอย่างยิ่ง เทวดาฟ้าดินจะตำหนิได้ว่าผู้นั้นไร้ความเพียร ได้พยายามแหวกว่ายไปทางเมืองมิถิลาในที่สุดก็ถึงฝั่งและรอดชีวิต มีโอกาสได้ครองเมืองมิถิลา ดังนั้น ปัจจัยสำคัญที่สร้างความปรารถนาให้สำเร็จคือความเพียร[5]

หากประมวลพระธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมทั้งการแนะนำสาธยายสู่ความเข้าใจจะทำให้เกิดความศรัทธาต่อการปฏิบัติ จนถึงการเข้าใจในธรรม จักเป็นประโยชน์ และทำให้พุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองเพื่อเป็นที่พึ่งของบุคคล ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง ทั้งในกาลปัจจุบันและในกาลอนาคต การทำความเข้าใจมรรคมีองค์ 8 จนถึงขั้นการปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลกันจริงๆ โดยเน้นคำสอนที่พระองค์ตรัสรู้ที่ทรงประทานไว้กับเหล่าสาวกทั้งหลายมาประมวลเพื่อให้เห็นภาพอย่างชัดเจน เพื่อประโยชน์

---

[3] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, 2558), หน้า 215.

[4] อภิ.วิ. (ไทย) 35/181/140,586/320.

[5] สุวรรณ เพชรนิล, **พุทธปรัชญาเบื้องต้น**, (ภาควิชาปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2539), หน้า 80.

ต่อการเดินทางของทุกๆ คนอย่างถูกต้อง อาจทำให้ชาวพุทธทั้งหลายได้เห็นภาพรวมของเส้นทางเดินจนหมดข้อสงสัย หากเราเข้าใจแก่นแท้แล้ว เราจะเลือกใช้อุบายต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ของแต่ละบุคคล[6] ในการนำหลักธรรมไปปฏิบัติ หรือการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

นิยามและความหมายของสัมมาวายามะ

คำว่า “สัมมาวายามะ” แปลว่า ความพยายามชอบ[7] ซึ่งสอดคล้องกับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของคำว่า สัมมาวายามะ หมายถึง ความพยายามชอบ[8] ใดแก ปธาน หรือ สัมมัปปธาน 4[9] และพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) ได้ให้ความหมาย สัมมาวายามะ แปลว่า เพียรจดจ่อสภาวธรรมปัจจุบัน นอกจากนี้ ในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก ยังให้ยความของคำว่า สัมมาวายามะ หมายถึง เพียรชอบ[10] และในวิภังคสูตร คำว่า สัมมาวายามะ แปลว่า เพียรชอบหรือพยายามชอบ ดังมีใจความว่า “สัมมาวายามะเป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ยังฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อความตั้งมั่น ไม่ฟั่นเฟือนเพิ่มพูน ไพบูลย์ เจริญบริบูรณ์ แห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ”[11]

กล่าวสรุปได้ว่า คำว่า วายามะ นั้นก็เป็นรูปบาลี ถ้าเป็นสันสกฤต มันเป็น ยายามะ ที่มาเป็นคำว่าพยายาม ในภาษาไทย จงถือเอาความหมายของคำว่าพยายามในภาษาไทยก็แล้วกัน แต่ในภาษาไทยมักจะเรียกลุ่น ๆ ว่าความเพียร ในเมื่อในที่นี้เรียกว่า วายามะ ในภาษาไทยเราก็มักจะเรียกกันว่า ความเพียร ทีนี้ความเพียรนี้ ท่านให้ไวพจน์ คือคำแทนกันได้เยอะแยะไปหมดเลย ฐิติ ความมั่นคง ยืนหยัด สู้อยู่ได้ เรียกว่า ฐิติ นี้ก็เป็นแทนชื่อของความเพียร เพราะว่า ความเพียรมันต้องยืนหยัด สู้อยู่ได้ ปะรักกะ ปรากรม ปรักมะ นี่คือก้าวไปข้างหน้า ก้าวไปข้างหน้า ก้าวไปข้างหน้า แล้วก็ อัปปฏิวาณี, อัปปฏิวาณี ไม่ยอมถอยหลังกลับ ไม่ยอมถอยหลังกลับ ชื่อแทนกันได้อย่างนี้มีมาก ซึ่งเราอาจจะมองดูได้เอง เก็บขึ้นมาได้เองจาก

---

[6] ประเสริฐ อุทัยเฉลิม, **กลัวเกิดไม่กลัวตาย**, (สมุทรปราการ: ชมรมกัลป์ยาณธรรม, 2554), หน้า 11–12.

[7] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์ปริ้นท์ จำกัด, 2556), หน้า 1170

[8] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2542**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2546), หน้า 843

[9] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 26, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก จ ากัด, 2556), หน้า 216.

[10] อภิ.วิ. (ไทย) 35/492/374.

[11] ที.ม. (ไทย) 14/299/348

ภาษาไทยเรา ความพยายาม คือการกระทำอย่างเข้มแข็งทรหดอดทน เรื่อยไปเรื่อยไป จนกว่าจะประสบความสำเร็จ นี่เรียก วายามะ

สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับการศึกษา

คำว่า การศึกษา มาจาก คำว่า “สิกขา” ในภาษาบาลีซึ่งแยกได้เป็น สะ กับ อิกขะ สะ แปลว่าเอง ตัวเอง อิกขะ แปลว่า เห็นการเห็น เมื่อรวมความกันแล้วแปลว่า การเห็นตนเอง โดยตนเองเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง หรือเพื่อเข้าใจในตนเองให้แจ่มแจ้งและถูกต้อง ได้แก่ การมีสัมมาทิฏฐิ คือ เข้าใจเรื่องความดับทุกข์ ความรู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ความรู้จักการดับทุกข์และความรู้จักทางให้ถึงความดับทุกข์และยังได้ให้ความหมายของการศึกษาในพระพุทธศาสนา[12] การศึกษาในพระพุทธศาสนา หมายถึง Training เป็นอย่างน้อย คือ การทำลงไปจริงๆ ไม่ใช่เพียงแต่ ศึกษาเล่าเรียน ให้รู้เข้าใจจดจำได้เท่านั้น แต่จะต้องมีการปฏิบัติพร้อมกันไปด้วย จนเกิดเป็นความเห็นแจ้งเป็นปัญญาในขั้นสูงเพื่อทำลายอาสวกิเลส ดังที่ พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ, ดร. วิเคราะห์ศัพท์ ดังนี้ คำว่าการศึกษา หากแปลตามรากศัพท์ภาษาบาลีก็จะได้ความว่า[13] 1) การเห็นด้วยปัญญา 2) การเห็นด้วยตนเอง 3) การเห็นตนเอง 4) การเห็นเท่าทัน และ 5) การเห็นตามความเป็นจริง

จะเห็นว่าการศึกษา ก็คือมี การเล่าเรียนและการปฏิบัติไปพร้อมกันและความจากพุทธพจน์ยังชี้ให้เห็นว่าการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) การศึกษาแบบธรรมดาสามัญทั่วไป และ 2) การศึกษาในพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นการศึกษาที่ยอดเยี่ยม คือ ไตรสิกขา เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์หรือพระนิพพานในพระพุทธศาสนา มีการแบ่งคนออกเป็น 2 กลุ่ม ตามการศึกษา เรียกว่า เสขะ และอเสขะ คือ ผู้ที่ยังต้องศึกษาและผู้ที่จบการศึกษาแล้ว[14] ก็เพราะว่า พระเสขะ ? เพราะยังต้องศึกษาต่อไป. ศึกษาอะไร? ศึกษาอธิศีลสิกขาบ้าง อธิจิตสิกขาบ้าง อธิปัญญาสิกขาบ้าง... พระเสขะทั้งหลาย คำนึงถึงไตรสิกขานี้ศึกษาอยู่รู้ศึกษาอยู่ อธิษฐานจิตศึกษาอยู่ น้อมใจไปด้วยศรัทธาศึกษาอยู่ ประคองความเพียรศึกษาอยู่ตั้งสติไว้ศึกษาอยู่ ตั้งจิตศึกษาอยู่รู้ทั่วด้วยปัญญาศึกษาอยู่ รู้ยิ่งซึ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่งศึกษาอยู่ กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ศึกษาอยู่ ละธรรมที่ควรละศึกษาอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญศึกษาอยู่ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งศึกษา อยู่ประพฤติเอื้อเฟื้อ ประพฤติเต็มใจ สมาทานประพฤติไป เพราะเหตุนั้น จึงเรียกว่า พระเสขะ พระเสขะเหล่านี้ ได้แก่ พระโสดาบัน ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อโสดาปัตติผล พระสกทาคามีท่านผู้ปฏิบัติเพื่อสกทาคามิผล พระอนาคามี ท่านผู้ปฏิบัติเพื่ออนาคามิผลพระอรหันต์ และท่านผู้ปฏิบัติเพื่ออรหัตผลจากความหมายในข้างต้นจะเห็นได้ว่า พระเสขะคือบุคคลที่ยังต้องศึกษาในไตรสิกขาเป็นคนมีการศึกษา โดยจำกัดความไว้เฉพาะอริยบุคคลขั้นต้น ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปเท่านั้นจึงนับเข้าเป็นพระเสขะ ส่วนคนทั้งหลายที่มีคุณธรรมด้อยกว่าพระโสดาบัน ย่อม

---

[12] พุทธทาสภิกขุ, **ความกลัว: พุทธศาสนา ศาสนาแห่งการบังคับตัวเอง,** (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2530), หน้า 42.

[13] พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ, **ธรรมทรรศน์ปฏิวัติการศึกษา,** (กรุงเทพมหานคร : ประชาธรรม, 2544), หน้า 3–4.

[14] ขุ.จู. (ไทย) 30/92/16.

เรียกชื่อต่างๆ กันไป ตามระดับคุณธรรม ความประพฤติและปัญญา กล่าวคือ[15] ผู้ที่ยังอยู่ใต้กระแสครอบงำของโลกธรรม ไม่รู้ไม่เข้าใจสิ่งทั้งหลายด้วยปัญญาที่เท่าทันตามสภาวะและตามเหตุปัจจัย ดำเนินชีวิตเอียงไปทางมัวเมาในกามสุขบ้าง บีบรัดทรมานตนเองอย่างเข้มงวดบ้าง หรือยึดถือแบบแผนวิธีที่งมงาย ไม่ดำเนินตรงไปในมัชฌิมาปฏิปทา เรียกว่า ปุถุชนผู้ที่ห่างไกลอารยธรรม มืดบอด ไม่รู้จักดีชั่ว ดำเนินชีวิตตามกระแสแห่งตัณหาชักพาไปไม่ใช้ความคิดและปัญญา พร้อมที่จะเบียดเบียนผู้อื่นด้วยความเห็นแก่ตัว เรียกว่า อันธพาล ปุถุชนผู้ที่รู้จักอารยธรรม เมื่อได้สดับเสียงของอริยบุคคลแล้ว เริ่มดำเนินชีวิตดีงาม มีศีลธรรมประกอบด้วยกุศลกรรมบถ 10 ประการ หรืออย่างน้อยดำรงอยู่ในสาระแห่งศีล 5 ประการ เรียกว่ากัลยาณปุถุชน หรือ สุตวันต์อริยสาวก คือ ผู้สดับศาสน์แห่งอารยชน ตั้งต้นที่จะเดินเข้ามาใกล้อริยมรรค อนึ่ง พระอเสขะคือบุคคลที่จบการศึกษาแล้ว ได้แก่ พระอรหันต์ เนื่องทำกิจเกี่ยวกับฝึกฝนอบรมตนบริบูรณ์แล้วในมรรค ไม่มีกิเลส และไม่มีภูมิธรรมที่สูงกว่านี้ที่จะต้องขวนขวายอีก ดังความที่ปรากฏว่า[16] ครั้งนั้น ภิกษุรูปหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้ว นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญที่เรียกว่า อเสขะๆ ดังนี้ ภิกษุเป็นอเสขะด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ดูกรภิกษุ ภิกษุใน ธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยความเห็นชอบอันเป็นอเสขะ ประกอบด้วยความดำริชอบอันเป็นอเสขะ ประกอบด้วยการเจรจาชอบอันเป็นอเสขะ ประกอบด้วยการงานชอบอันเป็นอเสขะ ประกอบด้วยการเลี้ยงชีพชอบอันเป็นอเสขะ ประกอบด้วยความพยายามชอบอันเป็นอเสขะ ประกอบด้วยการระลึกชอบอันเป็นอเสขะ ประกอบด้วยความตั้งใจชอบอันเป็นอเสขะ ประกอบด้วยความรู้ชอบอันเป็นอเสขะ ประกอบด้วยความหลุดพ้นชอบอันเป็นอเสขะ ดูกรภิกษุ ภิกษุย่อมเป็นอเสขะ ด้วยประการอย่างนี้แลฯ ฉะนั้นในเบื้องต้นนี้จะพิจารณาเฉพาะคำว่า สิกขา ก่อน จะเห็นได้ว่า ความหมายของการศึกษาในพระพุทธศาสนามิได้มุ่งหมายเพียงแค่การศึกษาในระดับปริยัติเพราะว่า หากพอใจเพียงแค่ปริยัติโดยไม่นำไปสู่การปฏิบัติก็ไม่สามารถบรรลุผลประโยชน์สูงสุดที่พึงได้พึงถึง แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะส่งเสริมให้เล่าเรียนปริยัติเป็นเบื้องต้น แต่ก็ไม่สรรเสริญถ้าบุคคลพึงพอใจและหยุดอยู่เพียงแค่ขั้นเล่าเรียนปริยัติฉะนั้นจึงได้อุปมาบุคคลที่พอใจเล่าเรียนเพียงแค่ปริยัติว่าเหมือนกับคนตาบอดถือคบเพลิงทว่าตนเองกลับไม่ได้เห็นแสงสว่างของคบเพลิงที่ตนเองถือหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือไม่อาจได้รับประโยชน์ที่สมบูรณ์แท้จริงจากสิ่งที่ได้เล่าเรียนหรือท่องจำมา[17] ดังตัวอย่างเช่น พระพุทธศาสนามุ่งเสนอหลักธรรมเพื่อแก้ปัญหาหรือความทุกข์ของมนุษย์หากศึกษาถึงประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา โดยมองถึงสภาพสังคมของอินเดียหรือชมพูทวีปในสมัยพุทธกาล พอที่จะอธิบายถึงสาเหตุดังกล่าวได้ดังจะเห็นได้ว่าสภาพสังคมของอินเดียในยุคนั้นเผชิญกับสภาพปัญหาที่หลากหลาย แต่ปัญหาสำคัญอันเนื่องมาจากการศึกษาก็ได้เกิดขึ้นอย่างแพร่หลายโดยเฉพาะการศึกษาต่อสมณะและพราหมณ์ผู้เห็นผิดปฏิบัติผิดแล้วก่อให้เกิดความเห็นความเชื่อและการปฏิบัติผิดที่

---

[15] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน,** พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2546), หน้า 912.

[16] องฺ.ทสก. (ไทย) 24/111/161.

[17] ส.ม. (ไทย) 29/784/162.

ประกอบด้วยความสุดโต่งทั้ง 2 ทาง เกิดขึ้นและกระจายอยู่ทั่วไปในสังคมยุคนั้น กลุ่มที่เชื่อในพลังอำนาจพิเศษของพระเจ้าที่สามารถดลบันดาลให้ทุกข์ให้โทษหรือให้สุขให้สมหวังได้ก็เฝ้า แต่วิงวอนปรนเปรอด้วยเครื่องสักการบูชาด้วยวิธีการต่าง ๆ แม้กระทั่งการทรมานร่างกายให้ได้รับความลำบากเพื่อให้พระเจ้าพอใจแล้วบันดาลให้ตนสมหวังในสิ่งที่ปรารถนา [18]เป็นต้น

ซึ่งพระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นเลิศทางด้านการใฝ่การเรียนรู้ ท่านอาศัยความเพียรชอบสัมมาวายามะในการศึกษาเล่าเรียน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค และยังเป็นแบบอย่างให้กับพระสาวกในพระพุทธศาสนาอีกหลายท่าน สำหรับ พระราหุล เป็นพระโอรสของเจ้าชายสิทธัตถะ กับพระนางยโสธรา (พิมพา) เป็นพระนัดดาของพระเจ้าสุทโธทนะ ผู้ครองนครกบิลพัสดุ์ เมื่อพระบรมศาสดาได้ตรัสรู้แล้วเสด็จมาเทศนาโปรดพระประยูรญาติที่กรุงกบิลพัสดุ์ ประทับอยู่ที่นิโครธาราม วันหนึ่งพระองค์เสด็จไปที่พระราชนิเวศน์ของพระนางยโสธรา พระราชเทวีเก่าของพระองค์ พระนางได้ส่งพระราหุลกุมาร ผู้เป็นพระโอรสออกมาทูลขอพระราชสมบัติที่ควรจะได้ ราหุลกุมารออกไปเฝ้าเจรจาปราศรัยแสดงความรักใคร่มีประการต่าง ๆ ครั้นเห็นพระบรมศาสดาจะเสด็จกลับ จึงร้องทูลขอราชสมบัติพลางตามเสด็จพระบรมศาสดาทรงดำริว่าทรัพย์สมบัติทั้งหลาย ที่จะมั่นคงถาวร และประเสริฐยิ่งกว่าอริยทรัพย์นั้นไม่มี ควรที่เราจะให้อริยทรัพย์แก่ราหุลเถิด เมื่อพระพุทธองค์ทรงดำริอย่างนี้แล้ว จึงตรัสสั่งพระสารีบุตรว่า สารีบุตร ถ้าอย่างนั้น เธอจงให้ราหุลบวชเถิด ขณะนั้นราหุลกุมารยังเยาว์อยู่มีอายุยังไม่ครบอุปสมบท พระสารีบุตรจึงทูลถามว่า จะโปรดให้ข้าพระพุทธเจ้าบวชราหุลกุมารอย่างไร พระบรมศาสดาทรงปรารภเรื่องนี้ให้เป็นเหตุ จึงทรงอนุญาตให้ภิกษุบวชกุลบุตรที่มีอายุยังไม่ครบอุปสมบทให้เป็นสามเณร ด้วยการให้สรณคมน์ 3 นับได้ว่าราหุลเป็นสามเณรรูปแรกในพระพุทธศาสนา เมื่อราหุลกุมารบวชเป็นสามเณรแล้ว ตามเสด็จพระบรมศาสดา และพระอุปัชฌาย์ของตนไป ครั้นมีอายุครบแล้วก็ได้อุปสมบทเป็นภิกษุ วันหนึ่งในขณะที่พระราหุลพักอยู่ ณ สวนมะม่วงแห่งหนึ่งในกรุงราชคฤห์ พระบรมศาสดาเสด็จไป ณ ที่นั้น ทรงแสดงราหุโลวาทสูตรซึ่งว่าด้วยภาชนะน้ำเปล่าบรรยายเปรียบเทียบด้วยคนพูดมุสาวาทเป็นต้น ตรัสสอนให้พระราหุลสำเหนียกตามเทศนานั้นแล้วเสด็จกลับไป ต่อมาอีกวันหนึ่งพระราหุลเข้าไปเฝ้าพระบรมศาสดาตรัสสอนด้วยมหาราหุโลวาท ซึ่งว่าด้วยรูปกรรมฐานธาตุ 5 อย่างคือ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน,อาโปธาตุ ธาตุน้ำ,เตโชธาตุ ธาตุไฟ, วาโยธาตุ ธาตุลม และอากาศธาตุ ช่องว่าง ให้ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริงว่า สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา ส่วนนั้นไม่เป็นของเรา ส่วนนั้นไม่ใช่ของตัวเรา เป็นต้น ในที่สุดก็ตรัสสอนในกรรมฐานอื่น ๆ ให้เจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อสุภสัญญา อนิจจสัญญา ครั้นทรงสอนจบแล้วพระราหุลมีจิตยินดีในคำสอนของพระบรมศาสดา ต่อมาพระราหุลได้ฟังพระพุทโธวาทเกี่ยวกับวิปัสสนา คล้ายกับโอวาทที่ตรัสสอนภิกษุปัญจวัคคีย์ เพียงแต่ในที่นี้ยกอายตนะภายในภายนอก เป็นต้น ขึ้นแสดงแทนขันธ์ 5 ท่านส่งจิตไปตามพระธรรมเทศนาก็ได้บรรลุพระอรหัตตผลเป็นพระอรหันต์เพราะพระราหุลนั้น ท่านเป็นผู้ใคร่ในการศึกษาธรรมวินัย ครั้นท่านลุกขึ้นแต่เช้าก็ไปกอบทรายให้เต็มฝ่าพระหัตถ์แล้ว ตั้งความปรารถนาว่า ในเวลานี้ข้าพเจ้าพึงได้รับซึ่งโอวาทคำสอนจากสำนักของพระบรมศาสดา หรือจากสำนักของอุปัชฌาย์อาจารย์ทั้งหลายให้ได้มากประมาณเท่าเม็ดทรายใน

[18] ขุ.วิ. (ไทย) 26/397/249.

กำมือแห่งข้าพเจ้านี้ ด้วยเหตุนี้เอง พระราหุลจึงได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดาว่า เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ผู้ใคร่ในการศึกษา

กล่าวสรุปได้ว่า การศึกษา ก็คือ เหล่าเรียนต้องอาศัยความเพียร 4 ประการ ได้แก่ ข้อที่ 1 ความขยันหมั่นเพียรในหน้าที่ ซึ่งหน้าที่ของผู้บวชใหม่ ต้องหมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้ง ปริยัติ ปฏิบัติ ซึ่งเป้าหมายคือปฏิเวธ ตามที่ครูบาอาจารย์ได้แนะนำ ไม่ลบหลู่หรือเทียบเสมอครูบาอาจารย์ ทำหน้าที่เป็นศิษย์ด้วยความวิริยะอุตสาหะ ข้อที่ 2 การพยายามหาดู และทำตามตัวอย่างที่ดี พระราหุล ได้นำแบบอย่างของพระพุทธเจ้าและพระสาวกมาเป็นตัวอย่างในการบำเพ็ญเพียร ตามประวัติ ท่านตื่นแต่เช้าก็ไปกอบทรายให้เต็มฝ่าพระหัตถ์แล้ว ตั้งความปรารถนาว่า ในเวลานี้ข้าพเจ้าพึงได้รับซึ่งโอวาทคำสอนจากสำนักของพระบรมศาสดา หรือจากสำนักของอุปัชฌาย์อาจารย์ทั้งหลายให้ได้มากประมาณเท่าเม็ดทรายในกำมือ และ ข้อที่ 3 พยายามในการแก้ไขข้อบกพร่อง ที่ควรแก้อยู่ตลอดเวลา ในการเล่าเรียน อะไรเป็นข้อบกพร่อง มันก็ต้องแก้ไขส่วนนั้น ถือหลักมาแต่โบราณดึกดำบรรพ์ว่า สุ จิ ปุ ลิ การฟัง การคิด การถาม การจำ เป็นเสาหลักของการศึกษา ซึ่งจะบกพร่องไม่ได้

สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับการทำงาน

การประยุกต์ใช้สัมมาวายามะเพื่อการทำงานหรือการประกอบอาชีพหน้าที่การงานต่าง ๆ ที่สุจริตถูกต้อง ไม่ผิดศีลธรรมไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น คือ การมีสัมมาวายามะ ซึ่งถือเป็นแนวทางหนึ่งของพระพุทธศาสนาในการปฏิบัติแบบสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ของมรรคมีองค์ 8 โดยมีสัมมาทิฏฐิ เป็นแกนนำ สัมมาวายามะ คือ การประกอบอาชีพในทางที่ไม่ผิดศีลธรรม ได้แก่การเว้นจากอาชีพที่ผิด (มิจฉาวณิชชา) 5 อย่าง คือ ค้าขายอาวุธ ค้าขายมนุษย์ ค้าขายเนื้อสัตว์ ค้าขายน้ำเมาและค้าขายยาพิษ[19]

การใช้สัมมาวายามะในการทำงาน คือ การส่งเสริมให้เกิดหิริโอตตัปปะและวิริยะในการทำงาน หิริจะทำให้เกิดความละอายใจตัวเองต่อการทำความชั่วความผิด ต่อการประพฤติทุจริตทั้งหลายและความละอายใจตัวเองที่จะละเว้นไม่ทำความดีซึ่งควรจะทำให้เกิดมีในตน หิริเกิดขึ้นได้ด้วยการคิดถึงการศึกษา ฐานะ ยศศักดิ์ชาติตระกูลของตน คิดถึงความเสียกายที่จะเกิดขึ้น รวมกับความแกล้วกล้าของจิตใจที่จะไม่ทำชั่วเช่นนั้น หิริเป็นธรรมรักษาคุ้มครองโลก ทำให้โลกเกิดสันติทำให้คนเราอยู่กันอย่างสงบสุข เพราะคนที่มีหิริจะเกลียดความชั่ว และละอายที่จะทำความชั่วทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทำให้ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น โอตตัปปะ จะทำให้เกิดความเกรงกลัวต่อผลของความชั่ว ต่อผลของความทุจริตที่ทำไว้ โอตตัปปะ เป็นอาการของจิตที่หวั่นไหวเมื่อจะทำความชั่ว เพราะกลัวความผิดที่จะตามให้ผลในภายหลัง เกิดขึ้นได้เพราะคิดถึงโทษหรือความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำชั่ว จากการประพฤติทุจริตของตน เช่น ตัวเองต้องเดือดร้อน เกิดความเสียหายเสียทรัพย์สินเงินทรัพย์สิน เสียอิสรภาพ หรือถูกคนอื่นตำหนิติเตียน ถูกสังคมรังเกียจ เป็นต้น การมีหิริโอตตัปปะในการทำงาน ย่อมทำให้บุคคลเหล่านั้นงดเว้นจากการประพฤติต่างๆ ที่ไม่ดี เช่น การทุจริต การลักทรัพย์ การใส่ร้ายป้ายสี การเห็นแก่ตัว การกลั่นแกล้งมุ่งร้ายคอยคิดทำลายการประพฤติผิดศีลธรรมจรรยา

[19] ที.ม. (ไทย) 10/299/348.

ฯลฯ แต่มีพฤติกรรมดี เช่น การให้ความช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่การแบ่งปัน มีความปรารถนาดีให้กัน ไม่พูดจาโป้ปด มีความซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม ฯลฯ อันเป็นเหตุให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข เกิดสันติภาพขึ้น หากขาดสัมมาทิฏฐิแล้วก็ไม่รู้จักบาปซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์ ทำให้ไม่รู้หน้าที่ คือ ไม่รู้ว่าเมื่อเกิดเป็นมนุษย์แล้วควรดำเนินชีวิตอย่างไร ยังหลงงมงาย ไม่รู้สึกตัว ไม่สะดุ้งกลัว มัวหลงเพลิดเพลินอยู่ เกิดโมหะซึ่งเป็นกิเลสตัวสำคัญที่เป็นหัวหน้าของกิเลสต่างๆ ทั้งที่นอนเนื่องอยู่ในจิต และแสดงออกมาภายนอก กิเลสขั้นหยาบที่สุดที่เห็นชัดทางกาย วาจาที่แสดงออกมา เนื่องจากควบคุมไม่ได้ทำให้ละเมิดศีล เป็นมูลรากของวัฏฏะ คือ เป็นกิเลสที่เป็นเหตุให้เวียนว่ายตายเกิดไม่มีสิ้นสุด ทำให้ประกอบกรรมชั่วไร้ความละอายไร้ความเกรงกลัวความชั่วต่างๆ ส่วนการมีวิริยะ จะช่วยส่งเสริมการทำงานมากขึ้น เพราะทำให้เกิดความเพียร ความพยายาม ความกล้าที่จะลงมือทำ มีภาวะของผู้กล้า เป็นแนวทางให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามประสงค์ ทำด้วยความพากเพียรพยายาม ทำด้วยความสนุก กล้าหาญ กล้าเผชิญกับความทุกข์ยาก ปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น หากมีอุปสรรค ข้อขัดข้องใดๆ ก็เพียรกำจัดปัดเป่าไปให้หมดสิ้นไป โดยไม่ย่อท้อ ไม่สิ้นหวัง เดินหน้าเรื่อยไปจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย คือ ความสำเร็จ

สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับพัฒนาตนเอง

การประยุกต์ใช้สัมมาวายามะเพื่อพัฒนาตนเองในพระพุทธศาสนา ถือว่า เป็นศาสนาแห่งปัญญาและการปฏิบัติ ดังนั้นจึงให้ความสำคัญและเพ่งเล็งการปฏิบัติทั้งทางกาย และใจเพื่อการพึ่งตนเองทุกระดับเป็นอย่างมาก เพื่อให้เกษตรกรสามารถพึ่งตนเองได้และยืนอยู่บนขาของตนเองได้ เพื่อให้มีความแข็งแรงมั่นคงเพียงพอที่จะ “พัฒนาตน” ไปสู่ระดับที่สูง ขึ้นต่อไป การพัฒนาตนนี้ย่อมหมายถึงการพัฒนาตนทั้งภายนอกและภายใน คือ พึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจและมีภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ ที่จะสามารถฝึกตนให้พ้นจากห่วงโซ่ของกระแสบริโภคนิยมโดยยึดถือและปฏิบัติตามาหลักศีลธรรมและจริยธรรมตามพื้นฐานของหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมประจำชาติไทยอยู่แล้ว[20] การพึ่งพาตนเอง หรือพึ่งตนเองในพระพุทธศาสนานั้น มีอยู่หลายประการ เป็นการเฉพาะเช่น นาถกรณธรรม ซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรมสำคัญ 10 ข้อ ว่าด้วยธรรมอันเป็นการสร้างที่พึ่งคุณธรรมอันทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ประกอบด้วย ศีล พาหุสัจจะ กัลยาณมิตตตา โสวจัสตา กิงกรณีเยสุ ทุกขตา ธัมมกามตา วิริยารัมภะ สันตุฏฐิ สติ และ ปัญญา[21] องค์ธรรมอันเป็นการ “สร้างที่พึ่ง” นี้ เป็นธรรมมีอุปการะมาก เป็นคุณธรรมอันทำให้ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้สำเร็จและเป็นกำลังหนุนในการบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลาย เมื่อวิเคราะห์เทียบเคียงกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ข้อนี้แล้ว จะเห็นความประสานสอดคล้องเป็นไปในแนวทางเดียวกัน โดยที่เศรษฐกิจพอเพียงไม่เพียงแต่มุ่งประสงค์ให้เกษตรกรและในวงที่กว้างขวางออกไป คือ ประชาชนทั้งชาติได้พึ่งพาตนเองได้ในทางเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ยังหมายความคลุมถึง

---

[20] พระอาจารย์ชา สุภทฺโท, **นอกเหตุเหนือผล**, (กรุงเทพมหานคร: คุรุสภาลาดพร้าว, 2541), หน้า 29.

[21] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสื่อตะวัน, 2545), หน้า 324.

การมีความมั่นคงในการที่จะเป็น “อิสรภาพ”จากการครอบงำของกระแสโลกในเชิงวัตถุนิยมและบริโภคนิยมต่าง ๆ ทั้งประชาชนยังสามารถกำหนดความเป็นอยู่ของตนเองด้วย สติปัญญา ความพากเพียร ความสันโดษ โดยมีองค์ธรรมทางพระพุทธศาสนาเกื้อหนุนอยู่ด้วย ดังจะเห็นได้จากความในพระราชดำรัส ตอนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ว่า...คนเราถ้าพอในความต้องการมันก็มีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อยถ้าประเทศใดมีความคิดอันนี้มีความคิดว่า ถ้าทำอะไรต้อง พอเพียง หมายความว่าพอประมาณซื่อตรง ไม่โลภอย่างมาก เราก็อยู่เป็นสุข“การพึ่งตนเองได้” ในการพัฒนาทางด้านคุณธรรมและจริยธรรมเข้าไว้ด้วย การพึ่งตนเองได้จึงไม่ได้มีความหมายเฉพาะ การพึ่งตนเองได้ทางด้านวัตถุเท่านั้น แต่หมายความกว้างขวางถึงการควบคุมตนเองให้เป็นอิสระปลอดโปร่งจากอำนาจของกิเลส และสามารถข่มตน ข่มใจ ให้เกิดปัญญาในการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่ารู้จักทุกข์ รู้เท่าทันทุกข์และมีความสุขตามอัตภาพได้ด้วย[22]

การที่ต้องเน้นความสำคัญของความเพียรนั้น นอกจากเหตุผลอย่างอื่นแล้ว ย่อมสืบเนื่องมาจากหลักพื้นฐานของพระพุทธศาสนาที่ว่า สัจธรรมเป็นกฎธรรมชาติหรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยธรรมดา พระพุทธเจ้าหรือศาสดามีฐานะเป็นผู้ค้นพบหลักความจริงนั้น แล้วนำมาเปิดเผยแก่ผู้อื่น การได้รับผลจากการปฏิบัติ เป็นเรื่องของความเป็นไปอันเที่ยงธรรมตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติ ศาสดามิใช่ผู้บันดาลเมื่อเป็นเช่นนี้ทุกคนจึงจำเป็นเป็นเพียรพยายามสร้างผลสำเร็จด้วยเรี่ยวแรงของตน ไม่ควรคิดหวังและอ้อนวอนของผลที่ต้องการโดยไม่กระทำ หลักพุทธศาสนาในเรื่องนี้ จึงมีว่า ตุมเหหิ กิจจ์ อาตปป์ อกขาตาโร ตถาคตา แปลว่า ความเพียร ท่านทั้งหลายต้องทำเอง ตถาคตทั้งหลายเป็นแต่ผู้บอกทางให้”[23] อย่างไรก็ตาม การทำความเพียรก็เช่นเดียวกับการปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ จะต้องเริ่มก่อตัวขึ้นในใจให้พร้อมและถูกต้องก่อน แล้วจึงขยายออกไปเป็นการกระทำในภายนอกให้ประสานกลมกลืนกัน มิใช่คิดอยากทำความเพียร ก็สักแต่ว่าระดมใช้กำลังกายเอาแรงเข้าทุ่ม ซึ่งอาจกลายเป็นการทรมานตนเองทำให้เกิดผลเสียได้มาก โดยนัยนี้ การทำความเพียรจึงต้องสอดคล้องกลมกลืนกันไปกับธรรมข้ออื่น ๆ ด้วย โดยเฉพาะสติสัมปชัญญะ มีความรู้ความเข้าใจ ใช้ปัญญาดำเนินความเพียรให้พอเหมาะ อย่างเรียกว่าไม่ตึง และไม่หย่อนเกินไป

สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติธรรม

คำ “การปฏิบัติธรรม” ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมาย ไว้ว่าในส่วนของคำว่า “ปฏิบัติ” เป็นคำที่มาจากภาษาบาลี เดิมแปลว่า “เดินทาง” มีรากศัพท์เดียวกับ คำว่า “ปฏิปทา” ซึ่งแปลว่า “ทาง” ถ้าเป็นกริยาจะมีรูปเป็น ปฏิปชฺชติ เช่นในคำว่า “มคฺค ปฏิปชฺชติ” แปลว่า เดินทาง เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรม ก็คือ การนำเอาธรรมมาใช้ในการเดินทางชีวิต หรือเอามาช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้อง การปฏิบัติธรรมจึงเป็นเรื่องกว้างๆ ไม่ใช่เฉพาะ การปลีกตัวออกไปจากสังคมไปอยู่ที่วัด ไปอยู่ที่ป่าแล้วนั่งบ าเพ็ญเพียรอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้นการปฏิบัติธรรมจึงมีความหมายได้ 2 ประการ คือ 1) การปฏิบัติธรรม

---

[22] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา,** (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2539), หน้า 324.

[23] ขุ.ธ. (บาลี) 25/30/51.

ในความหมายแบบกว้าง หมายถึง การนำเอาธรรมมาปฏิบัติ หรือการทำกิจทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ทำทุกเรื่องทุกอย่างให้ถูกต้อง ให้ดีให้เกิดผลให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต และ 2) การปฏิบัติธรรมในความหมายแบบแคบ หมายถึง การปลีกตัวไปท ากรรมฐานหรือไปบำเพ็ญสมาธิด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งที่เรียกว่า เจริญจิตตภาวนา[24] จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติธรรมในความหมาย 2 ประการข้างต้น สามารถสรุปได้เป็น 2 แนวทางใหญ่ๆ คือ การเอาธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดผลดีแก่ชีวิตอย่างไม่มีรูปแบบเป็นทางการ และการปฏิบัติธรรมที่เป็นรูปแบบอย่างเป็นทางการโดยการปลีกวิเวกไปเจริญสมาธิหรือเจริญปัญญาด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งที่เรียกว่าเจริญจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา

การปฏิบัติธรรมทั้งแบบมีรูปแบบเป็นทางการและแบบไม่มีรูปแบบในชีวิตประจำวันหรือในวิถีชีวิตอย่างใดอย่างหนึ่งดังกล่าวนี้ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีปรากฏให้เห็นทั้งบุรุษและสตรี ตัวอย่างเช่น วิสาขอุบาสกสามีนางธรรมทินนาหรือพระธรรมทินนาเถรีผู้ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุณีทั้งหลาย ผู้เป็นธรรมกถึก[25] ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทได้ปรากฏไว้ว่า ท่านบรรลุโสดาปัตติผลในคราวได้ไปฟังธรรมครั้งแรกจากการชักชวนของพระเจ้าพิมพิสาร และบรรลุอนาคามิผลเมื่อได้ไปฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าอีกครั้งในภายหลังต่อมา เมื่อบรรลุอนาคามิผลแล้วจึงไม่ต้องการยุ่งเกี่ยวในกามคุณอีกต่อไปจึงได้อนุญาตให้นางธรรมทินนาภรรยาบวช[26] ส่วนนางธรรมทินนา เมื่อออกบวชแล้ว ได้มีความเพียรในการปฏิบัติในส านัก แต่จิตของพระธรรมทินนาภิกษุณีได้น้อมไปในสถานที่ที่เคยไปบ่อยๆอยู่ไม่นานก็สามารถบรรลุอรหัตตผล[27] จึงขออนุญาตอุปัชฌาย์อาจารย์ไปปฏิบัติที่อาวาสใกล้บ้าน เมื่อได้ไปปฏิบัติแล้ว ในเวลาไม่นานก็สามารถบรรลุอรหัตตผลพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายเพราะย่ายีสังขารในอดีตได้[28]

จะเห็นได้ว่า การเอาธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 แนวทาง คือ การปฏิบัติธรรมเพื่อความดีงามในวิถีชีวิตแบบไม่มีรูปแบบเป็นทางการ และการปฏิบัติธรรมอย่างมีรูปแบบเป็นทางการโดยการเจริญสมาธิหรือเจริญปัญญา ด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งที่เรียกว่า การเจริญจิตตภาวนาหรือปัญญาภาวนาจากเรื่องราวดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นได้ว่า นางอุตตราเป็นผู้มีการปฏิบัติธรรม อยู่เสมอในวิถีชีวิตทั้งแบบไม่มีรูปแบบและแบบมีรูปแบบ โดยในการปฏิบัติธรรมแบบไม่มีรูปแบบ จะเห็นได้จากนางสามารถข่มใจไม่ให้โกรธพร้อมกับอภัยให้กับผู้ที่กำลังทำร้ายนางด้วยเมตตา ส่วนการปฏิบัติธรรมแบบมีรูปแบบจะเห็นได้จาก ความสามารถในการเจริญฌานโดยมีเมตตาเป็นอารมณ์จนสามารถแสดงฤทธิ์ได้อย่างรวดเร็วของนาง ซึ่งการเจริญฌาน จนสามารถแสดงฤทธิ์ได้เช่นนี้ แสดงให้เห็นได้ว่า นางจะต้องมีการฝึกการปฏิบัติธรรมแบบมีรูปแบบโดยการเจริญฌานหรือเจริญสมาธิอยู่เป็นประจำแม้ว่าจะไม่มีโอกาสไปประพฤติปฏิบัติที่

---

[24] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง,** พิมพ์ครั้งที่ 86, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด, 2553), หน้า 1 – 7.

[25] องฺ.เอกก. (ไทย) 20/239/32, องฺ.เอกก.อ. (ไทย) 1/239/369 – 372.

[26] องฺ.เอกก.อ. (ไทย) 1/239/370 – 372.

[27] ขุ.อป. (ไทย) 33/117 – 120/471.

[28] องฺ.เอกก.อ. (ไทย) 1/239/371.

สำนักของพระพุทธเจ้า และการที่นางได้ถืออุโบสถศีลอยู่เป็นประจำตั้งแต่เยาว์วัย ก็แสดงให้เห็นได้ว่า นางได้ปฏิบัติธรรมแบบมีรูปแบบเป็นประจำเป็นปกติในวิถีชีวิต จากเรื่องราวของวิสาขอุบาสกและนางอุตตรานันทมาตาอุบาสิกาข้างต้น นอกจากจะแสดง ให้เห็นเป็นตัวอย่างการปฏิบัติธรรมแบบมีรูปแบบและไม่มีรูปแบบในวิถีชีวิตของผู้ที่ยังครองเรือนแล้ว จะเห็นได้อีกประการหนึ่งว่า การปฏิบัติธรรมของฆราวาสที่แท้จริง น่าจะเป็นการปฏิบัติธรรมแบบไม่มีรูปแบบในวิถีชีวิตมากกว่าการปฏิบัติธรรมแบบมีรูปแบบด้วยการเจริญภาวนา ซึ่งในบุคคในสังคมปัจจุบันนี้มักจะเข้าใจกันว่า การปฏิบัติธรรมต้องเป็นการปฏิบัติธรรมแบบมีรูปแบบด้วยการนุ่งขาวห่มขาวไปปฏิบัติที่วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมเท่านั้น เพราะการปฏิบัติธรรมแบบไม่มีรูปแบบในวิถีชีวิต เช่น การข่มความโกรธเมื่อมีคนมาดุด่าว่ากล่าว การให้สิ่งของแก่ผู้ยากไร้ เป็นต้น เป็นคุณความดีที่ฆราวาสมีโอกาสกระทำอยู่เสมอในวิถีการดำเนินชีวิตมากกว่าการปลีกวิเวกไปปฏิบัติธรรมแบบมีรูปแบบเป็นทางการในสถานที่อันเหมาะสมซึ่งมีโอกาสไปกระทำได้ยาก เพราะติดข้องด้วยภาระหน้าที่ต่าง ๆ ส่วนการปฏิบัติธรรมของพระธรรมทินนาภิกษุณี แสดงให้เห็นได้ว่า ผู้ที่สละเพศฆราวาสเป็นนักบวชในพระพุทธศาสนาแล้ว นอกจากจะต้องรักษาศีลตามฐานะของตนซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมแบบไม่มีรูปแบบแล้ว สิ่งสำคัญที่ถือว่าเป็นหน้าที่ ๆ ต้องปฏิบัติอันสำคัญยิ่งในฐานะนักบวช คือการปฏิบัติธรรมแบบมีรูปแบบด้วยการเจริญสมาธิและเจริญปัญญาเพื่อความหลุดพ้น และบรรลุพระนิพพานอันเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา ก็คือ การประพฤติความเพียรในการมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติธรรมยังมีกล่าวไว้ในมงคลที่ 38 ข้อ 31 คือความเพียรที่เผากิเลส ที่เรียกว่าการบำเพ็ญตบะ หมายถึง การทำความเพียรเผาผลาญความชั่ว คือ กิเลสทุกชนิดให้ร้อนตัวทนอยู่ไม่ได้ เกาะใจไม่ติด ต้องเผ่นหนีไปแล้ว ใจก็จะผ่องใส หมดทุกข์ การที่เราจะขับไล่สิ่งใด เราก็จะต้องทำทุกอย่าง เพื่อฝืนความต้องการของสิ่งนั้น เหมือนการไล่คนออกจากบ้าน เขาอยากได้เงิน เราก็ต้องไม่ให้ อยากกินก็ไม่ให้กิน คือ ต้องฝืนใจของเขา เขาจึงจะไป การไล่กิเลสออกจากใจก็เหมือน

ฉะนั้นหลักปฏิบัติของการบำเพ็ญตบะ คือ การฝืนความต้องการของกิเลส เพื่อไล่กิเลสออกจากใจ แบ่งออกได้เป็น 2 แบบ ได้แก่ 1) สัลเลขะ คือ การฝืนกิเลส ด้วยกำจัดกิเลสค่อยเป็นค่อยไป หรือค่อยขัดเกลากันไป เช่นโลภกำจัดโดยให้ทาน ชอบโกรธผู้อื่น แก้โดย แผ่เมตตา ขี้เกียจ แก้โดย ขยันทำ เป็นต้น และ 2) ตุตังคะ คือ การฝืนกิเลสด้วยการกำจัดกิเลสแบบหักโหมรุนแรงได้ผลทันตาเห็น ใช้ปฏิวัติอุปนิสัยได้รวดเร็วเฉียบพลัน ผู้ปฏิบัติต้องมีความอดทน มีความเพียรสูงจึงจะทำได้ อย่างไรก็ตาม วิธีปฏิบัติเผากิเลสในชีวิตประจำวัน ทำได้ดังนี้ 1) ฝึกความอดทน 2) อินทรีสังวร คือ การสำรวมระวังตน (กาย วาจาและใจ) โดยอาศัยสติเป็นตัวกำกับเหตุการณ์ที่จะเกิดแล้วผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ แล้วทำความรู้เท่าทันกับเหตุการณ์นั้น ไม่เกิดเป็นความโลภ ความโกรธและความหลง เป็นต้น และ 3) มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม เนื่องจากคนเราส่วนใหญ่มักพอจะทราบอยู่ว่าอะไรดี อยากจะได้สิ่งที่เห็นว่าดีนั้นเกิดขึ้นกับตัว แต่ก็มักทำความดีนั้นไปได้ไม่ตลอดรอดฝั่ง ทั้งนี้เพราะขาดความเพียร จะเห็นได้ว่า ในสมัยพุทธกาลมีพระสาวกของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างในการใช้ความเพียรที่เผากิเลสจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ชื่อว่า พระมหาปันถก ดังที่ พระจูฬปันถก เป็นบุตรของธิดาแห่งเศรษฐี ในเมืองราชคฤห์ ชื่อว่า ปันถก เพราะเป็นน้องชายพระมหาปันถก จึงเติมคำว่า จูฬ ข้างหน้าเป็น จูฬปันถก เมื่อพระท่านมหาปันถกได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว เสวยวิมุตติสุขอยู่ใคร่จะให้ความสุขเช่นนั้นเกิดแก่จูฬปันถกบ้าง จึงไปขออนุญาตจากตา เพื่อขอให้จูฬปันถกบวช ตาก็อนุญาตให้ตามความประสงค์ พระมหาปัน

ถกจึงให้จูฬปันถกบวช ครั้นจูฬปันถกบวชแล้วเป็นคนหัวทึบมาก พระมหาปันถก สอนให้เรียนคาถาพรรณนาพระพุทธคุณเพียงคาถาเดียว เรียนอยู่ถึงสี่เดือนก็ยังจำไม่ได้ ท่านพระมหาปันถก ทราบว่าท่านจูฬปันถกโง่เขลามาก จึงประณามขับไล่ออกจากสำนักของท่าน ในขณะที่ท่านเป็นภัตตุเทศก์ หมอชีวกโกมารภัจจ์มานิมนต์ภิกษุไปฉันในวันรุ่งขึ้น ท่านก็ไม่นับพระจูฬปันถกเข้าด้วย พระจูฬปันถกเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจคิดจะไปสึกเสีย จึงออกไปแต่เช้าตรู่ ได้พบพระศาสดาเสด็จจงกรมอยู่ที่ซุ้มประตู พระองค์จึงตรัสถามว่า จูฬปันถก เธอจะไปไหนในเวลานี้ พระจูฬปันถกกราบทูลว่า ข้าพระองค์จะไปสึก เพราะพี่ชายขับไล่ข้าพระองค์ พระศาสดาจึงตรัสเตือนสติท่านว่า จูฬปันถก เธอบวชเพื่อพี่ชายเมื่อไหร่ บวชเพื่อเราต่างหาก เมื่อพี่ชายขับไล่ ทำไมไม่มาหาเรา มานี่ประโยชน์อะไรด้วยฆราวาสมาอยู่กับเราดีกว่า พระจูฬปันถกเข้าไปเฝ้าแล้วพระองค์ทรงลูบศีรษะด้วยฝ่าพระหัตถ์แล้วพาไปให้นั่งที่หน้ามุขพระคันธกุฎี ประทานผ้าขาวอันบริสุทธิ์ให้นั่งลูบคลำทำบริกรรมว่า รโชหรณ์ รโชหรณ์ เมื่อท่านลูบคลำทำบริกรรมไม่นาน ผ้านั้นก็เศร้าหมองเหมือนผ้าเช็ดมือ จึงคิดว่าผ้านี้เป็นของขาวบริสุทธิ์อย่างเหลือเกิน พอมาถูกอัตภาพนี้จึงละภาวะเดิมเสีย กลายเป็นผ้าที่เศร้าหมองไป สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ เจริญวิปัสสนา พระศาสดาทรงทราบจึงตรัสสั่งสอนด้วยพระคาถา ในเวลาจบพระคาถา พระจูฬปันถกได้บรรลุพระอรหัตตผล ขณะลูบคลำผ้าบริกรรมอยู่นั้น จะเห็นได้ว่า การบำเพ็ญตบะเพื่อเผากิเลสของพระมหาจุฬปันถกนั้นได้ใช้หลัก สัลเลขะ คือ การฝืนกิเลส ด้วยกำจัดกิเลสค่อยเป็นค่อยไป หรือค่อยขัดเกลากันไป โดยลูบคลำทำบริกรรมว่า รโชหรณ์ รโชหรณ์ ทั้งนี้ต้องอาศัยสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ เพื่อเป้าหมาย คือ การหมดสิ้นซึ่งกิเลสตัณหา

จากประวัติของพระมหาจุฬปันถก ท่านใช้สัมมาวายามะ ในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ด้วยความเพียรพยายาม ขยันอดทน เข้มแข็ง กล้าต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ อย่างไม่ย่อท้อ และพัฒนปรับปรุงตัวเองตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำ อย่าค่อยเป็น ค่อยไป จนสามารถก้าวไปถึงเป้าหมาย ดังนั้นการทำงานงานทุกอย่าง ต้องมีการกำหนดหลักการ ดังนี้ 1) กำหนดจุดประสงค์ของการมีและใช้สัมมาวายามะ ได้แก่ (1.1) เพื่อก้าวข้ามปัญหาอุปสรรคกับงานทุกอย่างย่อมมีปัญหาอุปสรรคที่จะต้องแก้ไขเสมอ จำเป็นต้องอาศัยความเพียรพยายาม ความบากบั่น ความกล้าหาญ ความขยันอดทน และความเข้มแข็ง ในการต่อสู้เอาชนะปัญหาอุปสรรคดังกล่าว (1.2) เพื่อการปรับปรุงพัฒนา เพียงแต่การก้าวข้ามปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ ยังไม่ถือว่าเพียงพอต่อการทำงาน ยังต้องมีการพัฒนาปรับปรุงการ ทำงานต่าง ๆ ให้เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก และ (1.3) เพื่อก้าวไปให้ถึงเป้าหมาย การปฏิบัติการงานต้องมีการพัฒนาปรับปรุงงานให้เจริญก้าวหน้าไปให้ถึงเป้าหมายของงาน 2) หลักปฏิบัติของการมีและใช้สัมมาวายามะ ได้แก่ 1) ลด ละ เลิก กำจัด และทำลายจุดบกพร่อง ข้อเสีย ปัญหาของงานและปัญหาของการปฏิบัติงาน ได้แก่ (1.1) ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องดีงามของการดำเนินงาน เช่น ไม่มีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม วินัย ไม่มีความซื่อสัตย์ ไม่กล้ายืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่มีจิตสำนึกที่ดี ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่ยึดถือประโยชน์ของประเทศชำติเหนือกว่าประโยชน์ส่วนตน ไม่ยึดมั่น ในหลักจรรยำวิชำชีพขององค์กร การขาดจิตสำนึกแห่งความรับผิดชอบต่อประโยชน์สาธารณะ การทำงานแบบฉาบฉวย ผิวเผิน ไม่คำนึงถึงความคงทนถาวร ความเกียจคร้าน การยึดติดในวัฒนธรรมแบบอุปถัมภ์ เป็นต้น (1.2) ปัญหาวิธีปฏิบัติงานที่ไม่ถูกต้องของแต่ละคน เช่น ไม่ปฏิบัติตามกฎหมาย ไม่เปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วม ไม่คำนึงถึงประโยชน์สุขของประชำชนเป็นที่ตั้ง ไม่มุ่งผลสัมฤทธิ์และ ประสิทธิภาพ ไม่

ทำงานเชิงรุก เป็นต้น และ (1.3) ปัญหางานไม่บรรลุเป้าหมายในการพัฒนาประเทศ เช่น ไม่มีประสิทธิผล ไม่เกิด ผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจของรัฐ ไม่มีประสิทธิภาพ ไม่เกิดความคุ้มค่าในเชิงภารกิจของรัฐ ไม่มีคุณภาพ ไม่มีผู้รับผิดชอบผลของงาน ไม่เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติและประโยชน์สุขของประชาชน อย่างยั่งยืน เป็นต้น และ 2) ป้องกันจุดบกพร่อง ข้อเสีย ปัญหาของงานและปัญหาของการปฏิบัติงาน พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ในความเพียรนั้น มีความอดทนเจืออยู่อย่างแยกออกไม่ได้ ซึ่งมีคุณลักษณะของความมั่นคง อดทนในการทำความดี รักษาความถูกต้องไว้ ถ้าคนถือหลักอันนี้ ในโลกนี้ก็ ไม่มีการทำบาป หรืออาชญากรรมทั้งหลาย รักษาความถูกต้องในกำรประกอบอำชีพไว้ได้[29]34 พุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้อีก ว่า ผู้ใดครุ่นคิดอยู่ด้วยอกุศลวิตก 3 ประกำร คือ กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก พระพุทธองค์ เรียกว่าผู้เกียจคร้าน ส่วนผู้ที่มีความเพียร เผากิเลสอยู่เนืองนิจ เรียกว่า ผู้ขยัน[30]

สรุปความว่า การปฏิบัติธรรม หมายถึง การเอาธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 แนวทาง คือ การปฏิบัติธรรมเพื่อความดีงามในวิถีชีวิตแบบไม่มีรูปแบบเป็นทางการ และการปฏิบัติธรรมอย่างมีรูปแบบเป็นทางการโดยการเจริญสมาธิหรือเจริญปัญญา ด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งที่เรียกว่า การเจริญจิตตภาวนาหรือปัญญาภาวนา

บทสรุป

จากการศึกษาวิเคราะห์ “การประยุกต์ใช้สัมมาวายามะเพื่อการพัฒนาคุณภาะชีวิตในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนา” พบว่า ในการวิเคราะห์หลักสัมมาวายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า หลักสัมมาวายามะ ความเพียรชอบมาประยุกต์ในการพัฒนาชีวิตใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับการศึกษา การศึกษาเหล่าเรียนต้องอาศัยความเพียร 3 ประการ คือ (1.1) ความขยันหมั่นเพียรในหน้าที่ ซึ่งหน้าที่ของผู้บวชใหม่ ต้องหมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้ง ปริยัติ ปฏิบัติ ซึ่งเป้าหมายคือปฏิเวธ ตามที่ครูบาอาจารย์ได้แนะนำ ไม่ลบหลู่หรือเทียบเสมอครูบาอาจารย์ ทำหน้าที่เป็นศิษย์ด้วยความวิริยะอุตสาหะ (1.2) การพยายามหาดู และทำตามตัวอย่างที่ดี พระราหุล ได้นำแบบอย่างของพระพุทธเจ้าและพระสาวกมาเป็นตัวอย่างในการบำเพ็ญเพียร ตามประวัติ ท่านตื่นแต่เช้าก็ไปกอบทรายให้เต็มฝ่าพระหัตถ์แล้ว ตั้งความปรารถนาว่า ในเวลานี้ข้าพเจ้าพึงได้รับซึ่งโอวาทคำสอนจากสำนักของพระบรมศาสดา หรือจากสำนักของอุปัชฌาย์อาจารย์ทั้งหลายให้ได้มากประมาณเท่าเม็ดทรายในกำมือ และ (1.3) พยายามในการแก้ไขข้อบกพร่อง ที่ควรแก้อยู่ตลอดเวลา ในการเล่าเรียน อะไรเป็นข้อบกพร่อง มันก็ต้องแก้ไขส่วนนั้น ถือหลักมาแต่โบราณดึกดำบรรพ์ว่า สุ จิ ปุ ลิ การฟัง การคิด การถาม การจำ เป็นเสาหลักของการศึกษา ซึ่งจะบกพร่องไม่ได้ 2) สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับการทำงาน สัมมาวายามะ ช่วยส่งเสริมให้เกิดหิริโอตตัปปะและวิริยะในการทำงาน หิริจะทำให้เกิดความละอายใจตัวเองต่อการทำความชั่วความผิด ต่อการประพฤติทุจริตทั้งหลายและความละอายใจตัวเองที่จะ

---

[29] พุทธทาสภิกขุ, **โพธิปักขิยธรรมประยุกต์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทตถาตา พับลิเคชั่น จำกัด, 2550), หน้า 240 – 241.

[30] เรื่องเดียวกัน, หน้า 242.

ละเว้นไม่ทำความดีซึ่งควรจะทำให้เกิดมีในตน หิริเกิดขึ้นได้ด้วยการคิดถึงการศึกษา ฐานะ ยศศักดิ์ ชาติตระกูลของตน คิดถึงความเสียกายที่จะเกิดขึ้น รวมกับความแกล้วกล้าของจิตใจที่จะไม่ทำชั่วเช่นนั้น หิริเป็นธรรมรักษาคุ้มครองโลก ทำให้โลกเกิดสันติทำให้คนเราอยู่กันอย่างสงบสุข เพราะคนที่มีหิริจะเกลียดความชั่ว และละอายที่จะทำความชั่วทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทำให้ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น โอตตัปปะ จะทำให้เกิดความเกรงกลัวต่อผลของความชั่ว ต่อผลของความทุจริตที่ทำไว้ โอตตัปปะ เป็นอาการของจิตที่หวั่นไหวเมื่อจะทำความชั่ว เพราะกลัวความผิดที่จะตามให้ผลในภายหลัง เกิดขึ้นได้เพราะคิดถึงโทษหรือความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำชั่ว จากการประพฤติทุจริตของตน 3) สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนนี้ย่อมหมายถึงการพัฒนาตนทั้งภายนอกและภายใน คือ พึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจและมีภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ ที่จะสามารถฝึกตนให้พ้นจากห่วงโซ่ของกระแสบริโภคนิยมโดยยึดถือและปฏิบัติตามมาหลักศีลธรรมและจริยธรรมตามพื้นฐานของหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมประจำชาติไทยอยู่แล้ว และ4) สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติธรรม การบำเพ็ญตบะ หมายถึง การทำความเพียรเผาผลาญความชั่ว คือกิเลสทุกชนิดให้ร้อนตัวทนอยู่ไม่ได้ เกาะใจไม่ติด ต้องเผ่นหนีไปแล้ว ใจก็จะผ่องใส หมดทุกข์ การที่เราจะขับไล่สิ่งใด เราก็จะต้องทำทุกอย่าง เพื่อฝืนความต้องการของสิ่งนั้น เหมือนการไล่คนออกจากบ้าน เขาอยากได้เงิน เราก็ต้องไม่ให้ อยากกินก็ไม่ให้กิน คือ ต้องฝืนใจของเขา เขาจึงจะไป การไล่กิเลสออกจากใจก็เหมือน ฉะนั้นหลักปฏิบัติของการบำเพ็ญตบะ คือ การฝืนความต้องการของกิเลส เพื่อไล่กิเลสออกจากใจ แบ่งออกได้เป็น 2 แบบ ได้แก่ 1) สัลเลขะ คือ การฝืนกิเลส ด้วยกำจัดกิเลสค่อยเป็นค่อยไป หรือค่อยขัดเกลากันไป เช่น โลภกำจัดโดยให้ทาน ชอบโกรธผู้อื่น แก้โดยแผ่เมตตา ขี้เกียจ แก้โดย ขยันทำ เป็นต้น และ 2) ตุตังคะ คือ การฝืนกิเลสด้วยการกำจัดกิเลสแบบหักโหมรุนแรงได้ผลทันตาเห็น ใช้ปฏิวัติอุปนิสัยได้รวดเร็วเฉียบพลัน ผู้ปฏิบัติต้องมีความอดทน มีความเพียรสูงจึงจะทำได้

เอกสารอ้างอิง

ประเสริฐ อุทัยเฉลิม. (2554). **กลัวเกิดไม่กลัวตาย**. สมุทรปราการ: ชมรมกัลป์ยาณธรรม.

พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). **รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.

_____. (2539). **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.

_____. (2545). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. .กรุงเทพมหานคร: บริษัทสื่อตะวัน.

พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง.** พิมพ์ครั้งที่ 86. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก จำกัด.

_____. (2558). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม.

_____. (2556). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 26. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก จำกัด.

พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ. (2544). **ธรรมทรรศน์ปฏิวัติการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : ประชาธรรม.

พระอาจารย์ชา สุภทฺโท. (2541). **นอกเหตุเหนือผล**. กรุงเทพมหานคร: คุรุสภาลาดพร้าว.

พุทธทาสภิกขุ. (2530). **ความกลัว: พุทธศาสนา ศาสนาแห่งการบังคับตัวเอง.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

_____. (2550). **โพธิปักขิยธรรมประยุกต์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทตถาตา พับลิเคชั่น จำกัด.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. .(2535). พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ. 2500. กรุงเทพมหานคร : หาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์ปริ้นท์ จำกัด.

_____. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2542**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชั่นส์.

สุวรรณ เพชรนิล. (2539). **พุทธปรัชญาเบื้องต้น**. ภาควิชาปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยลัยรามคำแหง.