

บทที่ ๓

การมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ในบทนี้ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับการมีอายุยืนในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ความสำคัญการมีอายุยืนในทางพระพุทธศาสนา เหตุในพระพุทธศาสนาที่ทำให้มนุษย์มีอายุยืน อายุสั้น กรณีเรื่องการมีอายุสั้น อายุยืนในพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่สนับสนุนให้มีอายุยืน อิทธิบาท ๔ กับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนา อิทธิบาท ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา อำนาจของอิทธิบาท ๔ ทำให้มนุษย์มีอายุยืนและกรณีตัวอย่างบุคคลที่มีอายุยืนในพระไตรปิฎก

๓.๑ การมีอายุยืน ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การพัฒนาชีวิตมนุษย์ในพระพุทธศาสนามุ่งเน้นผ่านการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้มนุษย์เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญ มีคุณค่า สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา ที่สัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติที่แวดล้อมชีวิตหรือโลกตามวิถีแห่งธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าและหน้าที่ในการมีชีวิตที่ยืนยาว เพราะตราบใดที่ชีวิตยังมีเวลาเหลืออยู่ มนุษย์ก็มีโอกาสใช้ชีวิตในการพัฒนา สร้างคุณค่า เป้าหมายที่แท้จริงให้เกิดขึ้นได้ผ่านการกระทำของตนเอง อายุนับว่าเป็นวงจรชีวิตของมนุษย์ที่มีโครงสร้างของกาลเวลาตั้งแต่เกิด เติบโต แก่และตาย มีอิทธิพลเหนือมนุษย์เพราะมนุษย์ย่อมมีการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมชาติ เป็นวงจรที่ทุกคนต้องพบ ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ ไม่ว่าเราจะมีวิวัฒนาการทำให้อายุของเรายืนยาวมากเท่าใดก็ตาม ชีวิตที่เป็น “อมตะ” นั้นเป็นไปได้^๑

๓.๑.๑ ความสำคัญการมีอายุยืนในทางพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวเรื่องของอายุไว้ว่า อายุ นั้น ตามความหมายทั่วไป เช่น ในพจนานุกรมไทย แปลว่า เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต ช่วงเวลาตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง พูดสั้น ๆ ว่า ช่วงเวลาแห่งชีวิต หรือช่วงชีวิตนับแต่เกิดมา แต่อายุเป็นคำเดิมในภาษาบาลีมีความหมายลึกลงไปอีก หมายถึงเนื้อตัวของชีวิต หรือพลังที่เป็นแกนของชีวิต คือหมายถึงพลังที่ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไป หรือพลังที่ช่วยให้องค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ ในบาลีมากมายหลายแห่งอายุจึงหมายถึงความมีชีวิตยืนยาว

^๑ พระมหาทวี มหาปัญญา, “วิเคราะห์อายุสสธรรม ๕ : หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, รายงานวิจัย, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

หรือการเป็นอยู่สืบต่อไปได้ยาวนาน อย่างที่เรียกกันทั่วไปว่า “อายุยืน” แม้คำว่าอายุในพุทธพจน์ที่ยกมากล่าวข้างต้นก็มีความหมายตามนัยที่ได้แสดงมานี้^๒

หลักสำคัญ ๓ ประการของการมีอายุ คือ

๑. ชีวิตมีความสำคัญในฐานะมีอายุเป็นองค์ประกอบ

๒. ชีวิตมีความสำคัญในฐานะมีอายุเป็นอุปกรณ์

๓. อายุมีความสำคัญในฐานะเป็นพลังขับเคลื่อนชีวิตในการดำรงอยู่

ชีวิตคือสิ่งที่มีการเกิด การเจริญเติบโตและการตาย โดยมีอายุเป็นตัวนำ อายุสำคัญในการสร้างคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงความสำคัญของอายุไว้ว่า อายุเป็นตัวนำ เป็นแกนเป็นพื้นฐานรองรับคุณสมบัติอย่างอื่น ๆ ทั้งหมด เพราะเหตุว่า ต่อเมื่อยังทรงอายุคือ มีชีวิตเป็นไปอยู่คุณสมบัติอย่างอื่น ๆ เช่น วรรณะ สุข ยศ และความไร้โรค เป็นต้น จึงจะมีได้และจึงจะบังเกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ฉะนั้น อายุคือพลังขับเคลื่อนชีวิตและความมีชีวิตยืนยาว จึงเป็นธรรมสำคัญที่คนทั่วไปปรารถนา ดังพุทธพจน์ที่ ตรัสไว้ว่า “ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นสิ่งที่คนปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นของหายากในโลก คือ อายุ วรรณะ สุข ยศ สวรรค์”^๓ ซึ่ง ธรรม ทั้ง ๕ นี้ไม่สามารถจะนำมาสู่ตนได้ด้วยการอ่อนวอนหรือด้วยความปรารถนา โดยมีได้กระทำให้เกิด ผู้ที่ต้องการธรรมนี้ไม่ควรทำการกราบไหว้อ่อนวอนที่เป็นการกระทำโดยขาดสติปัญญา ผู้ต้องการอายุ วรรณะ สุข ยศ สวรรค์จำเป็นต้องดำเนินตามหลักการปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อให้ได้มีอายุยืนยาวด้วยปัญญาแห่งความจริงถึงจะทำให้ได้ อายุยืนที่แท้จริง

ความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่อาลัยกับอดีต และไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิตผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบันของตนเอง เพื่อประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต หลักพระพุทธศาสนาเน้นการสร้างสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวม ให้กับระบบของชีวิต ๔ ด้านคือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา โดยเน้นการพัฒนาจากธรรมชาติภายในชีวิตคือพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา อันส่งผลต่อชีวิตซึ่งดำเนินไปโดยเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับธรรมชาติภายนอกทั้งทางกายและทางสังคม ความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่อาลัยกับอดีตและไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิตผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบันของตนเอง เพื่อประโยชน์สุขในระดับต่าง ๆ ที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต ทั้งในมิติของกาลเวลา คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภวหน้า ประโยชน์อย่างยิ่ง และในมิติของการกระทำ คือ ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังมีเป้าหมายที่เป็นความสุข ๓ ระดับ คือ ระดับศีล (กามสุข) ระดับ

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สร้างวาสนาเพิ่มค่าให้อายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๑.

^๓ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๓/๕๑๕๓.

สมาธิ (ฌานสุข) และระดับปัญญา (นิพพานสุข) อีกด้วย สำหรับเป้าหมายระดับศีล (กามสุข) นั้น เป็นเป้าหมายระดับต้นเพื่อเป็นฐานในการก้าวไปสู่ความสุขที่ประณีตในระดับที่สูงขึ้นคือระดับสมาธิ (ฌานสุข) ซึ่งทั้งสองระดับนี้ยังต้องอาศัยปัจจัยภายนอกประกอบ แต่ความสุขในระดับปัญญา (นิพพานสุข) นั้น เป็นความสุขอันเป็นเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งไม่ต้องการปัจจัยภายนอกเข้ามาเป็นองค์ประกอบเพื่อให้เกิดความสุข^๔

ความมียุยืนแม้ว่าจะเป็นสภาพที่น่าปรารถนาอย่างยิ่ง แต่มิได้ถือว่าเป็นตัวตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เครื่องตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตนั้น คือการได้ทำสิ่งที่ดีงาม เจริญกุศลธรรม ดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา มีเมตตากรุณา มีความกตัญญู อันเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม ในระหว่างที่มีชีวิตอยู่ไม่ว่าอายุจะสั้นหรือยืนยาวก็ตาม ดังพุทธพจน์ที่ว่า

บุคคลไม่ควรคำนึงถึง สิ่งล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดที่ล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้นไปแล้ว และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็ยังไม่เกิดขึ้น ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน ไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้น ๆ บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแล้วว่า ผู้มีราตรีเดียวเจริญ ดังนี้^๕

๓.๑.๒ เหตุในพระพุทธศาสนาที่ทำให้มนุษย์มีอายุยืน อายุสั้น

๓.๑.๒.๑ เหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุยืน

สาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุยืนนั้นมีหลายสาเหตุ พระพุทธองค์ตรัสในปฐมอนายุสสาสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืน ไว้ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน ธรรม ๕ ประการ คือ

๑. ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ
๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
๔. เทียวในเวลาที่เหมาะสม
๕. ประพฤติพรหมจรรย์

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน”^๖

^๔ พระมหาทวี มหาปัญญา, “วิเคราะห์อายุสสธรรม ๕ : หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, รายงานวิจัย, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

^๖ อ.ปญจ. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

และในพุทธินายาสสูตร ตรัสว่าธรรมที่ทำให้มีอายุยืน

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน ธรรม ๕ ประการ คือ

๑. ทำสิ่งที่ เป็นสปปายะ
๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสปปายะ
๓. บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย
๔. มีศีล
๕. มีกัลยาณมิตร (มิตรดี)

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน^๗

พระพุทธองค์ตรัสในปฐมอนายาสสูตร และในพุทธินายาสสูตร ธรรมที่ทำให้มีอายุยืน ทั้งสองพระสูตรมีสิ่งที่เหมือนกัน ได้แก่ ทำสิ่งที่ เป็นสปปายะ รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสปปายะ และบริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย ความแตกต่างกันของทั้งสองพระสูตรได้แก่ เรื่องเที่ยวในเวลาที่เหมาะสม การประพฤติพรหมจรรย์ การมีศีลและมีกัลยาณมิตรหรือมีมิตรที่ดี

๓.๑.๒.๒ เหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุสั้น

สาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุสั้นนั้นมีหลายสาเหตุ ดังนี้

เกิดจากมนุษย์ สัตว์เดรัจฉานทั้งหลายที่มีชีวิตและจิตใจเช่นเดียวกัน ไม่มีใครสักคนหรือแม้สักตัวเดียวจะไม่เกิดโรคเลย เพราะการเกิดโรคภัยไข้เจ็บนั้นอาจจะนำมาสู่การมีอายุสั้นได้ ทุกผู้ทุกนามล้วนต้องมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นทั้งสิ้น ไม่ทางกายก็ทางใจหรือทั้งสองทางดังพระพุทธองค์ตรัสว่า โรคมี ๒ ชนิด คือ

๑. โรคทางกาย (กายโก โรค)

๒. โรคทางใจ (เจตโส โรค)

ภิกษุทั้งหลาย ดูเหมือนว่าบุคคลทั้งหลายสามารถพ้นจากโรคทางกายได้ เป็นเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๔๐ ปี บ้าง ๕๐ ปีบ้าง.....หรือแม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง แต่ว่าในโลกนี้ บุคคลที่พ้นจากโรคทางใจแม้เพียงชั่วครู่ยามมีน้อยนัก นอกจากบุคคลที่พ้นจากกิเลสทั้งหลาย (คือพระอรหันต์)^๘

จากคำตรัสของพระพุทธองค์จะเห็นได้ว่าโรคทางกายนั้นเกิดยากกว่าแต่รักษาได้ง่ายกว่า ส่วนโรคทางใจนั้นเกิดง่ายกว่า แต่รักษายากกว่ากันมากนัก จึงควรรู้ไว้ว่า โรคทางใจ (โลภ โกรธ หลง) สำคัญกว่าโรคทางกาย และโรคทางกายก็มักมีเหตุมาจากโรคทางใจ ส่วนผู้ที่สามารถรักษาสุขภาพร่างกาย ไม่ให้ป่วยเลยจนกระทั่งตลอดชีวิตของเขา ก็ยังพอหาได้อยู่แต่ผู้ที่ไม่เคยป่วยทางใจเลยนั้นหาไม่พบเลยซึ่งหากจะมีผู้ป่วยทางใจได้ ก็ต่อเมื่อผู้นั้นบรรลุนิพพานแล้วได้เป็นพระอรหันต์จริงเท่านั้น จึงจะไม่ป่วยจากโรคทางใจใด ๆ แม้แต่พระพุทธเจ้าเอง พระองค์

^๗ อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๖/๒๐๖.

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๙/ ๓๙๑/ ๘๒๓.

ไม่มีโรคทางใจใด ๆ เลย แต่ก็ยังมีโรคทางกายเกิดขึ้น เพราะทรงไปสร้างวิบากกรรมอันเป็นบาปเอาไว้ในอดีต จึงต้องมารับผลกระทบเจ็บไข้ได้ป่วยทางกายอีก

พระพุทธองค์ตรัสในพระสูตร พุทธาปทานชื่อปุพพกัมมปิโลติ ประวัติในอดีตชาติของพระพุทธเจ้าว่าด้วยบุพกรรมเก่า คือ

- (๑) การถูกไฟไหม้ผิวหนัง เพราะในอดีตชาติเคยฆ่าคนตายเป็นจำนวนมาก
- (๒) ต้องปวดศีรษะ เพราะเคยเห็นผู้คนพากันฆ่าปลา แล้วเกิดความยินดีพอใจ
- (๓) เจ็บปวดหลัง เพราะเคยทำร้ายผู้อื่นให้บาดเจ็บ
- (๔) เป็นโรคบิดท้องร่วง เพราะเคยลงมือถ้ายาให้บุตรเศรษฐีแต่ทำให้เขาถึงแก่ความ

ตาย^๙

ถึงแม้พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระองค์ไม่มีโรคทางใจทั้งปวงแต่ก็ยังหนีไม่พ้นโรคทางกาย เพราะทุกชีวิตเกิดมา จึงล้วนเป็นโรค จะเป็นสุขได้ก็ต่อเมื่อรักษาโรคทางกายและโรคทางใจให้หายโรคหมดสิ้นไปเท่านั้น จึงจะพ้นทุกข์กายทุกใจในชีวิตได้

การเป็นผู้มักทำให้ชีวิตสับสนวุ่นวายไป เป็นคนเหี้ยมโหด มือเปื้อนเลือด หมกมุ่นอยู่ในการประหารประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต หากเขาตายไปจะเข้าถึงนรก (ความเร่าร้อนใจ) ถ้าไปเกิดเป็นมนุษย์จะอายุสั้น^{๑๐}

พระพุทธองค์ตรัส ในปฐมอนายุสสูตรว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้น ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น ธรรม ๕ ประการคือ

๑. ไม่ทำสิ่งที่ป็นสัปปายะ
๒. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่ป็นสัปปายะ
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก
๔. เที่ยวนานเวลาไม่สมควร
๕. ไม่ประพฤติพรหมจรรย์

ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น^{๑๑}

พระพุทธองค์ตรัส ในทุติยอนายุสสูตรว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น ธรรม ๕ ประการ คือ

๑. ไม่ทำสิ่งที่ป็นสัปปายะ
๒. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่ป็นสัปปายะ
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก
๔. ทุสึล
๕. มีปาปมิตร (มิตรชั่ว)

^๙ ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๖๔/๕๗๔.

^{๑๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๕๘๕/๓๕๐.

^{๑๑} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

ธรรม ๕ ประการนี้เป็นเหตุให้อายุสั้น^{๑๒}

สรุปได้ว่า พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงต้นเหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุสั้นนอกจากเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บที่อาจเนื่องมาจากบุพกรรมที่เคยสร้างไว้ในอดีตชาติจึงได้รับผลในชาติปัจจุบันจึงเป็นต้นเหตุให้อายุสั้น แต่มีอยู่อีก ๗ ประการที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้เกี่ยวกับเหตุแห่งอายุสั้น ได้แก่ เป็นผู้ไม่ทำความสบายแก่ตนเอง ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก เทียวไปในกาละอันไม่สมควร ไม่ประพฤติเพียงดังพรหม เป็นคนทุศีลหรือละเมียดศีลเสมอ ๆ เป็นเหตุให้มีอายุสั้นได้

๓.๑.๓ เรื่องการมีอายุสั้น อายุยืนในพระพุทธศาสนา

การมีอายุสั้น หรืออายุยืนเป็นเรื่องของกรรมที่สามารถจำแนกได้ ดังนี้

๓.๑.๓.๑ การมีอายุสั้น อายุยืน ตามจุฬามณีวิภังคสูตร

พระพุทธองค์ตรัสต่อสุภมาณพโตเถยบุตร ที่ทูลถามพระพุทธองค์เกี่ยวกับอายุสั้น อายุยืน ดังนี้

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี สมัยนั้นแล สุภมาณพโตเถยบุตร เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

ท่านพระโคตม อะไรหนอ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สัตว์ที่เกิดเป็นมนุษย์ ปรากฏเป็นคนเลวและคนดี คือ มนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏว่ามีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรคมาก มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณดี มีอำนาจน้อย มีอำนาจมาก มีโภคะน้อย มีโภคะมาก เกิดในตระกูลต่ำ เกิดในตระกูลสูง มีปัญญาน้อย มีปัญญามาก

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

มาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นผู้ฆ่าสัตว์ เป็นคนหยาบข่า มีมือเปื้อนเลือด ฝักใฝ่ในการประหารประหาร ไม่มีความกรุณาในสัตว์ทั้งหลาย เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว เขาจึงไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาต นรก หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาต นรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นคนมีอายุสั้น

มาณพ การที่บุคคลเป็นผู้ฆ่าสัตว์ เป็นคนหยาบข่า มีมือเปื้อนเลือด ฝักใฝ่ในการประหารประหาร ไม่มีความกรุณาในสัตว์ทั้งหลาย นี่เป็นปฏิปทา (ข้อปฏิบัติ) ที่เป็นไปเพื่อความมีอายุสั้น

ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตามเป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์วางทัณหาธุระ และศีลตราธุระ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์

^{๑๒} ๐.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๖/๒๐๖.

เกื้อกูลในสรรพสัตว์ เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว เขาจึงไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ หลังจากตายแล้วถ้าไม่ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นคนมีอายุยืน

การที่บุคคลเป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางตนพาล และศีลสมาธิ มีความละเอียด มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์ นี่เป็นปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีอายุยืน^{๑๓}

สรุปได้ว่า การต้องการเป็นผู้มีอายุยืนนั้น ต้องเป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต (ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต) วางอาชญา (โทษภัย) วางศาสตรา (ของมีคม) ได้ มีความละเอียด (ที่จะทำบาป) เข้าถึงความเอ็นดู ช่วยเหลือด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภุช (วิญญานที่แสวงหาที่เกิด) อยู่ หากเขาตายไปจะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ (ความเย็นใจ) ถ้าเกิดเป็นมนุษย์จะเป็นคนมีอายุยืน

๓.๑.๓.๒ การมีอายุยืน อายุยาว ตามโศกปาฐสูตร

กรุงสาวัตถี สมัยนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารที่หุงด้วย ข้าวสารทะนานหนึ่ง ทรงอืดอืดเสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่าพระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยแล้วทรงอืดอืดจึงได้ตรัสคาถาว่า

มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยืน

พระเจ้าปเสนทิโกศลจึงรับสั่งเรียกสุทิสสนมาณพให้เรียนคาถาในสำนักของพระผู้มีพระภาค แล้วจงกล่าวในเวลาที่เราเสวยพระกระยาหารและให้คำอาหารแก่สุทิสสนมาณพวันละ ๑๐๐ กหาปณะ แล้วกล่าวในเวลาที่เราเสวยพระกระยาหารว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยืน” พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงดำรงอยู่ได้โดยเสวยพระกระยาหารทะนานหนึ่งเป็นอย่างมากเรื่อยมา ต่อมาพระเจ้าปเสนทิโกศลมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่าทรงลูบพระวรกายด้วยฝ่าพระหัตถ์ ทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่า “พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นทรงอนุเคราะห์เราด้วยประโยชน์ทั้งสอง คือ ประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้าอย่างแท้จริง”^{๑๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายเรื่องการบริโภคในสิ่งต่าง ๆ ด้วย โยนิโสมนสิการ คือรู้จักพิจารณาถึงด้วยคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ เพื่อให้พอดีที่จะไม่เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณประโยชน์ เป็นเครื่องส่งเสริมชีวิตที่ดีงาม เช่น กินอาหารมิใช่เพื่อเห็นแก่สนุกสนานมัวเมา แต่เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้เป็นอยู่ผาสุกสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประเสริฐได้ ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย เพื่อป้องกันและบรรเทาหนาวร้อนลมแดด คู้ภัย พักผ่อนใช้ชีวิตส่วนตัว เป็นต้น มิใช่เพื่อฟุ้งเฟ้อแข่งขันหรือเมาเกียรติเมายศอวดข่มใคร ๆ ผู้ใดคุมตนให้ปฏิบัติได้ตามที่ปัญญาบอกอย่างนี้ ท่านเรียกว่านิสสรณปัญญา คือ มีปัญญาที่ทำให้ชีวิตให้

^{๑๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๕๘๙ /๓๔๙.

^{๑๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

เป็นอิสระ หรือ มีปัญหาพาไปสู่ความรอด หรือมีปัญหาสำหรับปลดปล่อยตัวให้เป็นอิสระ ถ้าสามารถปลดปล่อยตัวให้เป็นอิสระได้แล้วก็มีความพร้อม หรือมีคุณสมบัติพื้นฐานที่จะไปช่วยผู้อื่นต่อไปได้อย่างดี เมื่อชีวิตเป็นอิสระปลอดโปร่ง ปราศจากสิ่งบีบคั้นก็ย่อมเกื้อกูลแก่การที่อายุจะดำรงอยู่ได้ยาวนาน^{๑๕}

๓.๑.๔ หลักธรรมที่สนับสนุนให้มีอายุยืน

การส่งเสริมสนับสนุนให้มนุษย์มีอายุยืนนั้นต้องทำทั้งสองส่วนคือ ทางกายและทางใจซึ่งทางใจนั้นมีความสำคัญไปถึงเรื่องความคิดที่เป็นปัญญาซึ่งการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนานั้นเป็นการส่งเสริมให้มนุษย์มีความรู้ ความเข้าใจ เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนให้มีอายุยืน การปฏิบัติตามธรรมะของพระพุทธองค์เป็นเหตุให้อายุยืนได้ตามที่กล่าวมา นอกจากนั้นยังมีธรรมที่สนับสนุนให้อายุยืนอย่างอายุสธรรม ๕ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นอายุวัฒนธรรม ที่ควรปฏิบัติเกื้อกูลแก่อายุ ที่มีความสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา และแนวทางการรักษาสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมกับระบบของชีวิตทั้ง ๔ ด้านคือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา อันเป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีงามและถูกต้องตามกฎธรรมชาติเข้ากับประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน หลักอายุสธรรมมี ๕ ประการ คือ

- ๑) สปปายการี สร้างสปปายะ คือทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ
- ๒) สปปายะ มตตณฺญ แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี
- ๓) ปณฺธิโกซี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)
- ๔) กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา
- ๕) พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร เป็นหลักปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลแก่การมีอายุยืนอย่างแท้จริงของผู้คนในยุคปัจจุบัน โดยการปลูกฝัง พัฒนา และรักษาให้เป็นสุขนิสัยอันหมายถึง แบบแผนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของบุคคล ที่ส่งผ่านความมีอายุและสืบทอดกันมาตามกระบวนการของชีวิตจากอดีตมาสู่ปัจจุบัน^{๑๖}

หลักอายุสธรรมเพื่อเป็นอุปกรณ์รักษาสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ โดยหลักธรรมดังกล่าว มุ่งเน้นการแก้ปัญหาที่เหตุอันเกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้องไม่สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ โดยนำเสนอแนวทางหรือหลักปฏิบัติที่มุ่งเน้นให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน อันเป็นกลไกที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ กล่าวคือ มนุษย์ต้องเข้า

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สร้างวาสนาเพิ่มค่าให้อายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

^{๑๖} พระมหาทวิ มหาปญฺโญ, ดุลยภาพชีวิตเชิงพุทธเพื่อความมีอายุยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๒๗๖.

ไปเกี่ยวข้องกับทรัพยากรธรรมชาติเพื่อความอยู่รอด และมนุษย์ดำเนินชีวิตไปโดยสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเพื่อสันติสุข พระมหาทวี มหาปญโญ ได้นำเสนอแนวทาง ๓ ขั้นตอน ดังนี้

๑. การปลูกฝังสุขนิสัย
๒. การพัฒนาสุขนิสัย และ
๓. การรักษาให้เป็นสุขนิสัยของบุคคลอย่างมั่นคง

การปฏิบัติตามอายุสธรรมมี ๕ ตามที่กล่าวมาเพื่ออายุที่ยั่งยืนตามแนวทางของพระมหาทวี มหาปญโญ เป็นแนวทางที่คำนึงถึง การสร้างจิตสำนึกเพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตของตนไปพร้อม ๆ กับการรักษาสมดุลของทรัพยากรที่แวดล้อมและต้องอิงอาศัยกันไปตามกฎธรรมชาติ อันประกอบด้วย ทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรธรรมชาติที่แวดล้อมชีวิตมนุษย์ และหลักธรรมที่เป็นประโยชน์ตน (อัตตประโยชน์) ประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถประโยชน์) และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย (อุภยัตถประโยชน์) โดยมีเป้าหมายที่เป็นความสุข ๓ ระดับ คือ ระดับศีล (กามสุข) ระดับสมาธิ (ฉานสุข) และระดับปัญญา (นิพพานสุข) ทั้งนี้ หลักพุทธธรรมที่ใช้วัดผลบุคคลที่บรรลุการศึกษาของชีวิตทั้ง ๔ ด้านคือหลักภาวนา ๔ อันประกอบด้วยภาวนิตกายคือผู้มีกายที่พัฒนาแล้ว ภาวนิตศีลคือผู้มีศีลที่พัฒนาแล้ว ภาวนิตจิตคือผู้มีจิตที่พัฒนาแล้ว และภาวนิตปัญญาคือผู้มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว^{๑๗}

พระพุทธานุชาตมุ่งเน้นการพัฒนาคนให้เกิดสติปัญญาเป็นเครื่องมือสำคัญในการตัดสินใจแก้ปัญหาของชีวิตที่แท้จริงของชีวิต ดังพุทธพจน์ที่ว่า “...ภิกษุทั้งหลายเมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิमित ฉันทใด สัมมาทิฏฐิก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เป็นตัวนำ เป็นบุพนิमितเพื่อการตรัสรู้ร้อยสี่ ๔ ประการ”^{๑๘} การแก้ปัญหาด้วยธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นการใช้ความรู้ที่เป็นปัญญาธรรมอันสามารถแก้ปัญหาดได้อย่างยั่งยืน ถ้ามนุษย์มีการปฏิบัติอย่างถูกต้อง เช่นหลักอายุสธรรม ๕ ตามที่กล่าวเป็นการสร้างสุขนิสัยหรือรูปแบบความประพฤติที่ถูกต้อง เหมาะสม และสอดคล้องกับธรรมชาติของชีวิต ที่ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ต้องอาศัยเหตุปัจจัยภายนอกเข้ามาเกื้อกูลเพื่อให้ชีวิตสามารถทำหน้าที่หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับตนเองหรือส่วนรวมได้ เช่น การดำรงชีวิตที่ดี มีการดูแลสุขภาพ ในการบริโภคสิ่งที่ดี มีการพักผ่อนออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และงดเว้นอบายมุขทุกอย่างเพื่อสุขภาพหวังให้อายุยืนยาว การที่จะมีอายุยืนยาวในพระพุทธศาสนานี้้นนอกจากอายุสธรรม ๕ แล้วยังมีธรรมที่เรียกว่าอิทธิบาท ๔ ทำให้มนุษย์มีอายุยืนยาว

^{๑๗} พระมหาทวี มหาปญโญ, “วิเคราะห์อายุสธรรม ๕ : หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, *รายงานวิจัย*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

^{๑๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๗/๖๑๗.

๓.๒ อธิธำมหาร ๔ กับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนา

ในพระไตรปิฎก มหาปรินิพพานสูตร มีดังนี้ เมื่อคราวที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจำพรรษาที่บ้านเวฬุคาม ทรงประจวบพรหมณ์ เกิดทุกข์ทรมานอย่างรุนแรงถึงใกล้จะปรินิพพาน ทรงมีสติสัมปชัญญะ อดทนอดกลั้น ไม่พรั่นพรึง แล้วทรงพระดำริว่า

การที่เราจะไม่บอกภิกษุผู้อุปัฏฐาก (ผู้คอยดูแลรับใช้) ไม่อภิลักขิตสงฆ์แล้วปรินิพพานเสีย นั้น เป็นการไม่สมควรแก่เราเลย ถ้ากระไรเราพึงใช้ความเพียร (อธิธำมหาร ๔) ขับไล่อาพาธนี้ ดำรงชีวิตร่างกายให้อยู่เถิด

แล้วทรงใช้ความเพียรนั้น ขับไล่ความเจ็บป่วยไป ทรงหายประชวร หายจากความเป็นคนไข้ในเวลานั้นเองและต่อมาเสด็จไปยังป่าวาลเจดีย์กับพระอานนท์ แล้วตรัสแสดงถึงอำนาจของอธิธำมหาร ๔ ให้แก่พระอานนท์ทราบว่า หากผู้ใดกระทำอธิธำมหาร ๔ ให้มากแล้ว จะมีอายุยืนยาวได้ถึง ๑๒๐ ปี หรือเกินกว่านั้นก็ได้ โดยได้ตรัสว่า

อานนท์ อธิธำมหาร ๔ (๑. ฉันทะ คือ ความยินดี ๒. วิริยะ คือ ความเพียร ๓. จิตตะ คือ ความตั้งใจจริง ๔. วิมังสา คือ ความพิจารณาไตร่ตรอง) อันผู้ใดผู้หนึ่งเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดุจยาน กระทำให้เป็นดุจพื้น ให้ตั้งมั่นแล้ว สัมมแล้ว บรรลุนาถิแล้ว ผู้นั้นเมื่อตั้งใจมีชีวิตอยู่ พึงดำรงอยู่ได้ตลอดกัป (ชั่วอายุของคนซึ่งขณะนั้นประมาณ ๑๒๐ ปี) หรือเกินกว่ากัปก็ได้^{๑๙}

พระตถาคตตรัสแล้วแต่พระอานนท์ไม่อาจรู้ทัน จึงมิได้ทูลวิงวอนพระผู้มีพระภาคให้ทรงใช้อธิธำมหาร ๔ ดำรงอยู่ต่อไปให้ถึง ๑๒๐ ปี ดังนั้นพระพุทธองค์จึงปรินิพพานเมื่อทรงอายุได้ ๘๐ ปี^{๒๐}

๓.๒.๑ อธิธำมหาร ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

พระพุทธประสงค์อธิธำมหาร ๔ มี ๒ ด้านตามกิจ คือ

๑. อธิธำมหาร ๔ ในกิจทางโลก ที่ต้องประกอบความพากเพียรในการทำงานในทางโลกให้ประสบผลสำเร็จตรงตามความตั้งใจหรือบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่ตนเองปรารถนา ดังพระสูตรต้นปิฎก ขุททกนิกาย ชาดกเรื่องมหาชนกชาดก ว่าด้วยพระมหาชนกทรงบำเพ็ญวิริยะบทหนึ่งว่า “ถึงมองไม่เห็นฝั่ง เราก็ต้องพยายามว่ายอยู่ท่ามกลางมหาสมุทร โภคะทั้งหลายมิได้สำเร็จด้วยเพียงคิดเท่านั้น”^{๒๑} จากชาดกเรื่องนี้พระพุทธองค์มีพุทธประสงค์ที่จะสอนให้บุคคลทั้งหลายมี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาที่จะเพียรพยายามทำกิจการงานใด ๆ ที่ตนเองรับผิดชอบ จนกว่างานนั้นจะประสบผลสำเร็จ แม้ว่างานนั้นจะยากเพียงใดก็ยังคงต้องเพียรพยายามอยู่ จนกว่าจะสำเร็จผล

^{๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๖-๑๖๗/๑๑๒.

^{๒๐} ฉวมพุทธ, ทำใจไกลโรค รักษาโรคตามพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : ฟ้าอภัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๖-๒๗.

^{๒๑} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๓/๑๒๓/๒๐๒.

๒. อธิธิบาท ๔ ในกิจทางธรรม ที่ต้องนำหลักอธิธิบาท ๔ มาใช้เพื่อประกอบความพากเพียร เพื่อความพ้นทุกข์ ดับกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในจิตใจจนดับสนิทไม่มีเชื้อแห่งการเกิดใหม่อีกต่อไป เช่น ใน พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อธิธิบาทสังยุตต์ ปาสาทกัมปนวรรค อภิญญาสูตร ได้เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติเพราะเจริญอธิธิบาท ๔

ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออธิธิบาท ๔ ประการนี้ที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ภิกษุจึงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน”^{๒๒} พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงประโยชน์ของอธิธิบาท ๔ ถ้าทำให้มากแล้วจะสามารถทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่ง เพราะการเจริญอธิธิบาท ๔ นี้

๓.๒.๑.๑ อธิธิบาท ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎก ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอธิธิบาท ๔ ประกอบด้วย

๑) พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ชนวนสมสูตร เรื่องการเจริญอธิธิบาท ๔ ประการ ดังนี้

พวกเทพชั้นดาวดึงส์ผู้เจริญเข้าใจเรื่องนั้นว่าอย่างไร พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ทรงเห็นเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติอธิธิบาท ๔ ประการนี้ แม้ที่ทรงบัญญัติไว้อย่างดีก็เพียงเพื่อเพิ่มพูนความสำเร็จ เพื่อให้ชำนาญในเรื่องความสำเร็จ เพื่อพลิกแพลงให้เกิดความสำเร็จอธิธิบาท ๔ ประการ ได้แก่

๑. เจริญอธิธิบาท คือฉันทสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากฉันทะ และความเพียรสร้างสรรค์)

๒. เจริญอธิธิบาท คือวิริยสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์)

๓. เจริญอธิธิบาท คือจิตตสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรสร้างสรรค์)

๔. เจริญอธิธิบาท คือวิมิงาสสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิมิงาสและความเพียรสร้างสรรค์)

พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบัญญัติอธิธิบาท ๔ เพื่อเพิ่มพูนความสำเร็จ เพื่อให้ชำนาญในเรื่องความสำเร็จ เพื่อพลิกแพลงให้เกิดความสำเร็จ

อดีตกาลได้มีสมณะหรือพราหมณ์พวกหนึ่งได้อธิธิวิธีญาณ หลายอย่าง เพราะเจริญเพราะเพิ่มพูนอธิธิบาท ๔ ประการนี้ ในอนาคตกาล จักมีสมณะหรือพราหมณ์พวกหนึ่งได้อธิธิวิธีญาณหลายอย่าง เพราะเจริญ เพราะเพิ่มพูนอธิธิบาท ๔ ประการนี้ ในปัจจุบันก็มีสมณะหรือพราหมณ์พวกหนึ่งได้อธิธิวิธีญาณหลายอย่าง เพราะเจริญ เพราะเพิ่มพูนอธิธิบาท ๔

^{๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๔/๓๙๕.

ประการนี้และพวกเทพชั้นดาวดึงส์ผู้เจริญได้เห็นฤทธิ์และอำนาจของอิทธิบาท ๔ เช่นกัน โดยพระพุทธองค์ตรัสถามว่า “พวกเทพชั้นดาวดึงส์ผู้เจริญไม่เห็นฤทธิ์และอำนาจเช่นนี้ของเราหรือ” พวกเทพชั้นดาวดึงส์กราบทูลว่า “เห็น พระเจ้าข้า” สันถัมภ์พรหมตรัสว่า “เรามีฤทธิ์มากอย่างนี้ มีอำนาจมากอย่างนี้ ก็เพราะเจริญ เพราะเพิ่มพูนอิทธิบาท ๔ ประการนี้เหมือนกัน”

การเจริญอิทธิบาท เป็นหนทางแห่งความสำเร็จ ประกอบด้วย

- (๑) ฉันทสมาธิปานสังขาร สมาธิที่เกิดจากฉันทะ และความเพียรสร้างสรรค์
- (๒) วิริยสมาธิปานสังขาร สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์
- (๓) จิตตสมาธิปานสังขาร สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรสร้างสรรค์
- (๔) วิมังสาสมาธิปานสังขาร สมาธิที่เกิดจากวิมังสาและความเพียรสร้างสรรค์

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติอิทธิบาท ๔ เพื่อเพิ่มพูนความสำเร็จให้เกิดความชำนาญและพลักพลังให้เกิดความสำเร็จ ในอดีตกาลได้มีสมณะหรือพราหมณ์พวกหนึ่งได้อิทธิวิธญาณหลายอย่าง เพราะเจริญ เพิ่มพูนอิทธิบาท ๔ ในอนาคตกาลจักมี สมณะหรือพราหมณ์พวกหนึ่งได้ อิทธิวิธญาณหลายอย่างก็เพราะเจริญ เพิ่มพูนอิทธิบาท ๔ และในปัจจุบันก็มีสมณะหรือพราหมณ์พวกหนึ่งได้อิทธิวิธญาณหลายอย่าง เพราะเจริญ เพิ่มพูนอิทธิบาท ๔ และพวกเทพชั้นดาวดึงส์ผู้เจริญได้เห็นฤทธิ์และอำนาจของอิทธิบาท ๔ เพราะเพิ่มพูนอิทธิบาท ๔ ประการนี้เหมือนกัน^{๒๓}

๒) พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อปารสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นไปเพื่อให้ถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้ อิทธิบาท ๔ ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร ๑ (สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรที่มุ่งมั่น)

(๒) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรที่มุ่งมั่น)

(๓) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรที่มุ่งมั่น)

(๔) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิมังสาและความเพียรที่มุ่งมั่น)

ภิกษุทั้งหลายอิทธิบาท ๔ ประการนี้แลที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้^{๒๔}

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๗/๒๑๘.

^{๒๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๓/๓๗๗.

๓) พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค วิรทสูตรว่าด้วยธรรมที่บุคคลพลาด อิทธิบาท ๔ ประการอันบุคคลเหล่านัใดเหล่านัหนึ่งพลาดแล้ว อริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบก็ชื่อว่าอันบุคคลเหล่านันั้นพลาดแล้ว ส่วนอิทธิบาท ๔ ประการอันบุคคลเหล่านัใดเหล่านัหนึ่งปรารภแล้วอริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบก็ชื่อว่าอันบุคคลเหล่านันั้นปรารภแล้ว อิทธิบาท ๔ ประการ ได้แก่

- (๑) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร
- (๒) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร
- (๓) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร
- (๔) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปานสังขาร

อิทธิบาท ๔ ประการนี้อันบุคคลเหล่านัใดเหล่านัหนึ่งพลาดแล้วอริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบก็ชื่อว่าอันบุคคลเหล่านันั้นพลาดแล้ว ส่วนอิทธิบาท ๔ ประการนี้อันบุคคลเหล่านัใดเหล่านัหนึ่งปรารภแล้ว อริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบก็ชื่อว่าอันบุคคลเหล่านันั้นปรารภแล้ว^{๒๕}

๔) พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อริยสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นอริยะ

อิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วเป็นอริยะเป็นนียยานิกธรรมนำออกไปเพื่อให้สิ้นทุกข์โดยชอบแก่ผู้บำเพ็ญอิทธิบาท ๔ ประการนั้น คือ

- (๑) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร
- (๒) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร
- (๓) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร
- (๔) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปานสังขาร

อิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วเป็นอริยะเป็นนียยานิกธรรมนำออกไปเพื่อให้สิ้นทุกข์โดยชอบแก่ผู้บำเพ็ญอิทธิบาท ๔ ประการ^{๒๖}

๕) พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค นิพพิทาสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย อิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับเพื่อรู้อย่าง เพื่อดรสรู้ และเพื่อนิพพาน อิทธิบาท ๔ ประการ คือ

- (๑) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร
- (๒) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร
- (๓) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร
- (๔) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปานสังขาร

^{๒๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๔/๓๗๗.

^{๒๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๔/๓๗๘.

อิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเปื้อนหายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน^{๒๗}

๖) พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อิทธิปเทสสูตร ว่าด้วยเหตุที่ทำให้ฤทธิ์บางอย่างให้สำเร็จสมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอดีตกาลได้ทำฤทธิ์บางอย่าง ๑ ให้สำเร็จได้ ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญ ทำให้มากแล้ว สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอนาคตกาลจักทำฤทธิ์บางอย่างให้สำเร็จได้ ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญทำให้มากแล้ว สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในปัจจุบันกาลย่อมทำฤทธิ์บางอย่างให้สำเร็จได้ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญทำให้มากแล้ว อิทธิบาท ๔ คือ

- (๑) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร
- (๒) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร
- (๓) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร
- (๔) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปานสังขาร

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอดีตกาลได้ทำฤทธิ์ บางอย่างให้สำเร็จได้ ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญ ทำให้มากแล้ว สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอนาคตกาล จักทำฤทธิ์บางอย่างให้สำเร็จได้ก็เพราะ อิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญทำให้มากแล้ว^{๒๘}

๗) พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค สมัตตสูตร ว่าด้วยเหตุที่ทำให้ฤทธิ์บริบูรณ์ให้สำเร็จ สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอดีตกาลได้ทำฤทธิ์บริบูรณ์ ๑ ให้สำเร็จได้ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญ ทำให้มากแล้ว สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอนาคตกาลจักทำฤทธิ์บริบูรณ์ให้สำเร็จได้ ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญทำให้มากแล้ว สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในปัจจุบันกาลย่อมทำฤทธิ์บริบูรณ์ให้สำเร็จได้ ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญทำให้มากแล้ว ๑ ฤทธิ์บริบูรณ์ ในที่นี้หมายถึงอรหัตตผล อิทธิบาท ๔ ประการคือ

- (๑) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร
- (๒) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร
- (๓) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร
- (๔) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปานสังขาร

^{๒๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๖/๓๗๙.

^{๒๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๘/๓๘๑.

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอดีตกาลได้ทำอุทธีบริบูรณ์ให้สำเร็จได้ ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญ ทำให้มากแล้ว^{๒๙} สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอนาคตกาลจักทำอุทธีบริบูรณ์ให้สำเร็จได้ ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญทำให้มากแล้ว สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในปัจจุบันกาลย่อมทำอุทธีบริบูรณ์ให้สำเร็จได้ ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญทำให้มากแล้ว

๘) พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ภิกขุสูตร ว่าด้วยเหตุที่ทำให้ภิกษุได้วิมุตติ ภิกษุเหล่าใดเหล่าหนึ่งในอดีตกาลได้ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ๑ ปัญญาวิมุตติ ๒ อันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการที่ภิกษุเหล่านั้นทั้งหมดเจริญ ทำให้มากแล้ว ภิกษุเหล่าใดเหล่าหนึ่งในอนาคตกาลจักทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการที่ภิกษุเหล่านั้นทั้งหมดเจริญ ทำให้มากแล้ว ภิกษุเหล่าใดเหล่าหนึ่งในปัจจุบันกาลย่อมทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการที่ภิกษุเหล่านั้นทั้งหมดเจริญ ทำให้มากแล้ว ๑ เจโตวิมุตติ หมายถึงผลอันเกิดจากสมาธิคือ ความหลุดพ้นด้วยสมถกัมมัฏฐาน ๒ ปัญญาวิมุตติ หมายถึงผลอันเกิดจากปัญญา คือ ความหลุดพ้นด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน อิทธิบาท ๔ ประการ คือ

- (๑) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร
- (๒) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร
- (๓) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร
- (๔) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปานสังขาร

ภิกษุเหล่าใดเหล่าหนึ่งในอดีตกาลได้ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่ภิกษุเหล่านั้นทั้งหมดเจริญ ทำให้มากแล้วภิกษุเหล่าใดเหล่าหนึ่งในอนาคตกาลจักทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่ภิกษุเหล่านั้นทั้งหมดเจริญ ทำให้มากแล้ว ภิกษุเหล่าใดเหล่าหนึ่งในปัจจุบันกาลย่อมทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่ภิกษุเหล่านั้นทั้งหมดเจริญทำให้มากแล้ว^{๓๐}

๙) พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พุทธสูตร ว่าด้วยเหตุที่ทำให้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า อิทธิบาท ๔ ประการนี้ คือ

- (๑) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร

^{๒๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๘/๓๗๙.

^{๓๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๙/๓๘๓.

ไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า อิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิประธานสังขารนี้ควรเจริญ จักขุเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ววิชชาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า อิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิประธานสังขารนี้เราได้เจริญแล้ว ^{๓๒}

อิทธิบาท ๔ ที่ปรากฏตามที่กล่าวแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในการกระทำใด ๆ ที่ประสงค์จะประสบความสำเร็จ ทำให้สิ้นทุกข์ พ้นทุกข์ เข้าใจชีวิตจนเปื้อนหาย เพื่อเข้าสู่ นิพพาน สามารถได้ฤทธิ์ สำเร็จอรหัตต์ และหลุดพ้น จึงเป็นหลักธรรมที่สามารถนำไป ประยุกต์ใช้กับสิ่งที่เราต้องการเพื่อความสำเร็จ

๓.๒.๑.๒ ความหมายหลักธรรมอิทธิบาท ๔

ธรรมที่เป็นทางแห่งความสำเร็จที่พระพุทธเจ้าตรัสถึง คือ อิทธิบาท ๔ ในคัมภีร์ มหัปผลสูตร ได้อธิบายว่าผู้ที่ปฏิบัติตามอิทธิบาท ๔ (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) ย่อมมีผลมาก (ใช้ได้ทั้งในทางสมณะและวิปัสสนา ผลคือมีการได้ฤทธิ์และการบรรลุธรรม คือ มรรคผล นิพพาน ซึ่งผลของความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ ด้วยสิ่งที่เรียกว่า อิทธิบาท

คำว่าอิทธิบาท ๔ มีผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายดังนี้

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้กล่าวไว้ว่า อิทธิบาท ๔ คือ บทของพระธรรม เช่นว่า จะมี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ที่เรียกว่า อิทธิบาท นี้ต้องมีและได้โดยไม่รู้สีกตัว คนที่มีการทำงาน ย่อมทำงานด้วยความพอใจ ความขยันขันแข็ง ความเอาใจใส่ใคร่ครวญอยู่เสมอนี้เรียกว่า เขามีอิทธิบาททั้งสี่ประการอยู่โดยไม่รู้สีกตัว ^{๓๓}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงอิทธิบาท ๔ ไว้ว่า อิทธิบาท ๔ หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องให้ถึงความสำเร็จ หรือทางแห่งความสำเร็จ มี ๔ ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา คำว่า ฉันทะ คือ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ในสิ่งนั้น วิมังสา คือ ความไตร่ตรองสอบสวนพิจารณา หรือหมายความว่า มีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน ใช้ปัญญาสอบสวน นี่เป็นอิทธิบาท ๔ ^{๓๔}

พระเทพดิลก (ระแบบ รฐินาโณ) ได้กล่าวถึง อิทธิบาท ๔ ไว้ว่า หมายถึง คุณธรรมที่จะนำผู้ประพฤติปฏิบัติให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนประสงค์ ซึ่งไม่เหลือวิสัย แต่สิ่งที่ตนประสงค์นั้นจะต้องอยู่ในวิสัยที่อาจจะใช้ความเพียรพยายามทำให้เกิดขึ้นได้ไม่ใช่เป็น

^{๓๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๑/๓๘๕.

^{๓๓} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓.

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การงานที่เป็นสุข, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๓๐.

ความเพ้อฝันที่ไม่มีโอกาสจะประสบความสำเร็จได้ คุณธรรมกลุ่มนี้ทรงเรียกว่า อธิธำม ๔ ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา^{๓๕}

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กล่าวถึง อธิธำม ไว้ว่า อธิธำม แปลว่า บาทฐานแห่งความสำเร็จ หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้ถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ด้วยสิ่งที่เรียกว่า อธิธำม^{๓๖}

วศิน อินทสระ ได้ให้ความหมายของ อธิธำมไว้ว่า อธิธำม แปลตามตัวอักษรว่า บาทแห่งฤทธิ์ หรือ ฐานอันก่อให้เกิดความสำเร็จ ให้บรรลุผลตามที่มุ่งหมาย แปลเอาความว่า เหตุแห่งความสำเร็จ บุคคลจะประสบความสำเร็จในเรื่องใด ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ต้องประพฤติตนให้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ ๔ ประการ คือ ฉันทะ ความพอใจในสิ่งนั้น วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น จิตตะ เอาใจใส่อย่างจริงจังต่อสิ่งนั้น วิมังสา ไตร่ตรองพิจารณาด้วยปัญญาในสิ่งนั้น^{๓๗}

ปิ่น มุทุกันต์ ได้กล่าวถึงความหมายของอธิธำม ๔ ไว้ว่า อธิธำม แปลว่า ทางปฏิบัติร่วมกัน เข้าเป็นศัพท์เดียวกัน อธิธำม แปลว่า ทางปฏิบัติเพื่อให้บังเกิดฤทธิ์ ฤทธิ์ของคนสามัญคือ การทำงานให้สำเร็จสมประสงค์ เพราะฉะนั้นอธิธำมจึงแปลว่า คุณเครื่องสำเร็จ ความประสงค์หรืออีกอย่างคือ ปฏิบัติทางความสำเร็จ^{๓๘}

สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้กล่าวถึง อธิธำม ๔ ไว้ว่า อธิธำม ๔ หมายถึง คุณเครื่องให้บรรลุความสำเร็จ ๔ อย่าง ได้แก่ ๑. ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น ๒. วิริยะ ความเพียร ๓. จิตตะ เอาใจฝักใฝ่ ๔. วิมังสา ใช้ปัญญาพิจารณาสอบสวน แล้วแสดงความต่างกันเพียงฝ่ายพระอภิธรรมเจริญโลกุตตรมาน ประกอบด้วยอธิธำม^{๓๙}

จากความหมายของอธิธำมดังที่ได้แสดงมา สรุปได้ว่าผู้มุ่งหมายความสำเร็จในทางใดต้องปลูกความพึงพอใจ มีความเพียรพยายาม เอาใจใส่และปัญญาพิจารณาในทางนั้นอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ อธิธำมเป็นหลักธรรมแห่งความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ในสิ่งนั้น ซึ่งต้องประกอบด้วยฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น จิตตะความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น และวิมังสาความหมั่นสอดส่องในเหตุผลแห่งความสำเร็จของสิ่งนั้น

^{๓๕} พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), นิเทศธรรม (ส่องสว่างกลางใจ), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : วัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙๕-๑๙๗.

^{๓๖} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ทำอย่างไรจึงจะเรียนเก่ง, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๙.

^{๓๗} วศิน อินทสระ, ธรรมเพื่อครองใจคนและความสำเร็จในชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : ชุมทองอุตสาหกรรมกราฟิก, ๒๕๕๕), หน้า ๗๖-๗๘.

^{๓๘} ปิ่น มุทุกันต์, แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักธรรมตรี, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๒๖.

^{๓๙} สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๖๗๖.

๓.๒.๑.๓ องค์ประกอบของอิทธิบาท ๔

องค์ประกอบของหลักธรรมอิทธิบาท ๔ มีผู้กล่าวไว้ ดังนี้

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ) ได้กล่าวถึง อิทธิบาท ๔ มีองค์ประกอบ ดังนี้

๑) ฉันทะ ความพอใจ รักใคร่ ยินดีในสิ่งนั้น ใครจะทำอะไรก็ตามจะต้องมีความพอใจเป็นฐานจิตที่จะให้ดำเนินชีวิตไปบนเส้นทางที่ตนพอใจ ความพอใจจึงมีได้ทั้ง ๔ กลุ่มธรรมดังกล่าวแล้ว คือมีความพอใจที่จะปฏิบัติให้บรรลุความจริง พอใจที่จะลด ละ บรรเทาความชั่วประเภทต่าง ๆ พอใจในผลดีงานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ และพอใจในธรรมอันเป็นเหตุให้ตนสามารถดับกิเลสและความทุกข์ได้ ถ้าขาดความพอใจแล้วอย่างอื่นจะเกิดขึ้นมาไม่ได้ แม้แต่จะรับประทานอาหาร ก็ต้องอาศัยความพอใจในอาหารเป็นจุดเริ่มต้นของการรับประทาน ถ้าเริ่มตรงนี้ไม่ได้ผลจากอาหารในขั้นตอนอื่นก็เกิดขึ้นไม่ได้

ความพอใจจึงหมายถึง ความรัก ความยินดี ความศรัทธา ความเมตตา ความเคารพ ความจงรักภักดี เป็นต้น ซึ่งพร้อมที่จะเป็นจุดเริ่มต้นเป็นแรงผลักดัน เพื่อให้เกิดความเพียรพยายามไปสู่เป้าหมายในเรื่องนั้น ๆ

๒) วิริยะ ความเพียรพยายาม หมั่นประกอบกระทำในสิ่งนั้น ๆ คำว่าวิริยะ ได้แก่ ความกล้าหาญ ไม่ครั่นคร้ามขามเกรงต่ออุปสรรคอันตรายต่าง ๆ มองเห็นโทษของความเกียจคร้านมองเห็นอนิสสของของความเพียรแล้วมีความคิดริเริ่ม มีความบากบั่นทำงานด้วยความหมั่นขยัน ไม่ทอดทิ้งภาระกิจนั้น ๆ เสีย ในระหว่างทำงานที่ตนจะต้องทำงานที่จรมมาด้วยความเอาใจจริงเอาใจ มุ่งผลสำเร็จของการงานเหล่านั้นเป็นเป้าหมาย ที่ตนจะต้องรับผิดชอบและดำเนินไปให้ถึง เมื่อกล่าวถึงขอบข่ายของความเพียร คงอยู่ในโครงสร้างของความเพียรในการป้องกันความชั่ว ละความชั่ว ทำความดีและรักษาความดีเอาไว้ ซึ่งบุคคลจะต้องกระทำทั้งทางกายและทางจิตเพื่อให้ความพอใจของตนมีผลตอบสนองตามที่ได้ตั้งใจไว้

๓) จิตตะ เอาใจฝึกฝืนสนใจในกิจการงานนั้น ๆ ไม่ทอดธุระ การเอาใจฝึกฝืนสนใจอย่างจริงจัง ในสิ่งที่ตนได้ปลุกฝังความพอใจ และกำลังใช้ความพยายามอยู่ไม่ทอดทิ้งธุระเหล่านั้นมีความแน่วแน่มั่นคงอยู่กับภาระกิจนั้น อันเป็นลักษณะของการปฏิบัติภารกิจตามหน้าที่ของตนด้วยความแน่วแน่มุ่งมั่น มั่นคงไม่หวั่นไหว จนกว่าจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนประสงค์ กำลังจัด กำลังทำ อยู่ในขณะนั้น ๆ

๔) วิมังสา การไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผลในสิ่งนั้น วิมังสาเป็นอาการของปัญญาที่ใช้ลักษณะไคร่ครวญ พินิจพิจารณา ก่อนที่จะทำ จะพูด ก่อนที่จะปลุกฝังความพอใจ ในขณะที่ใช้ความพยายามและแม้แต่ความแน่วแน่มั่นคงในกรณีงานนั้น ๆ วิมังสาจึงต้องใช้ทุกขั้นทุกตอน ทุกขณะของการปฏิบัติภารกิจ การศึกษาเล่าเรียน การปฏิบัติธรรมทั้งชั้น ศีล สมาธิ และปัญญา ทุกขั้นตอนในการทำงานไม่ว่าจะเป็นขั้นวางแผน ประเมินผล ลงมือทำ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง แก้ไข ล้วนต้องอาศัยวิมังสาเป็นสำคัญ

คุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ มีลักษณะหมุนหนุนช่วยกันอย่างต่อเนื่อง โดยมีปัญญาหรือวิมังสาคอยตรวจสอบความยิ่งความหย่อนของการทำงาน พร้อมทั้งจะปรับปรุงแก้ไขไปตามควร

แก่กรณี เมื่อทำได้อย่างนี้ความสำเร็จในสิ่งที่ตนต้องการก็จะบังเกิดขึ้นตามสมควรแก่เหตุ กรณีที่ประกอบกระทำเสมอ^{๔๐}

พระเทพวราจารย์ (แบน กิตติสาโร) ได้กล่าวถึง ความหมายของอิทธิบาท คือ คุณเครื่องให้สำเร็จความประสงค์ ๔ อย่าง ได้แก่

๑) ฉันทะ แปลว่า พอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น ความพอใจรักใคร่ หมายความว่า พอใจรักใคร่ที่จะทำความดีด้วยความเต็มใจ และตั้งใจอย่างแรงกล้า อันความดีที่ควรทำนั้นมีประการต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น การศึกษาศิลปวิทยาทางโลกและทางธรรม การประกอบกิจเครื่องเลี้ยงชีพ การปฏิบัติพระธรรมวินัย คຸ້ມครองจิตให้ใสสงบ แ่มชื่น จนกระทั่งการทำจิตให้หมดจากกิเลส

๒) วิริยะ แปลว่า ความเพียรประกอบความดี หมายความว่ามีความกล้ากล้า ขยันทำความดี มีการศึกษาศิลปวิทยาเป็นต้น คุณธรรมข้อนี้เป็นเครื่องพยุ้งความพอใจมิให้ทอดลอยในการทำงาน เพราะว่าการทำงานทุกชนิดมักจะง่ายตอนคิด แต่มักจะติดตอนทำ จึงจำเป็นต้องใช้ความเพียรพยายามเรื่อยไป จนกว่าจะสำเร็จตามความพอใจในการทำคามดีนั้น ๆ

๓) จิตตะ แปลว่า เอาใจฝักใฝ่ในความดี หมายความว่ามีความผูกใจ สนใจ ไม่ทอดธุระในความดีที่พอใจ พากเพียรกระทำอยู่ มีสติควบคุมจิตให้กระตุ้นความเพียรให้เป็นไปสม่ำเสมอไม่ทำ ๆ หยุด ๆ ยิ่งในการปฏิบัติธรรมเจริญกัมมัฏฐาน การเอาใจจดจ่อในอารมณ์กัมมัฏฐานแต่ละบทมีความจำเป็นอย่างยิ่งทีเดียว

๔) วิมังสา แปลว่า ความตรិตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น ๆ หมายความว่าใช้ปัญญาสอดส่องเทียบเคียงเปรียบเทียบทั้งเหตุและผลในความดีต่าง ๆ ที่ตนกระทำมาแล้ว คือย้อนกลับไปดูว่า ตนได้ทำเหตุปลูก ฉันทะ วิริยะ จิตตะ ในการนั้น ๆ ไว้มากน้อยเพียงใด และได้ผลตามที่ตนมุ่งหมายหรือไม่ เมื่อบุคคลพิจารณาสอบการกระทำของตนด้วยตน ก็ย่อมจะเข้าใจตนเอง สามารถปรับตนเองให้ถูกต้อง ทำงานให้ถูกต้องได้ทั้งคติโลก คติธรรม^{๔๑}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของอิทธิบาท ๔ ไว้ ดังนี้

๑) ฉันทะ แปลว่า ความพอใจ ได้แก่ ความมีใจรักใคร่สิ่งที่ทำและพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้น ๆ ให้สำเร็จ อยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุ พุดง่าย ๆ ว่า รักงานและรักจุดหมายของงาน พุดให้ลึกลงไปทางธรรมว่า ความรักความฝักใฝ่ใจปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ของสิ่งนั้น ๆ ของงานนั้น อยากทำให้สำเร็จผลตามจุดหมายที่ดีงามนั้น เมื่อเห็นสิ่งนั้นหรืองานนั้นกำลังเดินหน้าไปสู่จุดหมาย ก็เกิดปิติเป็นความ

^{๔๐} พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), นิเทศธรรม (ส่องสว่างกลางใจ), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : วัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙๕-๑๙๗.

^{๔๑} พระเทพวราจารย์ (แบน กิตติสาโร), ธรรมวิภาคประยุกต์, (กรุงเทพมหานคร : สภาการศึกษา มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๓๘-๓๙.

เอิบอิมใจ ครั้นงานหรือสิ่งที่ทำนั้นบรรลุจุดหมายก็รับโสมนัสเป็นความฉ่ำชื่นใจที่พร้อมด้วยความรู้สึกโปร่งโล่งผ่องใสเบิกบานแผ่ออกไปเป็นอิสระไร้ขอบเขต

ถ้าสามารถปลุกเร้าฉันทะให้เกิดอย่างแรงกล้า เกิดความรักในคุณค่าของความดีงาม ความสมบูรณ์ของสิ่งนั้นหรือจุดหมายนั้นอย่างเต็มที่แล้ว คนก็จะทุ่มเทชีวิตและจิตใจอุทิศให้แก่สิ่งนั้นเมื่อรักแท้ก็มอบใจให้อาจถึงขนาดยอมสละชีวิตเพื่อสิ่งนั้นได้ เมื่อมีฉันทะนำแล้วก็ต้องการทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุดให้สำเร็จผลอย่างดีที่สุดของสิ่งนั้นของงานนั้น ไม่หวั่นพะวงกับสิ่งล่อเร้าหรือผลตอบแทนทั้งหลาย จิตใจก็มุ่งมั่นแน่วแน่มั่นคงในการดำเนินงานสู่จุดหมาย เดินเรียบสม่ำเสมอ ไม่ชาน ไม่ส่าย ฉันทสมาธิจึงเกิดขึ้นโดยนัยนี้ และพร้อมกับปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์ที่ย่อมเกิดควบคู่มาด้วย

นอกจากที่กล่าวมาฉันทะเป็นความพอใจที่หมายถึง ความรัก ความยินดี ความศรัทธา ความเมตตา ความเคารพ ความจงรักภักดี เป็นต้น ซึ่งพร้อมที่จะเป็นจุดเริ่มต้นเป็นแรงผลักดัน เพื่อให้เกิดความเพียรพยายามไปสู่เป้าหมายในเรื่องนั้น ๆ

ตัวอย่างเช่น การศึกษาการดูแลรักษาสุขภาพทางโลกและทางธรรม พร้อมทั้งดำเนินชีวิตการประกอบกิจเครื่องเลี้ยงชีพ การปฏิบัติตามหลักธรรม ควบคุมจิตให้ใจสงบ ชุ่มชื่น รักในตนเองเข้าใจในตนเองที่ต้องดูแลร่างกายและจิตใจ

๒) วิริยะ แปลว่าความอาจหาญ แกล้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อคนรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ได้ยินว่าจุดหมายปลายทางนั้น จะลุล่วงได้ยากนัก มีอุปสรรคมาก หรืออาจใช้เวลาเท่านั้นปีเท่านั้นเดือนก็ไม่ทอดอถอย กลับเห็นเป็นสิ่งที่ท้าทายที่เขาจะเอาชนะให้ได้ทำให้สำเร็จ คนที่มีความเพียรเท่ากับบมีแรงหนุน เวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตาม จิตใจจะแน่วแน่มั่นคงพุ่งตรงต่อจุดหมาย สมาธิก็เกิดขึ้นได้ เรียกว่าเป็นวิริยสมาธิ พร้อมทั้งมีปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์เข้าประกอบคู่ไปด้วย หรือวิริยะ เป็นความเพียรประกอบความดี หมายความว่ามีความแกล้วกล้า ขยันทำความดี มีการศึกษาศิลปวิทยา เป็นต้น คุณธรรมข้อนี้เป็นเครื่องพุงความพอใจมิให้ทอดอถอยในการทำงาน เพราะว่าการทำงานทุกชนิดมักจะง่ายตอนคิด แต่มักจะติดตอนทำ จึงจำเป็นจะต้องใช้ความเพียรพยายามเรื่อยไป จนกว่าจะสำเร็จตามความพอใจในการทำมตินั้น ๆ

ตัวอย่างเช่น มีความเพียรในการปฏิบัติออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนร่างกายแข็งแรง หรือมีความกล้าที่จะหักห้ามใจจากการชักชวนให้บริโภคอบายมุขต่าง ๆ

๓) จิตตะ แปลว่า ความคิดจดจ่อ หรือเอาใจใส่ฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่อเฝ้าคิดเรื่องนั้น ใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อยไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตตะเป็นไป อย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่น ๆ ใครพูดอะไรเรื่องอื่น ๆ ไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องงานนั้นจะสนใจเป็นพิเศษทันที บางทีจัดทำเรื่องนั้น งานนั้น ขลุกง่วนอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน ไม่เอาใจใส่ร่างกายการแต่งเนื้อแต่งตัวอะไรเกิดขึ้นก็ไม่สนใจ เรื่องอื่นเกิดขึ้นใกล้ ๆ บางทีก็ไม่รู้ ทำจนลืมนวันลืมนคืน ลืมกินลืมนอน ความมีใจฝักใฝ่เช่นนี้ จิตจะแน่วแน

แบบสนิทในกิจที่ทำ มีกำลังมากเฉพาะสำหรับกิจนั้น เรียกว่าเป็นจิตตสมาธิ พร้อมกันนั้นก็เกิดปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์ร่วมสนับสนุนไปด้วย หรือจิตตะ เป็นการเอาใจฝักใฝ่ในความดี ความหมายว่ามีความผูกใจ สนใจ ไม่ทอดธุระในความดีที่พอใจ พากเพียรกระทำอยู่ มีสติควบคุมจิตให้กระตุ้นความเพียรให้เป็นไปสม่ำเสมอไม่ทำ ๆ หยุด ๆ ยิ่งในการปฏิบัติธรรมเจริญกัมมัฏฐาน การเอาใจจดจ่อในอารมณ์กัมมัฏฐานแต่ละบทมีความจำเป็นอย่างยิ่งทีเดียว

ตัวอย่างเช่น เอาใจฝักใฝ่ในการดูแลสุขภาพด้วยสติควบคุมในการบริโภคอาหารตามกำหนดเวลา และไม่บริโภคสิ่งต้องห้ามโดยใจฝักใฝ่ จดจ่อว่าสิ่งใดควรไม่ควรเพื่อสุขภาพตนเอง

๔) วิมังสา แปลว่า ความสอบสวนไตร่ตรอง ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณาหมั่นใคร่ครวญตรวจหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลย บกพร่องหรือขัดข้อง เป็นต้น ในกิจที่ทำรู้จักทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง ข้อนี้เป็นการใช้ปัญญาชักนำสมาธิ ซึ่งจะเห็นได้ไม่ยากคนมีวิมังสาเป็นพวกชอบคิด ค้นหาเหตุผล ชอบสอบสวนทดลอง เมื่อทำอะไรก็คิดพิจารณาทดสอบไป เช่น คิดว่าผลนี้เกิดจากสาเหตุอะไร ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ผลคราวนี้เกิดจากปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้น ลองเปลี่ยนองค์ประกอบนั้นแล้ว ไม่เกิดผลอย่างใด คาดหมาย เป็นเพราะอะไร จะแก้ไขที่จุดไหน ฯลฯ เป็นเหตุให้จิตแน่วแน่แล่นดังไปกับเรื่องที่พิจารณา ไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวก และมีกำลังเรียกว่าวิมังสาสมาธิ ซึ่งจะมีประธานสังขารคือ ความเพียรสร้างสรรค์เกิดมาด้วย เช่นเดียวกับสมาธิข้ออื่น ๆ หรือวิมังสา เป็นการตรិตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น ๆ หมายความว่าใช้ปัญญาสอดส่องเทียบเคียงเปรียบเทียบทั้งเหตุและผลในความดีต่าง ๆ ที่ตนกระทำมาแล้ว คือย้อนกลับไปดูว่า ตนได้ทำเหตุปลูก ฉันทะ วิริยะ จิตตะ ใน การนั้น ๆ ไว้มากน้อยเพียงใด และได้ผลตามที่ตนมุ่งหมายหรือไม่ เมื่อบุคคลพิจารณาสอบการกระทำของตนด้วยตน ก็ย่อมจะเข้าใจตนเอง สามารถปรับตนเองให้ถูกต้อง ทำงานให้ถูกต้องได้ทั้งคติโลก คติธรรม^{๔๒}

สรุปองค์ประกอบของอิทธิบาท ๔ ได้ว่าอิทธิบาท ๔ นั้นเป็นหลักธรรมแห่งความสำเร็จ ซึ่งต้องประกอบด้วยฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น จิตตะความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น และวิมังสา ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลแห่งความสำเร็จของสิ่งนั้น การปฏิบัติอิทธิบาท ๔ เพื่อความมีอายุยืนต้องตรวจสอบหาเหตุผลว่าสิ่งที่ทำหรือบริโภคนั้นมันเหมาะสมกับร่างกายหรือไม่ กระทำไปแล้วเป็นประโยชน์ หรือเป็นโทษอย่างไร ส่วนในด้านจิตใจสิ่งที่คิดไปนั้นประกอบด้วยธรรมหรือไม่ ทำให้จิตใจขุนมัวเศร้าหมองหรือไม่ ซึ่งทั้งกายและจิตจะสัมพันธ์กันเสมอ ถ้าจิตคิดไม่ดีจะส่งผลให้ร่างกายไม่ดี ถ้าจิตคิดดีร่างกายก็สุขภาพแข็งแรง

^{๔๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๕), หน้า ๘๔๒-๘๔๕.

๓.๒.๑.๔ ความสำคัญของหลักธรรมอิทธิบาท ๔

จากการศึกษาพระพุทธศาสนา ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตนั้น จะต้องมียุทธวิธีหรือหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ประจำใจ ซึ่งเป็นหลักธรรมแห่งความสำเร็จ อิทธิบาท ๔ ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา แต่ละอย่างมีความสำคัญ ดังนี้

ฉันทะ เป็นความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น ชอบ และศรัทธาในงานนั้น รักในสิ่งที่เราทำและสิ่งที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม การที่จะทำสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จ เริ่มแรกบุคคลนั้นต้องมีฉันทะก่อน คือ พอใจที่จะทำ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม หรือแม้แต่เรื่องของความมีอายุยืน ถ้าบุคคลใดต้องการมีอายุยืนนาน บุคคลนั้นก็ต้องเริ่มที่มีความพอใจที่จะมีอายุยืนก่อน กระบวนการหรือวิธีการอื่น ๆ เพื่อความมีอายุยืนจึงจะตามมา

ความมีฉันทะ คือความพอใจ มีความสำคัญอันดับแรก ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท พระพุทธองค์ได้ทรงนำเรื่องราวในอดีตมาตรัสเล่าเรื่องของพระจิตตทัตถเถระว่า ในอดีตกาล บัณฑิตคนหนึ่งบวชเป็นฤๅษีอยู่ที่หิมพานต์นาน ๘ เดือน พอถึงหน้าฝนพื้นดินชุ่มชื้น จึงคิดว่า

“ในเรือนของเรา มีข้าวฟ่างและลูกเดือยประมาณ ๘ ทะนาน มีจอบเหียนอยู่ เราละเพศฤๅษีไปเป็นคฤหัสถ์จะดีกว่า” จากนั้นเขาไถนา หว่านข้าวฟ่างและลูกเดือย พอออกผล ก็เก็บเกี่ยวเอาไว้ในยุ้งฉาง ชายส่วนที่เหลือไป จากนั้นคิดว่า “ยามนี้ว่าง เราไปบวชเป็นฤๅษีดีกว่า” จึงไปบวชเป็นฤๅษีนาน ๘ เดือน แล้วก็ละเพศฤๅษีไปเป็นคฤหัสถ์อีก บวช ๆ สัก ๆ อยู่อย่างนี้ถึง ๖ ครั้ง เขาบวชเป็นฤๅษีในครั้งที่ ๗ แล้วคิดว่า “เราอาศัยข้าวฟ่างและลูกเดือย และจอบเหียน จึงละเพศฤๅษี แล้วก็บวชเป็นฤๅษีอีก เอาละต่อจากนี้ไปเราจะไม่เห็นของพวกนี้” จึงเอาผ้าห่อข้าวฟ่างและลูกเดือย ผูกติดกับปลายจอบเหียน เดินมุ่งหน้าไปที่ฝั่งคงคา หลับตา ชูสิ่งของขึ้นเหนือศีรษะ หมุนตัว ๓ รอบ แล้วขว้างสิ่งของทิ้งลงไปในน้ำ ตะโกนลั่น ๓ ครั้งว่า “ชิต์ เม (เราชนะแล้ว) ชิต์ เม (เราชนะแล้ว) ชิต์ เม (เราชนะแล้ว)”

ขณะนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศล หลังจากยกทัพไปปราบข้าศึกศัตรูแล้ว ยกทัพกลับมาตั้งค่าย ณ บริเวณใกล้กับสถานที่ที่มีการแสดงพระธรรมเทศนาอยู่นั้นแล ได้สดับเสียงของพราหมณ์นั้นว่า เราชนะแล้ว ๆ ๆ ก็ทรงสงสัยอยู่ว่า เราปราบข้าศึกศัตรูจนราบคาบแล้วกลับมา แต่ไหนเจ้าคนนี่จึงตะโกนว่า เราชนะแล้ว ๆ ๆ ด้วยความสงสัยจึงใช้ให้คนไปเรียกพราหมณ์นั้นมา สอบถามได้ความว่า ที่เขาร้องว่า เราชนะแล้ว ๆ ๆ เพราะเขาสามารถเอาชนะโจรภายในคือกิเลสได้^{๔๓}

จากเรื่องพระจิตตทัตถเถระนี้ บัณฑิตได้บวชเป็นฤๅษีและสึกกลับเป็นคฤหัสถ์อีก บวช ๆ สัก ๆ อยู่อย่างนี้ถึง ๖ ครั้ง เขาบวชเป็นฤๅษีในครั้งที่ ๗ จึงสามารถชนะจิตใจของตนเองได้ ชนะโจรภายใน คือ กิเลสได้ จึงบวชไม่สึกอีกเลยตลอดชีวิต บัณฑิตผู้นี้มีฉันทะ คือ

^{๔๓} พุ.ธ.ว. (ไทย) ๒๕/๓๘/๓๗.

ความพอใจทั้งการบวชและการเป็นคฤหัสถ์ แต่ยังเอาชนะกิเลสตนเองไม่ได้จึงต้องบวช ๆ สัก ๆ อยู่ถึง ๖ ครั้ง พอครั้งที่ ๗ ก็สามารถเอาชนะกิเลสภายในใจตนเองได้เพราะมีฉันทะ พอใจในการบวชเพียงอย่างเดียวจึงต้องตัดสินใจเด็ดขาดโดยทิ้งจอบเหี้ยนนั้นไป และเลือกแค่ทางเดียวคือบวชไม่สึกตลอดชีวิตซึ่งเป็นหนทางอันประเสริฐ เรื่องนี้ได้วิเคราะห์ให้เห็นความสำคัญของฉันทะว่า บุคคลนั้นต้องมีความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้นอย่างมากพอที่จะตัดสินใจทิ้งสิ่งที่ตนเองรักได้ และตัดสินใจเลือกแค่อย่างเดียวในสิ่งที่ตนเองพอใจมากที่สุดเท่านั้น จึงจะประสบผลสำเร็จ คือได้บวชตามที่ใจปรารถนา

วิริยะ เป็นความขยันหมั่นเพียรในงานที่มี มุ่งมั่นในงาน มีความพยายาม ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็งอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และมีความเพียรทำงานเพื่อให้เกิดความสำเร็จ ความมีวิริยะจะเกิดขึ้นได้ต้องมีฉันทะในงานนั้นก่อนความเพียรหรือวิริยะจึงจะเกิดขึ้นได้ วิริยะเป็นการหมั่นฝึกฝนตนเองในงานที่ทำบ่อย ๆ จนเกิดความชำนาญ เชี่ยวชาญในงาน จนประสบผลสำเร็จ หรือแม้แต่ความต้องการอายุยืนก็ต้องมีวิริยะ ความเพียรในการที่ต้องหมั่นฝึกฝนให้ตนเองมีอายุยืน ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่จะรักษาสุขภาพกายสุขภาพใจให้ตนเองมีอายุยืน ความสำคัญของวิริยะนี้เห็นผลความสำเร็จ ในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย มีชาดกเรื่องมหาชนกชาดก ว่าด้วยพระมหาชนกทรงบำเพ็ญวิริยะ เป็นตัวอย่างดังนี้

พระเจ้ามหาชนกษัตริย์แห่งกรุงมิถิลา มีพระราชโอรสสองพระองค์ พระนามว่า อริฏฐชนก และ โปลชนก เมื่อสวรรคตแล้ว พระอริฏฐชนกได้ครองราชสมบัติและทรงตั้งพระโปลชนกเป็นอุปราช อมาตย์ผู้ใกล้ชิดได้กราบทูลใส่ร้ายว่า พระอุปราชโปลชนกคิดไม่ซื่อ พระอริฏฐชนกก็หลงเชื่อ สั่งจองจำพระโปลชนก แต่พระโปลชนกตั้งจิตอธิษฐานและหลบหนีไปได้ ภายหลังได้รวบรวมพลมาทำรบและเอาชนะได้ในที่สุด พระอริฏฐชนกสิ้นพระชนม์ในที่รบ พระเทวีที่กำลังทรงครรภ์จึงปลอมตัวหนีออกนอกเมือง ด้วยความช่วยเหลือของท้าวสักกเทวราชจึงเสด็จหนีไปจนถึงเมืองกาลัมปากะ ได้พราหมณ์ผู้หนึ่งอุปการะไว้ในฐานะน้องสาว ต่อมาเมื่อพระประสูติกาล ตั้งพระนามพระโอรสตามพระอัยยิกาว่า "มหาชนก" จวบจนกระทั่งมหาชนกเติบโตใหญ่ และได้ทราบความจริง ก็คิดจะไปค้าขายตั้งตัว แล้วจะไปเอาราชสมบัติคืน จึงนำสมบัติครึ่งหนึ่งของพระมารดาไปขาย แลกเป็นสินค้าออกเรือไปยังสุวรรณภูมิ ระหว่างทางในมหาสมุทรเรือต้องพายุล่มลง ลูกเรือตายหมดตั้งแต่พระมหาชนกรอดผู้เดียว ทรงอดทนว่ายน้ำในมหาสมุทรด้วยความเพียร ๗ วัน ๗ คืน จนได้พบนางมณีเมขลา ในที่สุดนางมณีเมขลาได้อุ้มพระมหาชนกไปส่งยังมิถิลา นคร ฝ่ายมิถิลา นคร พระโปลชนกได้สวรรคตเหลือเพียงพระราชธิดานาม "สีวลีเทวี" ก่อนสวรรคตทรงตั้งปริศนาเรื่องขุมทรัพย์ทั้งสิบหกไว้สำหรับผู้จะขึ้นครองราชย์ต่อไป แต่ไม่มีผู้ใดไขปริศนาได้ เหล่าอมาตย์จึงได้ประชุมกันแล้วปล่อยราชรถ ราชรถก็แล่นไปยังที่มหาชนกบรรทมอยู่ เหล่าอมาตย์จึงเชิญเสด็จขึ้นครองราชย์และอภิเษกกับสีวลีเทวี ทรงไขปริศนาต่างๆ ได้ และทรงครองราชสมบัติโดยธรรม

จากตอนหนึ่งของพระมหากษัตริย์ที่ว่ายน้ำตลอด ๗ วัน ๗ คืนได้พบกับ นางเมฆขลา หรือเทพธิดา เทพธิดากล่าวถามพระมหากษัตริย์ว่า “ใครกันนี้ ทั้งๆ ที่มองไม่เห็นผิวกายก็ยิ่งเพียรพยายาม (ว่าย) อยู่ในท่ามกลางสมุทร ท่านรู้อำนาจประโยชน์อะไร จึงพยายามเต็มที่อยู่อย่างนี้” (พระโพธิสัตว์ตอบว่า) “เทพธิดา เราพิเคราะห์เห็นธรรมนิยมของโลก และอานิสงส์ของความพยายามเพราะฉะนั้นทั้ง ๆ ที่มองไม่เห็นผิวกายจึงเพียรพยายาม (ว่าย) อยู่ในท่ามกลางสมุทร”^{๔๔}

จากเรื่องพระวิริยะของพระโพธิสัตว์ พระมหากษัตริย์ ที่ว่ายน้ำ ๗ วัน ๗ คืน ผลปรากฏว่า ผู้ที่มีความเพียรยอมไม่ทำเวลาให้สูญเปล่า ท่านล่วงพ้นความทุกข์และอุปสรรคต่าง ๆ ได้ก็ด้วยความเพียร ดังบทพระราชนิพนธ์ ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชฯ เรื่อง พระมหากษัตริย์ ว่า “ถึงมองไม่เห็นผิวกายก็ต้องพยายามว่ายอยู่ท่ามกลางมหาสมุทร โภคะทั้งหลายมิได้สำเร็จได้ด้วยเพียงคิดเท่านั้น ”^{๔๕} ความสำคัญของการประกอบความเพียรที่ต้องทำนั้นต้องเป็นความเพียรแบบไฟสุมน คือ กรุ่นอยู่เสมอ ไม่ทำความเพียรแบบไฟไหม้ฟาง คือ ลูกวูบวาบขึ้นชั่วคราวแล้วดับมอดไป ไม่ติดขึ้นมาอีกจึงจะสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ดังประสงค์

จิตตะ เป็นความเอาใจใส่ในงานที่ทำ จิตใจที่เอาใจใส่ในงานทำที่ตนเองรับผิดชอบ เป็นผู้มีสติจดจ่อในงานที่ทำ มีความคิดรอบคอบ การมีจิตใจที่หนักแน่นในงานที่ทำไม่วอกแวกในเรื่องอื่น ๆ ความเอาใจใส่ การตั้งใจแน่วแน่ในสิ่งที่ทำ ย่อมทำให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงไปในเวลารวดเร็ว การเอาใจจดจ่อในงานที่ทำนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจะนำไปสู่ความสำเร็จอย่างเรียบร้อย สมบูรณ์ หรือปลอดภัยสำหรับงานที่ต้องใช้สมาธิอย่างมากและตั้งอกตั้งใจทำอย่างมาก ถ้าพลาดมาอาจหมายถึงการจบชีวิตเลยก็ได้ เช่น งานตรวจลาดตระเวนชายแดนที่ต้องระวังข้าศึกศัตรู การทดลองสารเคมีที่อันตราย การต้องทำงานก่อสร้างบนตึกสูง นักไต่เขาสูง การแสดงกายกรรมของนักแสดงกายกรรม หรือกรณีตัวอย่างของนายนิค วอลเลนดา นักไต่ลวดในที่สูงโดยปราศจากตาข่ายรองรับ ได้ทำลายสถิติโลกของนิตยสารกินเนสส์ เวิลด์ เรคคอร์ดส์ อันดับแรกนักไต่ลวดปิดตาในระดับลาดเอียงที่สุดในโลก เดินเป็นระยะทางไกลกว่าสองช่วงตึก โดยจะเดินขึ้นทำมุม ๑๕ องศาจากอาคารตะวันตกของมารินาซิตีไปยังตึกลิโอเบอร์เน็ต ณ ระดับความสูงกว่า ๕๐ ชั้นเหนือแม่น้ำชิคาโก นิคเดินไต่ลวดข้ามแม่น้ำชิคาโกได้ในเวลา ๖.๕๒ นาที และอันดับสอง คือ การไต่ลวดโดยมีผ้าปิดตาในระดับสูงที่สุดในโลก เดินจากตึกตะวันตกของมารินาซิตีไปยังตึกตะวันออก ที่ความสูงเหนือพื้นดิน ๕๔๓ ฟุต การไต่ลวดโดยปราศจากตาข่ายรองรับนี้ถ้าพลาดก็หมายถึงชีวิตของเขาต้องจบลง การมีสติ มีสมาธิ ไม่เหม่อ

^{๔๔} พ.ช. (ไทย) ๒๗/๑๒๓/๒๐๒.

^{๔๕} พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ, พระมหากษัตริย์ : The Story of Mahajanoka, กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๒, หน้า ๘๔.

ลอยฟุ้งซ่าน และตั้งอกตั้งใจ การเอาใจใส่จดจ่อแต่ละก้าวเดินของเขาจึงสามารถทำให้เขาประสบความสำเร็จได้ดังตั้งใจ^{๔๖}

จิตตะนี้จึงมีความสำคัญกับการทำงานทุก ๆ งาน เพราะในการทำงานนั้น ย่อมต้องพบกับอุปสรรคบ้าง เพราะความผิดพลาดบกพร่องของเราเองบ้าง เพราะสิ่งอื่นบ้าง เมื่อใดพบอุปสรรค ต้องเอาใจใส่พิจารณาปัญหาและอุปสรรคนั้นอย่างรอบคอบและสร้างกำลังใจ คิดต่อสู้เผชิญปัญหาและอุปสรรคนั้น ด้วยความอดทนเข้มแข็ง ไม่ท้อถอยง่าย พระพุทธองค์ท่านทรงสอนให้เป็นนักตรวจตรางาน คือให้มีจิต เอาใจจดจ่อในงานที่ทำ พระองค์ทรงตรัสว่า “ควรตรวจตรางานของตนเอง ทั้งที่ทำแล้ว และที่ยังไม่ได้ทำ”

วิมังสา เป็นการพินิจพิเคราะห์และใช้ปัญญาในการตรวจสอบงาน วิมังสา แปลว่าการพินิจ พินิจ พินิจ หมายถึง การทำงานด้วยปัญญา ไตร่ตรอง พิจารณาด้วยปัญญา พยายามแก้ปัญหาด้วยปัญญา ไม่ว่าจะทำงานใด ๆ ต้องพิจารณา สอบสวนในงานนั้นรวมทั้งใช้เหตุผล พิจารณาตรวจสอบสิ่งที่ทำให้ละเอียดยึดถ่วงเพื่อให้ได้ผลงานที่ดีที่สุดออกมา ปัญญาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำงาน การใช้ปัญญาพิจารณา ไตร่ตรองกลั่นกรองถึงสิ่งที่ทำว่าดี ชั่ว ถูก ผิด ควรทำหรือไม่ควรทำ การใช้ปัญญาตรวจสอบถึงงานที่ทำไม่ให้ผิดพลาด ตรวจตราวิธีการทำงานให้ถูกต้องรวดเร็ว รวมไปถึงการใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น และปรับเปลี่ยนแผนงาน เพื่อให้งานเดินได้สะดวก ไม่สะดุด การรู้จักพิจารณาหาเหตุผลใช้ปัญญาในการทำงาน ประกอบไปด้วยการวางแผนงาน วัดผลงาน เมื่อมีข้อบกพร่องต้องรู้จักแก้ไขปรับปรุง

อิทธิบาท ๔ ข้อวิมังสานี้จำเป็นอย่างมากต่อการทำงาน หรือการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ เช่น เรียนภาษาต่างประเทศ เรียนทำอาหาร เรียนเย็บปักถักร้อย เพราะเป็นเรื่องของทักษะ ซึ่งต้องการฝึกฝนและพัฒนาซ้ำแล้วซ้ำอีก การจะเรียนรู้ได้เร็วและพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองตรวจสอบมองหาจุดอ่อนหรือจุดด้อยได้ชัดเจน เพื่อฝึกฝนตนเองนั้นให้มีความก้าวหน้า การเข้าใจด้วยปัญญา ด้วยเหตุผลจะช่วยให้เราแก้ปัญหาและลดเวลาการทำงานหรือการเรียนรู้ไปได้มาก ความกล้าจะประเมินหาจุดอ่อนหรือจุดด้อยของงานที่ตนเองทำ หรือศาสตร์ที่เรียนรู้ และพัฒนาตนเองอย่างถูกต้อง ก็จะสามารถประสบผลสำเร็จได้ในที่สุด

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะพบว่าหลักธรรมอิทธิบาท ๔ มีความสำคัญกับการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ ไม่ว่าจะทำงานใด ๆ ก็ตามควรจะมีหลักธรรมอิทธิบาท ๔ นี้ไว้ในใจเสมอตามคำศัพท์แล้ว อิทธิ แปลว่า “ความสำเร็จ” บาท แปลว่า “ทางหรือสิ่งที่ช่วยนำทาง” เมื่อนำมารวมกันเป็น อิทธิบาท แปลว่า ทางแห่งความสำเร็จ วิธีการที่คนจะพึงใช้ในการสร้างความสำเร็จให้ชีวิตนั้น หลักธรรมอิทธิบาท ซึ่งมีองค์ประกอบอยู่ ๔ ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสาจึงสำคัญอย่างยิ่ง เพราะทำงานนั้นด้วยความรัก ความเพียรพยายาม

^{๔๖} ส.องครักษ์, “เล่าเรื่องรอบทิศ : บ้า-ดี-เดือด”, แปลก : Spectal Magazin, ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๒๐๒๒ (๒๗ พฤศจิกายน- ๔ ธันวาคม ๒๕๕๗) : ๕๐-๕๑.

ความมุ่งมั่นทุ่มเทต่อสิ่งที่รัก การเอาใจใส่ ใช้เหตุผลและปัญญาพิจารณาแม้ว่าจะมีปัญหาอุปสรรคใด ๆ ก็สามารถผ่านพ้นไปได้ แม้ทำงานที่ต้องการให้ตนเองมีสุขภาพดี มีอายุที่ยืนยาวก็จำเป็นต้องมีหลักคุณธรรมข้ออธิบาท ๔ นี้ด้วย ความพยายามและความตั้งใจอย่างแน่วแน่เด็ดเดี่ยวของบุคคลที่ตั้งใจจริงที่จะมีอายุยืน มีความเพียรพยายามจริง มีความมุ่งมั่น เอาใจใส่ต่อสุขภาพ และใช้ปัญญาในการบริหารชีวิตให้มีแต่ความสุกกายสุขใจ การที่ปรารถนาจะมีอายุที่ยืนยาวย่อมนำไปสู่ความสำเร็จเสมอ ตามที่พระผู้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้กล่าวถึงดังนี้

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวถึง อธิบาท ไว้ว่า อธิบาท แปลว่า บาทฐานแห่งความสำเร็จ หมายถึงสิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้สู่ถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ด้วยสิ่งที่เรียกว่าอธิบาท ซึ่งมีองค์ประกอบ ๔ ประการ นี้อย่อมเนื่องกันแต่ละอย่างมีหน้าที่เฉพาะของตน ฉันทะ คือ ความพอใจในฐานะเป็นสิ่งที่ตนถือว่าดีที่สุดที่มนุษย์เราควรจะได้ ข้อนี้เป็นกำลังอันแรกที่ทำให้เกิดคุณธรรมข้อต่อไปทุก ๆ ข้อ วิริยะ คือ ความพากเพียร หมายถึงการกระทำที่ติดต่อกัน ไม่ขาดตอน เป็นระยะยาวจนประสบความสำเร็จ คำนี้มีความหมายของความกล้าหาญเจออยู่ด้วยส่วนหนึ่ง จิตตะ หมายถึง ความไม่ทอดทิ้งสิ่งนั้น ไปจากความรู้สึกของตัว ทำสิ่งซึ่งเป็นวัตถุประสงค์นั้นให้เด่นชัดอยู่ในใจเสมอ คำนี้รวมความหมายของคำว่า สมาธิอยู่ด้วยอย่างเต็มที่ และวิมังสา หมายถึง ความสอดส่องในเหตุและผลแห่งความสำเร็จเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ ให้ลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไปตลอดเวลา คำนี้รวมความหมายของคำว่าปัญญาไว้อย่างเต็มที่^{๔๗}

ว.วชิรเมธี ได้กล่าวถึง การทำงานให้ประสบความสำเร็จตามแนวพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติตามหลักอธิบาท ๔ อธิบาท แปลว่า หลักพื้นฐานแห่งความสำเร็จ หรือทางสู่ความสำเร็จ มีองค์ประกอบ ๔ ประการ คือ ๑) ฉันทะ คือมีใจรัก ทำงานด้วยใจรักงาน ๒) วิริยะ คือพากเพียรทำ รักแล้วต้องขยัน ความขยันคือ ภาวปฏิบัติการณ์ของความรัก ความรักในงานจะทำให้เรารู้ว่าควรทำงานอะไร ส่วนความขยันจะทำให้งานนั้นก้าวหน้าไปสู่ความสำเร็จ การทำงานถ้าขาดความขยัน ความชำนาญก็จะไม่เกิด ๓) จิตตะ คือจดจำจ่อจิต หมายความว่า ทำอะไรก็ตามให้เจาะลงไป ปักใจลงไปในสิ่งนั้นอย่างลึกซึ้ง อย่างมุ่งมั่น อย่างจริงจัง และอย่างทุ่มเท ใครก็ตามที่ทำงานด้วยการเอาใจจดจ่ออยู่กับงานนั้น คนนั้นจะประสบความสำเร็จ ๔) วิมังสา คือวินิจฉัย ได้แก่ การวิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างสรรค์ พัฒนา นั่นเอง เมื่อเราทำงานอะไรก็ตาม ให้พิจารณาวิเคราะห์ สร้างสรรค์พัฒนา พระพุทธเจ้าทรงเป็นตัวอย่างของนักวิจัยชั้นยอดของโลกพระองค์ทรงสามารถสร้างปัญญาขึ้นมาใหม่จากเหตุการณ์ที่คนทั้งหลายมองไม่เห็นว่าเป็นทางมาของปัญญาได้อย่างไร สาเหตุที่ทำให้เป็นพระพุทธเจ้า แต่เมื่อยังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกผนวช ก็เป็นเพราะว่า พระองค์ทรงรู้จักใช้ปัญญาในเชิงสร้างสรรค์อัน

^{๔๗} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ทำอย่างไรจึงจะเรียนเก่ง*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๙.

ได้แก่การรู้จักคิดเชิงวิเคราะห์^{๔๘}

๓.๒.๒ อำนาจของอิทธิบาท ๔ ทำให้มนุษย์มีอายุยืน

พระพุทธเจ้าทรงแสดง อำนาจของอิทธิบาท ๔ ความว่า สมัยที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ ภูเขาศาลาปามหาวัน เขตกรุงเวสาลี หลังเสวยพระกระยาหารเสร็จแล้วได้ไปยังปาวาลเจดีย์เพื่อพักผ่อนกลางวัน ได้รับสั่งเรียกท่านพระอานนท์มาตรัสว่า

อานนท์ กรุงเวสาลี นารีนรมย์ อุเทนเจดีย์นารีนรมย์ โคตมกเจดีย์นารีนรมย์ สัตตัมพเจดีย์นารีนรมย์ พุทฺธุตตกเจดีย์นารีนรมย์ สารันทเจดีย์นารีนรมย์ ปาวาลเจดีย์ก็นารีนรมย์

อานนท์ อิทธิบาท ๔ ประการอันบุคคลใดบุคคลหนึ่งเจริญทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สัมสม ปราภวดีแล้ว บุคคลนั้นเมื่อปรารถนาก็จะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ตลอดกับ ๒ หรือมากกว่ากับ

อานนท์ อิทธิบาท ๔ ประการอันตถาคตเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สัมสม ปราภวดีแล้ว ตถาคตเมื่อปรารถนาก็จะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ตลอดกับหรือมากกว่ากับ^{๔๙} อายุกับ หมายถึง กำหนดอายุ คือ เวลาที่เป็นช่วงชีวิตของคนในยุคนั้นถือกำหนดอายุคนนาน ๑๒๐ ปี

พระพุทธเจ้าทรงทำนิมิตที่ชัดแจ้ง โอภาสที่ชัดเจนอย่างนี้แต่ท่านพระอานนท์ก็ไม่อาจรู้ทัน จึงไม่ได้กราบทูลวิงวอนพระพุทธเจ้าโปรดดำรงพระชนม์อยู่ต่อไปตลอดกับเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อความสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทั้งนี้เป็นเพราะท่านพระอานนท์ได้ถูกมารดลใจ แม้พระพุทธเจ้าจะตรัสถึง ๓ ครั้งก็ตาม^{๕๐} เมื่อพระอานนท์จากไปพักผ่อนแล้วไม่นานมารผู้มีบาปก็เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าถึงที่ประทับแล้วได้กราบทูลขอพระพุทธเจ้าโปรดปรินิพพานเพราะได้เวลาที่พระพุทธเจ้าจะปรินิพพานแล้ว แต่พระพุทธเจ้า ตรัสว่า

มารผู้มีบาป เราจะยังไม่ปรินิพพานตราบเท่าที่ ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นสาวกของเรายังไม่เฉียบแหลม ไม่ได้รับการแนะนำ ไม่แก้แค้นไม่เป็นพหูสูต ไม่ทรงธรรม ไม่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ไม่ปฏิบัติชอบ ไม่ประพฤติตามธรรม เรียนกับอาจารย์ของตนแล้วแต่ก็ยังบอก ๑ แสดง ๒ บัญญัติ ๓ กำหนด ๔ เปิดเผย ๕ จำแนก ๖ ทำให้ง่าย

^{๔๘} ว.วชิรเมธี, คนสำราญงานสำเร็จ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์, ๒๕๕๑), หน้า

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๖-๑๖๗/๑๑๒.

^{๕๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๒/๓๘๖.

๗ ไม่ได้ ยังแสดงธรรมมีปาฏิหาริย์ปราบปราม ๘ ที่เกิดขึ้นให้เรียบร้อยโดยชอบธรรมไม่ได้^{๕๑}

มารผู้มีบาปได้ทูลบอกพระพุทธเจ้าว่าเวลานี้ภิกษุทั้งหลายเป็นผู้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าเป็นผู้เฉียบแหลม ได้รับการแนะนำ แก่ลัวกล้า เป็นพหูสูต ทรงธรรม ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ประพฤติตามธรรม เรียนกับอาจารย์ของตนแล้วก็สามารถจะบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายได้ สามารถแสดงธรรม มีปาฏิหาริย์ปราบปรามที่ที่เกิดขึ้นให้เรียบร้อยโดยชอบธรรมได้แล้วจึงขอให้พระพุทธเจ้าโปรดปรินิพพาน

พระพุทธเจ้าเคยตรัสพระวาจาไว้ว่า

มารผู้มีบาป เราจะยังไม่ปรินิพพานตราบเท่าที่ภิกษุทั้งหลายเป็นผู้เป็นสาวกของเรา ยังไม่เฉียบแหลม ไม่ได้รับการแนะนำ ไม่แก่ลัวกล้า ไม่เป็นพหูสูต ไม่ทรงธรรม ไม่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ไม่ปฏิบัติชอบยิ่ง ไม่ประพฤติตามธรรม เรียนกับอาจารย์ของตนแล้วแต่ก็ยังบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ ง่ายไม่ได้ ยังแสดงธรรมมีปาฏิหาริย์ ปราบปรามที่ที่เกิดขึ้นให้เรียบร้อยโดยชอบธรรมไม่ได้^{๕๒}

มารผู้มีบาปกล่าวว่าเวลานี้อุบาสิกาทั้งหลายเป็นผู้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าเป็นผู้เฉียบแหลม ได้รับการแนะนำ แก่ลัวกล้า เป็นพหูสูต ทรงธรรมปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ประพฤติตามธรรม เรียนกับอาจารย์ของตนแล้วก็สามารถจะบอก แสดง บัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายได้สามารถแสดงธรรมมีปาฏิหาริย์ปราบปรามที่ที่เกิดขึ้นให้เรียบร้อยโดยชอบธรรมได้ ขอให้พระผู้พหูสูตโปรดปรินิพพาน

พระพุทธเจ้าเคยตรัสพระวาจาไว้ว่าจะยังไม่ปรินิพพานตราบเท่าที่พรหมจรรย์ นี้ของเรา ยังไม่บริบูรณ์กว้างขวาง แพร่หลาย รู้จักกันโดยมากมั่นคงดี กระทั่งเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายประกาศได้แล้ว

มารผู้มีบาปก็ได้กล่าวว่า คำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาทั้งสี่ที่สงเคราะห์เข้าในไตรสิกขาของพระพุทธเจ้าบริบูรณ์ กว้างขวางแพร่หลาย รู้จักกันโดยมาก มั่นคงดี กระทั่งเทวดาและมนุษย์ประกาศได้แล้ว^{๕๓} และขอให้พระพุทธเจ้าโปรดปรินิพพาน เมื่อมารทูลอาราธนาอย่างนี้แล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบว่า

มารผู้มีบาป เธอจงอย่ากังวลเลย อีกไม่นานการปรินิพพานของตถาคตจักมี จากนั้นไป (เพียง) ๓ เดือน ตถาคตจักปรินิพพาน

ขณะนั้น พระพุทธเจ้าทรงมีสติสัมปชัญญะ ทรงปลงพระชนมายุสังขาร หรือสลัดปัจจัยเครื่องปรุงแต่งอายุ ตกลงพระทัยอย่างมีสติมั่นคง และกำหนดรู้ด้วยพระปัญญาว่าจะ

^{๕๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๐/๓๘๗.

^{๕๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๑/๓๘๘.

^{๕๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๑/๓๘๙.

ปรีนิพพาน ณ ปาวาลเจดีย์ เมื่อพระพุทธเจ้าทรงปลงพระชนมายุสังขารแล้ว ได้เกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ อันน่าสะพรึงกลัว ให้เกิดชนพองสยองเกล้า ทั้งกลองทิพย์ก็ดังกึกก้อง

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบ จึงทรงเปล่งพระอุทานนี้ในเวลานั้นว่า “มุนีละกรรมทั้งที่ชั่งได้และชั่งไม่ได้ อันเป็นเหตุก่อกำเนิดเป็นเครื่องปรุงแต่งภพได้ แล้วยินดีภายในตน มีใจมั่นคงทำลายกิเลสที่เกิดขึ้นได้เหมือนนักรบทำลายเกราะเสีย ฉะนั้น”^{๕๔}

จากที่กล่าวมาพระพุทธเจ้าได้อธิบายถึง อานาจอิทธิบาท ๔ ว่าถ้าใครปฏิบัติจะทำให้สามารถประสบความสำเร็จมีอายุยืน การที่พระองค์ตรัสเพื่อให้พระอานนท์ทรงเข้าใจและเป็นนิมิตเพื่อให้พระอานนท์สรรเสริญอิทธิบาท ๔ และเชิญพระองค์ให้ปฏิบัติอิทธิบาท ๔ เพื่อให้อายุยืนยิ่งขึ้นไปหรือขอให้พระองค์ปฏิบัติเพื่อการอยู่ต่อ เมื่อพระอานนท์มิได้เชิญทูลขอพระพุทธเจ้าก็ปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติคือการเกิด แก่ เจ็บ และตาย

ท่านพุทธทาสภิกขุได้อธิบายอิทธิบาท ๔ วิธีแห่งความสำเร็จโดยการเอาใจใส่ ความตั้งใจ ความจริงใจ กับปัญหาเกี่ยวกับ เรื่องนอกเหนือ วิสัยธรรมดา เช่นเรื่องการทำให้อายุยืนถึงกับ ด้วยอานาจแห่งอิทธิบาททั้ง ๔ ซึ่งจะให้อายุยืนถึงปานนั้นได้หรือไม่ แต่มีปัญหายู่ว่าคนเราจะสามารถเจริญอิทธิบาทให้มากถึงเท่านั้น ได้หรือไม่ต่างหาก เพราะฉะนั้นท่านจึงถือว่าหลักเกี่ยวกับอิทธิบาทนี้คงมีความหมายไปตามตัวหนังสือโดยไม่ต้องมีขอบเขตจำกัดว่าอะไรบ้างสรุปความสั้นๆ ว่า วิสัยของใครทำให้เขาเจริญอิทธิบาทได้มากเท่าใด เขาย่อมได้รับผลเต็มกำลังของอิทธิบาทนั้น แม้ในสิ่งที่บางคน ถือว่าเป็นของเหลือวิสัย โดยเฉพาะเช่น การบรรลุนิพพานในที่บางแห่งท่านเติมคำว่า อธิปัตเตย เข้าข้างท้ายคำเหล่านี้เป็น ฉันทาธิปไตย วิริยาธิปไตย วิมังสาธิปไตย ไปดังนี้ก็มี แปลว่า ความมีฉันทะเป็นใหญ่ เป็นต้น ซึ่งที่แท้ก็ได้แก่ อิทธิบาท อย่างเดียวกันนั่นเอง แต่ใช้คำว่าที่มีความหมายที่เห็นได้ชัดยิ่งขึ้นว่าในการทำกิจใดๆ ก็ดีย่อมมีฉันทะเป็นต้น เหล่านี้เป็นใหญ่หรือเป็นประธานในความสำเร็จเป็นการชวนให้สนใจในสิ่งที่เรียกว่าอิทธิบาทนี้ยิ่งขึ้น มีพระพุทธภิกษุที่ยืนยันอยู่ในที่หลายแห่งว่า การตรัสรู้้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณของพระองค์เอง

สำเร็จได้โดยมีอิทธิบาท ๔ เป็นประธานแห่งการกระทำในลำดับนั้น ๆ ฉะนั้น จึงถือว่าเป็นอุปกรณ์อันขาดเสียไม่ได้ในความสำเร็จทุกชนิดผู้ปฏิบัติเพื่อความความดับทุกข์จึงต้องสนใจเป็นพิเศษแม้การประกอบประโยชน์ในทางโลกก็ใช้หลักเกณฑ์อันเดียวกันนี้ได้เป็นอย่างดีโดยเท่าเทียมกันแม้ที่สุดแต่ในกรณีที่เป็นการทำชั่วทำบาปก็ยิ่งอาจนำไปใช้ ให้บรรลุผล ได้ตามที่ตนประสงค์ ฉะนั้นท่านจึงจัดเป็ หลักธรรมที่สำคัญหมวดหนึ่งในบรรดาโพธิปักขิยธรรมทั้งหลายนี้ นับว่าเป็นอุปกรณ์ในฐานะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดการปฏิบัติดำเนินไปได้โดยปราศจากอุปสรรคตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมายปลายทาง^{๕๕}

^{๕๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๑/๓๙๐.

^{๕๕} อิทธิบาท 4 วิธีแห่งความสำเร็จธรรมะจากท่านพุทธทาสภิกขุ, [ออนไลน์], จำนวน ๕ ย่อหน้า, แหล่งที่มา : http://sps.lpru.ac.th/script/show_article.pl?mag_id=13&group_id=60&article_id=968 [๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓].

สรุปการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงอิทธิบาทไว้ ๔ ประการ คือ ฉันทะคือความพอใจยังให้บังเกิดขึ้น วิริยะคือความเพียรยังให้บังเกิดขึ้น จิตตะความเอาใจใส่ยังให้บังเกิดขึ้นและวิมังสาความใคร่ครวญไตร่ตรองยังให้บังเกิดขึ้น ในปฐมนายุสสาสูตรธรรมเป็นเหตุให้อายุยืน ได้แก่ ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย เทียวในเวลา ที่สมควร และ ประพฤติพรหมจรรย์^{๕๖} ในทุติยอนายุสสาสูตรธรรมที่ให้อายุยืนนั้น ได้แก่ มีศีล และมีกลยาณมิตร (มิตรดี)^{๕๗} ในปฐมนายุสสาสูตรว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้น คือ ไม่ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ บริโภคสิ่งที่ ย่อยยาก เทียวในเวลา ไม่สมควร และ ไม่ประพฤติพรหมจรรย์^{๕๘} ในทุติยอนายุสสาสูตรว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้น คือ ไม่ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ บริโภคสิ่งที่ ย่อยยาก ทุศีล และมีปาปมิตร (มิตรชั่ว)^{๕๙} อิทธิบาท ๔ (๑. ฉันทะ คือ ความยินดี ๒. วิริยะ คือ ความเพียร ๓. จิตตะ คือ ความตั้งใจจริง ๔. วิมังสา คือ ความพิจารณาไตร่ตรอง) อำนาจของของอิทธิบาท ๔ กระทำให้มากแล้ว ผู้นั้นเมื่อตั้งใจมีชีวิตอยู่ พึงดำรงอยู่ได้ตลอด กับ หรือมากกว่ากับ (ชั่วอายุของคนซึ่งขณะนั้นประมาณ ๑๒๐ ปี) หรือเกินกว่ากับก็ได้^{๖๐} อำนาจของอิทธิบาท ๔ ที่ทำให้มนุษย์มีอายุยืน เมื่อผู้ปฏิบัติมีฉันทะ คือ ความพอใจที่จะมีชีวิตที่ยืนยาว อย่างมีสุขภาพกายดีและสุขภาพจิตดี การมีชีวิตอยู่ที่ยืนยาวเพื่อประกอบคุณงามความดีประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่น ก็จะมี วิริยะ คือ ความเพียร มีความกล้าหาญ มีพลังความเข้มแข็งของจิตใจ มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย ความมีกำลังใจ ในการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ การที่นำหลักธรรมวิริยะ ขอนี้มาใช้ในการปฏิบัติตน เพื่อให้ร่างกายที่แข็งแรง ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความพากเพียรมากพอสมควร เช่น การจะรับประทานอาหารที่พอประมาณ ไม่รับประทานมากเกินไปจนความจำเป็นกับร่างกาย จะเป็นบ่อเกิดแห่งการสะสมโรคได้มาก และทำให้สุขภาพแย่และอายุสั้นได้ หรือการต้องออกกำลังกายเป็นประจำเสมอเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงก็จำเป็นต้องใช้หลักธรรมข้อวิริยะนี้ด้วยเช่นกันในการต้องบังคับจิตใจตนเองออกกำลังกายตามตารางเวลาที่ตนเองได้วางแผนไว้เพื่อสุขภาพ ไม่ว่าจะดำเนินการใด ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้ประสบผลสำเร็จ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยหลักธรรมข้อวิริยะข้อนี้ และ จิตตะ คือ การมีใจจดจ่อ เอาใจใส่พิจารณาไตร่ตรอง เอาใจใส่ดูแลตนเองให้มีอายุยืน สุดท้ายวิมังสา คือ ความสอดส่องในเหตุและผลแห่งความสำเร็จ ความใคร่ครวญพิจารณา ดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล และการบริหารชีวิตด้วยปัญญาจึงทำ

^{๕๖} อิง.ปญจก (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

^{๕๗} อิง.ปญจก (ไทย) ๒๒/๑๒๖/๒๐๖.

^{๕๘} อิง.ปญจก (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

^{๕๙} อิง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๖/๒๐๖.

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๖-๑๖๗/๑๑๒.

ให้สุขภาพจิตดี ไม่เครียดด้วยปัญหาต่าง ๆ การปฏิบัติอิทธิบาท ๔ จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจส่งผลให้มีอายุที่ยืนยาว

๓.๓ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในคัมภีร์

พระพุทธศาสนา

๓.๓.๑ ด้านกาย

การนำหลักอิทธิบาท ๔ มาประยุกต์ใช้ในด้านร่างกายเพื่อการบำรุงรักษาร่างกาย ให้มีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัย การที่ร่างกายจะสุขภาพดีได้บุคคลต้องมีฉันทะ คือ มีความรัก ความพอใจที่จะมีสุขภาพดี วิริยะ คือ ความเพียรพยายามที่จะรักษาสุขภาพร่างกาย ให้แข็งแรงอยู่เสมอ ทั้งด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร จิตตะ คือ การเอาใจใส่ ต่อร่างกาย และวิมังสา คือ การไตร่ตรอง พิจารณาด้วยปัญญา ว่าสิ่งไหนดีและมีประโยชน์ต่อ ร่างกายหรือเป็นโทษต่อร่างกาย พึงกระทำหรืองดเว้น การแพทย์แนะนำว่าบุคคลจะมีสุขภาพดี ต้องประกอบด้วย 5 อ. คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ และออกกำลังกาย โดยเฉพาะ อาหาร ควรเป็นอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย กินแล้วให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่มีโทษหรือพิษ ภัย หรือมีผลข้างเคียงให้เกิดโรคภัยภายหลัง อาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับร่างกาย รับประทาน อย่างไร สุขภาพจะเป็นอย่างไรที่รับประทานนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับการ รับประทานอาหารไว้ เช่น รับประทานอาหารเมื่อเดียว งดเว้นอาหารในเวลาวิกาล^{๖๑} มีสติ และรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร รับประทานอาหารแต่พอดีกับความจำเป็นของร่างกาย^{๖๒} บริโภคเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมแก่ร่างกาย หลีกเลียงอาหารที่ก่อให้เกิดโทษแก่ ร่างกาย^{๖๓} ไม่บริโภคอาหารเพื่อการเล่น สนุกสนาน เพลิดเพลินหรือมัวเมาหรือเพื่อความ สบายงาม^{๖๔} และบริโภคอาหารเพื่ออนุเคราะห์เกื้อกูลแก่การประพฤติพรหมจรรย์หรือการกระทำ ความดี^{๖๕} หลักธรรมอิทธิบาท ๔ นี้จะเป็นหลักธรรมที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้ เจ็บ เมื่อบุคคลมีสุขภาพดีย่อมทำให้มีอายุยืนนานอย่างมีคุณภาพ

๓.๓.๒ ด้านจิต

การนำหลักอิทธิบาท ๔ มาประยุกต์ใช้ในด้านจิตใจในพระคัมภีร์ได้กล่าวถึงเหตุที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมีฤทธิ์มาก มีอำนาจมาก เพราะอิทธิบาท ๔ เจริญอิทธิบาทที่ ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร คือ ฉันทะไม่ย่อหย่อนนัก ไม่ต้องประคับประคอง เกินไป ไม่หุดหู่ในภายใน ไม่ซ่านไปในภายนอก และตถาคตมีความหมาย รู้ว่าเบื้องหน้า

^{๖๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๔๘.

^{๖๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๓๙.

^{๖๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๑๘.

^{๖๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๑๘.

^{๖๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๑๒.

และเบื้องหลังอยู่ คือ มีความหมายรู้ว่าเบื้องหลังเหมือนเบื้องหน้า เบื้องหน้าเหมือนเบื้องหลัง เบื้องบนเหมือนเบื้องล่าง เบื้องล่างเหมือนเบื้องบน กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสัจดี ไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรม จิตให้สว่างอยู่ วิมังสาของเราจักไม่ย่อหย่อนนัก ไม่ต้องประคับประคองเกินไป มีใจสัจดี ไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่^{๖๖} ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงเป็นผู้มีการอบรมจิตด้วยอิทธิบาท ๔

ในพระสูตรฉันทสมาธิสูตร ว่าด้วยฉันทสมาธิ ถ้าภิกษุอาศัยฉันทะแล้วได้สมาธิ ได้จิตเตกัคคตา (สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว) เรียกว่า ฉันทสมาธิ ถ้าภิกษุอาศัยวิริยะแล้วได้สมาธิ ได้จิตเตกัคคตา นี้เรียกว่าวิริยสมาธิ ถ้าภิกษุอาศัยจิตแล้วได้สมาธิ ได้จิตเตกัคคตา นี้เรียกว่า จิตตสมาธิ ถ้าภิกษุอาศัยวิมังสาแล้วได้สมาธิ ได้จิตเตกัคคตา นี้เรียกว่าวิมังสาสมาธิ ได้แก่ พยายาม ปราปรภาวความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และมุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เหล่านี้เรียกว่า ปธานสังขาร^{๖๗}

การที่จิตเป็นสมาธิด้วยอิทธิบาท ๔ นี้ สามารถป้องกันบาปอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น ละบาปอกุศลที่มีเกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นและ รักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้ลบเลือน

ในวิภังคสูตร ว่าด้วยการจำแนกอิทธิบาท บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วมีผลมาก มีอานิสงส์มากกว่า วิมังสา ไม่หตฺหุในภายใน ไม่ชานไปนภายนอก และมีความหมายรู้ว่า เบื้องหน้าและเบื้องหลังอยู่ มีใจสัจดี ไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่ ไม่ชานไป ฟุ้งไปปราปรภามคุณ ๕ ประการเข้าใจธรรมวินัยดี ใส่ใจดี ทรงจำดี รู้แจ้งดีด้วยปัญญา^{๖๘}

ปฏิบัติอิทธิบาท ๔ นี้ มีอานิสงส์มากทำให้จิตใจ ไม่หตฺหุ มีสติรู้ตัวตลอดเวลา ทำให้จิตสงบ ไม่มีความกังวลต่อสิ่งใด จิตใจไม่ขุ่นมัว ไม่ฟุ้งชานปรุ่งแต่งในกามคุณทั้ง ๕ ทำให้มีความทรงจำดีและรู้แจ้งดีด้วยปัญญา บุคคลใดที่ปฏิบัติอิทธิบาท ๔ ในการอบรมจิตด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา นี่เป็นประจำจะทำให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ใจสงบ สุข ใจใส ใจสบาย อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างมีความสุข ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง เนื่องจากจิตดี กายก็ย่อมดีตามเพราะจิตกับร่างกายนี้สัมพันธ์กันเสมอดังคำพูดที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

^{๖๖} ที.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๔/๓๙๑.

^{๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๕/๓๙๖.

^{๖๘} ที.ม. (ไทย) ๑๙/๘๓๒/๔๐๗.

๓.๓.๓ ด้านสังคม

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มีการใช้ชีวิตอยู่กับสังคม การนำหลักธรรมอิทธิบาท ๔ มาใช้ในการประกอบหน้าที่การงาน ทำกิจการงานในทางโลกให้ประสบผลสำเร็จ รับผิดชอบหน้าที่การงานอย่างไม่ขาดตกบกพร่องย่อมสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ดี ทำให้สังคมเกิดความสงบสุข เพราะอิทธิบาท หมายถึง ธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือหลักปฏิบัติเพื่อเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาระหว่างที่ทำหน้าที่การงานที่รับผิดชอบ อิทธิบาท ๔ ประกอบด้วย ฉันทะ คือ ความรักงาน มีความพอใจกับงานที่ทำอยู่ วิริยะ คือ ขยันหมั่นเพียรกับงาน จิตตะ คือ ความเอาใจใส่รับผิดชอบงาน และ วิมังสา คือ การพิจารณาพิเคราะห์ ความเข้าใจทำด้วยเหตุผลและปัญญา สามารถแยกเป็นข้อ ได้ดังนี้

๑) ฉันทะ หมายถึง ความพอใจ หรือความรักในงาน

การที่เราจะทำงานใดให้สำเร็จเราต้องมีความชอบ ความพอใจในงานนั้น ก่อนเป็นอันดับแรก การงานใด ๆ ก็ตามกว่าจะประสบผลสำเร็จต้องมีปัญหาและอุปสรรคเป็นเรื่องปกติเสมอแต่ถ้าเราไม่ชอบใจหรือไม่พอใจในงานนั้นแล้วการที่จะทำให้สำเร็จย่อมเป็นไปได้ยาก ฉันทะข้อนี้จึงเป็นข้อแรกที่สำคัญเพราะเป็นการสร้างแรงบันดาลใจในข้ออื่น ๆ ตามมา ตัวอย่างของ สตีฟ จ๊อบส์ มหาเศรษฐีหนึ่งในผู้ก่อตั้งบริษัทแอปเปิ้ลได้เปิดเผยเคล็ดลับของความสำเร็จว่า “จงหาสิ่งที่คุณรักให้เจอ” ^{๖๙} เพราะการที่รักหรือความพอใจในงานนั้นจะทำให้เราสามารถทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ทำงานนั้นจนกว่าจะประสบผลสำเร็จ เมื่อชีวิตประสบผลสำเร็จแล้วยังสามารถช่วยเหลือสังคมได้อีกมากมาย

๒) วิริยะ หมายถึง ขยันหมั่นเพียรกับงานที่ทำ

ความเป็นผู้มีมีความขยันหมั่นเพียร ไม่เกียจคร้านในการประกอบการทำงานเพื่อเลี้ยงชีพ การแสวงหาโภคทรัพย์เพื่อความมีชีวิตที่ดีและสุขสบายในการมีชีวิตอยู่ งานทุกอย่างจะสำเร็จได้ต้องอาศัยความขยันหมั่นเพียร ที่สำคัญความวิริยะจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยความรักในงาน จากฉันทะก่อน พระพุทธเจ้าทรงแสดงในเวโรจนอสุนทรสูตรว่า ^{๗๐} “บุรุษควรพยายามไปจนกว่าประโยชน์จะสำเร็จ ประโยชน์ทั้งหลายอันงดงามอยู่ที่ความสำเร็จ ประโยชน์อื่นยิ่งกว่าอันดีไม่มี” แม้พระพุทธองค์ก็ทรงได้แต่ชี้แนะเท่านั้น ทุกคนต้องทำความเพียรในทางที่ชอบเอง ดุจดั่งเรือที่แล่นไปในทิศทางอันถูกต้องอย่างไม่หยุดยั้ง ย่อมจะบรรลุถึงจุดหมาย ฉันทะ ชีวิตที่ก้าวตรงไปข้างหน้าด้วยอานุภาพความเพียรและปัญญาย่อมบรรลุความสำเร็จฉันทะ ^{๗๑} หรือในสุภาษิตที่เตือนใจเราบ่อย ๆ ว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” “คนขยันย่อมหาทรัพย์ได้” และ ในหนังสือ หิโตปเทศ ของ เสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป ที่กล่าวถึงความเพียรไว้ว่า

^{๖๙} “สตีฟ จ๊อบส์ : จงหาสิ่งที่คุณรักให้เจอ”, [ออนไลน์], ๙ ย่อหน้า, แหล่งที่มา <http://careers.jobstreet.co.th/talent-of-the-month> [๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๗].

^{๗๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๔/๓๗๑.

^{๗๑} ธมมวชิโรดม ภิภุ, อานุภาพความเพียร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : เซเวนกรุ๊ป, ๒๕๔๔),

“แท้จริงการทั้งปวงย่อมสำเร็จด้วยความเพียรพยายาม มิใช่ด้วยความคึกคัก เนื้อกว้างจะวิ่งเข้าปากของของสี่หะ ซึ่งกำลังนอนหลับอยู่หาไม่เทียม”^{๗๒} จากตัวอย่างบทสุภาษิตนี้แสดงให้เห็นถึงความเพียรที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การงานใด ๆ จะสำเร็จได้ต้องมีวิริยะ คือ ความขยันหมั่นเพียร มุ่งมั่น อุตุน อุตสาหะ ไม่ย่อท้อต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ จึงจะสามารถประสบผลสำเร็จได้ตามที่ใจปรารถนา

๓) จิตตะ หมายถึง เอาใจใส่รับผิดชอบกับงานที่ทำหรือฝึกฝนในงานนั้นเสมอ ความคิดหรือจิตใจที่จดจ่อกับงาน เอาใจฝึกฝนกับงาน โอกาสผิดพลาดในการทำงานก็มีน้อย จิตตะเป็นธรรมะที่แสดงถึงความมีสติ ความรอบคอบและความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงานนั้น ไม่วอกแวกออกไปออกนอกกลุ่มนอกทาง ย่อมส่งผลให้งานนั้นประสบผลสำเร็จได้ พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้เป็นนักตรวจตรางาน คือให้มีจิตตะ ว่า "ควรตรวจตรางานของตนเอง ทั้งที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ"

๔) วิมังสา หมายถึง ความสอบสวนไตร่ตรองและใช้ปัญญาตรวจสอบงาน

วิมังสา แปลว่า การพิจารณาพิเคราะห์ หมายความว่า ทำงานด้วยปัญญาการทำงานด้วยความรู้จักไตร่ตรองทำด้วยการใช้ปัญญาในการทำงาน รู้จักพิจารณาใคร่ครวญตรวจหาเหตุผลด้วยความรอบคอบ จะสามารถส่งเสริมให้หน้าที่การงานนั้นประสบผลสำเร็จได้โดยง่ายและถูกต้องตามกระบวนการ

สรุปได้ว่าอิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมที่สามารถทำให้หน้าที่การงานสามารถประสบความสำเร็จได้ดังประสงค์ ได้แก่ ความมีใจรักในงาน มีความพากเพียรในงาน มีใจจดจ่ออยู่ในงาน และรู้จักใช้ปัญญาในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างสรรค์งานและสามารถพัฒนางาน อิทธิบาท ๔ จึงเป็นหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมหน้าที่การงานให้บรรลุถึงเป้าหมายและประสบความสำเร็จ คนที่มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานจะทำงานได้ประสบความสำเร็จจะไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น อิทธิบาท ๔ แม้จะไม่มีบทบาทโดยตรงกับสังคมแต่ก็มีความสำคัญกับตัวบุคคลที่อยู่ในสังคม เพราะเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานจะทำให้มีชีวิตที่ดี สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีอายุยืน ส่งผลให้สิ่งแวดล้อมและสังคมสงบร่มเย็นตามมา

๓.๓.๔ ด้านปัญญา

อิทธิบาท ๔ หลักธรรมปฏิบัติในด้านปัญญาในทางพระพุทธศาสนามีเป้าหมายสูงสุดเพื่อให้บรรลุโลกุตระธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติ ประปรกอบความพากเพียรโดยยึดหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ประการ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา เพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อความหมดสิ้นไปแห่งกิเลสทั้งปวงที่อยู่ในจิต ไม่มีเชื้อที่จะมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารนี้อีก

^{๗๒} เสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป, **ทีโศบทศ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๔๑), หน้า

ต่อไป อธิบา ๔ ประการนี้ที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้วภิกษุพึงหวังผลานิสงส์ ๗ ประการ ผลานิสงส์ ๗ ประการ คือ

๑. จะได้บรรลุอรหัตตผลทันทีในปัจจุบัน
 ๒. หากไม่ได้บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบัน จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย
 ๓. หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรีนิพพายี
 ๔. ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปัชฌายปรีนิพพายี
 ๕. ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังฆาปรีนิพพายี
 ๖. ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังฆาปรีนิพพายี
 ๗. ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทฺธงฺโสโตกนิภฺฐคามิเพราะโอรัมภาคิย
- สังโยชน ๕ ประการสิ้นไป^{๗๓}

ในอธิบาตสังยุตต์ ปาสาทกัมปนวรรค อภิญญาสูตรได้เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ เพราะเจริญอธิบา ๔ “ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออธิบา ๔ ประการนี้ที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ภิกษุจึงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน”^{๗๔} พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงประโยชน์ของ อธิบา ๔ ถ้าทำให้มากแล้วจะสามารถทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่ง เพราะการเจริญอธิบา ๔

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน หลากไปสู่ทิศปราจีน แม่น้ำใด ภิกษุก็ฉนนั้นเหมือนกัน เมื่อเจริญ อธิบา ๔ ประการ ทำอธิบา ๔ ประการให้มากย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน”^{๗๕}

การปฏิบัติหลักธรรมอธิบา ๔ ในด้านปัญญานี้เพื่อให้ทั้งบุคคลที่ปฏิบัติมี ปัญญาในทางโลกเพื่อสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข บุคคลผู้มีปัญญาย่อม จะต้องรู้ว่าสิ่งไหนมีประโยชน์กับสุขภาพและชีวิตของตนเองและสิ่งไหนที่มีโทษกับชีวิตและ ร่างกายของตนเอง จะสามารถใช้ปัญญาเลือกและตัดสินใจได้อย่างถูกต้องด้วยปัญญา ชีวิตจะ ประสบแต่ความสงบสุข และความสำเร็จ ซึ่งส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี และมีอายุยืนด้วย การปฏิบัติตามหลักอธิบา ๔ ด้วยปัญญา สำหรับการปฏิบัติหลักธรรมอธิบา ๔ ในทาง ธรรมนี้เพื่อเป้าหมายสูงสุดคือพ้นทุกข์ หรือ นิพพาน เพราะนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง (นิพพานํ ปรมํ สุข)^{๗๖} เป็นสิ่งที่ชาวพุทธทุกคนปรารถนา

^{๗๓} ส.ม. (ไทย). ๑๙/๘๔๓/๔๑๗.

^{๗๔} ส.ม. (ไทย). ๑๙/๘๒๔/๓๙๕.

^{๗๕} ส.ม. (ไทย). ๑๙/๘๒๕-๘๔๖/๔๒๕.

^{๗๖} พ.ส. (ไทย) ๒๕/๒๐๓/๙๕.

๓.๔ ตัวอย่างบุคคลที่มีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในพระไตรปิฎก

ในทางพระพุทธศาสนาได้มีคำสอนสำหรับให้มนุษย์มีอายุยืนได้ ซึ่งอาศัยการดูแลสุขภาพตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไรมากมาย ในครั้งพุทธกาล อุบาสก อุบาสิกา และพระภิกษุทั้งหลายก็มีอายุยืนกันมาก ดังตัวอย่างเช่น

๑. นางวิสาขา อายุ ๑๒๐ ปี

นางวิสาขา เป็นผู้มียุติทำให้มีอายุยืน นางจะมีอายุมาก มีลูกชาย-หญิง ถึง ๒๐ คน ลูกเหล่านั้นแต่งงานมีลูกหลานและเหลนนับได้ ๘,๐๐๐ คน มีต้นกำเนิดมาจากนางวิสาขา ซึ่งนางมีอายุยืนได้เห็นหลานได้เห็นเหลนทุกคน แม้นางมีอายุถึง ๑๒๐ ปี แต่ขณะเมื่อนางนั่งอยู่ในกลุ่มของลูก หลาน เหลน นางจะมีลักษณะวัยใกล้เคียงกับคนเหล่านั้น

ความเป็นผู้มีจิตใจที่ดีงาม นางจะไปวัดวันละ ๒ ครั้ง คือ เข้า-เย็น และมีของไปถวายพระเสมอ ถ้าไปเวลาเช้าก็จะมีของเคี้ยวของฉันเป็นอาหารไปถวายพระ ถ้าไปเวลาเย็นก็จะถือน้ำปานะไปถวาย นางมีการปฏิบัติอย่างนี้เป็นประจำ จนเป็นที่ทราบกันดีทั้งพระภิกษุ สามเณร และอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย และก่อนที่นางจะออกจากวัดกลับบ้าน นางจะเดินเยี่ยมเยือนถามไถ่ความสุข ความทุกข์ และความประสงค์ของพระภิกษุสามเณร และเยี่ยมภิกษุใช้จนทั่วถึงทุก ๆ องค์ก่อนแล้วจึงกลับบ้าน

การที่นางมีจิตใจที่ดีงามวันหนึ่งเมื่อนางมาถึงวัด นางได้ถอดเครื่องประดับมहाลดาปสาธน์ มอบให้หญิงสาวผู้ติดตามถือไว้ เมื่อเสร็จกิจการฟังธรรมและเยี่ยมเยือนพระภิกษุสามเณรแล้ว ขณะเดินกลับบ้านนางได้บอกให้หญิงรับใช้ส่งเครื่องประดับให้ แต่หญิงรับใช้ลืมไว้ที่ศาลาฟังธรรม นางจึงให้กลับไปนำมา แต่สั่งว่าถ้าพระอานนท์เก็บรักษาไว้ก็ไม่ต้องเอาคืนมาให้มอบถวายท่านไปเลย เพราะนางคิดว่าจะไม่ประดับเครื่องประดับที่พระคุณเจ้าถูกต้องสัมผัสแล้ว ซึ่งพระอานนท์ท่านก็มักจะเก็บรักษาของที่อุบาสกอุบาสิกาลืมไว้เสมอ และก็เป็นไปตามที่นางคิดไว้จริง ๆ แต่นางก็กลับคิดได้อีกว่า “เครื่องประดับนี้มีประโยชน์แก่พระเถระ” ดังนั้นนางจึงขอรับคืนมาแล้วนำออกขายในราคา ๙ โกฏิ กับ ๑ แสนกหาปณะ ตามราคาทุนที่ทำไว้ แต่ก็ไม่มีใครมีทรัพย์พอที่จะซื้อไว้ได้ นางจึงซื้อเอาไว้เอง ด้วยการนำทรัพย์เท่าจำนวนนั้นมาซื้อที่ดินและวัสดุก่อสร้างดำเนินการสร้างวัดถวายเป็นพระอารามประทับของพระบรมศาสดา และเป็นที่อยู่อาศัยจำพรรษาของพระภิกษุสงฆ์สามเณร พระบรมศาสดารับสั่งให้พระโมคคัลลานะ เป็นผู้อำนวยการดูแลการก่อสร้าง ซึ่งมีลักษณะเป็นปราสาท ๒ ชั้น มีห้องสำหรับพระภิกษุพักอาศัยชั้นละ ๕๐๐ ห้อง โดยใช้เวลาในการก่อสร้างถึง ๙ เดือน และเมื่อสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ได้นามว่า วัดบุพพาราม^{๗๗}

^{๗๗} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๐๓/๕๙๔.

นางวิสาชาเป็นผู้ที่ศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างแรงกล้า รักษาศีล ไม่ฆ่าสัตว์ ตัดชีวิต บริโภคในสิ่งที่ดี มีจิตใจที่งาม มีเมตตา กรุณา ไม่โกรธ ไม่โมโห ร้าย และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม จึงส่งผลให้นางวิสาชาเป็นผู้มีอายุยืนที่ยืนยาว

๒. พระอานนท์ อายุ ๑๒๐ ปี

พระอานนท์เป็นพระประยูรญาติของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และได้คอยสนองงานของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านพระอานนท์จึงได้รับตำแหน่งพุทธอุปัฏฐาก และได้อุปฐากพระพุทธองค์จนถึงวันเสด็จดับขันธปรินิพพานของพระผู้มีพระภาคเป็นเวลา ๒๕ พรรษา พระอานนท์ได้รับการสรรเสริญจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้เป็นเอตทัคคะ (เลิศ) ๕ ประการคือ

- ๑) มีสติ รอบคอบ
- ๒) เป็นผู้ที่มีมิตติ (แนวในการจำพุทธวจนะ)
- ๓) เป็นผู้ที่มีอิติ (ความเพียรดี)
- ๔) เป็นพหูสูตร (ทรงจำพุทธวจนะได้มากที่สุด)
- ๕) เป็นพุทธอุปัฏฐากผู้เลิศ

ครั้งคณะสงฆ์จะทำสังคายนา ลงมติว่าท่านพระอานนท์ควรจะเข้าร่วมทำสังคายนาครั้งที่ ๑ โดยคัดเลือกผู้สำเร็จอรหัตต์ จำนวน ๕๐๐ รูป แต่ขณะที่ถูกเชิญพระอานนท์ยังไม่สำเร็จ เมื่อได้รับคัดเลือกแล้ว ท่านได้เดินทางจากนครกุสินารากลับไปยังนครสาวัตถีอีก ในระหว่างทางท่านได้แสดงพระธรรมเทศนาแก่ประชาชนจำนวนมากที่เสร้างโศกเสียใจ เพราะการปรินิพพานของพระพุทธองค์ เมื่อถึงพระเชตวันมหาวิหาร ท่านก็ได้ปฏิบัติปิดกวาดพระคันธกุฎีเสมือนเมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนมอยู่ นอกจากปฏิบัติพระคันธกุฎีแล้ว ท่านได้ใช้เวลาส่วนมากให้หมดไปด้วยการยืนและนั่ง ไม่ค่อยจะได้จำวัด ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ท่านไม่สบายต้องฉันยาระบายเพื่อให้กายเบา ครั้นให้ปฏิสังขรณ์เสนาสนะที่ชำระในพระเชตวันสำเร็จแล้ว พอใกล้วันเข้าพรรษาจึงได้ออกเดินทางไปสู่กรุงราชคฤห์ เพื่อร่วมทำสังคายนา เมื่อถึงแล้ว ท่านได้ทำความเพียรอย่างหนักเพื่อให้สำเร็จอรหัตต์ก่อนการทำสังคายนาแต่ก็ยังไม่สำเร็จ เพื่อน ๆ ได้ตักเตือนท่านว่า ในวันรุ่งขึ้นท่านจะต้องเข้าไปนั่งในสังฆสันนิบาตแล้ว ท่านเองเป็นพระเสขบุคคลอยู่ ขอให้ทำความเพียร อย่าประมาท ในคืนนั้น ท่านได้เดินจงกรม กำหนดกายคตาสติ จนจบปัจจุสมย์ใกล้รุ่ง จึงลงจากที่จงกรม หมาใจจะหยุดนอนพักผ่อนในวิหารสักครู่ก่อน เพราะท่านปรารถนาความเพียรเท่าไรก็ยังไม่สิ้นอาสวะชกที่ แต่พอเอนกายลงนอน ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอนและเท้าทั้งสองยังไม่พ้นจากพื้น ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหัตต์ ในอิริยาบถที่ไม่ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน^{๗๘}

^{๗๘} สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดนครสวรรค์, **ประวัติพระอานนท์เถระ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://nsn.onab.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=617:2010-10-20-08-18-59&catid=103:2010-02-03-23-45-02&Itemid=396 [๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๘].

พระอานนท์เป็นเอตทัคคะ ในด้านมีสติ รอบคอบ เป็นผู้มั่งคั่ง มีความเพียรดี ได้ปฏิบัติหน้าที่อุปัฏฐากพระบรมศาสดาด้วยความอุตสาหะมิได้บกพร่อง และมีความจงรักภักดีอย่างยิ่ง ผู้ที่มีสติรอบคอบและมีวิริยะความเพียร มีจิตตะที่ต้องใส่ใจรายละเอียดในทุก ๆ เรื่อง รวมถึงสุขภาพของตนเองเพื่อที่จะได้อุปัฏฐากพระพุทธองค์อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง สิ่งเหล่านี้จึงส่งผลให้พระอานนท์เป็นผู้มีอายุยืน

๓. พระมหากัสสปะ อายุ ๑๒๐ ปี

สมเด็จพระบรมศาสดา ซึ่งประทับ อยู่ที่ไถ้ร่มไทร ซึ่งเรียกว่า พุทฺตนิโครธ ในระหว่างกรุงราชคฤห์และเมืองนาถาตอกัน มีความเลื่อมใสเปล่งวาจาประกาศว่า พระศาสดาเป็นครูของตน ตนเป็นสาวกของพระศาสดา พระศาสดาทรงอนุญาตให้เป็นภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ด้วยการประทานโอวาท ๓ ข้อ ท่านพระกัสสปะได้ฟังพุทธโอวาทแล้ว ก็เริ่มบำเพ็ญเพียรในวันที่ ๘ นับจากวันที่อุปสมบทมา ก็ได้สำเร็จพระอรหัตผล

ตามปกติท่านพระมหากัสสปะนั้นถือธุดงค์ ๓ ข้อ คือ

- ๑) ถือทรงผ้าบังสุกุล จีวรเป็นวัตร
- ๒) ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร และ
- ๓) ถืออยู่ป่าเป็นวัตร

ด้วยเหตุนี้พระบรมศาสดาจึงทรงยกย่องว่า "เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ผู้ทรงธุดงค์" อาณิสสแห่งการถือธุดงค์ของท่านมีปรากฏดังนี้ คือ สมัยหนึ่ง พระบรมศาสดาเสด็จประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน ทรงรับสั่ง ให้ท่านเลิกการธุดงค์ ท่านไม่ยอมเลิก แล้วแสดงคุณแห่งการถือธุดงค์ ๒ ประการ คือ

- ๑) เป็นการอยู่เป็นสุขในบัดนี้
- ๒) เพื่ออนุเคราะห์ประชุมชนในภายหลัง จักได้ถือเป็นทิฏฐานุคติ คือ ปฏิบัติตาม

พระบรมศาสดา ก็ประทานสาธุการว่า ดีละ ดีละ เธอปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขแก่ชนส่วนมาก เธอจงทรงผ้าบังสุกุลจีวร เธอจงเที่ยว บิณฑบาต เธอจงอยู่ในป่าเถิด ทรงสรรเสริญว่าเป็นผู้มักน้อยสันโดษ ภิกษุทั้งหลายเรียกท่านว่า พระมหากัสสปะ นอกจากนี้ท่านยังมีคุณความดี พระบรมศาสดาทรงยกย่องหลายสถาน เช่น

๑) ทรงรับผ้าสังฆาฏิของท่านไปทรง (ห่ม) ประทานผ้าสังฆาฏิของพระองค์ให้แก่ท่าน ตรัสว่ามีธรรมเป็นเครื่องอยู่เสมอด้วยพระองค์ และทรงสรรเสริญว่า เป็นผู้มักน้อย สันโดษ ตรัสสอนภิกษุทั้งหลายให้ถือเป็นตัวอย่าง

๒) กัสสปะเข้าไปในตระกูล ชักกายและใจห่าง ประพฤติตนเหมือนเป็นคนใหม่ ไม่คุ่นเคย ไม่ค่นองกาย วาจา ใจในตระกูล เป็นนิตย จิตไม่ข้องอยู่ในตระกูลเหล่านั้น เพิกเฉยแล้วตั้งจิตเป็นกลางว่า ผู้ใคร่ลาภก็จงได้ลาภ ผู้ใคร่บุญก็จงได้บุญ ตนได้ลาภแล้วมิมีใจฉันทันนั้น

๓) กัสสปะมีจิตประกอบไปด้วยเมตตากรุณา ในเวลาแสดงธรรมแก่ผู้อื่น

๔) ทรงสั่งสอนภิกษุให้ประพฤติชอบ โดยยกเอาท่านพระมหากัสสปะเป็นตัวอย่าง

ท่านพระมหากัสสปะมีการปฏิบัติปฏิบัติชอบเป็นอย่างยิ่ง แต่หาพอใจในการสั่งสอน ภิกษุสัทธิสมิกไม่ ธรรมเทศนาอันเป็นอนุศาสน์ของท่านจึงไม่มี คงมีแต่ธรรมภาษิตเนื่องมาจาก อัมมสากัจฉา (การสนทนากันในเรื่องธรรมะ) กับเพื่อนสาวกบ้าง กล่าวทบทวนพระพุทธานุสาธิตบ้าง ในขณะที่พระบรมศาสดายังทรงพระชนม์อยู่

การทำสังคายนาในครั้งนั้น ทำที่ถ้ำสัตตบรรณคูหา แห่งเวภารบรรพต กรุงราชคฤห์ พระมหากัสสปะเป็นประธาน ได้พระอุบาลี และพระอาณนทเป็นกำลังสำคัญในการวิสันนาพระวินัย พระธรรม (พระสูตร และพระอภิธรรม) ตามลำดับ ได้พระเจ้าอชาตศัตรูเป็นศาสนูปถัมภก ทำอยู่ ๘ เดือนจึงสำเร็จ เรียกว่า ปฐมสังคายนา เมื่อท่านทำสังคายนาเสร็จเรียบร้อยแล้ว ได้อยู่ที่พระเวฬุวนาราม ในกรุงราชคฤห์ ไม่ประมาณ ปฏิบัติธรรมเป็นนิตย ดำรงขนมายุสังขาร ประมาณได้ ๑๒๐ ปี ท่านก็ปรินิพพาน ณ ระหว่างกลาง กุกกุฏสัมปาทบรรพตทั้ง ๓ ลูก ในกรุงราชคฤห์^{๗๙}

พระบรมศาสดาได้ทรงยกย่องพระมหากัสสปะว่า "เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ผู้ทรงอุดมคติ" ท่านพระมหากัสสปะนั้นถืออุดมคติ ๓ ข้อ คือ ๑) ถือทรงผ้าบังสุกุล จีวรเป็นวัตร ๒) ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร และ ๓) ถืออยู่ป่าเป็นวัตร ซึ่งการอยู่ป่าเป็นประจำมีส่วนทำให้ท่านมีสุขภาพดี อยู่ในสถานที่สัปปายะ หรือสถานที่สบาย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสใน ปฐมอนายุสสาสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืน ธรรม ๕ ประการ คือ ๑) ทำสิ่งที่สัปปายะ ๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่สัปปายะ ๓) บริโภคสิ่งที่อยู่ง่าย ๔) เทียวในเวลาที่เหมาะสม และ ๕) ประพฤติพรหมจรรย์ ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน^{๘๐} จากเหตุผลที่กล่าวมาจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้พระมหากัสสปะมีอายุยืนถึง ๑๒๐ ปี

นอกจากที่ยกมา ๓ ท่านแล้วยังมีพระประพฤติพรหมจรรย์และอายุยืน เช่น พระอนนรุทธะ อายุ ๑๕๐ ปี และพระพักกุลเถระ อายุ ๑๖๐ ปี ซึ่งพระพักกุลเถระนั้นว่าเป็นผู้มีอายุยืนที่สุดสมัยนั้น พระพุทธเจ้าทรงยกย่องท่านให้เป็นเอตทัคคะในทางเป็นผู้มีอาพาธน้อย ในชีวิตท่านไม่เคยป่วยและไม่เคยฉันทยา^{๘๑}

จากที่กล่าวมาปัจจัยที่ทำให้มีอายุยืนของบุคคลในทางพระพุทธศาสนา น่าจะมาจากบุญในอดีต และกรรมในปัจจุบันที่ท่านได้กระทำความดีโดยมีสติที่พัฒนาจิตใจให้มีเมตตา กรุณา ไม่เครียด ไม่โกรธ ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีการทำสมาธิฝึกใจ ควบคุมกายในการบริโภคอย่างพอเพียง มีการอยู่อาศัยกับธรรมชาติ และมีพฤติกรรมที่ดีตามพระวินัยที่ถูกต้องและถูกสุขลักษณะตามคำสอน จึงมีผลทำให้มีอายุยืน

^{๗๙} ธรรมะไทย, พระมหากัสสปเถระ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.dhammathai.org/monk/monk06.php> [๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๓].

^{๘๐} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

^{๘๑} แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, “เหตุใดจึงอายุยืน คนอายุยืน ตอนที่ ๑”, ธรรมลีลา, ฉบับที่ ๑๑ (กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓) : ๒๕.

๓.๕ สรุป

การมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องอิทธิบาท ๔ อันเป็นหลักธรรมเพื่อความสำเร็จของชีวิตไว้เป็นแนวทางอันประเสริฐสำหรับผู้มุ่งความสำเร็จและความสุขในการดำรงชีวิต การใช้อิทธิบาท ๔ เพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตนให้มีความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจและเพื่อความมีอายุยืน แต่ความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท สามารถสร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิตของตนเอง และสร้างประโยชน์ให้กับสังคม เพื่อประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต