

บทที่ ๓

ศึกษาหลักภาวนา ๔

การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา แสดงให้เห็นแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาการของชีวิตอย่างชัดเจนในแต่ละขั้นตอน ซึ่งในประเด็นสุดท้ายที่มีความสำคัญอย่างยิ่งคือ การอธิบายถึงรายละเอียดของการดำเนินชีวิต ซึ่งมีกระบวนการกำเนิดและพัฒนาการของชีวิต ความสำคัญของชีวิต การดำเนินชีวิต ประโยชน์ของการมีชีวิต ซึ่งมีความสัมพันธ์กันกับหลักการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในพระพุทธศาสนา อันมีหลักไตรสิกขา หลักเบญจศีล และหลักภาวนา ๔ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ ที่เป็นขั้นเป็นตอนอย่างชัดเจน ในหลักแห่งอรรถประโยชน์ทั้ง ๓ ที่มนุษย์ทุกคนพึงจะเข้าใจถึง อันเป็นเป้าหมายของชีวิต ทั้งในส่วน of ประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในภพหน้า และประโยชน์อย่างยิ่งคือ พระนิพพาน อันมีไตรสิกขา และหลักภาวนา ๔ เป็นหลักที่ใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งในบทนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอ ๔ หัวข้อหลัก คือ (๑) การดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวนา (๒) การดำเนินชีวิตตามหลักศีลภาวนา (๓) การดำเนินชีวิตตามหลักจิตภาวนา (๔) การดำเนินชีวิตตามหลักปัญญาภาวนา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๓.๑ การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔

ความสำคัญของไตรสิกขาและหลักภาวนา ๔ ที่ได้นำมาแสดงข้างต้น เป็นเครื่องยืนยันได้ว่า หลักภาวนาเป็นหลักคำสอนที่ควรค่าแก่การรับมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองให้บริสุทธิ์จากกิเลสยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้ประพฤติตามหลักแห่งไตรสิกขาและหลักภาวนา ๔ ยังเป็นผู้ที่ควรแก่การเคารพบูชา ด้วยคุณธรรมในจิตใจของตนได้เจริญขึ้น เช่นเดียวกับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตก็เป็นไปอย่างเหมาะสมขึ้น ซึ่งหมายความว่ากระบวนการพัฒนาได้เกิดขึ้นมาในระหว่างที่กระบวนการศึกษาดำเนินไปนั่นเอง

๓.๑.๑ หลักภาวนา ๔

๑. กายภาวนา (Physical development) เป็นการฝึกอบรมกาย การพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเกื้อกูล เป็นคุณ ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัย ๔ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) ได้ตรงตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่บริโภคตามค่านิยม ความอร่อย หรือโก้หรู ซึ่งอาจส่งผลเสียเป็นอันตรายต่อ สุขภาพได้ นอกจากนี้ยังฝึกให้รู้จักใช้อินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจในการติดต่อ หรือใช้สอยอุปกรณ์ เทคโนโลยี และประสบการณ์ต่างๆ เพื่อศึกษาเรียนรู้เป็นกิจหลัก ไม่ใช่เสพบริโภคเพียงเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินเท่านั้น

๒. ศีลภาวนา (Social development) เป็นการฝึกอบรมด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านกายและวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิด ความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและทางสังคมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม เกื้อกูลสร้างสรรค์ ส่งเสริมสันติสุข ด้วยสังคหวัตถุ ๔ (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา) ดำเนินอาชีพสุจริต ดำรงตนอยู่ในระเบียบวินัยของสังคมส่วนรวม

๓. จิตภาวนา (Emotional development) เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ การพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่สมบูรณ์ประกอบด้วย คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี คุณภาพจิตที่ดีได้แก่จิตที่มีศรัทธา เมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมุทิตา ความเคารพ อ่อนน้อม กตัญญูกตเวที เสียสละ มีhiriโอตตปปะ สมรรถภาพจิตที่ดี ได้แก่จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ วิริยะ มีความรับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สุขภาพจิตที่ดีได้แก่การมีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข

๔. ปัญญาภavana (Wisdom development) เป็นการพัฒนาทางปัญญา คือการฝึกอบรมด้าน การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วิวินิจฉัย แก้ไขปัญหา และดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา เข้าใจเหตุผล มองทุกสิ่งไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ โดยรู้เท่าทันความจริงธรรมตาของโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพ ปลอดทุกข์ปราศจากปัญหา ดังนั้นเมื่อบุคคลคนที่พัฒนาตนที่สมบูรณ์แล้ว จะต้องพัฒนาครบทั้ง ๔ ด้านเสมอ คือ

๑. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว หมายถึงพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การบริโภคปัจจัย ๔ การใช้เทคโนโลยีและการอยู่กับธรรมชาติแวดล้อมได้ดี เกี่ยวกับเรื่องนี้ ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาแล้วว่า ถึงแม้ในพระไตรปิฎกจะมีพุทธพจน์ที่ตรัสถึงภาวิตกาย เป็นต้นหลายแห่ง แต่ไม่มีคำอธิบาย เหมือนว่าผู้ฟังรู้และเข้าใจอยู่แล้ว แต่บางครั้ง มีคนภายนอก โดยเฉพาะพวกเดียรถีย์นิครนถ์ยกเรื่องนี้ขึ้นมาพูดตามความเข้าใจของพวกเขา จึงเป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายไว้ในพระสูตรชื่อว่ามหาสังคจสูตร ซึ่งมีเรื่องที่เป็นเหตุปรารภทำนองนี้ จึงขอ ยกมาเล่าเป็นตัวอย่าง และในพระสูตรนี้ มีเฉพาะภาวิตกาย มากับภาวิตจิต (เพราะฝ่ายที่ยกเรื่องขึ้นมาพูดเฉพาะ ๒ ภาวิตนี้เท่านั้น)

เรื่องมีว่า เช้าวันหนึ่ง สัจจกะนิครนถ์ผู้ที่มีชื่อเสียงเด่นดังมาก(เป็นอาจารย์สอนบุตรหลานของเจ้าลิจฉวีแห่งแคว้นวัชชี ในคัมภีร์อรรถกถานิยมเรียกว่า สัจจกนิครนถ์) เดินทางที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ได้พบปะและสนทนากับพระพุทธเจ้าแล้ว เขาเริ่มต้นการถาม โดยยกเอาเรื่องกายภาวนา(การพัฒนากาย)และจิตตภาวนา (การพัฒนจิต) ขึ้นมาพูด และกราบทูลพระพุทเจ้าว่า ตามความคิดเห็นของพวกเขาเหล่าสาวกของพระองค์เอาแต่จะหมกหมิ่นประกอบจิตตภาวนาแต่ไม่ประกอบกายภาวนา(เอาแต่พัฒนจิต ไม่พัฒนากาย) ซึ่งการที่สัจจกนิครนถ์ แสดงทัศนะขึ้นมาอย่างนี้ อรรถกถาบอกภูมิหลังว่า เพราะเขาเห็นพระภิกษุพากันหลีกเร้นอยู่ในที่สงบ ไม่มีการทรมานร่างกายเมื่อเขาได้แสดงความเห็นออกมาอย่างนี้ พระพุทธเจ้าก็ตรัสถามพวกเขาไปว่า แล้วตามที่ท่านเรียนรู้อย่างนี้ กายภาวนา (การพัฒนากาย) คืออย่างไร สัจจกนิครนถ์ก็ยกตัวอย่าง การบำเพ็ญตบะถือพรตต่างๆในการทรมานร่างกายของตน (อัตตกิลมณานุโยค) ว่านั่นแหละคือ กายภาวนา

พระพุทเจ้าตรัสถามต่อไปว่า แล้วจิตตภาวนาล่ะ พวกท่านเรียนรู้อย่างไร? ตรงนี้ สัจจกนิครนถ์ไม่สามารถอธิบายได้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า แม้แต่กายภาวนาที่เขาบอกมาก่อนนั้น ก็ไม่ใช่กายภาวนาหรือพัฒนากายในแบบแผนของอารยชน (อริยวินัย) นี้แม้แต่กายภาวนา เขายังไม่รู้ แล้วเขาจะรู้จิตตภาวนาได้จากที่ไหน จากนั้นจึงตรัสบอกให้สัจจกนิครนถ์ฟังคำที่จะทรงอธิบายว่า อย่างไรไม่เป็นภาวิตกาย ไม่เป็นภาวิตจิต และอย่างไรจึงจะเป็นภาวิตกาย อย่างไรจึงจะเป็นภาวิตจิต ดังจะยกความตอนที่เป็นสาระสำคัญมากแล้ว ดังนี้

“นะอะคคิเวสสนะ (ชื่อโคตร/นามสกุลของสัจจกนิครนถ์) อย่างไร จึงจะเป็นภาวิตกาย และเป็นภาวิตจิต ? อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ผู้ได้เรียนสดับมีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถึงจะได้สัมผัสกับสุขเวทนา เขาก็ไม่ติดใคร่ใฝ่กระสันในสุขไม่ถึงความเป็นผู้ติดใคร่ใฝ่กระสันในสุขเวทนานั้นสุขเวทนานั้นดับไป เพราะสุขเวทนาดับไปมีทุกขเวทนาเกิดขึ้นเขาสัมผัสกับทุกขเวทนาเข้าแล้วก็ไม่เศร้าโศกไม่พุ่มพวยไม่รำพัน ไม่คร่ำครวญ ไม่ต้อก ไม่ถึงความพินเพื่อนเลือนหลง “อย่างนี้แหละ อคคิเวสสนะ เพราะเหตุที่ได้พัฒนากายแล้วสุขเวทนานั้นถึงแม้เกิดขึ้นก็หาได้ครอบงำจิตตั้งอยู่ไม่เพราะเหตุที่ได้พัฒนจิตแล้วทุกขเวทนาถึงแม้เกิดขึ้นก็หาได้ครอบงำจิตตั้งอยู่ไม่”

“นี่นะอะคคิเวสสนะ สำหรับอริยสาวกผู้หนึ่งผู้ใด สุขเวทนาถึงแม้เกิดขึ้น ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้พัฒนากายแล้ว ทุกขเวทนาถึงแม้เกิดขึ้นก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้พัฒนจิต

๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๕/๔๓๗.

แล้ว ครบทั้งสองข้างอย่างนี้แล อักคิเวสสนะ บุคคลจึงเป็นภาวิตกาย และเป็นภาวิตจิต”^๒ อรรถกถาอธิบายว่า ในที่นี้ กายภาวนา เป็นวิปัสสนา จิตตภาวนา เป็นสมาธิ คือสมณะ^๓

ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาแล้วว่า กายภาวนา (การพัฒนากาย) นี้ ความหมายหลักบอกว่าเป็นการพัฒนาปัญจทวาริกาย คือ กายด้านผัสสทวาร ๕ หรืออินทรี ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย) พอพูดถึงตรงนี้ การพัฒนากายก็แทบจะเป็นคำเดียวกับการพัฒนาอินทรี หรือว่า กายภาวนาก็น่าจะได้แก่ อินทรีภาวนา นั่นเอง การพัฒนาอินทรี ก็เริ่มด้วยหลักอินทรีสังวร ที่พระพุทธเจ้าตรัส เน้นอย่างมากในการศึกษาของผู้เข้ามาบรรพชาในพระธรรมวินัย เรียกว่าเป็นการฝึกขั้นต้นต่อเนื่องไปกับการฝึกด้านศีล (ในยุคอรรถกถานิยมเรียกเป็นศีลหมวดหนึ่งว่า อินทรีสังวรศีล) จึงขอให้ดูหลักขั้นเบื้องต้นนี้ก่อน

๒. ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว คือพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงามเกื้อกูล หนุนส่งซึ่งกันและกัน

๓. ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว ทั้งด้านคุณธรรมความดีงาม สมรรถภาพ และประสิทธิภาพของจิต และภาวะจิตใจที่มีความสุขสดชื่น เบิกบาน เพราะจิตรับรู้อารมณ์อย่างมีสติ ไม่หวั่นไหว ไปตามสภาวะของอารมณ์ทั้งภายนอก และภายใน

๔. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว รู้เข้าใจยังเห็นความจริงของโลกและชีวิต จนวางจิตใจ มีท่าทีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี มีดุลยภาพและเป็นอิสระจากอารมณ์ปรุงแต่งทั้งปวง

๓.๑.๒ ความหมายของภาวนา ๔

ภาวนา เป็นคำนามในภาษาบาลี ที่มีรูปปริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วทเขตติ ซึ่งก็คือ วัฒนา หรือ การพัฒนา ที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธเจ้า หมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรม, การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น^๔ โดยมีความหมายที่ครอบคลุมถึงการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน^๕ นั่นเอง

ซึ่งในอินทรีภาวนาสูต เป็นพระสูตรหนึ่งที่สำคัญในพระสูตรตันตปิฎกที่มีความหมายตามหลักสัททนต์ว่า เพราะเป็นพระสูตรที่ว่าด้วยการเจริญอินทรี เมื่อว่าโดยภาษาบาลีแล้ว คำว่า “ภาวนา” รูปศัพท์เดิม เป็น ภาวน ศัพท์ เป็นนามกิตก์ ประกอบด้วย ภู ธาตุในความมี, ความเป็น, ลง ยุ ปัจจัย และลง เณ การิตปัจจัย, พลุทธิ อุ เป็น โอ, โอ เป็น อว, แผลง ยุ เป็น อน, ลบ ณ การิต และ เอ, สำเร็จรูปเป็น ภาวน นำไปแจกตามลิงคีนามศัพท์ ในที่นี้ ภาวน ลง อา การันตโนิตถิลิงค์ ลง สิ ปฐมาวิภตติ ฝ่ายเอกวจนะ ลบ สิ คง อา วั สำเร็จรูปเป็น ภาวนา แปลว่า ให้มี, ให้เป็น, ให้เจริญ^๕ ดังนั้น อินทรีภาวนาสูต มีความหมายตามหลักสัททนต์ว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญอินทรี

ภาวนา ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว ดังข้อความตัวอย่าง ดังนี้

^๒ ม.อ. (ไทย) ๒/๑๙๒.

^๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐, ๑๕.

^๔ ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) หลักแม่บทของการพัฒนาตน พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐, ๑๕.

^๕ มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธานปทีปิกาและอภิธานปทีปิกาสุจิ, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๘๓-๒๘๔.

พระผู้มีพระภาค ชื่อว่า ทรงอบรมพระองค์แล้ว “ทรงเป็นภาวิตต์ หรือ พระองค์ที่ทรงเจริญ หรือพัฒนาแล้ว” เป็นอย่างไร? คือ พระผู้มีพระภาคทรงอบรมพระวรกายแล้ว อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา... “ขยายความต่อไปอีกว่าทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการแล้ว”^๖

ดังนั้น ความหมายของภาวนา ๔ คือ การเจริญ การพัฒนาทั้งทางด้านสมณะและวิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในคนที่ดีขึ้นซึ่งในความหมายนี้ แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้าน^๗ ดังนี้ คือ

๑. กายภาวนา (Physical development) หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณที่ไม่ให้เกิดโทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ้งเฟ้อหรือเกินความจำเป็น ที่มนุษย์ควรจะใช้

๒. ศีลภาวนา (Social development) หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยที่ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้การตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่นเขา สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกัน ได้ด้วยดีมีความสุข

๓. จิตภาวนา (Emotional development) หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงามสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบาน ผ่องใสสงบสุข

๔. ปัญญาภาวนา (Cognitive development) หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนาคความคิด และการหยั่งรู้ถึงความจริง รู้เห็นอย่างเท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

๓.๑.๓ ความสำคัญของภาวนา ๔

ภาวนา ๔ นั้น มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน, การดำเนินชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม และในการรักษาพระพุทธศาสนาคงอยู่ กล่าวคือ

๓.๑.๒.๑ ภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติที่เพิ่มคุณค่าให้แก่ตัวบุคคล พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตน จึงเชิดชูบุคคลผู้มีตนที่พัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด^๘ เปรียบเหมือนดอกบัวมีกลิ่นหอม ที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ แต่อยู่พ้นน้ำ ไม่แปดเปื้อนด้วยน้ำ^๙ เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชา^{๑๐} ซึ่งการยกย่องเช่นนั้นเกิดจากคุณของภาวนา ๔ ที่เป็นผลของการฝึกตนนั่นเอง ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ว่า

๓.๑.๒.๒ ภาวนา ๔ เป็นภาพลักษณ์ที่ดีงาม สร้างความเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้พบเห็นดังที่พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ตรัสสรรเสริญคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตามที่ทรงประจักษ์แก่พระองค์ในธัมมเจติยสูตร ว่า

^๖ พ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕.

^๗ ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเต็ม) พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑ และ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐ และ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), หลักแม่บทของการพัฒนาตน, หน้า ๗๐-๗๗.

^๘ ดูรายละเอียดใน พ.จ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๓๓.

^๙ ดูรายละเอียดใน อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๖/๕๙, พ.เถร. (ไทย) ๒๖/๗๐๐/๔๕๘.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน พ.จ. (ไทย) ๒๕/๑๐๖/๖๓.

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มอบกายถวายชีวิตในการประพาสพรหมจรรย์ (เป็นผู้มีจิตมั่นคงไม่หวั่นไหว) ไม่กลับไปบำเรอตนด้วยกาม (จิตภาวนา), มีความสมัคสมานสามัคคี ไม่วิวาทกัน (ศีลภาวนา), มีรูปอันน่ายินดี มีอินทรีย์ผ่องใส มีความชวนชวายน้อยเลี้ยงชีพด้วยของที่ผู้อื่นให้ (กายภาวนา), อนึ่ง ผู้เป็นบัณฑิตในวรรณะต่างๆ เมื่อได้สดับธรรมจากพระพุทธองค์แล้ว ต่างยอมตนเป็นสาวก บวชในพระพุทธศาสนาจนบรรลุความเป็นสมณะ เป็นพรหมณ์ เป็นพระอรหันต์ (ปัญญาภาวนา)^{๑๑}

๓.๑.๒.๓ บุคคลผู้มีภาวนา ๔ สามารถสืบทอดพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนได้ในตติยอนาคตภพ
สูตร พระพุทธองค์ยังทรงแสดงภัยในอนาคตที่จะทำให้พระธรรมวินัยเลอะเลือนว่า

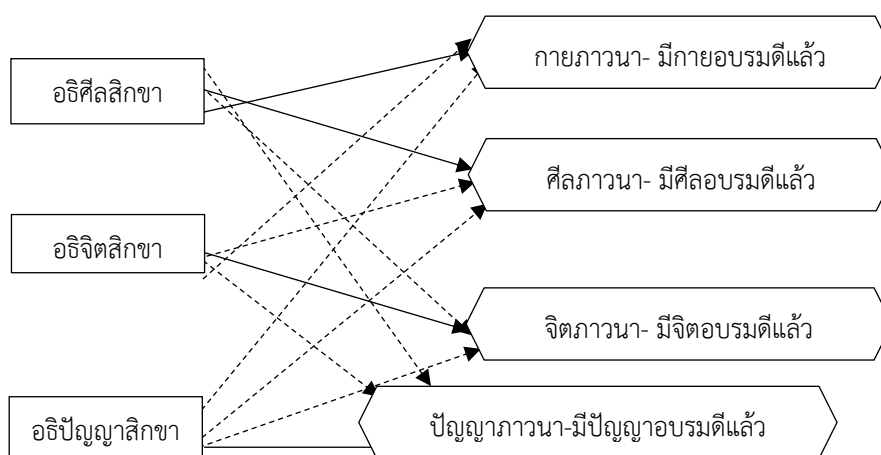
ภิกษุผู้ไม่ได้เจริญกาย ศีล จิต ปัญญา จักไม่สามารถแนะนำผู้อื่นให้สมาทานประพาสในอริศีล อริจิต อริปัญญาได้เลย, ไม่สามารถแสดงธรรมอันเยี่ยมยอด ที่สร้างความปิติ นำชื่นชมแก่ผู้ฟัง ถาลงสู่ธรรมดำได้แก่ แสดงธรรมเพื่อการแข่งดี เพื่อกล่าวกระหนาบบุคคลอื่น หรือเพื่อหวังลาภสักการะ, ไม่ใส่ใจ ไม่ให้ความสำคัญในพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ดีแล้ว แต่กลับชื่นชมยินดี สนใจในคำกล่าวของบุคคลนอกพระพุทธศาสนา, ประพาสตนเป็นผู้มักมากเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้คนรุ่นหลังพากันทำตาม^{๑๒}

จากข้อความข้างต้นที่ผู้วิจัยนำมากล่าว พอสรุปได้ว่า การพัฒนาตนให้มีภาวนา ๔ จะช่วยปกป้องรักษาพระธรรมวินัยไว้ไม่ให้เลอะเลือน เพราะบุคคลที่ได้ฝึกฝนอบรมตนในด้านความประพาสและคุณธรรมต่างๆ อย่างเพียบพร้อม ย่อมสามารถที่จะสืบทอดคำสอนและถ่ายทอดคำสอนด้วยการแนะนำผู้อื่นให้เข้าถึงชีวิตเช่นนั้นด้วยตนเองได้ ส่งผลดีต่อความมั่นคงในพระพุทธศาสนาเช่นกันอย่างแยกกันไม่ออก

๓.๑.๔ ความสัมพันธ์ของไตรสิกขากับภาวนา ๔

จากการศึกษาและการฝึกฝนอบรมเพื่อพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตในหลักไตรสิกขา ที่นำไปสู่การฝึกฝนวิธีการใช้อารมณ์ประกอบทั้ง ๓ ด้าน ของตนเอง คือ ร่างกาย จิตใจ และปัญญา ให้ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในการหาเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้องดีงาม และนำพาชีวิตให้พบกับประโยชน์สูงสุดอันจะพึงได้ พึงถึง^{๑๓} ซึ่งการดำเนินชีวิตในแต่ละด้านต่างมีบทบาทต่อการสร้างภาวนา ๔ โดยจะมีความสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ขณะที่ ภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติที่เป็นที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนอบรมนั้น ซึ่งสามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตให้พ้นจากความทุกข์ได้ ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างไตรสิกขา และภาวนา ๔ จึงมีความสอดคล้องกัน ต่อการพัฒนาคุณสมบัติตามแนวภาวนา ๔ ดังแผนภาพที่ ๔ ที่แสดงนี้

แผนภาพที่ ๔ แสดงถึงความสัมพันธ์ของไตรสิกขาที่มีต่อภาวนา ๔



^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๗-๓๗๒/๔๕๒-๔๕๗.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน อัง. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๕.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า ๓๗๐.

จากแผนภาพข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาในแต่ละขั้นที่มีต่อหลักภาวนา ๔ ในแต่ละด้าน ทั้งความสัมพันธ์ทางตรง (แสดงด้วยลูกศรเส้นหนาจากซ้ายไปขวา) และความสัมพันธ์ทางอ้อม (แสดงด้วยลูกศรเส้นประจากซ้ายไปขวา) ที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ได้ตามรายละเอียด ต่อไปนี้

๓.๑.๔.๑ ความสัมพันธ์ของอริศัลสิกขาที่มีต่อภาวนา ๔

การอบรมพัฒนาในขั้นอริศัลสิกขา มุ่งเน้นที่การสำรวมระงับกาย วาจา ใจ ของตนไม่ให้ไปพัวพันหมกมุ่นกับความสุขที่เกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ (กามสุขัลลิกานุโยค)^{๑๔} เพราะกามสุขนั้นเป็นความสุขที่เกิดขึ้นอย่างอิงอาศัยวัตถุ จึงไม่ใช่ความสุขที่ยั่งยืน และเมื่อความสุขนั้นหมดไปย่อมทำให้เกิดการแสวงหา แกร่งแย่ง กอบโกย ปกป้องรักษาวัตถุสิ่งของที่ทำให้เกิดความสุข สร้างความเดือดร้อน เบียดเบียนตน คน สัตว์และสิ่งแวดลอม อริศัลสิกขาจึงมีบทบาทที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตในเรื่องของการฝึกอินทรีย์ต่างๆ เช่น ตา หู เพื่อติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดลอมทางวัตถุด้วยพฤติกรรมที่บริสุทธิ์ อยู่ในกรอบของศีล เพื่อให้มีวิถีชีวิตที่ปลอดภัยไร้การเบียดเบียน และเกื้อกูลแก่สิ่งแวดลอมทางสังคม^{๑๕} และสร้างเสริมสภาพชีวิตให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตได้

๑) ความสัมพันธ์ต่อกายภาวนา ดังมีพุทธดำรัสว่า “บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมได้รับอานิสงส์จากศีล คือ มีโรคภัยเป็นอันมาก, มีกิตติศัพท์อันดีงาม, จะเข้าไปยังบริษัทใดๆ ย่อมแกว่งกล้า ไม่เก้อเขิน, เวลาตายย่อมไม่หลงลืมสติ, ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์”^{๑๖} ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมขั้นอริศัลสิกขาสามารถดำเนินชีวิตด้วยความสันโดษ^{๑๗} มีความมักน้อย, มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย จึงมีโรคภัยเหลือใช้ นอกจากนี้ ยังเป็นผู้มีผิพรรณผุดผ่อง มีสีหน้าสดใส เพราะมีความประพฤติทางกายวาจา ใจ ที่บริสุทธิ์ จึงสามารถเข้าไปในที่ต่างๆ ได้อย่างองอาจ ปราศจากความกังวลใดๆ เป็นที่นาชื่นชมแก่ผู้พบเห็นท้ายที่สุด การสำรวมระงับอินทรีย์อย่างมีสติอยู่เสมอ ทำให้เวลาตายก็ไม่พลอสติ เพราะได้ปฏิบัติจนเป็นนิสัย และไม่มีเรื่องรบกวนจิตใจในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต จึงมีสุคติเป็นที่หมาย ดังนั้นอริศัลสิกขาจึงมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อการสร้าง “กายภาวนา”

๒) ความสัมพันธ์โดยตรงต่อศีลภาวนา โดยประเพณีในสิกขาบทด้วยความเคารพ ซึ่งสิกขาบทนั้นถูกบัญญัติขึ้นเพื่อเกื้อกูลต่อการไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในสังคม, เพื่อประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกัน, เพื่อควบคุมคนไม่ดีไม่ให้ก่อความเดือดร้อนวุ่นวาย, เพื่อสร้างความสามัคคีด้วยการสร้างมาตรฐานทางความคิดและความประพฤติอย่างเดียวกัน, เพื่อป้องกันการทำร้ายเบียดเบียนกันในปัจจุบันและในอนาคต^{๑๘} ดังนั้น การปฏิบัติตามสิกขาบทจึงเป็นการฝึกอบรมพฤติกรรมในด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมให้มีระเบียบอยู่ในกฎเกณฑ์ ซึ่งสรุปได้ว่ามีความสัมพันธ์โดยตรงต่อการสร้าง “ศีลภาวนา”

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๔-๕.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า ๓๕๑.

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๙๔-๙๕.

^{๑๗} สันโดษ หมายถึง พอใจในสิ่งที่หามาได้อย่างสุจริตและเต็มกำลังของตน

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน วิมหา. (ไทย) ๑/๓๙/๒๘-๒๙ และ วิมหา. อ. (ไทย) ๑/๑/๗๓๗.

๓) **ความสัมพันธ์โดยอ้อมต่อจิตภาวนา** ดังพุทธพจน์ว่า “กุศลศีลมีกุศลจิตเป็นสมุฏฐาน”^{๑๙} ทั้งนี้เพราะ การกระทำที่ประกอบด้วยศีลนั้นเกิดจากจิตที่ประกอบด้วยเมตตา จึงตั้งเจตนางดเว้นหรือเว้นขาดจากการเบียดเบียน ทำให้ไม่ต้องเดือดร้อนใจจากการกระทำของตน และความไม่เดือดร้อนใจนั้นก็ส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งเบิกบานใจเมื่อได้ระลึกถึงการประพฤติดีของตน, เกิดความอึดใจ, ความสงบเย็นใจ และความสุขใจ ตามมา^{๒๐} ด้วยเหตุนี้ การดำเนินชีวิตขั้นอนิศีลสิกขา จึงมีส่วนทำให้จิตมีคุณภาพ คือ ตั้งอยู่ในกุศลธรรม และยังมีส่วนช่วยให้สุขภาพจิตดีหรืออาจกล่าวได้ว่า อนิศีลสิกขามีความสัมพันธ์โดยอ้อมต่อการสร้าง “จิตภาวนา”

๔) **ความสัมพันธ์โดยอ้อมต่อปัญญาภาวนา** ดังพุทธพจน์ว่า “ปัญญาย่อมมีแก่ผู้มีศีล”^{๒๑} กล่าวคือ การฝึกใช้อินทรีย์เพื่อติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือทางวัตถุก็ตาม เพื่อติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมก็ตาม ล้วนต้องอาศัยการสำรวมระวังอย่างมีสติ เพื่อมิให้ถูกความโลภ ความโกรธ ความหลงเข้าครอบงำ จึงจะสามารถให้ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ อย่างเป็นประโยชน์^{๒๒} ทำให้เกิดปัญญารู้คุณค่าของการตั้งตนอยู่ในศีลและโทษของการเบียดเบียน ก่อเวร ซึ่งส่งผลให้เกิดหิริโอตตปละ คือ มีความละอายและเกรงกลัวต่อบาป นอกจากนี้ การดำเนินชีวิตในขั้นอนิศีลสิกขาที่เน้นให้รู้จักประมาณในการบริโภค ด้วยการพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงเสพ ยังทำให้เกิดปัญญาที่รู้ในคุณค่าหรือประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ^{๒๓} ด้วยเหตุนี้ จึงสรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตขั้นอนิศีลสิกขานั้นมีความสัมพันธ์ โดยอ้อมต่อการสร้าง “ปัญญาภาวนา”

๓.๑.๔.๒ ความสัมพันธ์ของอริจิตสิกขาที่มีต่อภาวนา ๔

เนื่องจากพระพุทธศาสนามองว่า ธรรมชาติเดิมของจิตมนุษย์มีลักษณะมืดมัว แต่เพราะมีได้อบรมให้ดี จิตนั้นจึงเศร้าหมองได้ด้วยกิเลส ทำให้อยู่ในสภาพที่ไม่เหมาะต่อการใช้งานไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์ และนำทุกข์มาให้ บุคคลผู้ไม่ได้คุ้มครอง ไม่ได้รักษา ไม่ได้ระวังจิต จึงคิดประทุษร้ายผู้อื่น นอกจากนี้ จิตที่ขุ่นมัวยังไม่สามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ได้ตรงตามความเป็นจริงจิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมจึงไม่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น^{๒๔} ด้วยเหตุนี้ อริจิตสิกขาจึงมีบทบาทที่สำคัญต่อการศึกษาศาสนาธรรมของจิต เพื่อให้รู้จักอารมณ์ของจิต และให้รู้จักสภาพจิตที่เป็นไปตามอารมณ์ โดยใช้การเจริญสมณะและวิปัสสนา เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ และรักษาจิตใจของตนให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสมแก่การใช้งาน ทำให้จิตมีสมรรถภาพ คุณภาพ และสุขภาพที่ดี

๑) **ความสัมพันธ์โดยตรงต่อจิตภาวนา** กล่าวคือ ทำให้จิตมี “คุณภาพ” ขึ้น คือ มีพรหมวิหารธรรม เป็นกลาง ปราศจากอคติ บริสุทธิ์จากกิเลสนอกจากนี้ จิตยังมี “สมรรถภาพ” ขึ้น คือ มีความเพียร ความขยันอดทน มีสติ รู้จักยับยั้งชั่งใจ มีความมั่นใจ ความแน่วแน่มั่นคง มีสมาธิเป็นต้น และท้ายที่สุด คือ มี “สุขภาพจิต” ที่ดีขึ้น มีความอ่อนใจ ความอึดใจ ความซาบซึ้ง ความร่าเริง ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ความชื่นใจ ความโปร่งโล่ง ความเบิกบานใจ เป็นต้น^{๒๕} ดังนั้น การดำเนินชีวิตที่ผ่านการฝึกอบรมจิตสิกขา ซึ่งเป็นการอบรมจิตใจให้เกิดคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ต่อการบรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิต จึงมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อการสร้าง “จิตภาวนา”

^{๑๙} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๙/๖๐.

^{๒๐} ดุราลัยละเอียดยใน อง.เอกาทสก. (ไทย)

^{๒๑} ดุราลัยละเอียดยใน ที.สี (ไทย) ๙/๓๑๗/๑๒๒.

^{๒๒} ดุราลัยละเอียดยใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า ๓๕๖.

^{๒๓} ดุราลัยละเอียดยใน เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๕๗.

^{๒๔} ดุราลัยละเอียดยใน อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๑-๔๙/๕-๙.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), “สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ”, ใน พุทธจักร. ปีที่ ๖๐ เล่มที่ ๑ (มกราคม ๒๕๔๙), หน้า ๑๑.

๒) ความสัมพันธ์โดยอ้อมต่อกายภาวนา เนื่องจากจิตและกายนั้นมีความสัมพันธ์ที่อิงอาศัยกันอยู่ ดังนั้น ในระหว่างการทำสมาธิที่ผ่านการอบรมจิตจึงส่งผลปรากฏให้เห็นทางกายด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ”^{๒๖} ความปิติสุขที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำสมาธิภาวนายังส่งผลให้ผิวพรรณผ่องใส ใบหน้าอัมเิบ ดังที่พระสารีบุตรกล่าวแก่พระอานนทว่า ท่านอยู่ด้วยวิหารธรรม คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ และนิโรธสมาบัติ ตามลำดับ จึงทำให้อินทรีย์ผ่องใส สีสหน้าผุดผ่อง^{๒๗} ด้วยเหตุนี้ จึงสรุปได้ว่า การสร้างสุขภาพจิตที่ดี มีผลให้เกิดสุขภาพกายที่ดี ทำให้สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตที่ผ่านการอบรมในชั้นอธิจิตสิกขาจึงมีความสัมพันธ์โดยอ้อมต่อการสร้าง “กายภาวนา”

๓) ความสัมพันธ์โดยอ้อมต่อศีลภาวนา ถึงแม้ว่าการดำเนินชีวิตที่มุ่งเน้นการฝึกอบรมจิตจะมุ่งเน้นไปที่การทำสมาธิภาวนาเพื่อชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ และรักษาจิตให้พ้นจากนิวรณ์ ๕ ซึ่งขวางกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม แต่ทว่า การดำเนินชีวิตที่ผ่านการฝึกอบรมเพื่อรักษาดินนั้นก็ถือว่าเป็นการรักษาศีลด้วย^{๒๘} เพราะจิตที่กำลังสงบในสมาธิ และตั้งมั่นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ย่อมไม่คิดไปเบียดเบียนผู้อื่น หรือเมื่อถูกเบียดเบียนก็ย่อมไม่ให้ความรู้สึกขบ-ขังและความคิดเบียดเบียนที่ทำให้จิตขุ่นมัวนั้น ตั้งอยู่ได้ด้วยการละ, บรรเทา หรือทำให้หมดไป การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมจึงเป็นไปได้ดี ซึ่งสรุปได้ว่า การฝึกอบรมจิตมีความสัมพันธ์โดยอ้อมต่อการสร้าง “ศีลภาวนา”

๔) ความสัมพันธ์โดยอ้อมต่อปัญญาภาวนา กล่าวคือ การฝึกอบรมจิตเพื่อให้มีสมาธิตั้งมั่นจนอยู่ในสภาพควรแก่การใช้งาน (กมมณีโย) นั้น ต้องอาศัยการเจริญสติสัมปชัญญะเพื่อยกจิตให้พ้นจากความเชื่องซึม เฉื่อยชาหรือขมจิตไม่ให้ซัดส่ายไปมาด้วยความฟุ้งซ่าน^{๒๙} พร้อมด้วยความเพียรที่พอเหมาะเพื่อการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่านหรือเกียจคร้าน^{๓๐} ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ โดยนัยนี้ การฝึกอบรมจิต จึงทำให้เกิดปัญญาที่รู้และเข้าใจคุณค่าของการรักษาสภาพจิต และโทษของการปล่อยให้อัตตาทรยศ โดยกิเลส ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากสภาวะที่ปรากฏตามความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้ จึงสรุปว่า การฝึกอบรมชั้นอธิจิตสิกขามีความสัมพันธ์โดยอ้อมต่อการสร้าง “ปัญญาภาวนา”

๓.๑.๔.๓ ความสัมพันธ์ของอธิปัญญาสิกขาที่มีต่อภาวนา ๔

ในเรื่องนี้ พระพุทธองค์มีวัตถุประสงค์ในเรื่องของการฝึกชั้นอธิปัญญาสิกขาอยู่ที่การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นที่บริสุทธิ์ ด้วยการเฝ้าสังเกต จนรู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและเกิดความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ จึงสามารถทำลายอวิชชากิเลสให้หมดไปได้ ดังนั้น การฝึกอบรมปัญญาในพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง การเจริญโสดาปัตติผลเป็นอย่างน้อย และมีเป้าหมายที่การละสลักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสัสสัพพรามาส เป็นอย่างต่ำ เพื่อนำไปสู่ความเป็นอิสระ และพ้นทุกข์อย่างยั่งยืน ดังพุทธพจน์ว่า “โสดาปัตติผลประเสริฐกว่าความเป็นเอกราชในแผ่นดิน กว่าที่ไปสู่สวรรค์ หรือกว่าความเป็นใหญ่ในโลกทั้งปวง”^{๓๑}

๑) ความสัมพันธ์โดยตรงต่อปัญญาภาวนา กล่าวคือ การฝึกอบรมปัญญาให้รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ นั้น ทำได้ด้วยการเฝ้าสังเกตสภาวะที่แท้จริงของชั้น ๕ ธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เพราะอิงอาศัยเหตุปัจจัย, ธรรมชาติของความรู้, ความทะยานอยากและความยึดมั่นถือมั่นว่า มีตัวตนที่เป็น

^{๒๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๕/๓๕.

^{๒๗} คุรยลละเอียดยใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๓๓๒-๓๔๐/๓๔๒-๓๔๗.

^{๒๘} คุรยลละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๕/๒๔๒.

^{๒๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๘/๔๕๕.

^{๓๐} คุรยลละเอียดยใน อ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๓-๕๓๕.

^{๓๑} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๓๘/๘๘.

เรา เป็นเขา และธรรมชาติอันปราศจากการปรุงแต่งว่ามีตัวตน ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจโลกและชีวิตมากพอที่จะไม่หลงตีราคาโลกธรรมต่างๆ ไปตามแรงปลุกปั่นของกิเลส จึงแน่วแน่ตั้งไปในทางแห่งการตรัสรู้ ด้วยความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย^{๓๒} ด้วยเหตุนี้ การฝึกอบรมปัญญาให้สามารถมองปัญหาชีวิตได้ตรงตามความเป็นจริง และแก้ไขจัดการได้อย่างเหมาะสมโดยปราศจากความทุกข์ที่เกิดจากการครอบงำของกิเลส จึงมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อการสร้าง “ปัญญาภาวนา”

๒) ความสัมพันธ์โดยอ้อมต่อกายภาวนา เนื่องจากการฝึกอบรมปัญญานั้น ทำให้รู้เท่าทันความจริงของกามสุขที่เกิดจากการเสพรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนาว่า ยังเป็นความสุขอย่างหายาบ มีความหวานขึ้นน้อย แต่มีทุกข์มาก มีโทษมาก นำความเดือดร้อนมาให้ผู้ปฏิบัติที่บรรลุภูมิธรรมที่สูงขึ้นไปด้วยสัมมาปัญญา ย่อมโน้มใจไปหาสุขที่ประณีตยิ่งกว่าและเป็นสุขไม่ต้องอาศัยกาม ด้วยเหตุนี้ ความต้องการเสพวัตถุสิ่งของที่เป็นสิ่งแวดลอมทางกายภาพเพื่อแสวงความสุขจึงลดลงและอยู่ภายใต้ขอบเขตแห่งความดีงาม^{๓๓} ดังนั้น การฝึกอบรมปัญญาจึงมีความสัมพันธ์โดยอ้อมต่อการสร้าง “กายภาวนา” ในการดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวนา

๓) ความสัมพันธ์โดยอ้อมต่อศีลภาวนา คุณสมบัติประการหนึ่งของบุคคลผู้เชื่อว่ามีปัญญามากในพระพุทธศาสนา คือ บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลคนหมู่มากให้ตั้งอยู่ในอริยธรรมที่ควรรู้ ได้แก่ ความเป็นผู้มีกัลยาณธรรม ความเป็นผู้มีกุศลธรรม เพื่อสุขแก่เขาเหล่านั้น^{๓๔} ดังที่พระพุทธองค์และพระอริยสาวกทั้งหลายเคยประสบกับความทุกข์ยากลำบากที่เกิดจากความไม่รู้ของตนมาก่อน เมื่อท่านเหล่านั้นรู้แจ้งสัจธรรมที่ทำให้พ้นไปจากความทุกข์แล้ว จึงนำวิธีปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์นั้นมาบอก แสดงเปิดเผยเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความกรุณา ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าการฝึกอบรมปัญญามีความสัมพันธ์โดยอ้อมต่อการสร้าง “ศีลภาวนา” ในการดำเนินชีวิตตามหลักศีลภาวนา

๔) ความสัมพันธ์โดยอ้อมต่อจิตภาวนา ทั้งนี้เพราะบุคคลผู้ฝึกอบรมปัญญาจนเกิดความรู้เท่าทันความจริงของชีวิต ย่อมงดเว้นจากการปรุงแต่งไปต่างๆ นานาด้วยความไม่รู้ จึงมองเห็นแต่ความปลอดโปร่ง ปราศจากความหวั่นไหวทั้งปวง^{๓๕} นอกจากนี้ ยังทำให้เป็นผู้มีความสุขและไม่เศร้าโศกกว่า จะได้เป็นหรือจะไม่ได้เป็นอย่างที่คาดหวังและยึดมั่นถือมั่น^{๓๖} ผู้ที่ได้ฝึกอบรมปัญญาแล้วจึงเริ่มรู้จักความสุขสงบผ่องใส ความเป็นอิสระเบิกบานที่เป็นด้านโลกุตระ^{๓๗} ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การฝึกอบรมปัญญาจึงมีความสัมพันธ์โดยอ้อมต่อการสร้าง “จิตภาวนา” ในการดำเนินชีวิตตามหลักจิตภาวนา

๓.๑.๔.๔ ความสัมพันธ์ในการดำเนินชีวิตด้วยภาวนา ๔ กับไตรสิกขา

จากแผนภาพที่ ๓ ในข้อ ๓.๑.๓ ผู้วิจัยได้อธิบายถึงความสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมของการฝึกอบรมในแต่ละด้านของไตรสิกขาที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ไปแล้วนั้น ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตในส่วนที่เกี่ยวกับกระบวนการของภายใน ที่สัมพันธ์กับกระบวนการภายนอกของบุคคลโดยใช้คุณสมบัติที่พัฒนาแล้ว ๔ ด้านในการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ดังที่แสดงไว้ในแผนภาพที่ ๕

^{๓๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๔๒๘.

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒๙-๕๔๔.

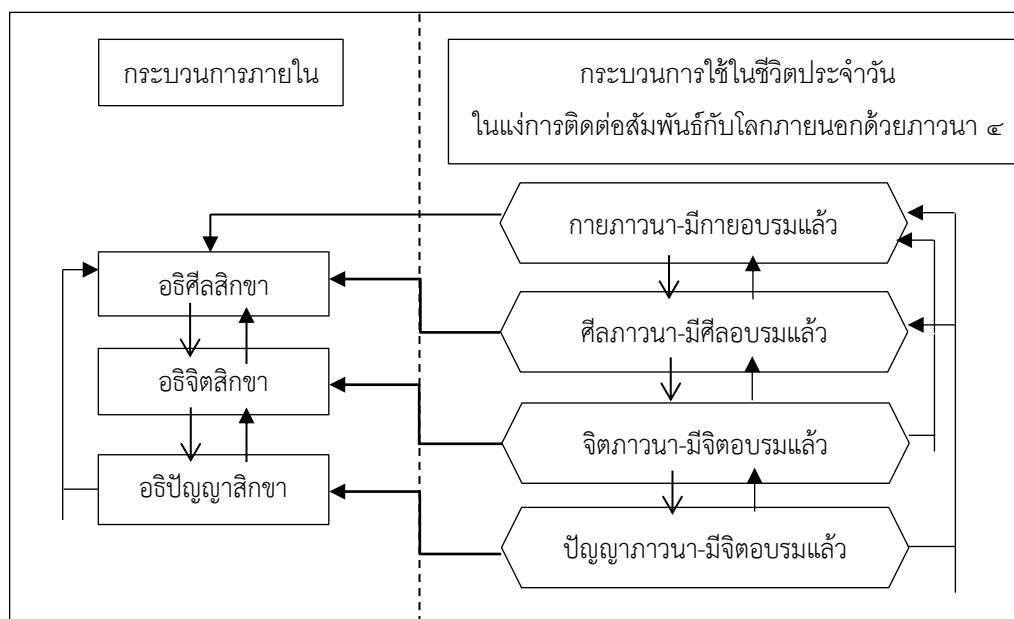
^{๓๔} ดุราลละเอียดใน อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๕/๕๖.

^{๓๕} ดุราลละเอียดใน ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๙๖๐/๗๒๙.

^{๓๖} ดุราลละเอียดใน ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๐/๒๐๘.

^{๓๗} ดุราลละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๔๒๘.

แผนภาพที่ ๕ แสดงความสัมพันธ์ในการดำเนินชีวิตด้วยภาวนา ๔ กับไตรสิกขา



จากแผนภาพที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นถึงกระบวนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมกันภายในตัวเอง(แสดงด้วยลูกศรชี้ขึ้นบนจากด้านล่างและด้านข้าง และก็ยังแสดงให้เห็นถึงการดำเนินชีวิตหรือการทำงานที่เป็นพื้นฐานสนับสนุนภายในตัวเอง (แสดงด้วยลูกศรชี้ลงล่าง) ของกระบวนการทั้งสองด้าน คือ กระบวนการภายใน (ไตรสิกขา) และกระบวนการดำเนินชีวิตในชีวิตประจำวันในแง่การติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอก ด้วยภาวนา ๔ ที่ (แสดงด้วยลูกศรเส้นหนาจากกระบวนการใช้ในชีวิตประจำวันมาสู่กระบวนการภายใน) ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ต่อไป ดังนี้

๓.๒ การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา

ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาแล้วว่า กายภาวนา แปลว่า การทำกายให้เจริญ หรือพูดอย่างภาษาปัจจุบัน คือ การพัฒนากาย ซึ่งแบ่งไปถึงตัวของบุคคล คือ (๑) การทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง หรือการมีสุขภาพกายที่ดี (๒) การพัฒนาทักษะ การฝึกฝนการใช้ร่างกาย การใช้มือ ใช้อวัยวะ ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการที่จะประกอบกิจการต่าง ๆ ซึ่งมุ่งหมายไปในทางอาชีพ (๓) การพัฒนาอินทรีย์ มี ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับโลกภายนอก ...ให้ได้ผลดี ...ทั้งในแง่การใช้งาน ...มีความเสียสละเสียสละอ่อน แคล่วคล่อง ว่องไว จัดเจน ...และในแง่การรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้ามาให้แก่ชีวิต ป้องกันไม่ได้รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา ...ในทางพระพุทธศาสนาให้ความหมายของการพัฒนากายในแง่ที่ว่ามานี้ คือ พัฒนาความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิต โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับวัตถุ สิ่งแวดล้อม เริ่มแต่ปัจจัย ๔ จนถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมโดยทั่วไป ...ให้มีความเกื้อกูลกันระหว่างชีวิตของเรากับธรรมชาติอย่างแยกกันไม่ออก

ในอินทริยภาวนาสสูตร ตามหลักอรรถนัย กล่าวไว้ว่า การเจริญอินทริย์ หรือการสำรวมอินทริย์ คำว่า อินทริย์ คือสภาพธรรมที่เป็นใหญ่ ความเป็นใหญ่ของสภาพธรรม คือ เหนือการควบคุม เป็นสภาพธรรมที่เหนือบุคคล สัตว์ ตัวตน บุคคล เราเขา ทั้งปวง จึงชื่อว่า อินทริยธรรม

รวมความว่า อินทริยภาวนา จึงมีความหมายเป็น ๒ นัย คือ การสำรวมระวังป้องกันสิ่งไม่ดี อันตรายหรือกิเลสต่างๆ ที่เกิดการรับรู้อารมณ์ทางอินทริย์ ๖ และการเจริญ พัฒนาอินทริย์ ๕ เพื่อให้ทันกับปัจจุบันขณะ

ในคัมภีร์อภิธานสุจิ ได้วิเคราะห์ว่า อินทิตี ปรมอิสสรีย โกรตติ อินทริย^{๓๘} ธรรมใด เป็นผู้ปกครอง คือ ย่อมทำให้ตนเป็นอิสระยิ่ง ฉะนั้น ธรรมนั้น ชื่อว่า อินทริย คำว่า อินทริย นั้นมีความหมายความว่า ความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมที่เป็นเจ้าของในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการฟัง เป็นต้น คือธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนๆ สิ่งอื่นๆ จะทำหน้าที่แทนไม่ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าอินทริยเป็นชื่อของความเป็นใหญ่ มีหน้าที่ต่างกันไปตามหน้าที่ของตนไม่แทรกแซงกันและกัน เช่น ตามีหน้าที่เห็น หูนั้นจะมาทำหน้าที่แทนตาไม่ได้เลย ในขณะที่เดียวกัน ตาก็จะมาทำหน้าที่ฟังไม่ได้ เรียกว่า เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน แต่ละสภาวะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน เขาจึงเรียกว่า อินทริย^{๓๙}

ดังนั้น คำว่า อินทริย แปลว่าวัตถุหรือเพชรพรรณ, เรื่องราวที่เป็นใหญ่, เป็นจอม, เป็นอิสระ ในคัมภีร์อภิธานสุจิ^{๔๐} วิเคราะห์ว่า สภาพใดย่อมเป็นจอม คือย่อมกระทำซึ่งความเป็นอิสระอย่างยิ่งยวด สภาพนั้นชื่อว่าอินทระ ลิงค์คือเพชรพรรณของอินทระนั้น ชื่ออินทริยะ อีย ปัจจัย เฉพาะในที่นี้ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวม ๖ อย่าง ส่วนความหมายอื่นๆ ได้แก่ สัททวาริยะเป็นต้นในอินทริย ๕, เพศหญิง เพศชาย ความเป็นพระอรหันต์เป็นต้น ทั้งนี้มีหลักว่า วัตถุที่สำคัญเป็นจอมแห่งวัตถุพวกเดียวกัน หรือสำคัญในหน้าที่แผนกหนึ่งๆ ได้แล้ว ย่อมเรียกว่าอินทริยได้ทั้งนั้น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เป็นอายตนะเหล่านี้ ส่วนหนึ่งๆ ล้วนเป็นอิสระเต็มทีแผนกหนึ่ง คือในการเห็นรูป ย่อมสิทธิ์ขาดอยู่ที่ตา การฟังเสียง อยู่ที่หู เป็นต้น จะเกิดผลดี หรือความเสียหายร้ายแรงขึ้นในแผนกนี้ ก็เพราะการกระทำของอวัยวะอันนี้ หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า ทั้ง ๖ อย่างนี้เป็นเสมือนคนสำคัญจะหาคนที่จะต้องควบคุมระวังแทนไม่ได้ เพราะถ้าไม่นำผลดีที่สุดมา ก็จะนำผลร้ายที่สุดมาสู่บุคคลได้เช่นกัน ถ้าไม่เป็นพระอรหันต์ ก็จะเป็นจอมโจรที่ร้ายกาจ ดังนี้ได้ เพราะเป็นวัตถุสำคัญอันจะยกขึ้นเป็นเลิศได้ส่วนหนึ่งๆ อวัยวะเหล่านี้จึงจะได้ชื่อว่าอินทริย

อีกอย่างหนึ่ง มีคำที่เรียกแทนอินทริย คือ คำว่า ทวาร คือวัตถุของอวัยวะที่เรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นเอง แต่หมายเอาส่วนที่เป็นวัตถุ ซึ่งเรียกว่าส่วนรูปธรรมเป็นใหญ่, ไม่นับรวมวิญญาณที่ประจำอวัยวะนั้นที่เป็นส่วนนามธรรมเข้าด้วย คำว่า ทวาร แปลกันตามธรรมดาว่า ประตู เป็นที่รับเข้าหรือถ่ายออกของสิ่งต่างๆ ประตู คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เช่นเดียวกับประตูบ้านเรือน กายเปรียบเหมือนเรือน อารมณ์ต่างๆ เหมือนคนเข้าออก ใจแผนกหนึ่งเป็นเหมือนเจ้าบ้าน คำเปรียบของเรื่องนี้ อันจะพบได้ในปกรณ์บาลีต่างๆ มีว่า จอมปลวกมีช่องหกช่อง สำหรับพญาหึ่งเข้าออก นี่คือนายนี้นั่นเอง^{๔๑} เราจะระวังแต่ ๕ แห่ง ภายนอกคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นั้นยังไม่พอ ต้องระวังทวารภายในคือใจด้วย ทวารหรือประตูจึงได้มีถึง ๖ ด้วยเหตุนี้ ในภาษาบาลี คำว่า “ทวาร” นี้ แปลตามศัพท์ว่า สถานที่ที่อันบุคคลพึงเฝ้า, พึงระวัง, พึงรักษา^{๔๒} อธิบายว่า ที่ใดถ้าไม่มีการระวังรักษาแล้ว ย่อมเกิดอันตรายขึ้น ที่นั่นชื่อว่า ทวาร คือที่อันบุคคลพึงเฝ้ารักษา ประตูเรือนตามธรรมดาของมนุษย์ ต้องระวังรักษานั่นใด ประตู คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เป็นประตูของอัตภาพ หรือกายนกร ก็เป็นสิ่งที่ต้องระวังรักษา ฉะนั้น

^{๓๘} มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธานปทีปิกาและอภิธานปทีปิกาสุจิ, หน้า ๒๘๓.

^{๓๙} พระสังฆมณฑลชิตกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิสังฆมณฑลชิตกะ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๑๑๕.

^{๔๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธานปทีปิกาและอภิธานปทีปิกาสุจิ, หน้า ๒๘๓.

^{๔๑} มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นครปฐม : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๘-๑๒๐.

^{๔๒} มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธานปทีปิกาและอภิธานปทีปิกาสุจิ, หน้า ๕๒๖.

มิฉะนั้นแล้ว จะพึงได้รับอันตรายร้ายแรงยิ่งกว่าการผลต่อประตู่เรือนธรรมดา นักปฏิบัติธรรมต้องรักษาประตูนี้ ซึ่งลึกซึ้งกว่าประตู่เรือน เพื่อใจจะได้หลุดพ้นปลอดภัยจากโจรกล่าวคือกิเลสและอนุสัยทั้งหลาย

ฉะนั้น อินทรีย์หมายความว่า เป็นใหญ่, สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน, ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าตัวอย่างหนึ่งๆ เช่น ตาเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าการในการเห็น, หูเป็นใหญ่ในการได้ยินศรัทธาเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธาเป็นต้น แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม

๑. อินทรีย์ ๖ ได้แก่อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๒. อินทรีย์ ๕ ตรงกับ พละ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

ธรรม ๕ อย่างชุดเดียวกันนี้ เรียกชื่อต่างกันไป ๒ อย่าง ตามหน้าที่ที่ทำ คือ เรียกชื่อว่า พละ โดยความหมายว่า เป็นกำลังทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคง ซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ เรียกชื่อว่า อินทรีย์ โดยความหมายว่า เป็นเจ้าการในการครอบงำเสีย ซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่าง คือ ความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงงมงายตามลำดับ^{๔๓}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ได้อธิบายเกี่ยวกับอินทรีย์ ๕ คือ อินทรีย์สามารถแปลและมีความหมายได้ ๖ ประการ คือ

๑. อินทรีย์ แปลว่า ใหญ่ ความหมายว่า เป็นใหญ่ในกิจของตน เช่น สัทธินทรีย์ เป็นใหญ่ในทางเชื่อถือ เป็นต้น

๒. อินทรีย์ แปลว่า ทำเบื้องต้นให้บริสุทธิ์ หมายความว่า เป็นใหญ่ในทางทำศีลให้บริสุทธิ์ เพราะศีลเป็นความงามในเบื้องต้นของพระศาสนาด้วย เป็นที่พึ่งในเบื้องต้นด้วย

๓. อินทรีย์ แปลว่า มีประมาณยิ่ง หมายความว่า มีประมาณมากในการทำให้เกิดฉันทะ คือ ความเต็มใจในการละความเร่าร้อน อันเกิดด้วยความไม่มีศรัทธา เกิดด้วยความประมาท เกิดด้วยความฟุ้งซ่าน เกิดด้วยอวิชชา และในการละกิเลสอันเป็นฝ่ายเดียวกับทวิฏฐิ ในการละกิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด มีประมาณยิ่งในการทำให้เกิดปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข แสงสว่าง ความสลัดใจ ความตั้งใจมั่น ความประคองใจไว้ดี ความเพ่งดูใจที่ตั้งอยู่ดี ความหลุดพ้นจากกิเลสต่างๆ

๔. อินทรีย์ แปลว่า ตั้งมั่น หมายความว่า ตั้งมั่นในการละซึ่งความเร่าร้อน อันเกิดด้วยความไม่มีศรัทธา เกิดด้วยความเกียจคร้าน เกิดด้วยความประมาท เกิดด้วยความฟุ้งซ่าน เกิดด้วยอวิชชา

๕. อินทรีย์ แปลว่า ครอบงำ หมายความว่า ครอบงำความไม่เชื่อถือ ครอบงำความเกียจคร้าน ความประมาท ฟุ้งซ่าน อวิชชา ครอบงำกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ ตลอดถึงครอบงำกิเลสทั้งปวง

๖. อินทรีย์ แปลว่า ให้ตั้งอยู่ หมายความว่า ให้ตั้งอยู่ในความเชื่อ ในความประคองกำลังใจ ในความปรากฏขึ้นในใจ ในความไม่ฟุ้งซ่าน ในความเห็นถูก ในเนกขัมมะ ในอภัยบาท ในอาโลกสัญญา

ในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสกะพระอานนตถึงการฝึกหัดसारวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เมื่อกระทบอารมณ์ภายนอกแล้ว ควรจะปฏิบัติอย่างไร มีใจความว่า “เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้ถูกต้องสัมผัส และใจได้กระทบอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว เกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจ ประจักษ์ในจิตแล้ว ยังหยาบอยู่ สิ่งทีละเอียดคืออุเบกขา ความวางเฉยในอารมณ์เหล่านั้น มีอุเบกขาตั้งมั่นไม่ให้ความชอบหรือความชังเกิดขึ้นได้ เมื่อฝึกหัดได้เร็วฉับพลัน ก็จะตัดอารมณ์นั้นๆ ได้ เหมือนคนตาดีกระพริบตา ฉะนั้น นี่เป็นการเจริญอินทรีย์ ๖ ชนิดที่ไม่มีวิธีอื่นยิ่งกว่า ในวินัยของพระอริยะ

^{๔๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕๕๔-๕๕๕.

ในท้ายพระสูตร ทรงสอนให้ภิกษุปฏิบัติ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ...แล้วเกิดความรู้สึกอัดอัด เบื่อหน่ายในความชอบและความชัง ในอารมณ์นั้นๆ เกิดความเห็นเป็นความสวยงาม และความปฏิกุล แล้ววางเฉยเสียอย่างมีสติสัมปชัญญะ ท้ายสุดได้ตรัสว่า "อานนท์ นั้นโน้นไม้ นั้นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่งฌานอย่าได้ประมาท อย่าได้เป็นผู้เดือดร้อนใจในภายหลังเลย นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราแก่พวกเธอ"

ดังนั้น อินทรีย์จึงใช้กับอายตนะในขณะที่ทำหน้าที่ในชีวิตจริงหรือในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เช่น การสำรวมจักขุอินทรีย์ เป็นต้น ส่วนอายตนะนิยมใช้ในเวลาพูดถึงตัวสภาวะที่อยู่ในกระบวนการ เช่น จักขุไม่เที่ยง เป็นต้น

การสำรวมอินทรีย์ ไม่ได้หมายถึงการปิดตา ปิดหู ไม่ให้เห็น ไม่ให้ได้ยิน เป็นต้น แต่ลักษณะของผู้สำรวมอินทรีย์ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุผู้คุมครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ในธรรมวินัยนี้ ได้เห็นรูปด้วยตา, ได้ฟังเสียงด้วยหู, ได้ดมกลิ่นด้วยจมูก, ได้ลิ้มรสด้วยลิ้น, ได้สัมผัสผัสสโณภูมิตัวด้วยกาย, และได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ก็ไม่รวบถือเอาทั้งหมด (โดยนิमित) และไม่แยกถือเอาเป็นส่วนๆ (โดยอนุพยัญชนะ), อกุศลธรรมอันเป็นบาป คือ อภิชฌาและโทมนัส มักไหลไปตามภิกษุผู้ไม่สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะการไม่สำรวมอินทรีย์เหล่านี้เป็นเหตุ เธอก็ปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้, เธอรักษาและถึงความสำเร็จ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่ชื่อว่า เป็นผู้คุมครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย”^{๔๔}

ในหลักภavana ๔ การพัฒนากายในขั้นต้น คือ การสำรวมอินทรีย์ หมายถึงการควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึกได้ เมื่อเกิดความรู้ทางตา ทางหู เป็นต้น ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ

ขั้นสูง เมื่อกลายเป็นผู้เจริญอินทรีย์แล้ว มีความหมายถึงขั้นเป็นนายเหนือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดจากการรับรู้อารมณ์ทางตา ทางหู เป็นต้นเหล่านั้น สามารถบังคับให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ได้ตามต้องการ ทำให้เกิดภาวะทางจิตที่สำคัญอันเป็นพื้นฐาน คือ ความเป็นอิสระหรือเรียกว่าความหลุดพ้น ภาวะนี้เป็นผลสืบเนื่องจากปัญญา เมื่อเห็นตามเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตจึงพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ท่านมักกล่าวการเข้าถึงภาวะนี้ว่า “จิตที่ปัญญาบ่มงอมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย”^{๔๕} หรือ “เมื่อเธอรู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นแม้จากกามาสวะ จิตย่อมหลุดพ้นแม้จาก ภวาสวะ จิตย่อมหลุดพ้นแม้จาก อวิชชาสวะ”^{๔๖} ฯลฯ

ลักษณะด้านหนึ่งของความเป็นอิสระ เมื่อไม่ถูกกิเลสครอบงำ คือ การไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เฝ้าหวง ที่เรียกว่า อารมณ์เป็นที่ตั้งของราคะ โทสะและโมหะ เพราะจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะแล้ว ยิ่งกว่านั้น ยังมีผลสืบเนื่องจากความปราศจากราคะ โทสะ โมหะต่อไปอีก คือ ทำให้ไม่มีความหวาดกลัว สะดุ้ง สะเทือน หวั่นไหว^{๔๗} ฯลฯ สามารถเป็นนายของอารมณ์ ถึงขั้นที่เรียกว่า เป็นผู้อบรมอินทรีย์แล้ว คือ เมื่อรับรู้อารมณ์ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า น่าชอบใจ ไม่น่าชอบใจ หรือเป็นกลางๆ ก็ตาม ก็สามารถบังคับสัญญาของตนได้ ให้เห็นเป็นของปฏิกุล น่าเกลียดโสโครก เป็นต้น ตลอดจนจะสลัดทิ้งสิ่งปฏิกุลและไม่ปฏิกุล วางใจเฉย เป็นกลางอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะก็ทำได้ตามต้องการ^{๔๘}

ดังนั้น เมื่อมีการสำรวมระวังอินทรีย์และเจริญอินทรีย์แล้ว ผลคือทำให้อินทรีย์สังวรบริบูรณ์ ย่อมทำศีลสัมปทาให้บริบูรณ์, ศีลสัมปทาบริบูรณ์ ย่อมทำสมาธิสัมปทาให้บริบูรณ์, สมาธิสัมปทาบริบูรณ์ ย่อม

^{๔๔} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๐/๓๗.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๖/๔๖;๘๘/๑๐๘;๑๑๑/๑๔๓.

^{๔๖} วิมพา. (ไทย) ๑/๓/๙.

^{๔๗} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๗/๑๖๑.

^{๔๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๖๓/๕๔๖.

ทำปัญญาสัมปทาให้บริบูรณ์ เพราะฉะนั้น การรักษาอินทรีย์ จึงเป็นมูลรากแห่งการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนโดยแท้ตามหลักแห่งภาวนา ๔

ด้วยเหตุนี้ จึงมีคำกล่าวว่าการปิดกั้นอินทรีย์ที่ท่านกล่าวไว้ว่า บุคคลที่สามารถทำการปิดกั้นอินทรีย์เหล่านั้นด้วยอุบาย ดุจช่างฉากไม้ผู้มีกำลังกายและกำลังความรู้ ประสงค์จะเอาลิ่มที่ติดอยู่ในท่อนไม้ ออก จึงตอกลิ่มที่แข็งกว่าลิ่มนั้น จึงจะนำออกจากท่อนไม้ได้ ฉันทิ ภิคุผู้ฉลาดก็ฉันทันั้น ประสงค์จะสกัดอินทรีย์มีจักขุเป็นต้นด้วยกำลังแห่งวิปัสสนา ก็ย่อมสกัดด้วยอินทรีย์นั่นเอง คือ ภิคุเจริญอินทรีย์ ๕ อันเป็นเครื่องบ่มวิมุตติเมื่อนี้ คือ ศรัทธามีลักษณะนุ่มใจเชื่อ, ความเพียรมีลักษณะระคองไว้, สมาธิมีลักษณะไม่ฟุ้งซ่าน, สติมีลักษณะปรากฏ, ปัญญามีลักษณะเห็น จึงกำจัดอินทรีย์มีจักขุเป็นต้นด้วยอินทรีย์ ๕ เหล่านี้ โดยกำจัดความเป็นทวารแห่งการเกิดกิเลสมีความยินดีและความขัดเคือง เป็นต้น แล้วตัดได้เด็ดขาดซึ่งกิเลสทั้งหลายอันเป็นที่อาศัยแห่งอินทรีย์นั้นด้วยอริยมรรคต่อแต่นั้นเป็นผู้หมดทุกข์ย่อมเข้าถึงอนุปาทิเสสนิพพานได้

จากข้อความที่ได้นำมากล่าวไว้นี้ แสดงให้เห็นว่าการสาวมระวังอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรม หลังจากนั้นจึงปิดกั้นอินทรีย์ทั้ง ๖ ด้วยการเจริญอินทรีย์ ๕ คือศรัทธา วิริยะ สมาธิ สติ ปัญญาให้แก่กล้า จึงกำจัดอินทรีย์มีตาเป็นต้นด้วยอินทรีย์ ๕ เหล่านี้ โดยกำจัดทางเข้าออกการเกิดกิเลสมีความยินดีและความขัดเคือง เป็นต้น แล้วตัดกิเลสทั้งหลายอันเป็นที่อาศัยของอินทรีย์นั้นด้วยอริยมรรค

ดังนั้น การดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวนา พระพุทธศาสนาไม่ได้เน้นที่การทำให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง แต่ก็ถือว่าการกินอาหารให้ได้คุณค่า กินพอดี ด้วยความรู้จักประมาณ ให้ร่างกายอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี เป็นฐานให้การพัฒนาด้านอื่นๆ ได้ดำเนินต่อไป และการมีร่างกายที่ระบอบภายในต่างๆ ทำงานเรียบร้อยดี ท่านเรียกว่าเป็น “ปธานียังคะ” อย่างหนึ่ง คือเป็นองค์หนึ่งของสภาพชีวิตที่เหมาะสมแก่การใช้ความเพียรพยายามในการพัฒนาชีวิต ที่ให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือวัตถุภายนอกที่มีอยู่รอบตัวเรานั้นเอง

การที่เราดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้จะเห็นว่าตามหลักกายภาวนานั้น การดำเนินชีวิตเราต้องใส่ใจกับสภาพแวดล้อม ทั้งธรรมชาติ มนุษย์ สังคม ต้องให้ความสำคัญ โลกนี้จึงจะเกิดสันติภาพทั้งภายในและภายนอก ในส่วนของร่างกายที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในการดำรงอยู่ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกาย ที่เรียกว่าอินทรีย์ ฉะนั้น การพัฒนากาย ในพระพุทธศาสนาจึงเน้นไปที่การพัฒนาอินทรีย์ ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่นพัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น คือ ดูแล้วไม่เกิดกิเลสหรืออกุศล ดูแล้วให้เกิดสติปัญญา การสร้างสรรค์ พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น คือ ฟังแล้วไม่เกิดกิเลสหรืออกุศล ฯลฯ การพัฒนากาย คือใช้วัตถุมาหล่อเลี้ยงร่างกาย ต้องมองไปที่คุณค่า ไม่ให้เกิดความโลภ อันจะนำมาซึ่งความกอบโกยทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมมาเป็นของตนอย่างไม่ถูกต้อง เพราะความเห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ความทุกข์ยากลำบากของคนอื่น เพราะทรัพยากรแทนที่จะพอใช้แก่คนหลายคนแต่กลับเป็นของคนๆ เดียว หรือกายถูกต้องอะไรต้องไม่ให้เกิดกิเลส จะต้องไม่ลืมเรื่องนี้ จึงจะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างรู้เท่าทัน ความเปลี่ยนแปลงของโลก ที่เรียกว่า มองโลก มองเรา

ดังนั้น การพัฒนาอินทรีย์ คือ การฝึกใช้อินทรีย์ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ไม่ใช่ใช้อินทรีย์ให้เกิดโทษ ฉะนั้น การดำเนินชีวิตจะต้องมีกายภาวนา ซึ่งไม่ใช่เฉพาะเพียงฝึกให้ร่างกายเติบโต แข็งแรง มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาให้ใช้อินทรีย์เป็น นอกจากนั้น การพัฒนาทักษะต่างๆ ในทางอาชีพ ก็รวมอยู่ในข้อนี้ด้วย แต่ที่เป็นแกนกลางก็คือการพัฒนาที่เป็นอินทรีย์นี้เป็นหลักเพราะเป็นที่ไหลมาแห่งกิเลส

จึงสรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวนาก็คือการพัฒนาอินทรีย์ แม้ว่าชีวิตจะประกอบด้วยชั้น ๕ ซึ่งแบ่งข่อยออกไปเป็นหน่วยย่อยต่าง ๆ มากมาย แต่ในทางปฏิบัติ คือในการดำเนินชีวิต

ทั่วไป มนุษย์ไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรงกับส่วนประกอบเหล่านั้นโดยทั่วถึงแต่อย่างใด ส่วนประกอบหลายอย่างมีอยู่และทำหน้าที่ของมันเป็นไป โดยมนุษย์ไม่รู้จักรู้หรือแม้รู้จักก็แทบไม่ได้นึกถึงเลย เช่น ในด้านรูปธรรม อวัยวะภายในร่างกายหลายอย่างทำหน้าที่ของมันอยู่ โดยมนุษย์ผู้เป็นเจ้าของไม่รู้และไม่ได้ใส่ใจที่จะรู้ จนบางครั้งมันเกิดความวิปริตหรือทำหน้าที่บกพร่องขึ้น มนุษย์จึงจะหันมาสนใจ แม้องค์ประกอบต่างๆ ในกระบวนการฝ่ายจิตก็เป็นเช่นเดียวกัน การศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบต่าง ๆ และกระบวนการทำงานด้านจิตใจเราปล่อยให้มันเป็นภาระของนักศึกษาทางแพทยศาสตร์และชีววิทยา ส่วนการศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบและกระบวนการทำงานด้านจิตใจ เราปล่อยให้มันเป็นภาระของนักจิตวิทยาและนักจิตวิทยา แต่สำหรับคนทั่วไป ความหมายของชีวิตอยู่ที่ชีวิตในทางปฏิบัติ หรือชีวิตที่ดำเนินอยู่เป็นประจำในแต่ละวัน ซึ่งได้แก่การติดต่อเกี่ยวข้องกับโลก สิ่งที่ทำให้ความหมายแก่ชีวิต คือการติดต่อเกี่ยวข้องกับโลกหรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า ชีวิตตามความหมายของมนุษย์คือชีวิตโดยความสัมพันธ์กับโลก ชีวิตในทางปฏิบัติหรือชีวิตโดยความสัมพันธ์กับโลกได้ซึ่งเรียกว่า “ทวาร” (ประตู, ช่องทาง) หรืออายตนะ

อายตนะ แปลว่า ที่ต่อ หรือแดน หมายถึงที่ต่อกันให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้หรือแหล่งที่มาของความรู้ แปลอย่างง่าย ๆ ว่า ทางรับรู้ แบ่งออกเป็น

๑.อายตนะภายใน หมายถึง ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แดนต่อความรู้ฝ่ายภายใน ได้แก่ ตา (จักขุ) หู (โสต) จมูก (ฆานะ) ลิ้น (ชีวนา) กาย (กาย) ใจ (มโน) ทั้ง ๖ นี้เรียกอีกอย่างว่า อินทรีย์ ๖ เพราะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนแต่ละอย่าง เช่น จักขุ เป็นเจ้าในการเห็น เป็นต้น ซึ่งจะกล่าวเฉพาะอินทรีย์ ๕ เท่านั้น คือ

- ๑) จักขุ ตา เป็นแดนรับรู้รูป เกิดความรู้คือ จักขุวิญญาณ-เห็น
- ๒) โสต หู เป็นแดนรับรู้เสียง เกิดความรู้คือ โสตวิญญาณ-ได้ยิน
- ๓) ฆานะ จมูก เป็นแดนรับรู้กลิ่น เกิดความรู้คือ ฆานวิญญาณ-ได้กลิ่น
- ๔) ชีวนา ลิ้น เป็นแดนรับรู้รส เกิดความรู้คือ ชีวนาวิญญาณ-รู้รส
- ๕) กาย กาย เป็นแดนรับรู้โผฏฐัพพะ เกิดความรู้คือ กายวิญญาณ-รู้สิ่งที่ต้องกาย

เหตุนี้ ตามหลักของกระบวนการรับรู้ เช่น อายตนะ + อารมณ์ + วิญญาณ = สัมผัส → เวทนา เกิดเป็นขั้นตอน คือ ทางรับรู้ สิ่งที่ถูกรู้ ความรู้ การรับรู้ เกิด ความรู้สึกต่ออารมณ์ เหล่านี้ล้วนเป็นกระบวนการที่ต้องให้ความสำคัญ และฝึกหัดอบรมบ่อยๆ จึงจะเกิดผลในระยะยาวต่อไป

อายตนะหรืออินทรีย์ทั้ง ๕ นี้ จึงมีความหมายในลักษณะที่ว่า เป็นธรรมที่มีสภาพคล้ายๆ กับพยายามเพื่อให้เกิดผลตามคุณสมบัติของตน เช่น

อายตนะที่เรียกว่าตา กระทบหรือเชื่อมต่อกับอายตนะที่เรียกว่าสี จึงมีการเห็นสี

อายตนะที่เรียกว่าหู เชื่อมต่อกับอายตนะที่เรียกว่าเสียง จึงมีการได้ยินเกิดขึ้น

อายตนะที่เรียกว่าจมูก เชื่อมต่อกับอายตนะที่เรียกว่ากลิ่น จึงมีการรู้กลิ่นเกิดขึ้น

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า อายตนะภายในและอายตนะภายนอก เป็นเหตุให้มีผลเกิดขึ้น เช่น

จักขุอายตนะกับรูปอายตนะ (เป็นเหตุ) การเห็น (เป็นผล)

โสตอายตนะกับสัททอายตนะ (เป็นเหตุ) การได้ยิน (เป็นผล)

ฆานายตนะกับคันธอายตนะ (เป็นเหตุ) การได้กลิ่น (เป็นผล)

ชีวนายตนะกับรสอายตนะ (เป็นเหตุ) การรู้รส (เป็นผล)

กายอายตนะกับโผฏฐัพพะอายตนะ (เป็นเหตุ) การรู้สัมผัส (เป็นผล)

มโนอายตนะกับธัมมอายตนะ (เป็นเหตุ) การรู้เรื่องราวต่างๆ (เป็นผล)

ดังนั้น เหตุกับผลที่กล่าวมานี้ เป็นไปตามสภาวะ ของอินทรีย์ต่างๆ เหล่านี้ มีการขวนขวาย พยายาม เพื่อให้ผลของตนเกิดสิ่งที่เชื่อมต่อกับเหล่านี้ ทำให้จิตและเจตสิกธรรมกว้างขวางเจริญขึ้น คือเมื่ออายตนะภายในและภายนอกมากระทบกันเข้า เกิดการรู้อารมณ์ทางทวารนั้นๆ วิธีจิตต่างๆ มีจักขุทวาร วิธี ย่อมเกิดขึ้น วิธีจิตนั้นเมื่อเกิด มิใช่เกิดเพียงวิธีเดียว แต่จะเกิดจำนวนนับไม่ถ้วน ในวิธีจิต หนึ่งๆ นั้น มีจิตหลาย ชนิดเกิดขึ้น ทั้งกุศลและอกุศล ทั้งวิบาก ทั้งกิริยา อาการที่เกิดขึ้นดังกล่าวนี้เรียกว่า จิต เจตสิก เจริญกว้างขึ้น นอกจากนี้ กุศลธรรม มีศรัทธา สติ ปัญญา อกุศลธรรม มีโลภะ โทสะ เป็นต้น เมื่อเกิดในระยะแรกยังมีกำลัง อ่อน แต่เมื่อวิธีจิตเกิดวนเวียนซ้ำหลายรอบเข้า กำลังแห่งกุศล และอกุศลเหล่านี้ก็เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ กระทั่งสำเร็จเป็นสุจริต ทุจริต ลักษณะดังกล่าวนี้เรียกว่าจิต เจตสิกมีความเจริญกว้างขวางเพราะอาศัยการ กระทบเชื่อมต่อกับอายตนะภายใน ภายนอกหรืออินทรีย์ นี้เอง

อินทรีย์ทั้ง ๕ นี้ เมื่อได้รับการพัฒนาดีแล้ว ย่อมเป็นอุปกรณ์อันสำคัญยิ่งของมนุษย์ที่จะทำ ให้เกิดองค์ความรู้ต่างๆ เกิดขึ้นและนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถแสวงหา เหล่านั้นในทางที่เป็นคุณที่ไม่ให้เกิดโทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยหรือเกินความจำเป็น ที่ มนุษย์ควรจะใช้สอย โดยเห็นคุณค่า ความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างจำกัด และนำไปสู่ เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า “มีกายที่อบรมมาดีแล้ว” นั่นเอง

๓.๓ การดำเนินชีวิตตามหลักศีลภาวนา

ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาแล้วในเรื่องของอภิสัสสิกขา การศึกษาในศีลยัง ในส่วนของ ศีลภาวนา แปลว่า การพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคมเฉพาะบุคคล ...ในด้านการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมให้เกิดการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล ...เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมี ระเบียบในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่าง นี้เรียกว่า ศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเองและการจัดระเบียบในการอยู่ ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศีลกับวินัย จึงเป็นของคู่กัน คือ วินัยทำให้เกิดศีล ถ้าเรารักษา วินัยแรกก็เป็นผู้มีศีล ทางพระตามปกติจะเรียกคนว่าเป็นผู้มีศีล ...แต่ในภาษาไทยเรานิยมใช้คำว่า มีวินัย ...วินัย นั้นเนื่องอยู่กับสังคม ...เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคมซึ่งเป็นเรื่องสมมุติ ...ศีลคือการที่คนนั้นเขามีระเบียบ การดำเนินชีวิตอย่างนั้น หรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนั้น ...เรื่องศีลภาวนา ...การพัฒนาคนให้มี ระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ...แยกคร่าว ๆ ได้หลายระดับ ...๑) ความมี ระเบียบระบบในการเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน ...ในทางชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง ...ความหมายขยายออกไปถึงความสุจริต ...๒) มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน... ๓) การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ

จึงสรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตตามหลักศีลภาวนาก็คือกระบวนการติดต่อสัมพันธ์กับโลก ภายนอกอย่างฉลาดและรู้เท่าทันต่อความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่ เบียดเบียนกัน มีความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เคารพต่อกฎหมาย กฎระเบียบทางสังคม อย่างเคร่งครัด มีจิตใจที่เห็นคนอื่นเดือดร้อน หรือมีความทุกข์ยากลำบากแล้วทนอยู่ไม่ได้ ต้องให้ความช่วยเหลือ จึงเป็นการสร้างสันติทั้งภายนอกและภายในให้เกิดขึ้นอย่างแท้จริง สิ่งเหล่านี้จะมีได้ เกิดได้ต้องเริ่มที่ตัวบุคคล ที่เรียกว่า “การมีศีลที่อบรมมาดีแล้ว” นั่นเอง

๓.๔ การดำเนินชีวิตตามหลักจิตภาวนา

จิตภาวนา การพัฒนาจิต หรือการทำจิตให้เจริญองงาม...แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ ๑) การ พัฒนาคุณภาพจิต...เริ่มแต่มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความ

กตัญญูกตเวที เป็นต้น ๒) การพัฒนาสมรรถภาพจิตหรือสมรรถภาพของจิตใจซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี...คือ...มีสมาธิ...มีสติ...มีวิริยะ คือความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน เป็นต้น ๓) การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพ และ สมรรถภาพ...ต้องมีสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปีติ มีความอึดใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น

จึงสรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตตามหลักจิตภาวนาก็คือการมีจิตใจที่พัฒนาให้เข้มแข็ง ไม่ขุ่นมัว มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่, การมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติคือมีความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือความเพียร สติคือมีความระลึกรู้เท่าทัน เป็นต้น, มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ แ่มชื่น เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย

๓.๕ การดำเนินชีวิตตามหลักปัญญาภาวนา

การดำเนินชีวิตตามหลักปัญญาภาวนา คือ การทำปัญญาให้เจริญงอกงาม...ในระดับต่าง ๆ ...

๑) รับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์...ตรงตามสภาพของมัน...รับรู้ตามความเป็นจริง...ไม่บิดเบือน...ปรุงแต่ง...คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง...ได้ความรู้ที่ถูกต้อง... ๒) การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่าง ๆ...อย่างถูกต้อง...ตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์...ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ (ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และ ภยาคติ)...เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระ... ๓) ความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ มาจัดแจง จัดทำ ดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ...โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้สำเร็จ...ปัญญาในระดับของการเอามาใช้ คือ ใช้แก้ปัญหา ใช้จัดทำดำเนินการให้สำเร็จผล...ความสามารถที่จะสืบค้นเหตุปัจจัย และแยกแยะ วิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นตัวเอื้ออำนวยในการที่จะแก้ปัญหา และทำการให้สำเร็จผลได้ ๔) ความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง ซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ...(ไม่) หลงวิ่งไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่ตนซึ่งเข้ามากระทบจากโลกภายนอกด้วยความยินดียินร้ายต่าง ๆ แล้วก็เกิดทุกข์กับปัญหาต่าง ๆ มีความยึดติดในสิ่งต่างๆ อย่างน้อยก็คอยสร้างตัวตนขึ้นมารับกระทบกระเทือนจากอารมณ์และความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ก่อปัญหาแก่ตนเอง ไม่สามารถจัดการดำเนินการกับสิ่งเหล่านั้นด้วยปัญญาที่แท้จริง เพราะจะเอาแต่ความปรารถนาของตนเองเป็นหลักหรือเป็นตัวกำหนด คือจะให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความอยาก ความปรารถนาของตน ...แต่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่ได้เป็นไปตามความอยากปรารถนาของเรา...ใจที่อยากของเราที่ถูกขัดถูกฝืน เกิดความขัดแย้ง ตัวเราก็เกิดความบีบคั้น เกิดปัญหา เป็นทุกข์ แต่พอมีปัญหา รู้ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ก็จะไปถึงขั้นสุดท้าย คือ เป็นปัญญาที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระออกมาจากสิ่งต่าง ๆ ...คือไม่ยึดติดถือมั่นในโลก หมายความว่า สิ่งอะไรเข้ามา เราก็รับรู้ตามเป็นจริง ปฏิบัติต่อมันตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันต่อเหตุปัจจัย แต่ไม่มีความยึดติดถือมั่นที่จะมาบีบคั้นตัวเอง เรียกว่าไม่ทำให้เกิดทุกข์ โยงมาแต่ขั้นต้นทีเดียว คือ ถ้าคนมีปัญญาถึงขั้นทำให้จิตใจเป็นอิสระ การรับรู้ต่าง ๆ ก็บริสุทธิ์ไปด้วย การรับรู้สิ่งที่เข้ามาก็จะตรงตามสภาพที่เป็นจริง"

ฉะนั้นแล้ว ปัญญาภาวนา จึงเป็นการพัฒนาในด้านความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่หวั่นไหวไปตามความชอบใจ ไม่ชอบใจ ที่ทำให้ไขว่เขวออกไปจากทางแห่งความจริง มีลักษณะที่เป็นเจ้าแห่งจิต เป็นนายของความคิด โดยสังเกตจากการมีศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมีเหตุผล และมีความเข้าใจที่ถูกต้องในพระรัตนตรัย, ความสามารถในการวิเคราะห์ บาป-บุญ, คุณ-โทษ, ประโยชน์-มิใช่ประโยชน์ อย่างรู้เท่าทันโลกและชีวิต ดังข้อความในพระไตรปิฎกว่า “มหาบุรุษ ผู้มีปัญญามากนั้นปรารถนาจะตรัสกรองเรื่องใด ก็ตรัสกรองเรื่องนั้น ไม่ปรารถนาจะตรัสกรองเรื่องใด ก็ไม่ตรัสกรองเรื่องนั้น ปรารถนาจะดำริเรื่องใด ก็ดำริเรื่องนั้น ไม่ปรารถนาจะดำริเรื่องใด ก็ไม่ดำริเรื่องนั้น เป็นผู้เชี่ยวชาญในแนวทางแห่งกระบวนการความคิด

ทั้งหลาย”^{๔๙} นอกจากนี้ ยังดูได้จากการรู้จักกระตุ้นตนเอง และจงใจตนเองให้ใฝ่รู้ ใฝ่ศึกษาแสวงหาความจริง และใฝ่สร้างสรรค์พัฒนางานอยู่เสมอ

ดังนั้น "ทั้งหมดนี้เป็นปัญญาในระดับต่าง ๆ ซึ่งจะเห็นว่าการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในทางพระพุทธศาสนาต้องมีการพัฒนาปัญญานี้หลายชั้นหลายตอนจนกว่าจะบรรลุจุดหมายสุดท้าย คือมีปัญญาที่รู้เท่าทันโลกและชีวิต เป็นจุดประสงค์หลัก ซึ่งส่งผลให้จิตใจเป็นอิสระ ...เมื่อปัญญาเจริญอย่างถูกต้อง ก็จะส่งผลแก่จิตใจ ทำให้จิตใจดีงาม มีความสุข เป็นอิสระและเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต ...เมื่อใดมีภาวนาครบ ๔ ประการนี้โดยสมบูรณ์ ท่านเรียกว่าเป็นพระอรหันต์ คือบุคคลที่ได้พัฒนาสี่ด้านนี้ครบถ้วนบริบูรณ์"เป็นการดำเนินชีวิตที่ผ่านขั้นตอนที่ครบถ้วนสมบูรณ์นั่นเอง

จึงสรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตตามหลักปัญญภาวนา คือได้แก่การรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ที่เรียกว่า มองโลก มองเรา ทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลก มีอิสระที่จะเจริญเติบโตองงามต่อไป ที่เรียกว่า “มีปัญญาอบรมดีแล้ว”นั่นเอง

๓.๖ เป้าหมายการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔

จากที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาตั้งแต่ต้น จะเห็นได้ว่าการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา โดยการที่บุคคลประพฤติปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา, เป็นกรอบภายใน มีหลักภาวนา ๔ เป็นตัวชี้นำภายนอก โดยสอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิต ของมนุษย์ ที่มี ๓ ด้าน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เรียกว่า ไตรสิกขา นั่นเอง ซึ่งผู้วิจัยขอแบ่งเป้าหมายเป็น ๒ ระดับ ดังนี้

๑. เป้าหมายด้านศีล คือกายภาวนา หรือกายภาพ และศีลภาวนา คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มีผลดีกับสิ่งแวดล้อม ที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ มี ๒ ประเภท คืออาจกล่าวได้ว่าในด้านนี้เป็นการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรม โดยมีส่วนสำคัญที่ถือว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญ ทางพฤติกรรม คือ

(๑) เพื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ (ในความหมายเดิมทางพระพุทธ ศาสนารวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย) อย่างเกื้อกูล สร้างสรรค์ มีความสมดุล ที่เป็นเป้าหมาย

ในประเด็นที่ ๑ เป็นเป้าหมายเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในส่วนนี้จะเน้นไปที่พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือโลกแห่งวัตถุ หรืออาจกล่าวว่าเป็นการรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้โดยไม่เกิดผลเสียหรือเกิดโทษ แต่ให้เกิดผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ให้ตาหูเป็น ให้หูฟังเป็น ฯ อยู่ในหลักของอินทรีย์สังวร นั่นเอง การเสพการบริโภคปัจจัย ๔ การใช้ประโยชน์จากวัตถุ จากอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยีด้วย ปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต ไม่หลงไปกับคุณค่าเทียมตามค่านิยมที่ผิด ๆ อันเป็นค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อโก้เก๋ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกง่ายๆ ว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี อันเป็นการปฏิบัติตามหลักของ โภชนะมัตตัญญูตา

(๒) เพื่อให้เห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย ๔ เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ ไม่ใช่ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย กินทิ้งกินขว้าง ใช้สิ่งของอย่างไม่เห็นความสำคัญ

ในประเด็นที่ ๒ เป็นเป้าหมายด้านพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกแห่งชีวิต เช่น การอยู่ร่วมกันในทางสังคม โดยไม่เบียดเบียน ก่อความทุกข์ความเดือดร้อน หรือก่อเวรภัย แต่รู้จักมี

^{๔๙} ดูรายละเอียดใน อ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๕/๕๖, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๑/๒๓๒.

ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์อย่างช่วยเหลือเกื้อกูล ดำรงตนอยู่ในกรอบของศีล ดำเนินชีวิตตามหลักของศีล ให้ความร่วมมือกับการรักษาการศึกษาของสังคม กฎเกณฑ์หรือกฎหมาย ระเบียบ แบบแผน หรือวินัยแม่บทของชุมชนหรือสังคมของตน และวัฒนธรรม รวมทั้งสิ่งที่เรียกว่าจรรยาบรรณต่างๆ และรู้จักแบ่งปัน การเผื่อแผ่ แบ่งปันช่วยเหลือ ตามหลักของการให้ทาน เพื่อช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ ให้ความสุข และส่งเสริมการสร้างสรรค์ สิ่งที่ดีงาม ตลอดจนการประพฤติก่อกุศลแก่ชีวิตอื่นๆ ทั้งสัตว์มนุษย์และพืชพันธุ์ เช่น การร่วมสร้างเขตอภัยทาน นิวาปสถาน การปลูกสวนป่า สร้างแหล่งต้นน้ำลำธาร

ในประเด็นที่ ๓ เป็นเป้าหมายด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การเลี้ยงชีพอย่างมีศิลปวิทยาในวิชาชีพที่ฝึกไว้อย่างดี มีความชำนาญที่จะปฏิบัติให้ได้ผลดีและเป็นสัมมาอาชีพ ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ คือ ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น หรือก่อผลเสียหายแก่สังคม หากแต่เป็นเครื่องแก้ปัญหาของชีวิตและแก้ปัญหาของสังคม มีชีวิตที่เป็นไปเพื่อสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลที่เอื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำให้ชีวิตตกต่ำ หรือทำลายคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หรือเสื่อมจากคุณความดีในภาวะแห่งตน

เป้าหมายหลักปฏิบัติที่สำคัญในการใช้อิทธิย คือ

(๑) การรู้จักใช้อิทธิย (อิทธิยสังวร) เรารับรู้สิ่งแวดล้อมโดยผ่านทางอิทธิย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้ารับรู้ใช้หูตาไม่เป็น เช่น ดูไม่เป็น ฟังไม่เป็น แทนที่จะได้ประโยชน์ก็จะเกิดโทษ เช่น เกิดความลุ่มหลงมัวเมา ถูกหลอกลวงและเสื่อมเสียสุขภาพ เป็นต้น ตลอดจนนำไปสู่การใช้มือและสมองเพื่อการแย่งชิงหรือทำลาย จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมในการใช้ อิทธิย ให้ดู ฟัง เป็นต้นอย่างมีสติ เมื่อดูเป็น ฟังเป็น เช่น ดูทีวี เป็น ฟังวิทยุเป็น รู้จักใช้ตาหู แสวงหาความรู้เป็นต้น ก็จะได้ปัญญา ได้คุณภาพชีวิต และนำไปสู่การใช้มือและสมองเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกันและทำการสร้างสรรค์ ถ้ามนุษย์มีการฝึกฝนพัฒนาตนตามหลักดังกล่าว และก็นำไปสู่เป้าหมายของการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ที่โลกปัจจุบันกำลังต้องการบุคคลผู้มีหลักปฏิบัติและมีเป้าหมายของชีวิตที่เห็นประโยชน์ตน และประโยชน์ของผู้อื่นอย่างแท้จริง ตามหลักศีลสิกขา คือ

ก) รู้จักพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่จะดู จะฟัง เป็นต้น แยกแยะได้อย่างรู้เท่าทันว่าสิ่งใด รายการใดดีงามหรือไม่ เป็นคุณประโยชน์หรือเป็นโทษเป็นภัย แล้วหลีกเลี่ยงสิ่งที่ชั่วร้ายเป็นโทษภัย และรับดูรับฟังสิ่งที่ดีงาม เป็นประโยชน์

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

ค) ไม่เห็นแก่ความสนุกสนานบันเทิง ไม่ติดอยู่แค่ความชอบใจไม่ชอบใจ แต่รู้จักดู รู้จักฟัง ให้ได้คุณค่าหรือสารถะที่ดีงามเป็นประโยชน์สูงขึ้นไปกว่านั้น โดยเฉพาะที่สำคัญคือ ต้องให้ได้ปัญญา และคติที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาชีวิตและสังคม

(๒) การหาเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ (อาชีวนิวิธาน) การทำมาหาเลี้ยงชีพเป็นพฤติกรรมหลักในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้ามีผู้หาเลี้ยงชีพโดยวิธีทุจริต เป็นมิฉฉาชีพ นอกจากชีวิตของคนนั้นเองจะชั่วร้ายเสื่อมเสียแล้ว ก็จะก่อความเดือดร้อนแก่สังคมอย่างมาก จึงต้องย้ำเน้นกันอย่างยิ่งในเรื่องการพัฒนาสัมมาชีพ และส่งเสริมให้ประชาชนฝึกฝนตนให้สามารถประกอบสัมมาชีพ คือหาเลี้ยงชีพโดยทางสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย สัมมาชีพยังมีลักษณะที่สำคัญๆ ดังนี้ (๑) เป็นอาชีพการงานที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อเวรภัยหรือ (๒) สร้างความเดือดร้อนเสียหายแก่สังคม (๓) เป็นอาชีพการงานที่ช่วยแก้ไขปัญหา หรือสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมในทางใดทางหนึ่ง (๔) เป็นอาชีพการงานที่ช่วยให้ผู้ทำได้พัฒนาชีวิตของตนให้องงามยิ่งขึ้น

ทั้งด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา (๕) เป็นอาชีพการงานที่ไม่ทำลายคุณค่าของชีวิต และไม่เสื่อมเสียคุณภาพชีวิต แต่ทำให้ชีวิตของตนมีคุณค่าน่าภาคภูมิใจ (๖) เป็นอาชีพการงานที่ทำให้ได้ปัจจัยเลี้ยงชีวิตมาด้วยเรี่ยวแรงกำลังกายกำลังสติปัญญา ความเพียรพยายาม ความสามารถและฝีมือของตนและทำให้ได้ฝึกฝนพัฒนาความเชี่ยวชาญจัดเจน หรือฝึกปรือฝีมือในทางสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป

(๓) เป้าหมายการเสพบริโภคปัจจัยโดยใช้ปัญญา (ปัจจัยปฏิสวนา) พฤติกรรมของมนุษย์ ในที่สุดก็มาลงที่การกิน ใช้ เสพ บริโภคทุกคนหนีไม่พ้นเรื่องนี้ ถ้ามนุษย์ไม่พัฒนาพฤติกรรมในการเสพบริโภค ก็จะก่อปัญหาอย่างมากทั้งแก่ชีวิต แก่สังคม และแก่โลก ดังในปัจจุบัน เพราะเขาจะกิน ใช้ บริโภคปัจจัย ๔ และสิ่ง ของเครื่องใช้ทั้งหลาย รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยโมหะ ก่อให้เกิดความลุ่มหลง มัวเมา ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย ความเสื่อมเสียคุณภาพชีวิต การใช้จ่ายสิ้นเปลือง การขัดแย้ง แย่งชิง เบียดเบียนกันในสังคม การทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และการก่อกมลภาวะ เป็นต้น จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมในการกิน ใช้ เสพ บริโภค ให้เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากปัญญาที่รู้เข้าใจในหลักของปัญญาวรรณในภาวนา ๔ และปฏิบัติให้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของปัจจัย ๔ ตลอดจนเทคโนโลยีนั้นๆ เริ่มแต่รับประทานอาหารเช้าเพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี ไม่ใช่กินเพียงเพื่อเอร็ดอร่อย อวดโก้ อวดฐานะ หรือตื่นตามค่านิยมฟู้ฟ่า อวดอ้าง โก้เก๋ ให้เป็นการกินด้วยปัญญาที่ทำให้รู้จักประมาณในการบริโภค หรือกินพอดี ที่เรียกว่า โภชนะมัตตัญญูตา ตลอดจนการใช้สอยสิ่งต่างๆ อย่างประหยัด ซึ่งทำให้ได้ประโยชน์มากที่สุดโดยสิ้นเปลืองน้อยที่สุดปัจจัยปฏิสวนา หมายถึง การใช้ปัญญาทำความเข้าใจ แล้วบริโภคปัจจัยทั้งหลายให้ได้ผลตรงพอดี ตามคุณค่าแท้ที่เป็นจุดหมายของการบริโภคสิ่งนั้นๆ ศิลาวรณานี้มีหลักในการปฏิบัติดังนี้

ก) บริโภคด้วยความรู้ตระหนักว่าการมี-ใช้-บริโภคสิ่งเหล่านั้นมิใช่เป็น จุดหมายของชีวิต แต่มันเป็นปัจจัย เครื่องช่วยเกื้อหนุนให้เรา สามารถพัฒนาชีวิตและทำการสร้างสรรค์ประโยชน์สุขที่สูงยิ่งขึ้นไป

ข) บริโภคด้วยความรู้เท่าทันต่อวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคใช้สอยสิ่งนั้นๆ เช่น การสวมรองเท้ามีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยปกป้องเท้า มิให้เป็นอันตรายจากสิ่งกระทบกระทั่งและเชื้อโรค เป็นต้น และเพื่อช่วยให้เดินวิ่งได้สะดวกรวดเร็ว ทนนาน เป็นต้น มิใช่สวมใส่เพื่ออวดโก้แสดงฐานะกันตามค่านิยมที่เลื่อนลอย

ค) บริโภคโดยพิจารณาจัดสรรควบคุมให้ได้ปริมาณ ประเภทและคุณสมบัติของสิ่งที่บริโภค ตรงพอดีกับวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคสิ่งนั้น เช่น บริโภคอาหารในปริมาณและประเภทซึ่งพอดี กับความต้องการของร่างกายที่จะช่วยให้มีสุขภาพดี

ง) สามารถละเว้นหรือเลิกเสพบริโภคสิ่งที่ไม่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิตเช่นสิ่งที่ทำลายสุขภาพ เป็นต้น โดยไม่เห็นแก่การเสพรส หรือความโก้หรูหร่า เป็นต้น

๒. เป้าหมายด้าน สมานิ หรือ จิตตาวรรณ

๑) สมานิ หมายถึงการฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจ เป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจ หรือ เจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนา ให้ดีงามแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย แม้ความสุข ความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ

ยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา เอาใจใส่ มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้น ไม่ท้อถอย ยิ่งเรื่องที่คิดหรือพิจารณานั้นยาก หรือละเอียดลึกซึ้ง ก็ยังต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่าน กระวนกระวาย คือต้องมีสมาธิจึงจะคิดได้ชัดเจน เจาะลึกทะลุได้ และมองเห็น ทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล

การพัฒนาจิตใจนี้มีสมาธิเป็นแกน หรือเป็นศูนย์กลาง จึงเรียกก่ายๆ ว่า "สมาธิ" และ อาจแยกออกได้เป็นการพัฒนาคุณสมบัติของจิตใจในด้านต่างๆ คือ

ก) **พัฒนาคุณธรรมซึ่งเป็นคุณภาพของจิตใจ** กล่าวคือ คุณสมบัติที่เสริมสร้าง จิตใจให้ตั้งงาม ให้เป็นจิตใจที่สูง ประณีต และประเสริฐ เช่น

(๑) เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี เป็นมิตร อยากให้ผู้อื่นมีความสุข

(๒) กรุณา คือ ความสงสาร อยากช่วยเหลืออื่นให้พ้นจากความทุกข์

(๓) มุทิตา คือ ความพลอยยินดี พร้อมทั้งจะส่งเสริมสนับสนุนที่ประสบความสำเร็จ มีความสุขหรือก้าวหน้าในการทำสิ่งที่ตั้งงาม

(๔) อุเบกขา คือ ความวางตัววางใจเป็นกลาง เพื่อรักษารธรรม เมื่อผู้อื่นควรจะต้องรับ ผิดชอบต่อการกระทำของเขาตามเหตุและผล

(๕) จาคะ คือ ความมีน้ำใจเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว กตัญญูทเวทิตา คือ ความรู้จักคุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น และแสดงออกให้ เห็นถึงการรู้คุณค่านั้น

(๖) หิริ คือ ความอายบาป ละอายใจต่อการทำความชั่ว

(๗) โอตตัปปะ คือ ความกลัวบาป เกรงกลัวต่อความชั่วครั้นคร้ามขยาดต่อทุจริต

(๘) คารวะ คือ ความเคารพ ความใส่ใจรู้จักให้ความสำคัญแก่สิ่งนั้นนั้นอย่างถูกต้องเหมาะสม

(๙) มัทวะ คือ ความอ่อนโยน สุภาพ นุ่มนวล ไม่กระด้าง

ข) **พัฒนาสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ** โดยเสริมสร้างคุณสมบัติ ที่ทำให้จิตใจมีความเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง แล้วยกล้ำสามารถ ทำกิจหน้าที่ได้ผลดี เช่น (๑) ฉันทะ คือความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ อยากให้ความจริงและใฝ่ที่จะทำสิ่งดีงามให้สำเร็จ อยากเข้าถึงภาวะดีงามอันเลิศสูงสุด (๒) วิริยะ คือ ความเพียร บุกฝ่าไปข้างหน้า เอาธุระรับผิดชอบไม่ยอมทอดทิ้งกิจหน้าที่ (๓) อุตสาหะ คือ ความขยัน ความอดสู้ ความสู้ยากบากบั่น ไม่ย่อ ไม่ถอยขันธ์ คือ ความอดทน ความเข้มแข็ง ความทนทาน หนักแน่น มั่นคง (๔) จิตตะ คือ ความมีใจจดจ่อ ใส่ใจ อุทิศตัว อุทิศใจให้แก่กิจหน้าที่หรือสิ่งที่ทำ (๕) สัจจะ คือ ความตั้งใจจริง จริงใจและจริงจัง เอาจริงเอาจัง มั่นแน่วต่อสิ่งที่ทำ ไม่เหวี่ยงเหว้ ไม่เรรวน ไม่กลับกลาย (๖) อธิษฐาน คือ ความตั้งใจเด็ดเดี่ยว ความมุ่งมั่นแน่วแน่ต่อจุดหมาย (๗) ตบะ คือ พลังเพิกเลศ กำลังความเข้มแข็งพากเพียรในการทำกิจหน้าที่ให้สำเร็จ โดยแผดเผาจะยับยั้ง กิเลสตัณหาได้ ไม่ยอมแก่ทุจริต และไม่เห็นแก่ความสุขสำราญปรนเปรอ (๘) สติ คือ ความระลึกรู้ได้ ไม่เผลอเผลอ ไม่เลือนล่อย ทนต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นไป ซึ่งจะ ต้องเกี่ยวข้องกับทุกอย่าง กำหนดจิตไว้กับกิจหน้าที่ หรือสิ่งที่ทำ กัน ยังใจจากสิ่งที่เสื่อมเสียหายเป็นโทษ และไม่ปล่อยโอกาสแห่งประโยชน์ หรือความดีงามความเจริญให้เสียไป (๙) สมาธิ คือ ภาวะจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ ได้ที่ อยู่ตัว สงบอยู่กับสิ่งที่ต้องการทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่แกว่งไกว ไม่มีอะไรครอบงำได้

๒. **เป้าหมายด้าน ปัญญา หรือ ปัญญาภาวนา** คือ การพัฒนาปัญญา ซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาคือตัว นำทาง และควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร

ก) ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ

ข) ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

ค) ปัญญาที่ช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีงาม

โดยหลักดังกล่าวมานี้เชื่อว่าเป้าหมายของการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ก็คือ ผู้ที่มีการพัฒนาตนตามหลักพุทธศาสนาถือว่าเป็นผู้ที่ได้ทำประโยชน์ หรือเป้าหมายของการดำเนินชีวิตถึง ๖ ประการ ให้สมบูรณ์ คือ ๑) ประโยชน์ในชาตินี้ ๒) ประโยชน์ในชาติหน้า ๓) ประโยชน์สูงสุด ๔) ประโยชน์เพื่อตน ๕)

ประโยชน์เพื่อผู้อื่น ๖) ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย กล่าวโดยสรุปก็คือ เพื่อตนเอง, เพื่อผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ ด้วยความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ช่วยผู้อื่นได้ และพึ่งตนเองได้ด้วยดี

ดังนั้น หากมนุษย์ ได้นำหลักธรรมเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันแล้ว ผู้วิจัยเชื่อแน่ว่า จะทำให้เกิดประโยชน์ หลักๆ อยู่ ๔ ประการ คือ (๑) ประโยชน์แก่ตนเอง (๒) ประโยชน์แก่ผู้อื่น (๓) ประโยชน์อย่างสูง (๔) ประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่าย คือ ทั้งแก่ตนและแก่ผู้อื่น

๓.๗ วิเคราะห์และสรุปเนื้อหาการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔

ภาวนา ๔ นั้น แต่เดิมถูกกล่าวถึงในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า เป็นคุณสมบัติของพระอรหันต์ผู้ไกลจากกิเลส และเป็นผู้สำเร็จการศึกษาแล้ว ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ขยายความว่า ภาวนา ๔ เป็นภาพลักษณ์ของบุคคลผู้ได้รับการศึกษาที่จะสะท้อนออกมาทางกาย, ศีล (สังคัม), จิต (อารมณ), ปัญญาว่า เป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาแล้ว โดยปรากฏให้เห็นได้ในการดำเนินชีวิตนั่นเอง ในแง่นี้ภาวนา ๔ จึงเป็นคุณสมบัติที่เพิ่มค่าให้กับบุคคลกลายเป็นผู้ควรแก่การยกย่องบูชา นอกจากนี้บุคคลผู้มีภาวนา ๔ ยังช่วยสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนอีกด้วย เพราะภาพลักษณ์ที่ดีงามนั้น ย่อมสร้างความเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้ที่พบเห็น และพุทธศาสนิกชน ชวนให้น่าไปเป็นแบบอย่างที่ดีได้ ท้ายที่สุดภาวนา ๔ ยังสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือที่คอยตรวจสอบความก้าวหน้าในการฝึกฝนอบรมและปฏิบัติในไตรสิกขาได้อีกด้วย

ฉะนั้น กระบวนการพัฒนาฝึกฝนอบรมตนเองตามหลักภาวนา ๔ จึงเป็นตัวหลักที่เชื่อมโยงไปถึงหลักไตรสิกขาเพื่อตรวจสอบความก้าวหน้า อันเกิดจากการขัดเกลาพฤติกรรมและความเป็นอยู่ของผู้ปฏิบัติให้อยู่ในกรอบของการฝึกฝนอบรมที่จะส่งเสริมให้เกิดการทำงานประสานร้อยรัดกันอย่างมีประสิทธิภาพระหว่างร่างกาย จิตใจ และปัญญา ในการเฝ้าสังเกตตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกอยู่เนื่อง ๆ ทำให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติในการมองโลก มองเรา และชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น รวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของตนในแต่ละด้านให้ดียิ่งขึ้นตามลำดับและตามสภาพของความเปลี่ยนแปลงของโลกได้ ทั้งการแสวงหาและใช้สอยหรือเสพปัจจัย ๔ กิณ อยู่ ดู ฟัง เป็น เพื่อบำรุงรักษาร่างกาย พัฒนาอินทรีย์ คือ เมื่อตาเห็นรูปก็รู้ หูได้ยินเสียงก็รู้ จมูกได้กลิ่นก็รู้ ลิ้นได้ลิ้มรสก็รู้ กายถูกต้องสัมผัสก็รู้ ในอย่างที่มีมันเป็น ไม่ใช่ตามที่เรายากจะให้เป็น อย่างต่อเนื่องให้เป็นไปอย่างมีสติกำกับตลอด (กายภาวนา), การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (ศีลภาวนา), การสังเกตปฏิภิกิริยาภายในจิตใจของตนเองซึ่งมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมภายนอก (จิตภาวนา), และการกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันตนเอง ตลอดจนรู้เท่าทันต่อธรรมชาติแห่งการดำรงอยู่ของชีวิตและโลก (ปัญญาภาวนา) ในทางกลับกัน การพัฒนาทางกาย ศีล จิต ปัญญา จึงเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า การฝึกฝนอบรมตนเองที่ผ่านกระบวนการด้านไตรสิกขานั้นได้ดำเนินมาถูกทางหรือไม่ อย่างไร ควรที่จะต้องปรับปรุงตนเองต่อไปในด้านใดบ้าง เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้โดยใช้คุณสมบัติที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมตน (ภาวนา ๔) นั้น เพื่อการอยู่บนโลกนี้อย่างเป็นปกติสุขและรู้เท่าทันในความเป็นไปของโลกทั้งโลกภายใน และโลกภายนอก ดังคำที่ว่า มองโลก มองเรา เพื่อให้รู้และเข้าใจทั้งสองส่วนนั่นเอง ดังแผนภาพที่ ๖

แผนภาพที่ ๖ การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔

