

## การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธ

## The Living Approach to Buddhism

อริสา สายศรีโกศล\*

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

Arisa Saisrikosol\*

Walailak University

Corresponding Author Email: [arisa.saisrikosol@gmail.com](mailto:arisa.saisrikosol@gmail.com)\*

Cite: Saisrikosol, A. (2021). The Living Approach to Buddhism. *Journal of Dhamma for Life*, 27(2), 17-31.

Received: 10/03/2021

Revised: 12/04/2021

Accepted: 05/06/2021

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธ การศึกษาพบว่าแนวทางการดำเนินชีวิตของมนุษย์มีอิทธิพลจากหลากหลายปัจจัยโดยมีความซับซ้อนและมีอิทธิพลโดยตรงต่อมนุษย์ ด้านวัฒนธรรม ได้แก่ วัฒนธรรม วิถีชาวบ้าน จารีต กฎหมาย ด้านสังคม ได้แก่ สถานภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิด สถานภาพที่ได้มาจากความสามารถหรือการกระทำ ด้านศาสนา ได้แก่ ศาสนาแบบเทวนิยม และอเทวนิยม แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาซึ่งดำเนินไปบนพื้นฐานแห่งคำสอนซึ่งในการศึกษานี้ได้นำเสนอหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ได้แก่ หลักโอวาทปาติโมกข์ และหลักไตรสิกขา

**คำสำคัญ:** การดำเนินชีวิต; วิถีพุทธ

### Abstract

This academic article presents the concept of Buddhist way of life. The study found Human lifestyles are influenced by many complex and direct influences on human beings. Cultural aspects include culture, folk ways, customs, and laws. The social aspect is the status that is innate. Status acquired through abilities or actions. Religious aspects include Theist and Atheist Religions, concepts of a Buddhist way of life based on teachings. In this

study, the principles related to human beings were presented, namely doctrine of patimokkha and the threefold principle.

**Keywords:** Living; Buddhist Approach

## 1. บทนำ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาบนพื้นฐานมุมมองแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมและนำเสนอหลักธรรมและส่วนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนาเชื่อมโยงกับศาสตร์อื่นทั้งทางด้านมนุษยศาสตร์ สังคม และอื่นๆ ในการศึกษาเชิงลึกที่เจาะถึงพฤติกรรมความเชื่อและการประพฤตินำไปสู่หลักการ แนวทางการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงวัยย่อมเป็นความไม่ชัดเจน ในสังคมชาวพุทธและประเทศไทยจะเกิดองค์ความรู้เพื่อการแก้ไขปัญหาทางสังคมเป็นต้นว่าการไม่เห็นคุณค่าของตนเองเพราะไม่เชื่อว่าทำกรรมดีจะได้ผลดี การลดทอนความเป็นมนุษย์และทำร้ายกันและกัน ตลอดถึงทำร้ายสิ่งแวดล้อมเพราะขาดความเข้าใจในหลักกรรมว่าทำชั่วจะได้รับผลชั่ว ดังเช่นการศึกษาในอดีตที่ยังไม่ครอบคลุมประเด็นของแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักกรรมของนักวิจัย เช่น การศึกษาการรับผลกระทบในพุทธปรัชญาเถรวาทที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต โดย จักรพันธ์ สุทธิธรรม (2559) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม โดย พระพิบูลสิน ญาณวฑฺฒโน (2561) เป็นต้น

## 2. ความหมายของชีวิต

ชีวิต คือ สถานะที่แยกสิ่งมีชีวิตหรืออินทรีย์ออกจากสิ่งไม่มีชีวิตหรืออนินทรีย์และสิ่งมีชีวิตที่ตายแล้ว สิ่งมีชีวิตเติบโตผ่านกระบวนการสันดาป การสืบพันธุ์และ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อม สิ่งมีชีวิตหลากหลายชนิดสามารถพบได้ในชีวมณฑลของโลก ส่วนประกอบทั่วไปของสิ่งมีชีวิตเหล่านี้ - พืช สัตว์ เห็ดรา โพรทิสต์ อาร์เคีย และ แบคทีเรีย - คือ เซลล์ที่มีส่วนของน้ำและคาร์บอนเป็นหลัก และ เซลล์เหล่านี้ถูกเรียบเรียงอย่างซับซ้อนตามข้อมูลจากหน่วยพันธุกรรม สิ่งมีชีวิตเหล่านี้เข้าสู่กระบวนการสันดาป เพิ่มความสามารถในการเจริญเติบโต ตอบสนองต่อสิ่งรอบตัว และ มีการปรับตัวและวิวัฒนาการโดยการผ่านการคัดเลือกโดยธรรมชาติ สิ่งที่มีคุณสมบัติเหล่านี้เท่านั้นที่ถือว่าเป็นสิ่งมีชีวิต (Kauffman, Stuart, 2003)

ชีวิต คือ หน่วยที่ต้องใช้พลังงาน มีคุณสมบัติทั้งกายภาพและชีวภาพ (Walker, Martin G, 2006) ดังต่อไปนี้

- 1) ลักษณะเฉพาะในการจัดการของระบบร่างกาย (specific organization)

- 2) มีกระบวนการสันดาป (metabolism)
- 3) กระบวนการสลาย หรือ แคแทบอลิซึม (catabolism)
- 4) กระบวนการสร้าง หรือ แอแนบอลิซึม (anabolism)
- 5) มีการสืบพันธุ์ (reproduction)
- 6) มีการเจริญเติบโต (growth)
- 7) มีการเคลื่อนไหว (movement)
- 8) มีความรู้สึกตอบสนอง (irritability)
- 9) มีการปรับตัวและวิวัฒนาการ (adaptation and evolution)
- 10) มีภาวะธำรงดุล (homeostasis)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ชีวิตของสิ่งมีชีวิตมีกระบวนการที่ซับซ้อนในมุมมองทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าเมื่อมีชีวิตก็ต้องมีการดำเนินชีวิตเพื่อการดำรงอยู่ของชีวิตจนถึงความแต่ดับไปแห่งชีวิต เป็นการขยายผลการศึกษาโดยจะได้กล่าวถึง ชีวิตตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาดังต่อไปนี้

ในทัศนะของพุทธศาสนา สิ่งที่เราเรียกว่า “ชีวิต” มีองค์ประกอบใหญ่ 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นรูปธรรม กับส่วนที่เป็นนามธรรม อย่างที่เราเข้าใจกันทั่วไปว่า เป็นเรื่องของกายกับเรื่องของจิต องค์ประกอบใหญ่ทั้งสองส่วนนี้ รวมอยู่ในสิ่งที่เรียกว่า ชั้น 5 (The Five Aggregates) ซึ่งประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ 2

พระอภิธรรมปิฎกแสดงชั้น 5 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2537: อภ.วิ. 77/1/1-19) ว่า คือ

- 1) รูปชั้น
- 2) เวทนาชั้น
- 3) สัญญาชั้น
- 4) สังขารชั้น
- 5) วิญญาณชั้น

พระธรรมปิฎก (2544: 93) กล่าวถึงชั้น 5 (The Five Aggregates) ไว้ในหนังสือ พุทธธรรม ดังนี้

รูป (Corporeality) คือ ส่วนประกอบที่เป็นด้านกายภาพหรือด้านรูปธรรมทั้งหมด โดยสรุปก็คือ ร่างกาย (เนื้อหนังมังสา) และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า คือ ส่วนที่เป็น สสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารและพลังงานเหล่านั้น

เวทนา (Feeling) คือ ส่วนที่เป็นความรู้สึก ซึ่งเกิดจากการได้สัมผัสผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และทางใจ ความรู้สึกนั้นอาจมีหลากหลาย เช่น ความรู้สึกร้อน หนาว อบอุ่น เจ็บปวด ผ่อนคลาย ฯลฯ กล่าวรวม ๆ ได้ว่า เป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์

สัญญา (Perception) คือ การกำหนดรู้ การจำได้ และการแยกแยะความแตกต่างของสิ่งที่รับเข้ามาทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ ได้ เป็นอาการที่ใจรับรู้และสามารถบอกได้ว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นอะไร อันเป็นเหตุให้จำสิ่งนั้น ๆ ได้ เช่น จำรูปร่าง สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอาการต่าง ๆ ได้

สังขาร (Mental Formation) คำว่า สังขาร ในกรณีนี้ไม่ได้หมายถึงเรื่องของร่างกายที่เป็นเนื้อหนัง คือ ไม่ใช่ส่วนที่เป็นรูปธรรมหรือกายภาพ อย่างที่เข้าใจกันทั่วไป แต่เป็นเรื่องของจิตหรือเกี่ยว กับจิตมากกว่า ความหมายในที่นี้จึงหมายถึง “สภาพที่ปรุงแต่งจิต” ให้มีลักษณะต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว หรือเป็นกลาง ๆ (ไม่ดี ไม่ชั่ว) ก็ได้ ทั้งนี้ โดยมี เจตนา เป็นตัวนำ กล่าวอย่างง่าย ๆ สังขารนี้คือ ความนึกคิด ซึ่งอาจจะเป็นด้านดี ไม่ดี หรือเป็นกลาง ๆ ก็ได้

วิญญาน (Consciousness) ในที่นี้ก็ไม่ใช่ออย่างเดียวกับสิ่งที่คนเชื่อกันทั่วไปว่า เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวคนเมื่อยังมีชีวิต และเมื่อตายแล้วก็ล่องลอยไปในภพภูมิต่าง ๆ แต่วิญญานในที่นี้ หมายถึง การรับรู้อารมณ์ (object) โดยผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทางใจ คือ รู้โดยผ่านทาง การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้ลิ้มรส การรับสัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

จะสังเกตว่า ในส่วนประกอบทั้ง 5 ที่กล่าวข้างต้นนั้น ส่วนที่เป็นรูปธรรมหรือกายภาพ มีอยู่เฉพาะในชั้น 5 ข้อที่ 1 (รูป) เพียงข้อเดียวเท่านั้น ที่เหลืออีก 4 ข้อ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาน นั้นเป็นส่วนที่เราอาจนิยามว่าเป็นนามธรรม

ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น ชั้น หรือส่วนประกอบแต่ละส่วน ก็มีส่วประกอบย่อยของมันอีก จำนวนมากบ้าง น้อยบ้าง ตามลักษณะของ ชั้น ข้อนั้น ๆ ตัวอย่างเช่น รูป หรือส่วนประกอบที่จัดว่าเป็นส่วนกายภาพนั้น มีส่วนประกอบย่อยลงไปอีกถึง 28 อย่าง ในจำนวนนี้ ส่วนประกอบที่เราคุ้นเคยกันโดยมากคือ เรื่องของธาตุทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “มหาภูตรูป”) อันได้แก่ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน, solid element) คือ บรรดาสิ่งที่มีสภาพเป็นของแข็ง กินเนื้อที่ อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ, fluid element) คือ ของเหลวหรือสภาวะที่ตูดซึม เตโชธาตุ (ธาตุไฟ, element of heat or radiation) คือ อุณหภูมิหรือสภาวะที่แผ่ความร้อน และ วาโยธาตุ (ธาตุลม, element of vibration) คือ สภาวะที่เคลื่อนไหว อีกความรู้ในเรื่องการเกิดขึ้นแห่งมนุษย์และโลกผู้ใคร่ศึกษาพึงศึกษาเพิ่มเติมได้จากอัครคัมภีร์สูตร ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ตอนหนึ่งว่า

“ดูก่อนวาเสฏฐะและภารทวาชะ มี สมัยอีกบางครั้ง โดยอันลวงไปแห่งกาลยี่ดยาวนาน โลกนี้ยอมเจริญขึ้น เมื่อโลกกำลังเจริญขึ้น โดยมากเหล่าสัตว์ก็จะพากันเคลื่อนจากพวกอภัสสร - พรหมมาสู่ความเป็นอนานี้ อีก และสัตว์เหล่านั้นมีความ สำเร็จได้โดยทางใจ มีปติเปนภักษา มีรัศมีเอง ทองเที่ยวไปในอากาศได้ ดำรงอยู่ในวิมานอันงดงาม ยอมดำรงอยู่ตลอดกาลยี่ดยาวนาน...” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2537: ที.ปา. 15/56/145)

สรุปได้ว่า ชีวิต หมายถึง การเกิดขึ้นของมนุษย์ หรือสัตว์ ที่อาศัยปัจจัยประกอบ 2 อย่างคือ กาย และ จิตใจ

### 3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิต (lifestyle) หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยที่ลักษณะของพฤติกรรม กรรมต่าง ๆ จะเป็นตัวบ่งบอกถึง รูปแบบการดำเนินชีวิต แต่ละแบบ

พฤติกรรมในการเข้าสังคม ในการบริโภค ในการหาความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจใช้เวลาว่าง และการแต่งตัว ล้วนเป็นส่วนประกอบของรูปแบบการดำเนินชีวิต รูปแบบการดำเนินชีวิตจะถูกดำเนินเป็น อุปนิสัย เป็นวิธีประจำที่กระทำสิ่งต่าง ๆ รูปแบบการดำเนินชีวิต โดยทั่วไปแล้วจะ บ่งบอกถึงทัศนคติ ค่านิยม และ มุมมอง ของแต่ละบุคคล ดังนั้นรูปแบบการดำเนินชีวิต จึงมีความหมายในเชิงของอัตตาหรือตัวตน และใช้ในการสร้างสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่ประกอบกับอัตลักษณ์ของบุคคล (Spaargaren, G., and B. VanVliet. 2000: 50 - 75)

เมื่อมีชีวิตเกิดขึ้นการดำเนินไปของชีวิตย่อมมี ซึ่งจะได้อ้างถึงแนวทางการดำเนินชีวิต ใน 3 มิติ คือ มิติด้านวัฒนธรรม 1 มิติด้านสังคม 1 และมิติด้านศาสนา พอเป็นแนวทางการศึกษาดังต่อไปนี้

#### 3.1 ด้านวัฒนธรรม

มนุษย์สร้างวัฒนธรรมขึ้นมาใช้เพื่อควบคุมสภาพแวดล้อมทั้งสภาพแวดล้อมธรรมชาติ และสภาพแวดล้อมสังคม เพื่อก่อให้เกิดผลดีต่อการดำรงชีวิตและวัฒนธรรมที่มนุษย์สร้างขึ้นมานั้นย่อมมาจากความคิดสร้างสรรค์อันเกิดจากประสบการณ์และปัญหาความสามารถของตนเอง จึงทำให้เกิดวัฒนธรรมเพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต สามารถนำไป แก้ปัญหาที่เกิดกับมนุษย์ และก็สามารถตอบสนองความต้องการของมนุษย์ได้เท่าที่ควรหรือถ้า แก้ปัญหาให้กับมนุษย์ไม่ได้และตอบสนองความต้องการของมนุษย์ไม่ได้ ตามที่ตั้งความหวังไว้ มนุษย์ก็จะมีการพัฒนาหาทางเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้เกิดความ

พอดี เหมาะสมแต่ขณะเดียวกันก็สามารถทำลายได้ ถ้ามนุษย์ไม่พอใจ และไม่ต้องการจึงทำให้เกิดวัฒนธรรมรูปแบบใหม่ได้ เช่นเดียวกัน (พวงผกา ประเสริฐศิลป์, 2544: 2)

วัฒนธรรม มีความหมายครอบคลุมถึงทุกสิ่งทุกอย่าง อันเป็นแบบแผนในความคิด และการกระทำที่แสดงออกถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคมของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือสังคมใดสังคมหนึ่ง มนุษย์ได้คิดสร้างกฎระเบียบ กฎเกณฑ์วิธีในการปฏิบัติ การจัด ระเบียบ ตลอดจนระบบความเชื่อ ความนิยม ความรู้ และเทคโนโลยีต่าง ๆ ในการควบคุมและใช้ ประโยชน์จากธรรมชาติ (สุพัตรา สุภาพ, 2533: 99)

การดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งวัฒนธรรมที่มีการแบ่งประเภทวัฒนธรรมโดยนักสังคมวิทยาซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

- 1) วัฒนธรรมทางแนวความคิด (Ideas - Thinking)
- 2) วัฒนธรรมทางบรรทัดฐาน (Norms - Doing)
- 3) วัฒนธรรมทางวัตถุ (Material - Having)

วัฒนธรรมทางความคิด หมายถึง วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับความคิดเห็น ความเชื่อหรือ ความรู้ สึกนิกคิด ซึ่งอาจถูกหรือผิดก็ได้ เช่น ความเชื่อที่ว่าคนตายแล้วเกิด การทำบุญ ทำบาป การเชื่อถือ โขกลาง ฯลฯ

วัฒนธรรมทางบรรทัดฐาน ได้แก่ ระเบียบแบบแผนหรือประเพณีที่บุคคลในสังคม ยึดถือ หรือ กฎหมายที่ใช้ปฏิบัติร่วมกัน ซึ่งประกอบด้วย

1) วิถีชาวบ้าน (Folkways) คือ ระเบียบแบบแผนที่บุคคลในสังคมควรจะต้องปฏิบัติ เช่น การบวชของลูกชายเมื่อมีอายุครบ ๒๐ ปี เพื่อทดแทนคุณบิดามารดาการต้อนรับแขกเมื่อใครมา เยี่ยมถึงเรือนชานควรจะต้องรับ ถ้าใครไม่ปฏิบัติตามอาจได้รับการติฉินนินทา ลักษณะที่เรียกว่า ธรรมเนียมประเพณีจัดได้ว่าเป็นวิถีชาวบ้าน เช่นธรรมเนียมการต้อนรับแขก ธรรมเนียมการเยี่ยม ผู้ป่วย

2) จารีต (Mores) ได้แก่ ระเบียบแบบแผนที่บุคคลในสังคมจะต้องปฏิบัติตาม หากฝ่าฝืนถือ เป็นการกระทำผิดทางศีลธรรม สังคมอาจรังเกียจและอาจถูกตัดออกจากสังคม ตัวอย่าง ของจารีต เช่น การเลี้ยงดูพ่อแม่ตอบแทนเมื่อท่านแก่เฒ่าและเราอยู่ในภาวะที่จะรับผิดชอบได้ อนึ่ง ข้อห้ามทางศาสนา (Taboos) เป็นจารีตอย่างหนึ่ง ตัวอย่างข้อห้ามของทางศาสนา เช่น ห้ามค้าอาวุธ ห้ามค้ายาพิษ ยาเสพติดรวมทั้งสุรา บุหรี่และห้ามค้ำมนุษย์

3) กฎหมาย (Laws) ได้แก่ ระเบียบแบบแผนที่ทุกคนในสังคมต้องปฏิบัติตามหาก ฝ่าฝืนจะถูกลงโทษตามตัวบทกฎหมายหรือระเบียบข้อบังคับ เช่น การหยุดรถเมื่อมีสัญญาณไฟ แดงตามกฎจราจร (ณรงค์ เส็งประชา, 2538: 28-29)

สรุปว่าแนวคิดเกี่ยวกับการดำรงชีวิตด้านวัฒนธรรมนั้นเป็นไปโดยที่มนุษย์ถูกปลูกฝังค่านิยมอันเกิดขึ้นเฉพาะวัฒนธรรมทางสังคมนั้น ๆ อันเป็นไปตามวัฒนธรรมของคนในสังคมที่แสดงออกทางวิถีชาวบ้าน จารีต กฎหมาย โดยเฉพาะวัฒนธรรมไทยจะได้รับอิทธิพลจากหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งได้รับการสั่งสอนอบรมถ่ายทอดสืบต่อกันมาตั้งแต่ครั้งบรรพบุรุษ เป็นต้น

### 3.2 ด้านสังคม

แนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักการเป็นพลเมืองดีของสังคม การปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดีตามสถานภาพ สถานภาพ หมายถึง ฐานะหรือตำแหน่งของบุคคลที่ได้รับในทางสังคม โดยสถานภาพจะเป็นตัวกำหนด สิทธิและหน้าที่ของบุคคลในสังคมว่าควร ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไร สถานภาพของบุคคล แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ สถานภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิด และสถานภาพที่ได้มาภายหลัง ประเภทสถานภาพจัดไว้ดังนี้

1) สถานภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เป็นสถานภาพที่บุคคลได้มาตั้งแต่เกิดโดยสังคมเป็นผู้กำหนด ได้แก่ สถานภาพทางเพศ เช่น เพศชายเรียกว่า เด็กชาย หรือนาย เพศหญิง เรียกว่า เด็กหญิง หรือ นางสาว หรือนาง เป็นต้น สถานภาพทางเชื้อชาติ เช่น เชื้อชาติไทย เชื้อชาติจีน เชื้อชาติอเมริกัน เป็นต้น สถานภาพทางเครือญาติ เช่น ลูก หลาน พี่ น้อง เป็นต้น

2) สถานภาพที่ได้มาจากความสามารถหรือการกระทำ เป็นสถานภาพที่ได้มาภายหลังเพิ่มเติมจาก สถานภาพเดิม ได้แก่ สถานภาพทางการศึกษา เช่น จบปริญญาตรี ได้รับสถานภาพเป็นบัณฑิต จบปริญญาโทได้รับ สถานภาพเป็นมหาบัณฑิต หรือจบปริญญาเอกได้รับสถานภาพเป็น ดุษฎีบัณฑิต เป็นต้น สถานภาพทางอาชีพ เช่น ทหาร ตำรวจ ครู แพทย์ นักธุรกิจ เป็นต้น สถานภาพทางสมรส เช่น สามี ภรรยา เป็นต้น (เอกสารประกอบคำสอน, 2556 (สำเนาเอกสาร))

แนวทางการดำเนินชีวิตในสังคมและความสุขนั้น ทุกคนอยากมีความสุข แต่ความสุขเป็นเรื่องที่ต้องไขว่คว้า ปัญหา คือ ความสุขแต่ละคนจะมีมุมมองแตกต่างกัน เช่น ความสุขที่ได้สามีดี ๆ สักคน ความสุขคือการได้นายดี ๆ คนเดียวก๊พอ (โดยเฉพาะช่วงพิจารณาความดีความชอบ) ความสุขคือการได้บ้านใหญ่ ๆ สักหลัง ความสุขกับการอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ความสุขคือการได้ปิ่นเขา ทองป่า ตกปลา ทำในสิ่งที่ชอบเพราะฉะนั้น ความสุขอยู่ที่ใจ ถ้าใจไม่เป็นสุข ต่อให้มีทรัพย์สินมหาศาลก็หาความสุขไม่ได้ ความสุขอยู่แค่เอื้อม เรา ๆ ท่าน ๆ จะเอื้อมถึงหรือไม่ หรือไม่ยอมเอื้อม แล้วจะมีความสุขได้อย่างไร อยากที่จะเอื้อมให้ถึงความสุขจะต้อง

1) มีจิตใจเข้มแข็ง และระลึกเสมอว่า อาจมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้น ตอนเจอสิ่งไม่ดี เป็นการมีมุมมองหลากหลาย ไม่ใช่มองแต่สิ่งที่ไม่ดีในด้านเดียว จิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากไม่แพ้ใจตัวเอง อุปสรรคคือพลัง ถ้าเราไม่ใช่อุปสรรคเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ เราคงไม่ได้อะไรนอกจากปล่อยชีวิตให้ไว้

ความหมาย การรู้จักคิดการรู้จักปรับตัว รู้จักประพฤติปฏิบัติในทางที่เสริมคุณค่าแก่ตัวเอง ทำให้ตนเองมีคุณค่า นับได้ว่าเป็นการนับถือตนเองอีกด้วยนะ

2) อ่านบางสิ่งบางอย่างเป็นประจำ บัลดาลใจ เป็นการหาสิ่งดี ๆ ให้กับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ บทความของคนมีชื่อเสียง หรือไม่มีก็ได้ หากสิ่งนั้นให้ข้อคิดแก่เราแรงบันดาลใจให้อ่านทุกวัน การอ่านจะทำให้เรามีท่าทีเป็นบวกในด้านความคิดและการกระทำ รู้จักใช้สติปัญญา รู้จักพูด รอบรู้ ไม่แสดงความปัญญาอ่อน ให้ผู้อื่นดูถูกดูหมิ่นในใจ เหมือนคนไม่มีกิน

3) ให้อภัย การอาฆาตพยาบาท ไม่ยอมแพ้แบบหักไม่ยอมงอ มีแต่ทำให้ใจขุ่นมัว คนที่ไม่ยอมใครชอบเอาชนะ จะหาความสุขไม่มี ทางที่ดีควรแผ่เมตตาแก่ใครก็ตาม ที่คิดชั่ว ทำร้ายหรือทำลายเราก็เพราะเขาอาจโง่เขลาและมีปมด้อย เราจะไปถือสาเขาทำไม บางคนเปรียบเสมือนบัวใต้โคลนตม จะช่วยให้ดีเหมือนคนอื่น เป็นไปได้อยาก ปล่อยไปตามกรรมและเวรของแต่ละคน ให้เขาไปตามทางของเขาเถอะ

4) มีคุณธรรม คนที่มีคุณธรรม จะมีจิตใจเอื้ออาทร โอบอ้อมอารีต่อคนอื่นจะไม่ทำร้ายเขา เป็นเอาตาย เหมือนบ้า

คนมีคุณธรรมจิตใจสบาย ไม่อิจฉาริษยาเห็นคุณค่าของคนรอบตัวมีจิตใจเมตตาตามองโลกในแง่ดี ไม่เห็นแก่ตัว อย่าลืมความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้นเสมอในสังคม พอเห็นแก่ตัวชอบทำอะไรเพื่อตัวเองกลายเป็นคนขาดคุณธรรม ทำลายความสุขของคนอื่น ถ้าคุณนำไปใช้ ชีวิตคงเป็นสุข แม้นำไปไม่ได้ทุกข้อ แต่ได้บางข้อ ก็ถือเป็นความสุขแล้วเราจะทำตัวให้ทุกข์ทำไม แล้วเมื่อไหร่จะเอื้อมไปถึงความสุขชะที่อย่าลืมความสุขอยู่แค่เอื้อม (สุริรัตน์ โบจรัส, 2557)

สรุปว่าแนวคิดเกี่ยวกับการดำรงชีวิตด้านสังคม นั้นผู้ที่อยู่ในสภาวะทางสังคมซึ่งถูกกำหนดโดยบทบาท และหน้าที่ทางสังคมจะต้องดำเนินชีวิตอันมีพื้นฐานคือหน้าที่ทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดบทบาทและส่งผลกระทบต่อแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้ที่อยู่ในสังคมให้มีบทบาท และหน้าที่ต่างกันไป นั่นเอง

### 3.3 ด้านศาสนา

ศาสนาไม่สามารถแยกออกจากสังคมได้ เพราะการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทางศาสนาของมนุษย์ เป็นพฤติกรรมทางสังคมชนิดหนึ่ง ศาสนานั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมากต่อสังคมมนุษย์ เพราะมีอำนาจและอิทธิพลที่ยิ่งใหญ่และคงเส้นคงวาต่อวิถีชีวิตของมนุษย์ แต่ไม่ว่าศาสนาใด ๆ ก็ตาม ล้วนแต่มีลักษณะร่วมสำคัญ คือ การสอนคนให้เป็นคนดี มีศีลธรรมอยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุข อีกทั้งยังเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และมีหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง การศึกษาการดำเนินชีวิตด้านศาสนาตามรูปแบบการนับถือของคนในศาสนาต่าง ๆ คือ การดำเนินชีวิตในศาสนาแบบเทวนิยม และ การดำเนินชีวิตในศาสนาแบบอเทวนิยม

1) ศาสนาแบบเทวนิยม และอเทวนิยม

เทวนิยม ความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน หมายความว่า ลัทธิความเชื่อ  
ว่าพระเจ้าผู้ทรงอำนาจยิ่งใหญ่พระองค์เดียว พระเจ้านั้นทรงมีอำนาจครอบครองโลกและสามารถคล  
บั้นดาลความเป็นไปในโลก (ราชบัณฑิตยสถาน, 2552: 365)

ศาสนาตามแนวเทวนิยมมีความเชื่อว่าเทพเจ้าเป็นผู้ยิ่งใหญ่สูงสุดเหนือกว่าเทพเจ้าทั้งหลาย  
หรือเรียกกันว่าพระเจ้า ซึ่งมีอยู่เพียงพระองค์เดียว พระองค์เป็นผู้สร้างโลกและสรรพสิ่งทั้งหลายและเชื่อ  
กันว่าพระเจ้าอาจติดต่อมนุษย์ โดยผ่านศาสดาพยากรณ์หลายองค์ เช่น พระอัลเลาะห์ ทรงติดต่อกับ  
ท่านนบีมุฮัมมัด พระยะโฮวาท ทรงติดต่อกับ ท่านโมเสส และพระเยซู ส่วนบางศาสนาก็นับถือพระเจ้า  
หรือเทพเจ้าหลายองค์ อย่าง ศาสนาพราหมณ์ - ฮินดู เชื่อว่าพระเจ้าอวตารแยกเป็น ๓องค์ เป็นต้น  
ศาสนาแบบเทวนิยม ได้แก่ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ศาสนายูดาห์ ศาสนาซิกข์ ศาสนาบาไฮ ศาสนาโซ  
โรัสเตอร์ และ ศาสนาพราหมณ์

อเทวนิยม (Atheism) (ราชบัณฑิตยสถาน, 2552: 365) คือ ศาสนาที่ปฏิเสธความมีอยู่ของ  
พระเจ้า ปฏิเสธอำนาจในการสร้างโลกและสรรพสิ่งของพระเจ้า ไม่ยอมรับนับถือความศักดิ์สิทธิ์ของพระ  
เจ้า เนื่องจากความหมายและความเข้าใจของอเทวนิยมแตกต่างกันหลายหลายในโลก ปัจจุบันหาผู้รู้ได้ยากว่า  
ในโลกมีผู้ที่มีเชื่อเทพเจ้ากี่คน (Zuckerman, Phil, 2007: 56) กลุ่มศาสนาที่นิยมเรียกว่าปรัชญา  
ตะวันออก โดยถือตามอิทธิพลในการรับอารยธรรม ได้แก่ศาสนาพุทธทั้งเถรวาทและนิกายเซน ศาสนาเซน  
ลัทธิเต๋า และลัทธิขงจื้อ ศาสนากลุ่มนี้มีลักษณะที่คล้ายกัน คือ เชื่อว่าโลกนี้เกิดขึ้นเองตามกฎธรรมชาติ  
สรรพสิ่งแท้จริงเป็นเพียงความว่างเปล่า ความจริงแท้ไม่อาจอธิบายได้ด้วยคำพูด และไม่อาจเข้าถึงได้ด้วย  
หลักตรรกะและอนุมาน การเข้าถึงความจริงแท้ทำได้ด้วยการบรรลุปัญญาญาณ จากการไม่ติดอยู่ในมายา  
ของตรรกะและอนุมาน เชื่อในการเวียนว่ายตายเกิด เชื่อในกฎแห่งกรรม มีหลักคุณธรรม ศีลธรรม  
จริยธรรม ที่มักน้อยสันโดษพอเพียง ยึดถือหน้าที่ มีวินัยสูงไม่เห็นแก่ตัว แต่ไม่ยึดติดในสิ่งทั้งปวง มุ่งละ  
กิเลส เชื่อในตัวมนุษย์ว่าเข้าถึงความจริงได้ ทุกสิ่งเกิดจากการกระทำของตนเอง เชื่อในศาสตร์ลับ (เวท  
มนตร์ โหราศาสตร์ ไสยศาสตร์) ว่ามีจริง เชื่อว่าถ้าจิตวิญญาณเข้าถึงความจริงสูงสุดจะหลุดพ้นจากการ  
เวียนว่ายตายเกิด

2) การดำเนินชีวิตในศาสนาแบบเทวนิยม และการดำเนินชีวิตในศาสนาแบบอเทวนิยม

การดำเนินชีวิตตามศาสนาแบบเทวนิยมจึงมีการดำเนินชีวิตไปตามบัญชาของพระเจ้าพระ  
เท้านั้น เพราะมีความเชื่อว่า พระเจ้าคือสิ่งที่ทรงปัญญาสูงสุด และมีอำนาจสูงสุด ที่ไม่อาจเข้าถึงได้ ถ้า  
พระองค์ไม่ประสงค์ ศาสนิกต้องแสดงความรักหรือภักดีต่อพระเจ้าด้วยการสรรเสริญ ปฏิบัติตามที่

พระองค์ประสงค์ที่ได้ตรัสผ่านศาสนทูตของพระเจ้า อาจขอให้ทรงไถ่บาป อ้อนวอนให้ทรงประทานสิ่งที่ดี แก่ชีวิต เชื่อว่าเป็นพระผู้สร้าง สร้างสรรพสิ่ง กำหนดสภาวะการณ์ที่เป็นไปของโลก แต่ทรงปล่อยให้มนุษย์ เลือกลงทางแห่งตนเอง โดยจะทรงช่วยเมื่อมนุษย์ลงมือกระทำ ก่อนที่จะเชื่อให้ไตร่ตรองอย่างรอบ คอบ เมื่อ เชื่อแล้วอย่าสงสัย เพราะพระเจ้าจะทรงทดสอบจิตใจในศรัทธา เมื่อถึงวันสิ้นโลกพระเจ้าจะทำลายทุกสิ่ง ที่พระองค์สร้างขึ้น และจะชุบชีวิตทุกคนให้ฟื้นคืนชีพมารับฟังคำพิพากษา ผู้เชื่อจะรอด และอยู่กับ พระองค์ชั่วนิรันดร์ ผู้ไม่เชื่อ จะถูกลงทัณฑ์ให้ตกนรกชั่วกาล ให้วางใจในพระเจ้า รับพระ องค์เข้าไว้ในใจ จะพบแต่สันติสุข

ศาสนิกในศาสนาแบบอเทวนิยมจะมีความเชื่อและวิถีการดำเนินชีวิต โดยยึดหลักกรรม คือ ใครทำกรรมอะไร ย่อมได้รับผลเช่นนั้น ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี ทำกรรมชั่วย่อมรับผลชั่ว ทั้งสองกลุ่มมี ความเชื่อที่ไม่เหมือนกันคือกลุ่มแรกยอมรับว่าเทพเจ้าองค์สูงสุดมีอยู่จริง เช่น ศาสนาคริสต์และอิสลาม เรียกองค์สูงสุดว่าพระเจ้า ผู้นับถือมีเป้าหมายเพื่อการเข้าไปรวมอยู่ในอาณา จักรของพระเจ้า ส่วนกลุ่ม หลังเช่นศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่ไม่ยอมรับการมีอยู่ของพระเจ้าหรือองค์สูงสุด แต่เชื่อในการมีอยู่ของเทพ เจ้า (พรหมา) ซึ่งเป็นเทวดาชั้นสูงสุดเรียกว่าพรหม แต่ต่างกันตรงที่ผู้ที่นับถือศาสนาพุทธไม่มีเป้าหมาย เพื่อการไปรวมอยู่กับพรหม แต่สามารถไปเกิดเป็นพรหมได้ เพราะการรวมอยู่หรือไปเกิดเป็นพรหม เมื่อ หมดเหตุปัจจัยก็ยังคงเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ อันมีต่ำสุดคืออนรก สูงสุดคือพรหม อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ทาง ที่จะหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้จึงมีทางเดียวเท่านั้นคือ นิพพาน

#### 4. แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

##### 4.1 โอวาทปาฏิโมกข์

ในการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาผู้ศึกษา ได้ศึกษาในประเด็นของแนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมโอวาทปาฏิโมกข์ซึ่งพระพุทธ องค์ทรงตรัสแสดงแก่พระภิกษุสงฆ์ผู้มาประชุมกัน ในวันเพ็ญเดือนมาฆะ (สมบัติ จำปาเงิน, 2554: 4) (เดือน 3) หลังจากตรัสรู้แล้ว 9 เดือน เป็นการแสดงปาฏิโมกข์ที่ประกอบด้วยองค์ 4 เรียกว่า จาตุรงค สันนิบาต ซึ่งมีเพียงครั้งเดียวในพระศาสนาของพระพุทธเจ้าองค์หนึ่ง ๆ พระพุทธเจ้าประทานโอวาทปาฏิ โมกข์ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2537: ที. ม. 13/54/55) แก่มหาสังฆสันนิบาตในมณฑลเวฬุวันมหา วิหาร ซึ่งในวันนั้นมีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้น 4 ประการคือ

1) พระสงฆ์ 1,250 รูปที่พระพุทธองค์ได้ส่งไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาตาม แคว้นแคว้นต่าง ๆ ได้กลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้าอย่างพร้อมเพรียงกันโดยมิได้นัดหมาย

2) พระสงฆ์ทั้งหมดล้วนเป็นเอหิภิกขุที่พระพุทธเจ้าทรงบวชให้ด้วยพระองค์เองทั้งสิ้น ซึ่งเรียกว่า เอหิภิกขุอุปสัมปทา

3) พระสงฆ์ทั้งหมดล้วนเป็นพระอรหันต์ คือผู้ได้อภิญญา 6 ข้อ

4) วันที่พระสงฆ์ทั้งหมดมาชุมนุมกันนี้ตรงกับวันเพ็ญเดือนมาฆะ (วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3)

“ความอดทน คือความอดกลั้น เป็นธรรมเผาบาปอย่างยิ่ง ท่านผู้รู้ทั้งหลาย ย่อมกล่าวพระนิพพานว่าเป็นเยี่ยม ผู้ทำร้ายผู้อื่นไม่ถือว่าเป็นบรรพชิตเลย ผู้เบียดเบียนผู้อื่นอยู่ ไม่ถือว่าเป็นสมณะ

ความไม่ทำบาปทั้งสิ้น ความยังกุศลให้ถึงพร้อม ความทำจิตของตนให้ผ่องใสนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ความกล่าวร้าย 1 ความไม่ทำร้าย 1 ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ 1 ความเป็นผู้รู้ประมาณในภัตตาหาร 1 ที่นอนที่นั่ง อันสงัด 1 ความประกอบโดยเอื้อเฟื้อในอธิจิต 1 นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2537: วิ. มหา. อ. 1/346., ที. ม. 13/54/55)

โอวาทปาติโมกข์มักถูกกล่าวถึงในแง่หลักธรรม ๓ อย่างเดียวว่าเป็นหัวใจของพระพุทธ ศาสนา อย่างไรก็ตามพระพุทธพจน์ ๓ คาถากึ่ง อาจสรุปใจความได้เป็นสามส่วน คือ หลักการ 3 อุดม การณ์ 4 และวิธีการ 6 จากหลักการดังกล่าวพบว่า หลักโอวาทปาฏิโมกข์นั้นถือวาเป็นหลักการที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงประกาศจุดยืนและแนวทางในการปฏิบัติตนของพระภิกษุ และข้อยึดถือปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์ไว้อย่างเด่นชัด (พระธรรมปิฎก, 2539: 104-134) ดังนี้

โดยคาถาแรกที่ทรงกล่าวถึงก็คือ อุดมการณ์อันสูงสุดของพระภิกษุและบรรพชิตในพระ พุทธ ศาสนานี้ อันมีลักษณะที่แตกต่างจากศาสนาอื่น อันอาจเรียกได้ว่า อุดมการณ์ 4 ของพระพุทธ ศาสนา ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตของบรรพชิตที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาให้ถือประพฤติปฏิบัติ ได้แก่

1) ความอดทนอดกลั้นเป็นสิ่งที่นักบวชในศาสนานี้พึงยึดถือและเป็นสิ่งที่ต้องใช้เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจทุกอย่างที่ต้องเจอในชีวิตนักบวช เช่น ประสงค์ร้อนได้เย็น ประสงค์เย็นได้ร้อน

2) การมุ่งให้ถึงพระนิพพานเป็นเป้าหมายหลักของผู้ออกบวช มิใช่สิ่งอื่นนอกจากพระนิพพาน

3) พระภิกษุและบรรพชิตในพระธรรมวินัยนี้ (เช่นภิกษุณี สามเณร สามเณรี ลีขมาณา) ไม่พึงทำผู้อื่นให้ลำบากด้วยการเบียดเบียนทำความทุกข์กายหรือทุกข์ทางใจไม่ว่าจะในกรณีใด ๆ

4) พึงเป็นผู้มีจิตใจสงบจากอกุศลวิตกทั้งหลายมีความโลภ โกรธ หลง เป็นต้น

พระพุทธพจน์คาถาที่สอง ทรงกล่าวถึง “หลักการอันเป็นหัวใจสำคัญเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาแก่พุทธบริษัททั้งปวงโดยย่อ” หรือ หลักการ 3 กล่าวกันเป็นเป็นการสรุปรวบยอดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอันเป็นแนวทางที่พุทธบริษัทพึงปฏิบัติ ได้แก่

- 1) การไม่ทำบาปทั้งปวง
- 2) การทำกุศลให้ถึงพร้อม
- 3) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระ ได้มีมติอธิบายว่าทั้งสามข้อนี้อาจอนุมานเข้ากับ ศีลสมาธิ และปัญญา ได้ (สมเด็จพระพุทธาจารย์, 2551)

พระพุทธพจน์คาถาที่สาม หมายถึง วิธีการที่ธรรมทูตผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนาถือเป็นกลยุทธ์พระภิกษุที่ออกเผยแผ่พระพุทธศาสนาซึ่งมีเป็นจำนวนมากให้ใช้วิธีการเหมือนกันเพื่อจะได้เป็นไปในแนวทางเดียวกันและถูกต้องเป็นธรรม ได้แก่ วิธีการทั้ง 6

- 1) การไม่กล่าวร้าย (เผยแผ่ศาสนาด้วยการไม่กล่าวร้ายโจมตีดูถูกความเชื่อผู้อื่น)
- 2) การไม่ทำร้าย (เผยแผ่ศาสนาด้วยการไม่ใช้กำลังบังคับข่มขู่ด้วยวิธีการต่าง ๆ)
- 3) ความสำรวมในปาติโมกข์ (รักษาความประพฤติให้น่าเลื่อมใส)
- 4) ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหารการบริโภค (เสพปัจจัยสี่อย่างรู้ประมาณพอเพียง)
- 5) ที่นั่งนอนอันสงัด (สันโดษไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ)
- 6) ความเพียรในอธิจิต (พัฒนาจิตใจเสมอมาเพียรเพียรทางจิตอย่างเคร่งครัด)

ใจความพระโอวาทปาฏิโมกข์นั้น มี 13 ประการ คือ หลักการ 3 หมายถึง สาระสำคัญที่ควรยึดถือเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ได้แก่ การไม่ทำบาปทั้งปวง, การทำกุศลให้ถึงพร้อม, และการทำจิตใจให้ผ่องใส อุดมการณ์ 4 หมายถึง หลักการที่ทรงวางไว้ เป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ได้แก่ ความอดทน, ความไม่เบียดเบียน, ความสงบ, และนิพพาน วิธีการ 6 หมายถึง แนวทางในการปฏิบัติสำหรับนักบวช ได้แก่ การไม่ว่าร้าย, การไม่ทำร้าย, การสำรวมในปาฏิโมกข์, การรู้จักประมาณ, การอยู่ในสถานที่ที่สงัด, และการฝึกหัดจิตใจให้สงบ สรุปได้แก่ สอนให้ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ พระนิพพาน คือ การดับกิเลสพ้นทุกข์ เป็นเป้าหมายสูงสุด เป็นการประกาศจุดยืนของพระพุทธศาสนาแก่ชาวโลก (เจษฎาภรณ์ รอดภัย, 2554: 1)

#### 4.2 ไตรสิกขา

ไตรสิกขา หรือ สิกขา 3 คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2537: อง. ตก. 1/526/455) ไตรสิกขานี้ก็เป็นธรรมเครื่องดำเนินชีวิต ที่พุทธบริษัทผู้ตั้งมั่นพึงทำการศึกษา และเป็นหลักแนวทางการดำเนินชีวิตอันประเสริฐที่จะละเลยการศึกษา ประพฤติตามพระพุทธรธรรมไม่ได้เลยในฐานะที่เคารพนับถือพระพุทธศาสนา โดยแนวทางการศึกษาในสิกขา 3 ประการมีดังนี้

1) อธิศีลสิกขา คือศึกษาเรื่องศีล อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องตั้งงาม ให้ถูกต้องตามหลักจตุศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลัก มัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลักอินทริยสังวร สติสัมปชัญญะ และสันโดษ

2) อธิจิตตสิกขา คือศึกษาเรื่องจิต อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ได้แก่การบำเพ็ญสมถกรรมฐานของผู้สมบุรณด้วยอริยศีลชั้นจันได้บรรลุมาน 4

3) อธิปัญญาสิกขา คือศึกษาเรื่องปัญญาอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง ได้แก่การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ได้ฌานแล้วจนได้บรรลุนิพพาน 8 คือเป็นพระอรหันต์

#### 5. สรุป

การดำเนินชีวิตตามแนวทางในพระพุทธศาสนาโดยมีหลักในการดำเนินชีวิตมี การประพฤติตั้งตนอยู่ด้วยหลักธรรมโอวาทปาฏิโมกข์ ไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำความดี ทำจิตให้ผ่องใส และประการที่จะขาดไม่ได้คือการศึกษาในสิกขา 3 ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นการศึกษาเพื่อนำ มาประพฤติปฏิบัติแก่พุทธบริษัทผู้ใคร่ต่อความเจริญไพบูลย์ในทางพระพุทธศาสนานั้นเอง

## 6. เอกสารอ้างอิง

- จักรพันธ์ สุทธิธรรม. (2559). ศึกษาการรับผลกระทบในพุทธปรัชญาเถรวาทที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- ณรงค์ เสียงประชา. (2538). มนุษย์กับสังคม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). ธรรมอนุชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2544). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 14. พิมพ์ลักษณะ: กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พระพิบูลสิน ญาณวฑฒโน. (2561). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขต ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พวงผกา ประเสริฐศิลป์. (2544). พื้นฐานวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพฯ: คณะมนุษยศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2537). พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลชุด 91 เล่ม. เล่มที่ 1, 13, 15, 77. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลชุด 91 เล่ม.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2552). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- สมบัติ จำปาเงิน. (2554). วันสำคัญของเรา. กรุงเทพฯ: ซี-เอ็ด.
- สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสโภ). (2551). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภ มหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- สุพัตรา สุภาพ. (2533). ปัญหาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 9 พิมพ์ลักษณะ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- สุรรัตน์ โบริจรัส. (2557). การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลต่อการใช้คำต่างประเทศในภาษาไทย. วิทยานิพนธ์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร.
- Kauffman, S., Peterson, C., Samuelsson, B., & Troein, C. (2003). Random Boolean network models and the yeast transcriptional network. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(25), 14796-14799.

- 
- Spaargaren, G., & Van Vliet, B. (2000). Lifestyles, consumption and the environment: The ecological modernization of domestic consumption. *Environmental politics*, 9(1), 50-76.
- Walker, J. T., Lofton, S. P., Haynie, L., & Martin, T. (2006). The Home Health Nurses' Role in Geriatric Assessment of Three Dimensions: DEPRESSION, DELIRIUM, AND DEMENTIA. *Home Healthcare Now*, 24(9), 572-578.
- Zuckerman, P. (2007). Atheism: Contemporary numbers and patterns.