



ศึกษาวิเคราะห์สัมมาวายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

An analytical study of Sammavayama in Buddhist scriptures

พระครูใบฎีกาธณวัฒน์ ปญญาวุธ (ทาทำ)

Phrakru Baideeka Thanawat Panyawuttho (Thatham)

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

Lamphun Buddhist Collage

Email: champ20079@gmail.com

Received: 2024-06-19

Revised: 2024-06-24

Accepted: 2024-06-26

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาสัมมาวายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ 2) วิเคราะห์การประยุกต์ใช้สัมมาวายามะในการพัฒนาชีวิต การวิจัยเป็นการวิจัยเอกสาร ผลการวิจัย พบว่า

สัมมาวายามะ เป็นองค์ธรรมในอริยมรรค 8 หมายถึง เพียรชอบหรือพยายามชอบ ได้แก่ 1. พยายามระวังมิให้อกุศลธรรมที่ยังมีได้เกิด เกิดขึ้น 2. พยายามละเสียซึ่งอกุศลธรรมที่ยังเกิดขึ้นแล้ว 3. พยายามทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรชอบ 4. เจริญกุศลที่บังเกิดขึ้นแล้วนั้น สัมมาวายามะหรือ ความพยายามชอบตามหลักพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายอยู่ 3 ประการ คือ ด้านอัตถประโยชน์ ด้านปรัตถประโยชน์ และด้านอุภัยตถประโยชน์

สำหรับการประยุกต์ใช้สัมมาวายามะเพื่อการพัฒนาชีวิต จำแนกออกเป็น 4 ด้าน คือ 1. ด้านการศึกษา ต้องหมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้ง ปรัชญา ปฏิบัติ ซึ่งเป้าหมายคือปฏิเวธ 2. ด้านการทำงาน ต้องส่งเสริมให้เกิดหิริโอตตปปะและวิริยะในการทำงาน มีความขยันหมั่นเพียรในหน้าที่ และไม่ทุจริตต่อหน้าที่ที่รับมอบหมาย 3. ด้านการพัฒนาตัวเอง การพัฒนาต้องพัฒนาทั้งกายและจิตใจ ตามหลักภาวนา 4 และ 4. ด้านการปฏิบัติธรรม การนำหลักสัมมาวายามะมาเป็นหลักในการทำความเพียรเผาผลาญความชั่ว ต้องอาศัยหลักปฏิบัติของการบำเพ็ญตบะ คือ การฝืนความต้องการของกิเลส แบ่งได้ 2 ประเภท คือ 1. สลัดละ คือ การฝืนกิเลส ด้วยการกำจัดกิเลสค่อยเป็นค่อยไป หรือค่อยขัดเกลากันไป และ 2. ตัดทิ้ง คือ การฝืนกิเลสด้วยการกำจัดกิเลสแบบหักโหมรุนแรงได้ผลทันตาเห็น



คำสำคัญ : สัมมาวายามะ, การพัฒนาชีวิต, พระพุทธศาสนา

Abstract

The research study has two objectives: 1) to explore the concept of Sammavayama within the Buddhist scriptures, and 2) to analyze the application of Sammavayama for personal development.

The research findings indicate that Sammavayama, an ethical principle in the Noble Eightfold Path, signifies a commitment or endeavor towards moral rectitude. It involves: 1) the effort to prevent unwholesome states of mind from arising, 2) the effort to let go of existing unwholesome states of mind, 3) the effort to cultivate wholesome states of mind that have not yet arisen, and 4) the effort to sustain wholesome states of mind that have arisen. Sammavayama aligns with the teachings of Buddhism and comprises three objectives: benefits in the present life, benefits in future lives, and benefits for spiritual progress.

Regarding the application of Sammavayama for personal development, it can be categorized into four dimensions: 1) educational dimension, which emphasizes consistent learning and teaching of precepts and practices with the goal of self-discipline, 2) occupational dimension, which promotes diligence, conscientiousness, and non-deception in work while nurturing ethical attitudes, 3) self-development dimension, which involves physical and mental growth following the principles of discipline, and 4) ethical dimension, which utilizes Sammavayama to suppress unwholesomeness and instigate virtue through the practice of abstaining from desires, divided into two categories: 1) Salehka, gradual suppression of desires, and 2) Tuttangkha, forceful suppression with immediate effects.

Keywords: Sammavayama, personal development, Buddhism

บทนำ

มนุษย์ทั้งหลายล้วนแสวงหาหนทางแห่งการพ้นทุกข์ หรือไม่ก็พยายามแสวงหาความสุขด้วยความไม่เข้าใจ ไม่ว่าจะเป็นคนในพุทธศาสนาและบุคคลในศาสนาอื่นๆ ไม่มีใคร



อยากอยู่กับทุกข์ ไม่ว่าจะ เป็นเพียงขณะสั้นๆ ก็ตาม ข้อปฏิบัติที่จะเดินทางไปสู่ที่สุดแห่งทุกข์ นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ร้อยสี่ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค มรรคจึงมีความสำคัญเป็น อย่างยิ่งต่อการพ้นทุกข์ของบุคคล เพราะหากไม่มีมรรค มนุษย์จะหาทางออกจากทุกข์ไม่ได้ เลย ทุกวันนี้ที่ทุกคนแก้ทุกข์กันอยู่นั้น ก็ทำได้แต่กลบเกลื่อน เสมือนการกวาดฝุ่นไปไว้ใต้พรม เท่านั้น ทุกคนพูดกันดีเพียง คนดี ความดี คนชั่ว ความชั่ว การมีศีลมีธรรมล้วนทำให้คนเป็นคน ดีทุกศาสนา การเป็นคนดีนั้นพ้นทุกข์หรือไม่ เมื่อพลัดพรากไม่ว่าสิ่งรักหรือคนรัก ก็ไม่สามารถ พ้นทุกข์ได้ อย่างมากก็อดทนระทมขมขื่นไว้ภายใน ดังนั้น ความจริง คือ ไม่มีใครดับทุกข์ถาวร ได้หากไม่เดินตามมรรค (มคคานูกา)

มรรคมืองค์ 8 หรือที่เรียกว่า อัญ्ञังคิกมรรค หรืออริยอัญ्ञังคิกมรรค แปลว่า ทาง อันประเสริฐ 8 ประการ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การทำชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายามะ พยายามชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558 : 215) นอกจากนี้ในพระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวถึง สัมมาวายามะว่า สัมมาวายามะ เป็นไฉน? การ ระดมความเพียรทางใจ ความก้าวหน้า ความบากบั่น ความขะมักเขม้น ความพยายาม ความ อุตสาหะ ความอดสู ความเข้มแข็ง ความมั่นคง ความก้าวหน้าไม่ลดละ ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ การแบกหูนเอาธุระไป วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยผละสัมมาวายามะ วิริยสัม โภชณงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 35 ข้อ 181 : 320)

การบำเพ็ญความพากเพียร เป็นเรื่องยืนยันว่า การตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เป็นเรื่อง ของผู้มีความพากเพียรอย่างยิ่ง ไม่ใช่เรื่องของผู้มีความพากเพียรย่อหย่อน แต่เป็นเรื่องของผู้มี กำลังเข้มแข็งไม่ย่อท้อเสียง่ายๆ ทางพระพุทธศาสนาเล่าเรื่อง มหาชนกชาดก ว่าเป็นเรื่องของ พระโพธิสัตว์ผู้บำเพ็ญวิริยบารมี โดยเล่าเป็นเรื่องราว มหาชนกได้เดินทางไปทางทะเล เรือได้ ถูกพายุแตกลงในมหาสมุทร ผู้คนในเรือจมน้ำตายไปบ้าง เป็นเหยื่อของปลาร้ายไปบ้าง ที่หมด กำลังใจอมมืออเท้าจมน้ำตายเสียก็มาก ส่วนมหาชนกไม่ยอมลดละอุตสาหะวิริยะ พยายาม แหกว่ายน้ำไป โดยคิดว่าเมื่อเรี่ยวแรงยังมีอยู่ การจมน้ำตายโดยไม่พยายามนั้น เป็นเรื่องที่ น่า ละอายอย่างยิ่ง เทวดาฟ้าดินจะตำหนิได้ว่าผู้นั้นไร้ความเพียร ได้พยายามแหกว่ายน้ำไปทางเมือ งมิลิลาในที่สุดก็ถึงฝั่งและรอดชีวิต มีโอกาสได้ครองเมืองมิลิลา ดังนั้น ปัจจัยสำคัญที่สร้างความ ประารถนาให้สำเร็จคือความเพียร (สุวรรณ เพชรนิล, 2539 : 80)

หากประมวลพระธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมทั้งการ แนะนำสาธยายสู่ความเข้าใจจะทำให้เกิดความศรัทธาต่อการปฏิบัติ จนถึงการเข้าใจในธรรม จัก



เป็นประโยชน์ และทำให้พุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองเพื่อเป็นที่พึ่งของบุคคล ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง ทั้งในกาลปัจจุบันและในกาลอนาคต การทำความเข้าใจมรรคมีองค์ 8 จนถึงขั้นการปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลกันจริงๆ โดยเน้นคำสอนที่พระองค์ตรัสรู้ที่ทรงประทานไว้กับเหล่าสาวกทั้งหลายมาประมวลเพื่อให้เห็นภาพอย่างชัดเจน เพื่อประโยชน์ต่อการเดินทางของทุกๆ คนอย่างถูกต้อง อาจทำให้ชาวพุทธทั้งหลายได้เห็นภาพรวมของเส้นทางเดินจนหมดข้อสงสัย หากเราเข้าใจแก่นแท้แล้ว เราจะเลือกใช้อุบายต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ของแต่ละบุคคล (ประเสริฐ อุทัยเฉลิม, 2554 : 11-12) ในการนำหลักธรรมไปปฏิบัติ หรือการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นความสำคัญและความจำเป็นที่จะศึกษาคำสอนเรื่องสัมมาวายามะ ว่าแท้จริงแล้วคำสอนที่แท้จริงเป็นอย่างไร ซึ่งการจะทำเช่นนั้นได้จะต้องศึกษาวิเคราะห์คำสอนเรื่องสัมมาวายามะในมรรค 8 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เพื่อให้ทราบ คำสอนเรื่องนี้ มีรายละเอียด เช่น ความหมาย ประเภท ลักษณะอย่างไรบ้าง และจะสามารถทำความเข้าใจคำสอนเรื่องนี้ได้อย่างไร ทั้งนี้เพื่อให้ได้องค์ความรู้ในคำสอนนี้ที่มีความถูกต้องสมบูรณ์ ชัดเจนและสอดคล้องกับหลักการของพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสัมมาวายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์ใช้สัมมาวายามะในการพัฒนาชีวิต

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก หนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีขั้นตอนและวิธีการวิจัย ดังนี้

- 1) ศึกษารวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539, อรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกา
- 2) ศึกษารวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 3) เก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหลักสัมมาวายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา



4) ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล โดยการนำข้อมูลทั้งหมดมาจัดเรียงเป็นหมวดหมู่และนำเสนออย่างเป็นระบบ

5) สรุปและจัดทำเป็นรูปเล่ม โดยทำการสรุปเนื้อหาที่ได้ทำการศึกษาและวิเคราะห์มาทั้งหมด จากนั้นจัดเป็นรูปแบบเล่มสารนิพนธ์ โดยการเขียนในรูปแบบของบรรยายเชิงวิเคราะห์ ทั้งเพิ่มเติมข้อเสนอแนะในด้านเนื้อหาและประเด็นการทำวิจัยต่อไป

ผลการวิจัย

1. สัมมาวายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

สัมมาวายามะ มาจากคำว่า วายามะ นั่นก็เป็นรูปบาลี ถ้าเป็นสันสกฤตจะเป็น ยา ยามะ เป็นหลักธรรมในอริยมรรค 8 ในวิภังคสูตร ให้ความหมายว่า เพียรชอบหรือพยายามชอบ เป็นความเพียรพยายามทางจิตอย่างยิ่งใหญ่ ตั้งใจความว่า “สัมมาวายามะเป็นโณน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ยังฉันทะให้เกิด พยายาม บรรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น พยายาม บรรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อความตั้งมั่น ไม่พินเพื่อนเพิ่มพูน ไพบูลย์ เจริญ บริบูรณ์ แห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 14 ข้อ 299 : 348)

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก) (2538 : 464) ให้คำนิยามคำว่า สัมมาวายามะ หมายถึง ความตั้งใจประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจัง เพื่อให้หลุดพ้นไปจากกิเลส และกองทุกข์โดยเร็วพลัน มีสภาวะธรรม คือ การบรรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวย ความ พยายาม ความอดุสหาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

ส่วนหลักการของสัมมาวายามะ หมายถึง หลักความเพียรกระทำกิจมี 4 ประการ คือ 1. เพียรระวังมิให้อกุศลธรรมที่ยังมิได้เกิด เกิดขึ้น 2. เพียรละเสียซึ่งอกุศลธรรมที่ยังเกิดขึ้นแล้ว 3. เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และ 4. เพียรเจริญกุศลที่บังเกิดขึ้นแล้วนั้นให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ดังปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 35 ข้อ 487 : 372)

1) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม บรรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

2) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม บรรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว



3) ฝึกชู้ในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

4) ฝึกชู้ในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงมั่น ไม่เลือนหาย ภีโยภภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
ลักษณะ 11 ประการของสัมมาวายามะ คือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551 : 436)

1) ปัดคหะ ประคองจิตให้อยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ

2) ปหานะ ละความเพียรผิดยังจิตให้ตั้งอยู่ในความเพียรชอบ จนกระทั่งถึงมรรคญาณ

3) อุปัตถัมภณะ อุปถัมภ์ค้ำชูมรรคที่เหลืออีก 7 ให้เป็นมัคคสมังคีจนละกิเลสได้ เป็นสมุจเฉท

4) ปรียาทานะ ครอบงำความโลภ ความโกรธ ความหลง จนถึงมรรคญาณ

5) วิโสธนะ ยังใจให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสด้วยมรรคญาณ

6) อธิภูฐานะ ตั้งใจไว้ในศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ

7) วิเสสาธิมรรค เพียรพยายามปฏิบัติจนให้บรรลुकุณวิเศษคือมรรคญาณ

8) โวทานะ ยังใจให้ผ่องแผ้วจากกิเลสด้วยมรรคญาณ

9) อุตตริปฏิเวธะ เพียงเจริญวิปัสสนาจนได้รู้แจ้งแทงตลอดมรรคญาณ

10) สัจจาภิสมยะ เพียรเจริญวิปัสสนาจนได้ตรัสรู้อรียสัจ 4

11) นิโรธะ ปติภูฐาปนะ ยังใจให้ตั้งอยู่เฉพาะนิโรธ

สำหรับเป้าหมายของสัมมาวายามะ ตามหลักพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายอยู่ 3 ประการ คือ เป้าหมายด้านอัตตประโยชน์ ด้านปรัตถประโยชน์ และด้านอุภยัตถประโยชน์

1) เป้าหมายด้านอัตตประโยชน์ แบ่งได้ 3 คือ (1) ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ แปลว่า ธรรมที่เป็นไปเพื่อให้ได้มาซึ่งประโยชน์ในปัจจุบัน (2) สัมปรายิกัตถประโยชน์ แปลว่า ประโยชน์เบื้องหน้าหรือประโยชน์ในด้านคุณค่าของชีวิต ประโยชน์สำหรับชีวิตด้านในเป็นหลัก ประกันชีวิตในอนาคตและภพหน้า และ (3) ปรมัตถประโยชน์ แปลว่า ประโยชน์สูงสุด เป็นสาระที่แท้จริงของชีวิต มีจิตใจที่ปราศจากการเบียดเบียนอย่างแท้จริง จิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยโลภะ โทสะ โมหะ อันเนื่องด้วยการประกอบอาชีพ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 30 ข้อ 673 : 333)

2) เป้าหมายด้านปรมัตถประโยชน์ พระพุทธศาสนานอกจากจะสอนให้ทำประโยชน์แก่ตนเองด้วยการหาเลี้ยงชีพที่ถูกต้องชอบธรรมจนสามารถสร้างฐานะความเป็นอยู่



อย่างไม่ลำบากเดือดร้อนแล้ว

3) เป้าหมายด้านอุภัยตลประโยชน์ นอกจากการทำประโยชน์ของตนเองให้สมบูรณ์ และช่วยเหลือแบ่งปันเกื้อกูลแก่ผู้อื่นแล้ว พระพุทธศาสนายังสอนให้ทำประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่ายเช่น การบำเพ็ญคุณประโยชน์แก่สังคมการ แบ่งปันวิชาความรู้เป็นวิทยาทาน การถนอมทรัพย์สิ่งของอันเป็นสมบัติสาธารณะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551 : 435)

นอกจากนั้นยังมี หลักธรรมที่เอื้อหนุนทำให้เกิดความเพียรชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โภขฌงค์ 7 และ มรรคมีองค์ 8

1) สติปัฏฐาน 4 คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ เพื่อตั้งสติไว้ให้ถูกต้องเหมาะสมเพื่อให้สำเร็จ ประโยชน์ที่ต้องการ เช่น การป้องกัน การแก้ไข การรักษา ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง มี 4 ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 10 ข้อ 273 : 325)

2) สัมมัปปธาน 4 คือ ความพากเพียรพยายามในกิจที่ชอบธรรม ต้องอาศัยความเพียรพยายามทุ่มเททั้งกาย วาจา ใจ ทำหน้าที่โดยความสุจริต มี 4 ประการ คือ 1) สังวรปธาน เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น 2) ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว 3) ภาวนาปธาน เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี และ 4) อนุรักขนาปธาน เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจน ไพบูลย์ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 11 ข้อ 231 : 233)

3) อิทธิบาท หมายถึง ฐานหรือหนทางสู่ ความสำเร็จ หรือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณเครื่องสำเร็จสมประสงค์ ทางแห่งความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย มี 4 ประการ คือ 1) ฉันทะ (ความพอใจ) คือ ความต้องการที่จะทำใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้น อยู่เสมอ และ ปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป 2) วิริยะ (ความเพียร) คือ ขยันหมั่นประกอบ สิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง 3) จิตตะ (ความคิด) คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ ไม่ ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป และ 4) วิมังสา (ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง) คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบ เหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น

4) อินทรีย์ 5 ประกอบด้วย 1) ศรัทธาอินทรีย์ คือ ความเชื่อในสิ่งที่ตั้งงาม ความศรัทธาในพุทธศาสนา พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ 2) วิริยะอินทรีย์ คือ ความเพียรในการ



ดำรงรักษาจิตไปในทางกุศล หากมีอกุศลจิตเกิดขึ้นก็ พยายามดับไป และเฝ้าดูแลสภาวะธรรมที่ไหลออกมาจากจิต 3) สติอินทรีย์ คือ สติปัญญา 4) ที่มีการระลึกเฝ้าตามดูในกาย สิ่งที่เกี่ยวข้องที่กำลังเกิด ภายในกาย ตามการระลึกเฝ้าตามดูเวทนาหรือความรู้สึก การระลึกเฝ้าตามดูจิต การระลึกเฝ้าตามดูธรรมทั้งหมดมี 4 ฐานคือกาย เวทนา จิต ธรรม 4) สมาธิอินทรีย์ คือ รูปฌานที่มี 4 ลำดับปฐมฌาน ทุตยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน สมาธิ ซึ่งมีทั้งสมถะและวิปัสสนา และ 5) ปัญญาอินทรีย์ คือ ความรู้และการได้เรียนรู้จากประสบการณ์โดยตรงที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติเองในทุกข์, สาเหตุให้เกิดทุกข์, ความดับทุกข์ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 11 ข้อ 300 : 252)

5) พละ 5 คือธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งเป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรค จัดอยู่ในจำพวกโพธิปักขิยธรรม มี 5 คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ 5 เพราะมันเป็นใหญ่เหนือศัตรูทั้งหมด (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 11 ข้อ 300 : 252)

6) โภชณงค์ หรือ โภชนงค์ 7 คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ มี 7 อย่างคือ 1) สติ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง 2) ธัมมวิจยะ ความเพียรธรรม 3) วิริยะ ความเพียร 4) ปีติ ความอิ่มใจ 5) ปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจ 6) สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์ และ 7) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 11 ข้อ 327 : 264)

7) มรรค 8 อริยมรรคมีองค์ 8 มรรคแปลว่าทาง,หนทางว่าโดยองค์ประกอบคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เรียกเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมรรคแปลว่า ทางมีองค์ 8 อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมเกื้อหนุนสัมมาอาชีวะได้ ประกอบด้วย 1) สัมมาทิฐิ คือ มีความเห็นถูกต้อง 2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริที่ถูกต้อง 3) สัมมาวาจา คือ หาเลี้ยงชีวิตด้วยความสัตย์ 4) สัมมากัมมันตะ คือ หาเลี้ยงชีวิตในทางที่ถูก 5) สัมมาอาชีวะ คือ หาเลี้ยงชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต 6) สัมมาวายามะ คือ การเริ่มตั้งความเพียร กำจัดความเกียจคร้าน 7) สัมมาสติ คือ ความไม่พินเพื่อน รู้ตัวอยู่เสมอ 8) สัมมาสมาธิ คือ ความแน่วแน่นตั้งมั่นในการหาเลี้ยงชีวิตด้วยความซื่อสัตย์สุจริต (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 10 ข้อ 299 : 348)

2. วิเคราะห์การประยุกต์ใช้สัมมาวายามะเพื่อการพัฒนาชีวิต

ในการวิเคราะห์หลักสัมมาวายามะ เพื่อพัฒนาชีวิตนั้น พบว่าหลักสัมมาวายามะ ความเพียรชอบมาประยุกต์ในการพัฒนาชีวิตใน 4 ด้าน ได้แก่

1) สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับการศึกษา การศึกษาเหล่าเรียนต้องอาศัยความเพียร 3 ประการ คือ (1) ความขยันหมั่นเพียรในหน้าที่ (2) การพยายามหาดูและทำตามตัวอย่างที่ดี และ (3) พยายามในการแก้ไขข้อบกพร่องที่ควรแก้ตลอดเวลา

2) สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับการทำงาน สัมมาวายามะช่วยส่งเสริม



ให้เกิดหิริ โอตตปปะและวิริยะในการทำงาน หิริจะทำให้เกิดความละอายใจตัวเอง ต่อการทำความชั่วความผิด ต่อการประพฤติทุจริตทั้งหลายและความละอายใจตัวเองที่จะละเว้นไม่ทำความดี ซึ่งควรจะทำให้เกิดมีในตน หิริเกิดขึ้นได้ด้วยการคิดถึงการศึกษา ฐานะ ยศศักดิ์ ชาติตระกูลของตน คิดถึงความเสียกายที่จะเกิดขึ้น รวมกับความกลัวกลัวของจิตใจที่จะไม่ทำชั่ว เช่นนั้น หิริเป็นธรรมรักษาคุ้มครองโลก ทำให้โลกเกิดสันติ ทำให้คนเราอยู่กันอย่างสงบสุข เพราะคนที่มีหิริจะเกลียดความชั่ว และละอายที่จะทำความชั่วทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทำให้ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น โอตตปปะ จะทำให้เกิดความเกรงกลัวต่อผลของความชั่ว ต่อผลของความทุจริตที่ทำให้ โอตตปปะ เป็นอาการของจิตที่หวั่นไหวเมื่อจะทำความชั่ว เพราะกลัวความผิดที่จะตามให้ผลในภายหลัง เกิดขึ้นได้เพราะคิดถึงโทษหรือความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำชั่ว จากการประพฤติทุจริตของตน

3) สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนนี้ย่อหมายถึงการพัฒนาตนทั้งภายนอกและภายใน คือ พึงพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจและมีภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ ที่จะสามารถฝึกตนให้พ้นจากห่วงโซ่ของกระแสบริโภคนิยมโดยยึดถือและปฏิบัติตามหลักศีลธรรมและจริยธรรมตามพื้นฐานของหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมประจำชาติไทยอยู่แล้ว

4) สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติธรรม การบำเพ็ญตบะ หมายถึง การทำความเพียรเผาผลาญความชั่ว คือกิเลสทุกชนิดให้ร้อนตัวทนอยู่ไม่ได้ เกาใจไม่ติดต้องเผ่นหนีไปแล้ว ใจก็จะผ่องใส หหมดทุกข์ การที่เราจะขับไล่สิ่งใด เราก็จะต้องทำทุกอย่างเพื่อฝืนความต้องการของสิ่งนั้น เหมือนการไล่คนออกจากบ้าน เขาอยากได้เงิน เราก็ต้องไม่ให้ออยากกินก็ไม่ให้กิน คือ ต้องฝืนใจของเขา เขาจึงจะไป การไล่กิเลสออกจากใจก็เหมือน ฉะนั้นหลักปฏิบัติของการบำเพ็ญตบะ คือ การฝืนความต้องการของกิเลส

ประเภทของการบำเพ็ญตบะ การฝืนความต้องการของกิเลส เพื่อไล่กิเลสออกจากใจ แบ่งออกได้เป็น 2 แบบ ได้แก่ 1) สัลลหะ คือ การฝืนกิเลส ด้วยกำจัดกิเลสค่อยเป็นค่อยไป หรือค่อยขัดเกลากันไป เช่น โลกกำจัดโดยให้ทาน ชอบโกรธผู้อื่น แก้โดยแผ่เมตตา ขี้เกียจ แก้โดยขยันทำ เป็นต้น และ 2) ตุตังคะ คือ การฝืนกิเลสด้วยการกำจัดกิเลสแบบหักโหมรุนแรง ได้ผลทันตาเห็น ใช้ปฏิบัติอุปนิสัยได้รวดเร็วเฉียบพลัน ผู้ปฏิบัติต้องมีความอดทน มีความเพียรสูงจึงจะทำได้

อภิปรายผล

สัมมาวายามะเป็นความเพียรพยายามที่ถูกต้องตามหลักปฏิบัติของมรรค 8 ที่มีเป้า



หมายของความเพียรคือความพันทุกอย่างสิ้นเชิง เพราะเป้าหมายของมรรคก็คือนิโรธ คือ การดับทุกข์หรือการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา ว่าโดยเป้าหมายสูงสุดแล้ว สัมมาวายามะเป็นไปเพื่อการบรรลุธรรมนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสมุห์พรเลิศ วิสุทฺธิโล (ไกรจรัส) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษามรรคมีองค์ 8 เพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า มรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมที่แสดงถึงทัศนคติและปัญญา โดยให้เดินทางสายกลาง อันนำไปสู่ความสงบและความหลุดพ้น กับทั้งยังเป็นข้อปฏิบัติทางจิตจึงละเอียดอ่อนลึกซึ้งซึ่งมากกว่าหลักธรรมอันเป็นข้อปฏิบัติทางกาย สามารถตัดอวิชชาให้ขาดสิ้น วิชชาเปรียบเหมือนแสงสว่าง เพราะเป็นแสงสว่างที่ส่องทางดำเนิน เพื่อความหลุดพ้นทุกข์ทั้งในปัจจุบัน และอนาคต ได้อันนี้ นอกจากสัมมาวายามะจะเป็นไปเพื่อการบรรลุธรรมแล้ว ก็ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี เพราะขึ้นชื่อว่าความเพียรพยายามแล้วย่อมส่งผลดีการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระวิจิตร มหาวิริโย พูนสุข มาตังศรี และพระมหาดวงเด่น จิตตภาโณ ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขตามหลักมรรค 8 : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์” ผลพบว่า การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต คือการดำรงชีวิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมใกล้ชิด ธรรมชาติ มุ่งสร้างสันติสุขภายในสู่ภายนอก เรียบง่าย ปลอดภัย ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละและสุขุมบนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ด้วยแนวทางมรรค 8

การประยุกต์ใช้สัมมาวายามะในชีวิตประจำวันนั้น เนื่องจากสัมมาวายามะเป็นพลังในการขับเคลื่อนชีวิตให้ประสบความสำเร็จ เพราะหากไม่มีความพยายามแล้วก็ยากที่ชีวิตจะประสบผลสำเร็จได้ สัมมาวายามะเป็นการสร้างพลังใจ ให้จิตใจเข้มแข็งเด็ดเดี่ยว ดังปรากฏในผลการศึกษาของ กรรณิการ์ ชาวเงินและนันทพล โรจนโกศล (2561 : 126-164) ที่ศึกษาการพัฒนาคุณภาพมรรคมีองค์ 8 ของบุคคลตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่ระบุว่า สัมมาวายามะเป็นการสร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิต โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หากไม่มีสัมมาวายามะจะทำให้เกิดความง่วงซึม ความท้อแท้ เปื่อยหน่าย สอดคล้องกับงานวิจัยที่ของ พระรณชัย กิตติราโณ (สงศรี) (2561 : 23) ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมืองจังหวัดหนองคายที่ระบุว่า สัมมาวายามะเป็นการปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวย ความ พยายาม ความอดุสสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ



องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย



สัมมาวายามะ คือมีความเพียรชอบ อกุศลเกิดขึ้นรู้ทัน อกุศลก็ดับไป ในขณะที่มีสติอยู่ อกุศลใหม่ก็ไม่เกิด ในขณะที่มีสตินั้น กุศลได้เกิดขึ้นแล้ว ในขณะที่สติเกิดบ่อยๆ กุศลก็จะเจริญขึ้น เพราะฉะนั้นจะทำให้สมาสติได้บริบูรณ์ ต้องทำสัมมาวายามะให้บริบูรณ์ มีสติรู้ทันจิตตัวเองไป แล้วอกุศลที่มีอยู่จะดับ อกุศลใหม่จะไม่เกิด กุศลที่ยังไม่เกิดก็จะเกิด ที่เกิดแล้วก็จะงอกงามพัฒนาขึ้นไป จนถึงกุศลสูงสุด สิ่งที่เราเรียกว่ากุศลขั้นสูงสุด คือปัญญา ในบรรดากุศลทั้งหลาย ปัญญาเป็นกุศลสูงสุด พอมีปัญหาจึงจะหลุดพ้น

สัมมาวายามะเป็นความเพียรพยายามที่จะทำความดี ป้องกันความชั่ว เป็นหลักการพัฒนาชีวิตใน 2 ด้าน คือ ด้านการปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ไม่ดี แล ด้านการพัฒนาต่อยอดในสิ่งที่ดี ดังนั้น สัมมาวายามะจึงเรียกได้ว่าเป็นทฤษฎีการพัฒนาตนเองแบบรอบด้าน

สรุป

จากการศึกษา “วิเคราะห์การประยุกต์ใช้สัมมาวายามะเพื่อการพัฒนาชีวิตในสังคมปัจจุบัน” พบว่า สัมมาวายามะเป็นหนึ่งในมรรค 8 หรือ มรรคมีองค์แปด เพียรชอบ เกิดฉันทะ พยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ดังนี้ คือ (1) เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิด ไม่บังเกิดขึ้น (2) เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว (3) เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น และ (4) เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ไพบูลย์ มีขึ้น เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว จะเห็นได้ว่า การจะเกิดสมาสติ ต้องอาศัยความเพียรพยายาม กำหนดสติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนเกิดเป็นสมาสมาธิ ดังนั้นสัมมาวายามะจึงต้องมีอยู่หน้าสมาสติ ซึ่งประกอบไว้ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องจริงแท้ ถูกถ้วนสมบูรณ์แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ 1) ระดับโลกิยะ หมายถึง ความเห็นชอบในระดับโลกิยะที่ยังนอนเนื่องอยู่กับกระแสโลก ดำเนิน



ไปตามทำนองคลองธรรม มีความสอดคล้องกับหลักศีลธรรมและจริยธรรมอันดีงามของสังคม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ที่ยังเป็นอาสวะ มีความเห็นชอบบนพื้นฐาน ความเชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรม เรื่องบุญบาป เรื่องโลภนี้โลภหน้า และเรื่องของนรกสวรรค์ และ 2) ระดับโลกุตตระ หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงอย่างที่มีนัยเป็น หรือ ความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ตามสภาวะธรรมชาติ เป็นความรู้ในระดับที่เหนือกว่าโลกียสัมมาทิฏฐิ พ้นไปจากวิถีสงสารและปราศจากการยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ทั้งสัมมาทิฏฐิทั้งระดับโลกียสัมมาทิฏฐิและโลกุตตรสัมมาทิฏฐิมีส่วนสนับสนุนซึ่งกันและกันเนื่องจากระบบจริยธรรมทางพุทธศาสนาเป็นระบบที่มีการฝึกฝนและพัฒนาไปตามลำดับ

พระพุทธศาสนามีกระบวนการสร้างสัมมาทิฏฐิให้เกิดขึ้น เรียกว่า ปัจจัยแห่งการเกิดสัมมาวายามะประกอบด้วยปัจจัยภายนอก มีชื่อเรียกว่า ปรโตโฆสะและปัจจัยภายในมีชื่อเรียกว่า โยนิโสมนสิการหลักสัมมาวายามะกับการศึกษา พบว่า สัมมาวายามะมีบทบาทที่สำคัญมากในกระบวนการศึกษาหรือการพัฒนาชีวิต เป็นแหล่งรวมข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต และการแก้ไขปัญหาทั้งหมด นับตั้งแต่รู้ว่าอะไรคือการดำเนินชีวิต อะไรคือปัญหาชีวิต อะไรคือสาเหตุของปัญหา อะไรคือเป้าหมายของชีวิตและอะไรคือวิถีทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้น โดยสัมมาทิฏฐิถือเป็นตัวนำความคิดที่ถูกต้องทำให้เห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของสิ่งต่าง ๆ ก่อให้เกิดการพิจารณา การศึกษาให้เกิดแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมและถูกต้อง สำหรับด้านสังคม พบว่า สัมมาวายามะบทบาทกับสังคมมากเช่นกัน โดยลดปัญหาต่างๆ ภายในสังคม ควบคุมสังคมและกำหนดศีลธรรมของสังคม ก่อให้เกิดความสงบสุขขึ้นในสังคม สืบเนื่องมาจากความคิดดี ประารถนาดี มองสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจ เป็นเหตุให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เพราะเมื่อบุคคลภายในสังคมมีสัมมาทิฏฐิ สังคมจะมีแต่คนดี ไม่มีกิเลส ตัณหา รังเกียจ การกระทำที่ผิด มีการกระทำที่ประกอบไปด้วยปัญญาและเหตุผล ไม่เอาเปรียบใคร แต่มุ่งสร้างประโยชน์เกื้อกูลทั้งแก่ตนเองและแก่สังคมโดยส่วนรวม นอกจากนี้ สัมมาวายามะทำหน้าที่ยึดเหนี่ยวสังคมให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จากที่ยึดมั่นในหลักคำสอนร่วมกับพิธีกรรม และมีจุดยืนร่วมกันที่มุ่งสร้างสันติสุข ขจัดทุกข์ อยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร เป็นการประยุกต์ใช้สัมมาวายามะเพื่อการพัฒนาชีวิตในสังคมปัจจุบันนั่นเอง

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์สัมมาวายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบประเด็นที่ควรเสนอดังนี้

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป



1) ควรมีศึกษาหลักสัมมาวายามะให้ลึกซึ้ง แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานในด้านต่างๆ เช่น ด้านการเมือง เศรษฐกิจ เป็นต้น

2) ควรจะบูรณาการการทำงานหรือการดำเนินชีวิต โดยนำหลักสัมมาวายามะในอริยมรรค 8 การใช้ในการดำเนินชีวิต

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

1) ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องเปรียบเทียบสัมมาวายามะในคัมภีร์พระวินัยปิฎกและพระสุตตันตปิฎก

2) ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับสัมมาวายามะกับการพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น ด้านสังคม ด้านสาธารณสุข ด้านเศรษฐกิจ เพื่อนำหลักพุทธธรรมให้มีความเป็นรูปธรรมมากขึ้น

3) ควรมีการศึกษาวิจัยประยุกต์หลักสัมมาวายามะกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

บรรณานุกรม

กรรณิการ์ ชาวเงิน และนันทพล โจรนโกศล. (2561). “ศึกษาการพัฒนาคุณภาพมรรคมีองค์ 8 ของบุคคลตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์. 2 (2) : 126-164.

ประเสริฐ อุทัยเฉลิม. (2554). กลัวเกิดไม่กลัวตาย. สมุทรปราการ : ชมรมกัลยาณธรรม.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก). (2548). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2 ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม.

. (2551). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

พระรณชัย กิตติธราโณ (สงศรี). (2561). “การประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระวิจิตร มหาวิริโย พูนสุข มาศรีงสรรค์ และพระมหาดวงเด่น จิตธยาโณ. (2560). “แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขตามหลักมรรค 8 : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์”. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. 5



(พิเศษ) : 216-226.

พระสมุห์พรเลิศ วิสุทธสีโล (ไกรจรัส). (2556). “การศึกษามรรคมืองค์ ๘ เพื่อการบรรลุธรรม
ในคัมภีร์พระพุทธานุศาสนานุทวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธานุศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
สุวรรณ เพชรนิล. (2539). พุทธปรัชญาเบื้องต้น. ภาควิชาปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์:
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.