



การปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท  
Dhamma Practice According to the Theravada Buddhist Tradition

สมบูรณ์ จารุณะ  
Somboon Jaruna

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สถาบันพระไตรปิฎก, ประเทศไทย<sup>4</sup>  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Institute of Tipitaka, Thailand

Corresponding Author, e-mail: Smjurna@gmail.com

Received 27 July 2023; Revised 15 November 2023; Accepted 11 December 2023

\*\*\*\*\*

---



## หลักธรรมว่าด้วยการครองตนในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับสังคมปัจจุบัน

สมบูรณ์ จารุณะ

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทในฐานะกระบวนการพัฒนาชีวิต โดยมุ่งอธิบายความหมาย รูปแบบ และอันสงส์ของการปฏิบัติธรรมผ่านกรอบไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์เถรวาทที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนบทความวิชาการที่ได้รับการเผยแพร่ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทมิได้จำกัดอยู่เพียงการฝึกสมาธิ หากแต่เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม เริ่มจากการปฏิบัติด้านศีลเพื่อควบคุมพฤติกรรมและสร้างความสงบเรียบร้อยในสังคม การปฏิบัติสมถภาวนาเพื่อทำจิตให้สงบ ตั้งมั่น และพร้อมต่อการพิจารณาธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อเจริญปัญญาเห็นความจริงของสภาวะธรรมตามหลักไตรลักษณ์ อันนำไปสู่การลดกิเลสและความทุกข์อย่างเป็นลำดับ

นอกจากนี้ การปฏิบัติธรรมยังมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาการรู้เท่าทันตนเอง การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคล ตลอดจนการเสริมสร้างคุณธรรมทางสังคม เช่น เมตตา กรุณา และความไม่เบียดเบียน ซึ่งทำหน้าที่เป็นฐานของจริยธรรมและสันติภาพในสังคมร่วมสมัย บทความนี้จึงเสนอว่า การปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทควรถูกทำความเข้าใจในฐานะกระบวนการพัฒนาชีวิตจากภายในสู่ภายนอก ที่เชื่อมโยงการพัฒนาปัจเจกบุคคลเข้ากับการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ:** การปฏิบัติธรรม; พระพุทธศาสนาเถรวาท; ไตรสิกขา; สมถภาวนา; วิปัสสนาภาวนา; การพัฒนาชีวิต



# Buddhist Principles of Self-Conduct in Theravāda Buddhism and Contemporary Society

Krittiya tumtong

---

## Abstract

This academic article aims to study and analyze Buddhist practice in the Theravāda tradition as a process of life development. The study focuses on elucidating the meaning, forms, and benefits of Buddhist practice through the framework of the Threefold Training (*sīla*, *samādhi*, and *paññā*). This research employs a documentary research methodology, drawing upon primary sources such as the *Tiṭṭaka*, its commentaries, and related Theravāda Buddhist texts, as well as academic articles published in both national and international journals.

The findings reveal that Buddhist practice in the Theravāda tradition is not limited to meditation techniques alone but constitutes a holistic process of human development. This process begins with ethical discipline (*sīla*), which regulates bodily and verbal conduct and fosters social harmony; continues with the practice of tranquility meditation (*samatha-bhāvanā*), which cultivates mental calmness and concentration; and culminates in insight meditation (*vipassanā-bhāvanā*), which develops wisdom through the direct realization of reality in accordance with the Three Characteristics (*tilakkhaṇa*). Through this integrated practice, defilements and suffering are progressively reduced.

Moreover, Buddhist practice contributes significantly to the development of self-awareness, the transformation of individual attitudes and behaviors, and the cultivation of social virtues such as loving-kindness, compassion, and non-violence. These virtues serve as a foundation for ethics and peace in contemporary society. This article therefore proposes that Buddhist practice in the Theravāda tradition should be understood as an inward-to-outward process of life development, linking personal transformation with sustainable social development.

**Keywords:** Buddhist practice; Theravāda Buddhism; Threefold Training; *samatha-bhāvanā*; *vipassanā-bhāvanā*; life development

## บทนำ

การปฏิบัติธรรมถือเป็นแก่นกลางของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเน้นการฝึกฝนและพัฒนาตนมนุษย์อย่างเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและเป็นระบบ เป้าหมายสำคัญของการปฏิบัติธรรมมิใช่เพียงการแสวงหาความสงบทางจิตใจชั่วคราว หากแต่เป็นการพัฒนาชีวิตให้ก้าวพ้นจากความทุกข์ผ่านการฝึกตนในมิติของพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา อันสอดคล้องกับหลัก ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นโครงสร้างพื้นฐานของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเถรวาท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) ในเชิงหลักคำสอน การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับ อริยมรรคมีองค์แปด ซึ่งทำหน้าที่เป็นกรอบแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อความดับทุกข์อย่างเป็นเหตุเป็นผล ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาความประพฤติกายและวาจาผ่านศีล การฝึกจิตให้ตั้งมั่นผ่านสมาธิ หรือการใช้ปัญญาในการพิจารณาความจริงของสรรพสิ่งตามหลักไตรลักษณ์ (Harvey, 2013) นักวิชาการไทยด้านพุทธศาสตร์จำนวนมากชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมตามแนวเถรวาทมิได้เป็นเรื่องเฉพาะของพระภิกษุหรือผู้แสวงหาความหลุดพ้นเท่านั้น หากแต่เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่สามารถประยุกต์ใช้ได้กับพุทธศาสนิกชนทั่วไปในทุกระดับของสังคม (พระเทพเวที, 2554; พระศรีปริยัติโมลี, 2560)

อย่างไรก็ตาม ในสังคมร่วมสมัย ความหมายของการปฏิบัติธรรมมักถูกทำให้แคบลงจนเหลือเพียง การนั่งสมาธิหรือการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมในรูปแบบคอร์สระยะสั้น ความเข้าใจเช่นนี้ส่งผลให้การปฏิบัติธรรมถูกแยกออกจากการดำเนินชีวิตประจำวัน และขาดการเชื่อมโยงกับการพัฒนาศีลธรรม การใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ งานวิจัยในวารสารพุทธศาสตร์หลายฉบับได้สะท้อนให้เห็นว่าการเน้นเฉพาะสมาธิโดยละเลยมิติของศีลและปัญญา อาจทำให้การปฏิบัติธรรมกลายเป็นกิจกรรมเชิงเทคนิค มากกว่ากระบวนการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม (พระมหาชัยวัฒน์ อภิญาณจารี, 2561; สมภาร พรหมทา, 2562) นอกจากนี้ การนำเสนอการปฏิบัติธรรมในสื่อและวาทกรรมสาธารณะยังมีแนวโน้มเน้นประสบการณ์ส่วนบุคคล ความสงบ หรือผลลัพธ์เชิงจิตวิทยา มากกว่าการอธิบายโครงสร้างทางจริยธรรมและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ส่งผลให้เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับเป้าหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรม ซึ่งในทางพุทธศาสนาแล้ว การฝึกสมาธิโดยปราศจากฐานของศีลและการกำกับด้วยปัญญา มีอาจนำไปสู่ความผันทุกข์อย่างยั่งยืนได้ (พระครูวิบูลสีลพรต, 2560)

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า งานวิชาการเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทส่วนใหญ่ยังคงมุ่งศึกษาในลักษณะเฉพาะด้าน เช่น การศึกษาการปฏิบัติสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานเป็นรายเทคนิค หรือการศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อสภาวะทางจิตใจ ขณะที่งานที่มุ่งสังเคราะห์การปฏิบัติธรรมในฐานะ “กระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นองค์รวม” ที่บูรณาการศีล สมาธิ และปัญญาเข้าด้วยกันยังมีจำนวนไม่มากนัก โดยเฉพาะงานที่อธิบายให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างหลักการปฏิบัติธรรมกับการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนในบริบทสังคมร่วมสมัย (พระครูปริยัติธรรมวงศ์, 2561; หนึ่งฤทัย พูลลาภ และคณะ, 2564) ช่องว่างทางวิชาการดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการศึกษาและนำเสนอความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างเป็นระบบและรอบด้าน โดยเน้นการอธิบายการ



ปฏิบัติธรรมในฐานะกระบวนการพัฒนาชีวิตที่เชื่อมโยงมิติส่วนบุคคลกับมิติทางสังคม ทั้งในด้านจริยธรรม การพัฒนาจิตใจ และการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและรับผิดชอบต่อสังคม

ดังนั้น บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาและอธิบายความหมายและความสำคัญของการปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทบนฐานหลักคำสอนดั้งเดิม (2) วิเคราะห์ปัญหาความเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมในสังคมร่วมสมัย และ (3) เสนอกรอบความเข้าใจการปฏิบัติธรรมในฐานะกระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทชีวิตประจำวันของพุทธศาสนิกชนและสังคมร่วมสมัย

### ความหมายของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีความหมายเชิงกระบวนการ (process-oriented) มากกว่าการเป็นกิจกรรมเฉพาะช่วงเวลา โดยมีรากฐานมาจากแนวคิดเรื่อง ภาวนา ซึ่งหมายถึงการฝึกฝนอบรม และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ นักวิชาการด้านพุทธปรัชญาอธิบายว่า การปฏิบัติธรรมมิใช่เพียงการแสวงหาความสงบภายใน หากแต่เป็นการปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิด พฤติกรรม และทัศนคติของมนุษย์ให้สอดคล้องกับความจริงตามหลักธรรม (เดือน คำดี, 2556) ในเชิงหลักคำสอน การปฏิบัติธรรมในแนวเถรวาทตั้งอยู่บนกรอบของ ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งทำหน้าที่เป็นระบบการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม ศีลเป็นฐานของการควบคุมพฤติกรรมและการอยู่ร่วมกันในสังคม สมาธิเป็นกระบวนการฝึกจิตให้ตั้งมั่นและมีสติ ส่วนปัญญาเป็นผลของการพิจารณาความจริงของสภาวะธรรมตามหลักไตรลักษณ์ การปฏิบัติธรรมจึงมิใช่การเลือกปฏิบัติเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง หากแต่เป็นการพัฒนาอย่างสมดุลและสัมพันธ์กันทั้งสามมิติ (พระศรีปริยัติโมลี, 2560)

พระพุทธศาสนาเถรวาทยังมองว่าการปฏิบัติธรรมเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต (way of life) มากกว่าการปฏิบัติเพื่อประสบการณ์ทางจิตเฉพาะตน งานวิจัยในวารสารพุทธศาสตร์ของไทยชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมในความหมายดั้งเดิมมิได้จำกัดอยู่ในบริบทของวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรม หากแต่ครอบคลุมการใช้สติและปัญญาในการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีคุณธรรม (พระครูสมุห์ นพดล ปิยธมฺโม, 2562) นอกจากนี้ นักวิชาการด้านพุทธจริยศาสตร์เสนอว่า การปฏิบัติธรรมในเถรวาทควรถูกทำความเข้าใจในฐานะกลไกทางจริยธรรม (ethical mechanism) ที่ช่วยกำกับ การตัดสินใจและการกระทำของมนุษย์ โดยเน้นเจตนาเป็นหัวใจสำคัญของการกระทำทางศีลธรรม การฝึกสติและปัญญาผ่านการปฏิบัติธรรมจึงช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาผลกระทบของการกระทำทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างรอบคอบ ซึ่งสะท้อนถึงเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การลดกิเลสและความทุกข์ พร้อมทั้งส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคม (สมภาร พรหมทา, 2562)

จากมุมมองดังกล่าว การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทจึงมิใช่กิจกรรมเชิงพิธีกรรมหรือเทคนิคการฝึกจิตเท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นองค์รวม ที่เชื่อมโยงมิติส่วนบุคคลกับมิติ

ทางสังคม โดยมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนามนุษย์ให้มีคุณภาพทั้งทางจริยธรรม จิตใจ และปัญญา อันสอดคล้องกับเจตนารมณ์ดั้งเดิมของพระพุทธศาสนา

## รูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนาเถรวาทกำหนดรูปแบบการปฏิบัติธรรมไว้อย่างเป็นระบบ โดยมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาบุคลิกและความหลุดพ้น (วิมุตติ) ผ่านกระบวนการฝึกตนอย่างต่อเนื่อง รูปแบบการปฏิบัติธรรมดังกล่าวตั้งอยู่บนโครงสร้างของ ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งปรากฏอย่างชัดเจนในพระไตรปิฎก และได้รับการอธิบายขยายความในคัมภีร์อรรถกถาและคัมภีร์ฝ่ายเถรวาทในยุคหลัง การปฏิบัติธรรมในแนวเถรวาทจึงมิใช่แนวทางที่แยกส่วน หากแต่เป็นกระบวนการที่มีลำดับขั้นและความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยระหว่างกัน

### 1. การปฏิบัติธรรมด้านศีล (ศีลสิกขา)

ศีลเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธเจ้าทรงแสดงศีลในฐานะเครื่องขัดเกลากายและวาจา เพื่อให้เกิดความสงบเรียบร้อยทั้งในระดับปัจเจกและสังคม หลักศีลปรากฏอย่างเป็นระบบในพระวินัยปิฎก และในพระสูตรหลายแห่ง เช่น จุฬศีล มัชฌิมศีล และ มหาศีล ใน ทีฆนิกาย (ที.ปา. 9/194-212/65-72) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าศีลมิใช่เพียงข้อห้ามเชิงศีลธรรม หากแต่เป็นฐานของการฝึกจิต และการเจริญปัญญา อรรถกถาอธิบายว่าศีลเป็นบาทฐานแห่งสมาธิ (สมาธิปาทกศีล) กล่าวคือ หากศีลไม่บริสุทธิ์ ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการตั้งมั่นของจิต และทำให้การปฏิบัติขั้นสูงไม่อาจดำเนินไปได้อย่างสมบูรณ์ (พระพุทธโฆสาจารย์, 2552) ด้วยเหตุนี้ การรักษาศีลจึงถือเป็นรูปแบบการปฏิบัติธรรมขั้นต้นที่ขาดไม่ได้ในแนวเถรวาท

1) ศีล 5 ศีลพื้นฐานของคฤหัสถ์ ศีล 5 (pañca-sīla) เป็นศีลพื้นฐานสำหรับคฤหัสถ์ ประกอบด้วย (1) เว้นจากการฆ่าสัตว์ (2) เว้นจากการลักทรัพย์ (3) เว้นจากการประพฤตินิดในกาม (4) เว้นจากการพูดเท็จ และ (5) เว้นจากการดื่มสุราและของมึนเมา ศีล 5 ปรากฏอย่างแพร่หลายในพระสูตร โดยเฉพาะในพระสูตรที่กล่าวถึงการดำเนินชีวิตของอุบาสกอุบาสิกา เช่น สิงคาลกสูตร (ที.ปา. 11/242-274/199-218) ศีล 5 มีบทบาทสำคัญในการกำกับพฤติกรรมพื้นฐานของมนุษย์ และเป็นหลักจริยธรรมที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ อรรถกถาอธิบายว่า การรักษาศีล 5 อย่างสม่ำเสมอช่วยลดอกุศลกรรม และเป็นเหตุให้จิตเกิดความไม่เดือดร้อน (อวิปฏิสาร) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการเจริญสมาธิในลำดับถัดไป

2) ศีล 8 การยกระดับการปฏิบัติของคฤหัสถ์ ศีล 8 (atṭha-sīla) เป็นศีลที่ขยายจากศีล 5 โดยเพิ่มข้อปฏิบัติเกี่ยวกับความสำรวมในกาม ความเรียบง่าย และการลดความยึดติดในความสุขทางกาย ได้แก่ การงดเว้นจากการเสพกามในรูปแบบต่าง ๆ การไม่ฟ้อนรำขับร้อง การไม่ประดับตกแต่งร่างกาย และการไม่ใช้ที่นอนที่หรูหรา ศีล 8 มักปรากฏในบริบทของการปฏิบัติธรรมในวันอุโบสถ และการฝึกตนของคฤหัสถ์ที่มุ่งสู่การพัฒนาจิตอย่างเข้มข้นยิ่งขึ้น (อง.อฎฐก. 23/41-45/303-317) ในเชิงคัมภีร์ ศีล 8 ทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างชีวิตคฤหัสถ์กับแนวทางการปฏิบัติของบรรพชิต โดยช่วยลดความยึดติดในกามคุณ และเตรียมจิต



ให้พร้อมต่อการเจริญสมาธิและวิปัสสนา อรรถกถาระบุว่า การรักษาศีล 8 อย่างถูกต้องช่วยให้จิตเกิดความผ่องใส และเกื้อหนุนต่อการภาวนาในระดับลึกยิ่งขึ้น (พระพุทธโฆสาจารย์, 2554)

3) ศีลของพระภิกษุ: วินัยในฐานะการปฏิบัติธรรม ศีลของพระภิกษุปรากฏอย่างเป็นระบบในพระวินัยปิฎก ซึ่งกำหนดข้อปฏิบัติทางกาย วาจา และการดำเนินชีวิตอย่างละเอียด ศีลภิกษุมีจำนวน 227 ข้อ และมีได้มีลักษณะเป็นเพียงกฎระเบียบ หากแต่เป็นเครื่องฝึกฝนจิตใจและการอยู่ร่วมกันในหมู่สงฆ์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงวินัยในฐานะอายุของพระศาสนาและเป็นรากฐานของการปฏิบัติธรรมขั้นสูง (วิ.มหา. 1) อรรถกถาอธิบายว่า วินัยทำหน้าที่ควบคุมกิเลสในระดับละเอียด และช่วยให้พระภิกษุมีชีวิตที่เรียบง่าย เอื้อต่อการภาวนาและการเจริญปัญญา การรักษาศีลภิกษุอย่างบริสุทธิ์จึงเป็นการปฏิบัติธรรมโดยตรง มิใช่เพียงการรักษาภพของสถาบันสงฆ์ (สมเด็จพระพุทธโฆสาจารย์, 2552)

จากการพิจารณาตามพระไตรปิฎกและอรรถกถา จะเห็นได้ว่าศีลทำหน้าที่เป็นรากฐานของการปฏิบัติธรรมในทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นครุฑหรือบรรพชิต ศีลช่วยขัดเกลากิเลสในระดับพฤติกรรม ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านและไม่เดือดร้อน อันเป็นเงื่อนไขสำคัญของการพัฒนาสมาธิและปัญญา การปฏิบัติด้านศีลจึงมิใช่เพียงการรักษาข้อห้าม หากแต่เป็นกระบวนการฝึกตนที่มีบทบาทเชิงโครงสร้างในเส้นทางแห่งการหลุดพ้นตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

## 2. การปฏิบัติธรรมด้านสมาธิ (สมาธิศึกษา)

การปฏิบัติธรรมด้านสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นการฝึกจิตให้ตั้งมั่น สงบ และปราศจากนิวรณ์ สมาธิได้รับการอธิบายไว้อย่างเป็นระบบในพระสูตร เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร และสติปัฏฐานสูตร ซึ่งแสดงแนวทางการเจริญสติในกาย เวทนา จิต และธรรม อันเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาสมาธิและปัญญา ในคัมภีร์ฝ่ายอรรถกถาและคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสาจารย์ได้จัดระบบการปฏิบัติสมาธิไว้อย่างละเอียด โดยจำแนกอารมณ์กรรมฐานออกเป็น 40 ประเภท เช่น กสิณ อสุภะ อนุสสติ และอัปปมัญญา เพื่อให้สอดคล้องกับอุปนิสัยของผู้ปฏิบัติ (พระพุทธโฆสาจารย์, 2554) การปฏิบัติสมาธิในแนวเถรวาทจึงมิใช่การฝึกจิตแบบไร้โครงสร้าง หากแต่เป็นกระบวนการที่มีหลักเกณฑ์และเป้าหมายชัดเจน คือ การทำจิตให้พร้อมต่อการเจริญปัญญา ซึ่งเรียกว่า สมถภาวนา (samatha-bhāvanā) หมายถึง การเจริญภาวนาเพื่อทำจิตให้สงบ (สมถะ) และตั้งมั่นในอารมณ์เดียว (เอกัคคตา) พระพุทธเจ้าทรงแสดงสมถภาวนาในฐานะกระบวนการขจัดนิวรณ์ และเป็นบาทฐานสำคัญของการเจริญปัญญา ดังปรากฏในพระสูตรหลายแห่งที่กล่าวถึงการเจริญญาณ และการทำจิตให้ตั้งมั่น ในคัมภีร์ฝ่ายอรรถกถา พระพุทธโฆสาจารย์ได้จัดระบบสมถภาวนาไว้อย่างละเอียด โดยจำแนก อารมณ์กรรมฐาน ออกเป็น 40 ประเภท (กัมมัฏฐาน 40) ดังกล่าวแล้ว สมถภาวนามีเป้าหมายหลักคือการทำจิตให้เกิดสมาธิในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ จนถึงอัปปนาสมาธิหรือฌาน ซึ่งจิตที่ตั้งมั่นดังกล่าวจะทำหน้าที่เป็นฐานที่มั่นคงสำหรับการพิจารณาสภาวธรรมในขั้นวิปัสสนา อรรถกถาอธิบายว่า หากจิตยังฟุ้งซ่านและถูกรบกวนด้วยนิวรณ์ การเจริญปัญญาย่อมไม่อาจดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3. การปฏิบัติธรรมด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา)

การปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาเถรวาทคือการเจริญปัญญา หรือวิปัสสนาภาวนา ซึ่งมุ่งให้เกิดความรู้แจ้งในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการเจริญปัญญาไว้อย่างชัดเจนในพระสูตรหลายแห่ง โดยเน้นการพิจารณาสรรพสิ่งตามหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อรรถกถาและคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมมิใช่ความรู้เชิงทฤษฎี หากแต่เป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ตรงผ่านการเจริญสติและการพิจารณาสภาวะธรรมอย่างต่อเนื่อง การเจริญวิปัสสนาจึงต้องอาศัยสมาธิเป็นฐาน และศีลเป็นเครื่องเกื้อหนุน เมื่อปัญญาเจริญเต็มที่ ย่อมนำไปสู่ความคลายกำหนด ความดับ และความหลุดพ้นในที่สุด (พระพุทธโฆสาจารย์, 2554)

#### 1) วิปัสสนาภาวนา: การเจริญปัญญาเห็นความจริงของสภาวะธรรม

วิปัสสนาภาวนา (vipassanā-bhāvanā) หมายถึง การเจริญปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) โดยมีเป้าหมายเพื่อการละอวิชชาและกิเลส อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงเน้นการเจริญวิปัสสนาภาวนาในฐานะหัวใจของมรรค โดยเฉพาะการพิจารณาสรรพสิ่งตามหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา พระสูตรสำคัญที่เป็นฐานของการเจริญวิปัสสนาคือ สติปัฏฐานสูตร และ มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งแสดงแนวทางการเจริญสติในกาย เวทนา จิต และธรรม การเจริญสติในที่นี้มีไม่เพียงการระลึก รู้ หากแต่เป็นการพิจารณาสภาวะธรรมด้วยปัญญา เพื่อให้เห็นความเกิด-ดับ และความไม่เที่ยงของปรากฏการณ์ทั้งหลาย

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายขั้นตอนของวิปัสสนาภาวนาไว้อย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการพิจารณานาม-รูป การเห็นปัจจัยสัมพันธ์ (ปัจจัยปริคคหญาณ) ไปจนถึงญาณขั้นสูง เช่น อุทยัพพญาณ กังคญาณ และสังขารุเพกขญาณ ซึ่งนำไปสู่มรรคญาณและผลญาณในที่สุด การเจริญวิปัสสนาภาวนาจึงเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาที่อาศัยประสบการณ์ตรง มิใช่ความรู้เชิงทฤษฎี

#### 2) การพิจารณาไตรลักษณ์

หัวใจสำคัญของการปฏิบัติด้านปัญญาคือ การพิจารณาไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นหลักสากลของสรรพสิ่งทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม การเห็นไตรลักษณ์อย่างถูกต้องย่อมนำไปสู่ความคลายกำหนด (นิพพิทา) ความดับ (วิราคะ) และความหลุดพ้น (วิมุตติ) ในที่สุด

(1) ความหมายของไตรลักษณ์ในเชิงคัมภีร์ ไตรลักษณ์ (tilakkhaṇa) หมายถึง ลักษณะสามประการของสังขารทั้งปวง ได้แก่ (1) อนิจจัง ความไม่เที่ยง (2) ทุกขัง ความเป็นทุกข์หรือสภาพที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (3) อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนหรือไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา หลักไตรลักษณ์ปรากฏอย่างกว้างขวางในพระไตรปิฎก โดยเฉพาะใน ชันธวารวรรค แห่งสังยุตตนิกาย ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นว่าสิ่งที่ยึดถือว่าเป็นตัวตนนั้น แท้จริงประกอบด้วยขันธ์ห้า อันมีสภาพเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัย (ส.ชันธวาร. 17/1-136) อรรถกถาอธิบายว่า การพิจารณาไตรลักษณ์มิใช่การคิดเชิงปรัชญา หากแต่



เป็นการเห็นลักษณะของสภาวะธรรมด้วยปัญญาที่เกิดจากการภาวนา เมื่อปัญญานี้เจริญเต็มที่ ย่อมทำลายความเห็นผิดเกี่ยวกับความเที่ยง ความเป็นสุข และความเป็นตัวตนได้อย่างสิ้นเชิง (พระพุทธโฆษาจารย์, 2554)

(2) การพิจารณาไตรลักษณ์ในกระบวนการวิปัสสนาภาวนา การพิจารณาไตรลักษณ์เป็นแกนกลางของการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยอาศัยสติเป็นเครื่องกำกับ และสมาธิเป็นฐานให้จิตตั้งมั่น พระสูตร สติปัฏฐานสูตร และ มหาสติปัฏฐานสูตร แสดงแนวทางให้ผู้ปฏิบัติพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม โดยเห็นความเกิด-ดับ และความแปรเปลี่ยนของสภาวะธรรมเหล่านั้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์โดยตรง คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า การพิจารณาไตรลักษณ์ดำเนินไปตามลำดับของญาณวิปัสสนา ตั้งแต่ญาณเห็นนาม-รูป ไปจนถึงญาณเห็นความเกิด-ดับ (อุทยัพพญาณ) และญาณเห็นความแตกสลาย (ภังคญาณ) เมื่อปัญญาแก่อบ ผู้ปฏิบัติย่อมเกิดความเบื่อหน่ายในสังขาร (นิพพิทาญาณ) และคลายความยึดมั่นถือมั่นในที่สุด การเห็นไตรลักษณ์จึงมีใช่ผลของการคิด หากแต่เป็นผลของการเห็นจริงผ่านประสบการณ์ภาวนา

(3) บทบาทของการพิจารณาไตรลักษณ์ต่อการหลุดพ้น ในพระพุทธศาสนาเถรวาท การหลุดพ้นมีอาจเกิดขึ้นได้หากปราศจากการพิจารณาไตรลักษณ์อย่างถูกต้อง พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ความยึดมั่นในขันธห้าเป็นเหตุแห่งทุกข์ และการคลายความยึดมั่นนั้นย่อมเกิดจากการเห็นขันธตามความเป็นจริงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน อรรถกถาเน้นว่า การพิจารณาไตรลักษณ์ทำหน้าที่ตัดรากของอวิชชา ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยสำคัญในปัจจุสมุปบาท เมื่ออวิชชาดับ สังขารและทุกข์ทั้งปวงย่อมดับตาม การปฏิบัติด้านปัญญาในรูปของการพิจารณาไตรลักษณ์จึงเป็นจุดบรรจบของกระบวนการปฏิบัติธรรมทั้งหมด ตั้งแต่ศีล สมาธิ ไปจนถึงวิปัสสนาภาวนา

จากการวิเคราะห์ตามพระไตรปิฎกและอรรถกถา จะเห็นได้ว่าการพิจารณาไตรลักษณ์มีใช่เพียงหนึ่งในหัวข้อธรรม หากแต่เป็นแกนกลางของการปฏิบัติด้านปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท การเห็นไตรลักษณ์อย่างถูกต้องย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิตและโลก ลดความยึดติดในตัวตนและสิ่งภายนอก และนำไปสู่การดำเนินชีวิตด้วยสติ ปัญญา และความไม่ประมาท อันสอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ ความดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง

## อานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐาน (samatha-kammaṭṭhāna) เป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมที่มุ่งฝึกจิตให้สงบ ตั้งมั่น และเป็นสมาธิ โดยมีเป้าหมายเพื่อข่มนิวรณ์ (nīvaraṇa) และทำให้จิตมีเอกัคคตา อานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานปรากฏอย่างชัดเจนทั้งในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถา โดยครอบคลุมตั้งแต่ผลในระดับจิตใจ ชีวิตประจำวัน ไปจนถึงการเป็นฐานรองรับการเจริญปัญญาในขั้นวิปัสสนาภาวนา

### 1. อานิสงส์ด้านการข่มนิวรณ์และความสงบของจิต

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าสมาธิที่เกิดจากสมถกัมมัฏฐานมีอานิสงส์สำคัญคือการข่มนิวรณ์ทั้งห้า ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา เมื่อจิตพ้นจากอำนาจของนิวรณ์ ย่อมเกิด

ความผ่องใส เบาสบาย และตั้งมั่น พร้อมต่อการพิจารณาธรรม พระสูตรหลายแห่งกล่าวถึงภาวะจิตที่สงบจากนิวรณ์ว่าเป็นจิตที่ควรแก่การงาน (กัมมณียจิตตะ) ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการพิจารณาสภาวะธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ อรรถกถาอธิบายว่า การข่มนิวรณ์ด้วยสมถภาวนาแม้ยังไม่เป็นการละโดยเด็ดขาด แต่เป็นการสร้างเงื่อนไขสำคัญให้จิตพ้นจากความฟุ้งซ่านและความเร่าร้อน (พระพุทโธมหาราช, 2554)

## 2. อานิสงส์ด้านความตั้งมั่นของจิตและสมาธิขั้นณาน

อานิสงส์สำคัญอีกประการหนึ่งของสมถกัมมัฏฐานคือการทำให้จิตตั้งมั่นในระดับสมาธิขั้นต่าง ๆ ตั้งแต่ฌนิกสมาธิ อุปจารสมาธิ จนถึงอัปปนาสมาธิหรือฌาน พระพุทธเจ้าทรงแสดงคุณของฌานว่าเป็นสุขอันประณีต (ปณีตสุข) ซึ่งเหนือกว่าสุขทางกาม และเป็นสุขที่ไม่อาศัยสิ่งภายนอก คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า จิตที่เข้าถึงฌานย่อมมีคุณสมบัติเด่น ได้แก่ ความแน่วแน่ ความละเอียด และความตั้งมั่น ซึ่งช่วยลดอำนาจของกิเลสอย่างมาก แม้ฌานจะยังไม่เป็นเครื่องตัดกิเลสโดยตรง แต่ก็มีอานิสงส์ในการทำให้จิตมีกำลัง (จิตตพล) และพร้อมต่อการเจริญวิปัสสนาในขั้นต่อไป

## 3. อานิสงส์ด้านคุณภาพชีวิตและจริยธรรม

ในเชิงการดำเนินชีวิต สมถกัมมัฏฐานมีอานิสงส์ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทั้งทางกายและจิตใจ จิตที่สงบจากการฝึกสมถะย่อมมีความอดทน ความเมตตา และความไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์กระทบ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ (จิตตํ ทนตํ สุขาวทํ) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าสมถภาวนาส่งผลต่อพฤติกรรมและความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน อรรถกถาอธิบายเพิ่มเติมว่า สมถกัมมัฏฐานช่วยลดความเร่าร้อนของจิต ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติและความสุขุมในการตัดสินใจ อันเป็นฐานสำคัญของการประพฤติปฏิบัติทางศีลธรรมอย่างมั่นคง

## 4. อานิสงส์ในฐานะฐานรองรับการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ในกรอบพระพุทธศาสนาเถรวาท สมถกัมมัฏฐานมิได้ถูกมองว่าเป็นเป้าหมายสูงสุด หากแต่มีอานิสงส์สำคัญในฐานะบาทฐานแห่งปัญญา (ปัญญาบาทกสมาธิ) พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า สมาธิเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดญาณทัสสนะ เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมสามารถพิจารณาไตรลักษณ์ของสภาวะธรรมได้อย่างชัดเจนและลึกซึ้ง (ส.นิ. 12) คัมภีร์วิสุทธิมรรคย้ำว่า ผู้ปฏิบัติที่มีสมาธิจากสมถกัมมัฏฐาน ย่อมสามารถเข้าสู่กระบวนการวิปัสสนาได้อย่างราบรื่น เนื่องจากจิตไม่ฟุ้งซ่านและไม่ถูกครอบงำด้วยนิวรณ์ อานิสงส์สูงสุดของสมถกัมมัฏฐานจึงอยู่ที่การเป็นเครื่องเกื้อหนุนให้ปัญญาเจริญจนถึงมรรคญาณและผลญาณในที่สุด

จากการวิเคราะห์ตามพระไตรปิฎกและอรรถกถา อานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานสามารถสรุปได้ว่า ครอบคลุมทั้ง (1) การข่มนิวรณ์และความสงบของจิต (2) การทำให้จิตตั้งมั่นและมีกำลังผ่านสมาธิและฌาน (3) การยกระดับคุณภาพชีวิตและพฤติกรรมทางจริยธรรม และ (4) การเป็นฐานสำคัญของการเจริญวิปัสสนาภาวนา อานิสงส์เหล่านี้สะท้อนบทบาทของสมถกัมมัฏฐานในฐานะองค์ประกอบที่ขาดไม่ได้ของกระบวนการปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท



## อานิสงส์ของวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภาวนา (vipassanā-bhāvanā) เป็นการปฏิบัติธรรมด้านปัญญา (paññā-sikkhā) ที่มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) อานิสงส์ของวิปัสสนาภาวนามีได้จำกัดอยู่เพียงความสงบของจิต หากแต่เป็นผลโดยตรงต่อการละอวิชชา การตัดกิเลส และการบรรลุมรรคผลนิพพาน อานิสงส์ดังกล่าวปรากฏอย่างชัดเจนในพระไตรปิฎก และได้รับการอธิบายอย่างเป็นระบบในคัมภีร์อรรถกถา โดยเฉพาะคัมภีร์วิสุทธิมรรค

### 1. อานิสงส์ด้านการเกิดปัญญาเห็นความจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ)

อานิสงส์สำคัญประการแรกของวิปัสสนาภาวนาคือการเกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง กล่าวคือ การเห็นรูป-นามและขันธ์ห้าในลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ผู้ใดเห็นไตรลักษณ์อย่างถูกต้อง ผู้นั้นย่อมคลายความยึดมั่นในขันธ์ทั้งหลาย (ส.ชั้นธวาร. 17) อรรถกถาอธิบายว่า ปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนาเป็นปัญญาที่อาศัยประสบการณ์ตรง มิใช่การคิดหรือการอนุมาน เมื่อปัญญานี้เจริญยิ่งขึ้น ย่อมทำลายความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) และความสำคัญมั่นหมายในตัวตนได้อย่างเป็นลำดับ (พระพุทธโฆสาจารย์, 2554)

### 2. อานิสงส์ด้านความคลายกำหนดและการดับกิเลส

พระพุทธศาสนาเถรวาทถือว่า วิปัสสนาภาวนาเป็นแนวทางโดยตรงสู่การคลายกำหนด (นิพพิทา) และความดับ (วิราคะ) ซึ่งเป็นผลจากการเห็นความจริงของสังขารทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงแสดงลำดับแห่งผลของวิปัสสนาว่า เมื่อเห็นความไม่เที่ยง ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด และเมื่อคลายกำหนด ย่อมหลุดพ้น (ส.นิ. 22) คัมภีร์วิสุทธิมรรคแจกแจงอานิสงส์ในเชิงกระบวนการ โดยอธิบายลำดับของญาณวิปัสสนา ตั้งแต่ญาณเห็นนาม-รูป ไปจนถึงญาณแห่งความเบื่อหน่ายและความวางเฉยในสังขาร (สังขารุเปกขาญาณ) ซึ่งเป็นฐานให้เกิดมรรคญาณและผลญาณในที่สุด อานิสงส์ของวิปัสสนาภาวนาจึงมิใช่เพียงการข่มกิเลส หากแต่เป็นการละกิเลสอย่างถอนราก

### 3. อานิสงส์ด้านความหลุดพ้นจากทุกข์ (วิมุตติ)

อานิสงส์สูงสุดของวิปัสสนาภาวนาคือความหลุดพ้นจากทุกข์ (วิมุตติ) ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า ความรู้แจ้งในอริยสัจและไตรลักษณ์เป็นเหตุให้กิเลสสิ้นไป และจิตพ้นจากอัสวะทั้งปวง (ม.มู. 26) ในเชิงคัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า วิปัสสนาภาวนาเป็นองค์ประกอบสำคัญของอริยมรรค โดยเฉพาะสัมมาทิฎฐิและสัมมาสติ เมื่อปัญญาเจริญเต็มที่ ย่อมนำไปสู่มรรคญาณซึ่งทำหน้าที่ตัดกิเลส และผลญาณซึ่งเป็นผลแห่งความหลุดพ้น อานิสงส์นี้แตกต่างจากสมถภาวนาอย่างชัดเจน เพราะเป็นผลถาวร ไม่กลับกำเริบอีก

### 4. อานิสงส์ด้านความเปลี่ยนแปลงทัศนคติและการดำเนินชีวิต

นอกจากผลในระดับมรรคผลแล้ว วิปัสสนาภาวนายังมีอานิสงส์ต่อทัศนคติและการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติ ผู้ที่เห็นไตรลักษณ์ย่อมลดความยึดติดในตนเองและสิ่งภายนอก มีความไม่ประมาท (อัปมาทะ) และ

สามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้วยปัญญาและความเข้าใจ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ปัญญาที่ฝึกดีแล้วนำไปสู่ความพ้นทุกข์และความสงบอย่างแท้จริง อรรถกถาชี้ให้เห็นว่า แม้ผู้ปฏิบัติยังไม่บรรลุมรรคผล วิปัสสนาภาวนาก็ช่วยลดความหลง ความประมาท และความยึดมั่นในอัตตา อันส่งผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีสติ รอบคอบ และสอดคล้องกับหลักธรรมมากยิ่งขึ้น

จากการพิจารณาตามพระไตรปิฎกและอรรถกถา อานิสงส์ของวิปัสสนาภาวนาสามารถสรุปได้ว่า ครอบคลุมทั้ง (1) การเกิดปัญญาเห็นความจริงของสภาวะธรรม (2) การคลายกำหนดและการละกิเลสอย่างเป็นลำดับ (3) การบรรลุความหลุดพ้นจากทุกข์ และ (4) การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท อานิสงส์เหล่านี้สะท้อนบทบาทของวิปัสสนาภาวนาในฐานะแกนกลางของการปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

## การปฏิบัติธรรมในฐานะกระบวนการพัฒนาชีวิต

ในกรอบคิดของพระพุทธศาสนาเถรวาทการปฏิบัติธรรม มิใช่กิจกรรมเฉพาะช่วงเวลา (เช่น เข้าวัด/เข้าคอร์ส) แต่เป็น กระบวนการพัฒนาชีวิต ที่ดำเนินอย่างเป็นลำดับจากการฝึกตนด้านศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อเปลี่ยนคุณภาพของจิตใจ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ทางสังคมให้สอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุดคือการลดและดับทุกข์อย่างเป็นระบบ งานวิชาการในไทยได้อธิบายกระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธ ว่ามีลักษณะเป็นขั้นตอน ตั้งแต่การวางมาตรฐานความคิด การฝึกตน ไปจนถึงการมุ่งจัดกิเลส และเข้าถึงความเป็นอิสระทางจิตใจ ซึ่งสะท้อนมิติพัฒนาชีวิตของการปฏิบัติธรรมอย่างชัดเจน (ชูชาติ สุทธิ และคณะ, 2019)

### 1) พัฒนาการรู้เท่าทันตนเอง

การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธเริ่มจากการรู้ตน-รู้เท่าทันตน คือการฝึกสติให้เห็นความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนตามจริง เพื่อลดการถูกครอบงำด้วยความเคยชินและแรงผลักดันของกิเลส การพัฒนาตนในแนวพุทธสัมพันธ์กับการสร้างดุลยภาพของชีวิต โดยเน้น การรู้เท่าทันตนเองและเข้าใจตนเอง มากกว่าการพึ่งพาวัตถุ ซึ่งทำให้การพัฒนาเป็นไปอย่างยั่งยืน (พระครูสุตถาภรณ์พิสุทธิ์ และคณะ, 2019) การรู้ตัวในพุทธศาสนาไม่ได้มีเพียงมิติการรับรู้ปัจจุบัน (sati) แต่ยังมีมิติความระมัดระวังเชิงจริยธรรม (appamāda) และความรู้ตัวที่มุ่งความเจริญทางจิตวิญญาณ (sampajañña) ซึ่งช่วยอธิบายว่าการฝึกสติคือการพัฒนาความรู้เท่าทันตนในเชิงลึก ไม่ใช่เพียงเทคนิคผ่อนคลาย (Lomas, 2017)

### 2) ลดกิเลสและความทุกข์

มิติสำคัญของการปฏิบัติธรรมคือการลดเหตุแห่งทุกข์ โดยเฉพาะกิเลส (kilesa) ผ่านการฝึกสมาธิ และวิปัสสนา กระบวนการสอนวิปัสสนาตามคัมภีร์เถรวาทมุ่งให้เกิด ความรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ผ่านสติปัฏฐาน 4 และการเห็นไตรลักษณ์ เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาความทุกข์อย่างเหมาะสม (พระครูสถิตธรรมมาลังการ (จำเนียง สุชาติ), 2017) ขณะเดียวกัน การชำระจิตเริ่มจากความทำทนายในการ เข้าใจตนเอง และการเรียนรู้วิธีสละ/ละกิเลสอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งสะท้อนการปฏิบัติธรรมในฐานะงานพัฒนาชีวิตเชิงลึก (Jayadhammo, n.d.) ด้านหลักฐานเชิงประจักษ์จากต่างประเทศ งานทบทวนอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับ



วิปัสสนารายงานแนวโน้มว่า การปฏิบัติวิปัสสนาเกี่ยวข้องกับการลดความเครียดและความวิตกกังวล และการยกระดับสุขภาพ โดยชี้ให้เห็นกลไกด้านการกำกับอารมณ์และการเปลี่ยนรูปแบบการรับรู้ตนเอง

### 3) เสริมสร้างคุณธรรมทางสังคม

เมื่อการปฏิบัติธรรมพัฒนาจากภายในย่อมส่งผลต่อภายนอก โดยเฉพาะคุณธรรมที่ทำให้การอยู่ร่วมกันดีขึ้น เช่น เมตตา กรุณา การไม่เบียดเบียน และความรับผิดชอบต่อผู้อื่น งานในวารสารไทยด้านการพัฒนาสังคมเสนอกรอบศีลภาวนา-จิตภาวนา-ปัญญาภาวนา ว่าเป็นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล (ไม่ก่อความเดือดร้อน อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี) พร้อมทั้งพัฒนาคุณธรรมภายใน (พระชัยชนะ อิทธิเตโช และพระมหาอดิศักดิ์ ปิยสีโล, 2563) หลักฐานต่างประเทศในเชิงสังเคราะห์พบว่า การฝึกสมาธิ/ภาวนามีความสัมพันธ์กับอารมณ์และพฤติกรรมเชิงเกื้อกูลสังคม เช่น ความเห็นอกเห็นใจและความกรุณา ในงาน meta-analysis ที่รวมหลักฐานเชิงทดลองหลายการศึกษา (Luberto et al., 2018)

### 4) ฐานของจริยธรรมและสันติภาพ

ในเชิงสังคมศาสตร์พุทธ การปฏิบัติธรรมทำหน้าที่เป็นฐานจริยธรรม (ethical grounding) เพราะทำให้ศีลไม่ใช่เพียงข้อกำหนด แต่กลายเป็นความสามารถภายในในการยับยั้งการเบียดเบียนและจัดการความขัดแย้ง งานไทยใน ThaiJO เสนอว่าการเรียนรู้ฐานพุทธที่บูรณาการ สติ-ศีล-กรุณา สามารถใช้เป็นเครื่องมือสร้างสังคมสันติได้ทั้งระดับบุคคลและระดับสังคม

## สรุป

การปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสามารถอธิบายได้ในฐานะ กระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นองค์รวม มิใช่เพียงกิจกรรมทางศาสนาหรือการปฏิบัติเฉพาะช่วงเวลา หากแต่เป็นการฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่องผ่านศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตทั้งในมิติส่วนบุคคลและสังคม

ประการแรก การปฏิบัติธรรมช่วย พัฒนาการรู้เท่าทันตนเอง โดยอาศัยการเจริญสติและปัญญา ทำให้บุคคลสามารถเห็นความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนตามความเป็นจริง ลดการถูกครอบงำด้วยความเคยชินและอคติ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างยั่งยืน

ประการที่สอง การปฏิบัติธรรมมีบทบาทสำคัญในการ ลดกิเลสและความทุกข์ ผ่านการฝึกสมาธิและวิปัสสนา ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นเหตุแห่งทุกข์และคลายความยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่ง งานวิชาการทั้งในและต่างประเทศสนับสนุนว่า การปฏิบัติวิปัสสนาเกี่ยวข้องกับการลดความทุกข์ทางจิตใจ การจัดการอารมณ์ และการเปลี่ยนรูปแบบการรับรู้ตนเองในเชิงลึก

ประการที่สาม เมื่อจิตใจได้รับการพัฒนา การปฏิบัติธรรมย่อมส่งผลต่อ การเสริมสร้างคุณธรรมทางสังคม เช่น เมตตา กรุณา ความไม่เบียดเบียน และความรับผิดชอบต่อผู้อื่น คุณธรรมเหล่านี้ทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปอย่างเกื้อกูลและสันติ ซึ่งได้รับการยืนยันจากงานวิจัยเชิงประจักษ์ว่าการฝึกภาวนาส่งเสริมพฤติกรรมเชิงเห็นอกเห็นใจและความกรุณา



ประการสุดท้าย การปฏิบัติธรรมทำหน้าที่เป็น ฐานของจริยธรรมและสันติภาพ ทั้งในระดับบุคคล และระดับสังคม เนื่องจากศีลและสติไม่ได้เป็นเพียงกฎเกณฑ์ภายนอก แต่กลายเป็นความสามารถภายในในการ กำกับกรกระทำและจัดการความขัดแย้งอย่างสันติ การปฏิบัติธรรมจึงเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างสังคมที่มีจริยธรรม ความไว้วางใจ และสันติสุขอย่างยั่งยืน

จึงสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสามารถมองได้ว่าเป็น กระบวนการพัฒนาชีวิตจากภายในสู่ภายนอก ที่เชื่อมโยงการพัฒนาจิตใจของปัจเจกบุคคลเข้ากับการพัฒนา คุณภาพสังคมและสันติภาพในระดับกว้าง ซึ่งสะท้อนคุณค่าและความร่วมสมัยของพระพุทธศาสนาในโลก ปัจจุบันอย่างชัดเจน

### เอกสารอ้างอิง

- ชูชาติ สุทธะ, พิลิน္ฑูรี โคตรสุโพธิ์, และ พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์. (2562). กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ. *วารสารสังคมศาสตร์วิชาการ*, 12(1), 158-168.
- เดือน คำดี. (2556). *พุทธปรัชญา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระครูปริยัตติธรรมวงศ์. (2561). การปฏิบัติธรรมในฐานะกระบวนการพัฒนามนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 9(2), 45-62.
- พระครูวิบูลสีลพรต. (2560). ศีล สมาธิ และปัญญา: โครงสร้างการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธจริยศาสตร์*, 5(1), 1-18.
- พระชัยชนะ อธิติเตโช และพระมหาอดิศักดิ์ ปิยสีโล. (2563). การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสาร มจร การพัฒนาสังคม*, 5(3), 205-218.
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). (2554). *พุทธศาสนากับการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ: ผลิติมม์.
- พระมหาชัยวัฒน์ อภิญาณจารี. (2561). ปัญหาความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมในสังคมไทยร่วมสมัย. *วารสารพุทธศาสน์สังคม*, 6(2), 73-90.
- พระครูสมุห์นพดล ปิยธมโม. (2562). การปฏิบัติธรรมกับการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนในสังคมร่วมสมัย. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 10(1), 85-102.
- พระครูสุตากรณพิสุทธิ, พระครูโกศลธรรมมานุสิฐ, พระครูพิพัฒน์คุณุฒิกร และเอกมงคล เพ็ชรวงษ์. (2019). การพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 12(4), 1557-1570.
- พระศรีปริยัติโมลี. (2560). ไตรสิกขากับการพัฒนามนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารพุทธจริยศาสตร์*, 6(2), 1-19.
- พระครูสถิตธรรมาลังการ (จำเนียร สุขชาติ). (2017). กระบวนการสอนวิปัสสนาภาวนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.*, 5(2), 159-168.
- พระพุทธโฆษาจารย์. (2554). *วิสุทธิมรรค* (แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.



- พระพุทโธสาจารย์. (2552). *อรรถกถาพระวินัยปิฎก*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- หนึ่งฤทัย พูลลาภ, และคณะ. (2564). รูปแบบการพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธธรรมในบริบทสังคมร่วมสมัย. *วารสารพุทธศาสตร์สังคมร่วมสมัย*, 8(1), 15–33.
- สมภาร พรหมทา. (2562). พุทธจริยศาสตร์กับการพัฒนามนุษย์ในโลกสมัยใหม่. *วารสารพุทธศาสตร์สังคม*, 7(1), 23–40.
- Jayadhammo, P. W. (Phra Weerasak Jayadhammo). (n.d.). *The practice of Dhutaṅga: Additional ways to remove defilements*.
- Lomas, T. (2017). Recontextualizing mindfulness: Theravada Buddhist perspectives on the ethical and spiritual dimensions of awareness. [Journal article].
- Luberto, C. M., et al. (2018). A systematic review and meta-analysis of the effects of meditation on empathy, compassion, and prosocial behaviors. *Mindfulness*, 9(5).
- Harvey, P. (2013). *An introduction to Buddhism: Teachings, history and practices* (2nd ed.). Cambridge: Cambridge University Press..