

ชีวิตที่เป็นสุข
ต้องปลูกที่...

“โ-ว-ริ”



พระสุรียรัตน์บัณฑิต, รศ.ดร.

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน

มหาวิทยาลัยมหิดล

จัดทำโดย

โครงการการพัฒนาาระบบจัดการพื้นที่และเครือข่ายองค์กรสุขภาพ-ตามแนวพระพุทธรศาสนา
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักสนับสนุนสุขภาพองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ชีวิตที่เป็นสุข ต้องปลูกที่... “โพลี-ดี”



- ผู้แต่ง -

พระสุธีรัตนบัณฑิต, สศ.ดร.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สศ.ดร.วุฒินันท์ ก้นทะเตียน
มหาวิทยาลัยมหิดล

จัดพิมพ์โดย

โครงการการพัฒนาระบบจัดการพื้นที่และเครือข่ายองค์กรสุขภาพ:
ตามแนวพระพุทธรศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
สำนักสนับสนุนสุขภาพองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

พิมพ์ที่

หงก.นิตีธรรมการพิมพ์
76/251-3 หมู่ที่ 15 ตำบลบางม่วง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี
โทรศัพท์: 02 403 4567-8, 081 309 5215 E-mail: niti2512@hotmail.com

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2566 จำนวน 200 เล่ม

ISBN : 978-616-300-881-7

ปฐมลิขิต

การดำเนินโครงการพัฒนาระบบจัดการพื้นที่และ
เครือข่ายองค์กรสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นโครงการเชิงบูรณาการที่รวมเอา
บุคลากรหลายภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม ทั้งบุคลากร
ด้านสาธารณสุข และบุคลากรทางพุทธศาสนา คือ พระสงฆ์ สามเณร
ชุมชนในพื้นที่วิจัยกำหนดเป็นขอบเขตพื้นที่ไว้ สำหรับการวิเคราะห์
และสังเคราะห์เป็นชุดความรู้ มีความมุ่งหมายเพื่อนำเสนอรูปแบบ
การปฏิบัติที่ดีของทุกโครงการย่อย แต่โดยฐานสำคัญคือ
“ชุดความรู้” ที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะความรู้ทางพระพุทธศาสนา

เอกสารชุดนี้จึงเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิต
และปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาไว้เบื้องต้น โดยเห็นว่าเป็นฐาน
แนวคิดสำคัญที่จะแสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนามีหลักคิดอย่างไร
และมีแนวทางปฏิบัติอย่างไรอันเนื่องมาจากหลักการสำคัญนั้น ซึ่ง
กรอบแนวคิดเบื้องต้น ได้แสดงหลักทางสายกลางที่เป็นเสมือนต้น
โพธิ์ ที่มั่นคงแข็งแรง ผลิดอก กิ่งใบให้ร่มเงาแก่มนุษย์และสัตว์ อัน
เป็นผลผลิตจาก “โพ-ธิ” คือผลรวมที่มาจากฐานแห่งศีล ลำต้นคือ
คือสมาธิ และ กิ่งใบให้ร่มเงาคือปัญญาปัญญาเอาไว้ด้วยกัน โดย

เรียกเป็นวลีว่า “รุ่มเย็น เป็นสุข ปลุกโพธิ” คือรุ่มเย็นด้วยศีล เป็นสุขด้วยสมาธิ และมีปัญญาจึงจะมีสุข ปลุกโพธิ จึงหมายถึงการแสวงหาแนวทาง เทคนิคแบบสายกลาง หรือตามแนวทางแห่งศีลสมาธิ และปัญญา เป็นการเสนอว่าวิธีการแห่งศีล วิธีการแห่งสมาธิ และวิธีการแห่งปัญญาที่จะนำไปสู่การพัฒนาสุขภาวนานั้นควรปฏิบัติอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น

คณะผู้แต่ง

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ส่วนที่หนึ่ง: ส่องหาความหมาย	2
นิยามสุขภาวะทางจิตและปัญญาแบบสากล	2
นิยามสุขภาวะทางจิต	4
นิยามสุขภาวะทางปัญญา	7
สุขภาวะทางจิตและปัญญาแบบพระพุทธศาสนา	9
นิยามสุขภาวะทางจิต	9
นิยามสุขภาวะทางปัญญา	11
ส่วนที่สอง: ตามไปดู	16
แนวความคิดช่วงสมัยพุทธกาลด้านการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและปัญญา	16
ส่วนที่สาม: ควรรู้ในวิธีปฏิบัติ	32
หลักธรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต (สมาธิ)	32
หลักธรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา	44

เรื่อง	หน้า
ส่วนที่สี่: วาดแผนที่ไฉนนำทาง	72
แบบแผนการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและปัญญา	72
ภายใต้กรอบ “ทางสายกลาง”	
บรรณานุกรม	79
เกี่ยวกับผู้เขียน	83

“WELL-BEING”



ส่วนที่ 1 ส่องหาความหมาย

1.1 นิยามสุขภาวะทางจิตและปัญญาแบบสากล

สุขภาพ เป็นภาวะที่เป็นสุข หรือเรียกอย่างเข้าใจง่ายว่า สุขภาพดี เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาให้บังเกิดแก่ตนเอง แต่มีดีที่จะเรียกว่าสุขภาพดีนั้นอาจแตกต่างกันไปตามมุมมองและบริบท ในทางพระพุทธศาสนา ภาวะที่เป็นสุขอย่างยิ่งหรือถึงที่สุดนั่นคือ “พระนิพพาน” หรือ “การดับทุกข์” อันเป็นภาวะแห่งโลกุตระสุข หรือสุขแบบไม่ยึดติด ดังพุทธภาษิตว่า “นิพพานัง ปรมัง สุขัง”¹ แปลว่า พระนิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง การที่มนุษย์จะบรรลุถึงภาวะดังกล่าวต้องดำเนินหรือน้อมนำหลักธรรมมาประพฤติปฏิบัติให้เป็นจริง แต่หากลดทอนระดับความสุขที่เรียกว่าพระนิพพานนั้นมาเป็นความสุขบนพื้นฐานชีวิตปกติสุขทั่วไป อันเป็นโลกียสุข หรือสุขที่ยังข้องเกี่ยวกับโลก ๆ แล้ว มนุษย์สามารถพัฒนาตนให้กาย จิต ไม่บกพร่อง อยู่ร่วมในสังคมเป็นปกติ และใช้ชีวิตอย่างมีสติปัญญา ซึ่งเรียกว่าสุขภาพดีวิถีพุทธ ดังนิยามที่กระทรวงสาธารณสุขบัญญัติว่า “สุขภาพดีวิถีพุทธ คือ การน้อมนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนา

¹ ม.ม. (บาลี) 13/287/271; ชุ.ธ. (บาลี) 25/25/42.

ภาวะของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทางกายทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงเกื้อกูลซึ่งกันและกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล”² นิยามดังกล่าวนี้แม้จะมีเส้นแบ่งเรื่องการประพุดิภายใต้อกรอบแห่งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับหลักการทั่วไป แต่โดยเป้าหมายไม่ได้แตกต่างกันตามนิยามทางโลก

ตามธรรมนูญสุขภาพขององค์การอนามัยโลก (WHO) ให้นิยามสุขภาพไว้ว่าคือ “สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสุขภาพทางสังคม ที่ไม่ใช่แค่การปราศจากโรคหรือความทุพพลภาพเท่านั้น”³ นิยามที่องค์การอนามัยโลกให้ไว้ เป็นการระบุขยายขอบเขตที่กว้างออกไปกว่าพยาธิสภาพที่ปรากฏทางร่างกาย หรือความบกพร่องทางกาย แต่ชี้ไปถึงระดับความสมบูรณ์ของจิตใจ และการปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับสังคม เป็นนัยที่แสดงถึงความเป็นพลวัตมากกว่าจะเน้นไปจุดใดจุดหนึ่ง ซึ่งเป็นไปในลักษณะเดียวกันกับที่พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ของประเทศไทย ที่นิยามสุขภาพว่าหมายถึง “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย

² กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *พจนานุกรมการสาธารณสุขไทย พ.ศ.2561 ฉบับ 100 ปี การสาธารณสุขไทย*. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด), หน้า 462.

³ WHO. “Health and Well-Being”. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 ก.ย. 2566]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล”⁴ ซึ่งนิยามดังกล่าวเป็นการเน้นย้ำว่าสุขภาพนั้น มิได้หมายถึงความปกติของชีวิตเพียงมิติใดมิติหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นการประสานอย่างกลมกลืนและสมดุลของทุกมิติ จึงจะเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าเป็นสุขภาพสมบูรณ์ได้ และเมื่อแยกจำเพาะนิยามของคำว่าสุขภาพทางจิตและปัญญา จะสังเกตได้ว่าจิตใจและปัญญา เป็นมิติสุขภาพที่สำคัญ เป็นสภาวะที่สมบูรณ์เหนือพนักกว่าทางกายสามารถพิจารณาได้ดังนี้

1.1.1 นิยามสภาวะทางจิต

องค์การอนามัยโลก กำหนดให้ทุกวันที่ 10 ตุลาคมของทุกปีเป็นวันสุขภาพจิตโลก สำหรับปี พ.ศ. 2566 ได้กำหนดคำขวัญวันสุขภาพจิตโลกว่า “จิตของเรา สิทธิของเรา” (Our minds, our right) ภายใต้ธีมที่ว่าสุขภาพจิต คือสิทธิมนุษยชนสากล (Mental health is a universal human right)⁵ จากคำขวัญดังกล่าว บ่งชี้ได้ว่าสุขภาพจิตนั้นเป็นสาระสำคัญสำหรับมนุษยชาติทุกคน

⁴ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). “สุขภาพทางปัญญาและใจ” คือต้นทางมีสุขภาพกายดียิ่งขึ้น. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 24 ส.ค. 2566]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th/?p=235499>.

⁵ WHO. “World Mental Health Day, 10 October 2023”. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 30 ก.ย. 2566]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2023>.

ที่ควรให้ความสนใจใส่ใจ และหากเพิ่มความหมายให้หนักแน่นควรเห็นพ้องกันว่าเรื่องนี้เป็นสิทธิที่ทุกคนควรตระหนัก

จากการรายงานขององค์การอนามัยโลก บ่งชี้ว่าสุขภาพจิตมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อทุกคนและทุกสถานที่ ความต้องการด้านสุขภาพจิตนั้นมีระดับที่สูงขึ้นทั่วโลก แต่การได้รับการตอบสนองกลับตรงกันข้ามคือยังไม่เพียงพอ⁶ และได้บัญญัตินิยามของสุขภาพจิตว่าเป็น “สภาพของสภาวะทางจิตที่ช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงความสามารถ (ของตนเอง) ที่จะเผชิญกับความเครียดในชีวิตตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง สามารถจะเรียนรู้และทำงานได้ดี และสามารถจะรังสรรค์ช่วยเหลือชุมชนสังคมได้”⁷ ซึ่งสัมพันธ์กับนิยามทางจิตเวช⁸ ที่ว่า “สุขภาพจิต [เป็น] ความสามารถของบุคคลที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมของตน ในวิถีทางที่ส่งเสริม ความรู้สึกของการมีความพึงพอใจ ความสุขของตน” และขยายให้เห็นจากลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีว่า “คือผู้ที่มี

⁶ WHO. “World mental health report: Transforming mental health for all”. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 10 ก.ย. 2566]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

⁷ WHO. (2022). “Mental health”. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 10 ก.ย. 2566]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

⁸ สงกรานต์ ก่อธรรมนิเวศน์. (2552). *ศัพท์ทางจิตเวช*. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), หน้า.210.

ความเข้าใจตนเอง บังคับตนเองได้ มีความมั่นคงทางจิตใจ ประสบความสำเร็จในการทำงาน ความรัก การสร้างสรรค์ มีวุฒิภาวะ มีความยืดหยุ่น ในการแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างสัญชาตญาณ มโนธรรม บุคคลอื่นที่มีความสำคัญกับตน และความเป็นจริงได้”

พระราชบัญญัติสุขภาพจิต (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2562 แก้ไขเพิ่มเติม ให้นิยามสุขภาพว่าหมายถึง “ สุขภาวะทางจิต ซึ่งเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลกับสุขภาวะทางกาย ทางปัญญา และทางสังคม”⁹ ในขณะที่กระทรวงสาธารณสุข ได้แยกขยายความหมายออกมาเป็นพฤติกรรมให้ชัดเจน โดยนิยามว่า “สภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหา สร้างสรรค์ ทำงานได้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้”¹⁰

นิยามที่กล่าวมานั้น เป็นการบ่งชี้ทั้งสภาวะภายในจิตใจ ซึ่งเป็นสภาวะที่เป็นปกติภาพ และมีศักยภาพที่จะรับมือกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ นับแต่ภาวะเครียด อารมณ์กระทบที่ไม่พึงใจ

⁹ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 24 ส.ค. 2566]; เข้าถึงได้จาก:

<https://www.krisdika.go.th/librarian/get?sysid=831183&ext=html>

¹⁰ กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *พจนานุกรมการสาธารณสุขไทย พ.ศ.2561 ฉบับ 100 ปี การสาธารณสุขไทย*. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด), หน้า 461.

เป็นต้น ในขณะที่เดียวกัน สภาพของจิตใจที่เป็นสุขภาพจิต ยังเอื้อหรือส่งเสริมให้เกิดการคิดคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม อีกทั้งยังบ่งแสดงถึงอัตลักษณ์เชิง “ผู้นำ” คือสามารถควบคุมอารมณ์ มีความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ หรือมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่ข้อสังเกตประการหนึ่งคือการมีสุขภาพจิตที่ดีนั้นจำเป็นต้องอาศัยสภาพแวดล้อมหรือองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในเชิงบวก อยู่ในสภาพสังคมที่ผันผวนแปรปรวนเปลี่ยนแปลงได้ และยังสัมพันธ์กับการดูแลอารมณ์ทางจิตให้สงบมั่นคง เข้มแข็งอีกด้วย

1.1.2 นิยามสุขภาพทางปัญญา

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ให้นิยามสุขภาพทางปัญญาว่าหมายถึง “ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น”¹¹ ในขณะที่ธรรมนูญสุขภาพแห่งชาติ ได้เปิดพื้นที่สุขภาพทางปัญญาขยายกว้างออกไปเช่นเดียวกัน แต่คงแก่นสารทางปัญญาไว้ โดยนิยามว่า “[เป็น] คุณภาพใหม่ของจิตใจที่เกิดจากการเข้าถึงความ

¹¹ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 30 ก.ย. 2566]; เข้าถึงได้จาก:

https://www.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Information_Center/Attach/25621124013609AM_17.pdf

จริง คุณค่า และความหมายอย่างรอบด้านทั้งของตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ และสิ่งที่ยึดเหนี่ยว ศรัทธา ซึ่งเกี่ยวหรือไม่เกี่ยวกับ ศาสนาก็ได้ โดยผ่านช่องทางทั้งทางวิทยาศาสตร์ วัฒนธรรม และ ปัญญาญาณ”¹² ดังนั้น นิยามสุขภาพทางปัญญา จึงเป็นเรื่องการสร้างการรับรู้และตระหนักรู้ของประชาชนในการดูแลสุขภาพของตนเองให้สมดุลทั้งทางกาย จิต ปัญญา และสังคม การสร้างความเข้มแข็งทางจิตและปัญญา บางส่วนอาจไม่เกี่ยวข้องข้อกับศาสนาก็ได้ ซึ่งหมายถึงสุขภาพทางปัญญา มีช่องทางอื่น ๆ ที่จะส่งเสริมให้เกิดปัญญาได้ เช่น ช่องทางทางวิทยาศาสตร์ วัฒนธรรม และปัญญาญาณอันเกิดกับปัจเจกก็ได้ แต่ล้วนเป็นการสร้างพื้นที่เรียนรู้มีส่วนร่วมเพื่อให้เป็นพลังเชิงบวกในการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

¹² ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2565 (ฉบับผ่าน คณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2565) [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 24 ส.ค. 2566]; เข้าถึงได้จาก

https://www.nationalhealth.or.th/sites/default/files/upload_files/ChaterT3_final_0.pdf

1.2 สุขภาวะทางจิตและปัญญา แบบ พระพุทธศาสนา

1.2.1 นิยามสุขภาวะทางจิต

ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก คำว่า “จิต” หมายถึงสภาพที่รู้
อารมณ์ หรือรับอารมณ์อยู่เสมอ ๆ ¹³ และยังแยกย่อยออกเป็น
2 ประเภทใหญ่ ได้แก่ 1) กุศลจิต/จิตฝ่ายดี 2) อกุศลจิต/จิตฝ่ายไม่
ดี เฉพาะฝ่ายกุศลจิตที่จึ้นนับเป็นจิตที่มีสุขภาพ หรือสุขภาวะทางจิต
นั้น ในอภิธรรมปิฎก แจกแจงว่าเป็นจิตที่มีสัมปยุตธรรมเกิดร่วม
(จิตกับเจตสิกทำงานร่วมกัน) ถึง 35 ลักษณะ เช่น

-จิตที่มีสติเจตสิกประกอบร่วมกับจิต สติเป็นใหญ่เป็น
ประธานจะทำหน้าที่ระลึกในสิ่งที่ควรระลึกถึง เรียกสติในทริย

-จิตที่มีเมกัคคตาเจตสิกประกอบร่วมกับจิต สมาธิจะ
เป็นใหญ่เป็นประธานในการทำให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์ที่ควรตั้งมั่น
เรียกว่าสมาธิในทริย

-จิตที่มีปัญญาเจตสิกประกอบร่วมกับจิต ปัญญาจะเป็น
ใหญ่เป็นประธานในการทำให้จิตให้ตามรู้ความจริง [สัจธรรม]

สุขภาวะทางจิต ไม่ได้มีความหมายโดยตรงกับรูปศัพท์ แต่
เป็นความหมายที่เป็นผลมาจากการที่จิตได้รับการอบรมบ่มเพาะ

¹³ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2551). พระไตรปิฎกแก่นธรรม
ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระอภิธรรมปิฎก. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า 19.

มาแล้ว ซึ่งจะมีคุณลักษณะต่าง ๆ ที่มีลักษณะ 4 อย่าง ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)¹⁴ จัดเป็นลักษณะ ๆ ไว้ ดังนี้

1) [ลักษณะจิตแบบ] อารโหศยะ ความไม่มีโรค หรือสภาพจิตที่ปราศจากโรค หมายถึงการมีสุขภาพจิต สภาวะที่ไม่ถูกบีบคั้น ไม่กระสับกระส่าย ไม่ทรุดโทรม ไม่อ่อนแอ เข้มแข็ง คล่องแคล่ว สบาย ใช้งานได้ดี

2) [ลักษณะจิตแบบ] อนวัชชะ จิตที่ไร้ตำหนิ ไม่บกพร่องเสียหาย ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง สะอาด เกลี้ยงเกลา เอี่ยมอ่อง ผ่องแผ้ว

3) [ลักษณะจิตแบบ] โกศลสัมภุต จิตที่เป็นระดับปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจ รู้เท่าทันความเป็นจริง หรือจิตที่ยึดหลักแห่งกุศลธรรมมีโยนิโสมนสิการ คิดหรือพินิจได้อย่างแยบคาย รู้จักทำใจได้อย่างฉลาดเป็นปทัฏฐาน

4) [ลักษณะจิตแบบ] สุขวิบาก จิตที่มีสุขเป็นผล เป็นสภาพที่ทำให้มีความสุข เมื่อกุศลธรรมมีในใจ ย่อมสุขสบายได้ทันที ไม่ต้องรอผลตอบแทนภายนอก

สภาวะทางจิต จึงเป็นลักษณะของจิตดังต่อไปนี้

1) เป็นจิตที่เข้มแข็ง ไม่อ่อนแอ ไม่ถูกบีบคั้น พร้อมใช้งาน (อารโหศยะ)

¹⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรมฉบับประชาชน*. พิมพ์ครั้งที่ 35. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม), หน้า 246-247.

- 2) เป็นจิตที่ไร้ตำหนิ ไม่เศร้าหมองเสียหาย ซึ่งเป็นจิตที่สะอาดเกลี้ยงเกลา ผุดผ่อง (อนวัชชะ)
- 3) เป็นจิตที่มีตัวสติที่มีพลังควบคุม มีโยนิโสมนสิการ พินิจรู้เหตุและผล (โกศลสัมภุตะ)
- 4) มีผลแสดงออกเป็นความสุข โดยไม่ต้องหวังพึ่งปัจจัยภายนอก (สุขวิบาก)

นอกจากนี้ เมื่อจัดหมวดหมู่ลักษณะของจิตที่แสดงให้เห็นเป็นสุขภาวะทางจิต หรือจิตที่จะบ่งบอกถึงคุณลักษณะเชิงบวก มีองค์ประกอบให้พิจารณาได้อีก 3 ลักษณะ¹⁵ ได้แก่ 1) จิตที่ได้คุณภาพ หรือคุณภาพจิตดี 2) จิตที่มีสมรรถภาพ หรือสมรรถภาพจิตดี และ 3) จิตที่มีสุขภาพ หรือสุขภาพจิตดี

1.2.2 นิยามสุขภาวะทางปัญญา

คำว่า “ปัญญา” ในทางพระพุทธศาสนา มีความหมายกว้างและลึก ในคัมภีร์วิมุตติมรรค นิยามว่า

ปัญญา คือความรอบรู้ ญาณ การวิจัยธรรม การจำแนก การกำหนดหมาย การวิจัยที่เป็นการศึกษาอันชำนาญและชาญฉลาด ในการพิจารณาก็เป็นการเห็นชัดเจนและได้ความรู้ ปัญญา

¹⁵ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2557). *พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม*, หน้า 11-13; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), *จากพระธรรมบรรยาย 5 เรื่อง*, (กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด), หน้า 35.

คือความฉลาด ปัญญาเหนือปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา
ปัญญาเหมือนปราสาท ปัญญาคือประทีป ปัญญาคือรัตนะ ความไม่
หลง ธรรมวิชัย สัมมาทิฎฐิ เหล่านี้เรียกว่า “ปัญญา”¹⁶

โดยความหมายทั่วไป คือ ความเข้าใจ ซึ่งรวมเอาความ
เข้าใจถูก เข้าใจชัด หรือเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงปัญหา พระพรหม
คุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)¹⁷ นิยามไว้ว่า

“ความรอบรู้ เติมเข้าไปอีกว่า ความรู้ทั่ว ความรู้
ชัด คือ รู้ทั่วถึงความจริงหรือรู้ตรงตามความ
เป็นจริง ทำนอธิบายขยายความกันออกไปต่าง
ๆ เช่นว่า รู้เหตุรู้ผล รู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ควรไม่
ควร รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ รู้เท่า
ทันสังขาร รู้องค์ประกอบ รู้เหตุปัจจัย รู้ที่ไป
ที่มา รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลาย รู้ตาม
ความเป็นจริง รู้ถ่องแท้ เข้าใจถ่องแท้ รู้เข้าใจ
สภาวะ รู้คิด รู้พิจารณา รู้วินิจฉัย รู้ที่จะ
จัดแจงจัดการหรือดำเนินการอย่างไร ๑ ”

¹⁶ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), และคณะ. (2553). *วิมุตติมรรค*.
พิมพ์ครั้งที่ 7. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า 274.

¹⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*.
พิมพ์ครั้งที่ 35. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์), หน้า 20.

การทำให้ปัญญาเกิด เป็นการนำสุขมาให้แก่ผู้ทำให้เกิด
 นั้นเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบความคิด ความเข้าใจในชีวิตโดยตรง
 ตามความเป็นจริง ดังที่ พระไพศาล วิสาโล ให้นิยามว่า

“สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การมีความรู้และ
 ความคิดที่ถูกต้องดีงาม ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้
 อย่างมีความสุข รู้จักคิดหรือพิจารณาด้วย
 เหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจาก
 ความทุกข์ ตลอดจนรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ให้
 สำเร็จด้วยวิธีการแห่งปัญญา สามารถเป็นที่พึ่ง
 ของตนเองได้”¹⁸

จากนิยามดังกล่าว ปัญญามีทั้งลักษณะเชิงศาสนา คือรู้
 ดีรู้ชั่ว รู้เท่าทันสังขาร รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลาย และ
 ปัญญาเชิงใช้ชีวิตให้เป็น เช่น รู้เหตุรู้ผล รู้พินิจพิจารณา รู้วินิจฉัย รู้
 จัดแจงจัดการดำเนินการ แต่ลักษณะของปัญญาทุก ๆ ลักษณะล้วน
 คือการรู้เท่าทันตัวตนและสังขมโลก

¹⁸ พระไพศาล วิสาโล. (2552). *สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา*.
 พิมพ์ครั้งที่ 2. (กรุงเทพฯ : ปาปิรุส พับลิเคชั่น), หน้า 9.



ส่วนที่ 2 ตามไปดู

นับจากช่วงเวลาที่เราพระเจ้าได้หลังตรัสรู้ใหม่ ๆ เรื่องจิต และปัญญาเป็นเรื่องที่ยาก ลึกซึ้งถึงกับมีพุทธดำริน้อมพระทัยที่จะไม่ทรงประกาศอริยสัจธรรม ก็โดยทรงเทียบกับที่พระองค์ทรงผ่านประสบการณ์มาอย่างยากเย็น และเป็นประสบการณ์ที่ต้องแลกด้วยชีวิตของพระองค์ ดั่งใจความที่ทรงพิจารณาและตรัสแก่ภิกษุว่า

“ธรรมที่เราได้บรรลุแล้วนี้ เป็นคุณอันลึก เห็นได้ยาก
 รู้ตามได้ยาก เป็นธรรมสงบ ประณีต ไม่หยั่งลงสู่
 ความตรึก ละเอียด เป็นวิสัยที่บัณฑิตจะพึงรู้แจ้ง
 ส่วนหมู่สัตว์นี้ เรืองรมย์ด้วยอาลัย ยินดีในอาลัย [สิ่งที่
 ทำให้ติดใจอาลัยอาวรณ์เป็นกามคุณ] ชื่นชมในอาลัย
ฐานะคือความที่อวิชาเป็นปัจจัยแห่งสังขารเป็น
ต้นนี้ เป็นสภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้นนี้ อันหมู่สัตว์ผู้
 เรืองรมย์ด้วยอาลัย ยินดีในอาลัย ชื่นชมในอาลัยเห็น
 ได้ยาก **แม้ฐานะคือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง**
เป็นที่สะละคนอุปรัทั้งปวง เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่สิ้น
กำหนด เป็นที่ดับสนิท หากเผลอเครื่องร้อยรัดมิได้นี้

ก็แสนยากที่จะเห็นได้ ก็ถ้าเราจะฟังแสดง ธรรม
สัตว์เหล่าอื่นก็จะไม่ฟังรู้ทั่วถึงธรรมของเรา ชื่อนั้น
จะฟังเป็นความเหน็ดเหนื่อยเปล่าแก่เรา จะฟังเป็น
ความลำบากเปล่าแก่เรา”¹⁹

ข้อความในพระไตรปิฎกนี้ทรงแสดงถึงสารัตถสำคัญใน
ชีวิตของบุคคลทั่วไป โดยทรงยกกฎแห่งอิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุ
บาท กล่าวคือแม้เพียงจะให้มนุษย์เข้าใจกฎแห่งธรรมชาติที่อาศัย
กันและกันเกิดขึ้นก็เป็นสิ่งยาก [ปฏิจจสมุบาทสายเกิด] แล้วเหตุที่
จะดับสิ่งนั้น [ปฏิจจสมุบาทสายนิโรธวาร หรือสายดับ] ก็เป็นสิ่งที่
เป็นยากเช่นกัน จะฟังเปล่าประโยชน์เสียกรรมัง แต่เหตุผลที่ทรง
ตัดสินพระทัยให้ประกาศพระธรรมคือพระมหากษัตริย์อันยิ่งใหญ่
โดยทรงพิจารณาได้ว่าแม้จะมีหมู่มสัตว์ติดอยู่ในจุลลิกเลส แต่หมู่มสัตว์
โลกที่จะเห็นธรรมก็มีเช่นกัน ดังปรากฏในเชิงอุปมาไว้ว่ามีทำ
วสหมบดีพรหมมาทูลอาราธนาให้ทรงแสดงธรรม แล้วทรงพิจารณา
ว่าหากเหล่าสัตว์จะฟังเจียโสตฟังธรรม เราก็จะเปิดประตูแห่งอมต
นิพพานให้ ดังข้อความในพระไตรปิฎก (พุทธวงศ์) ว่า

¹⁹ วินย. (ไทย) 4/7/9.

“ก็ถ้าวิหิงสาผู้เป็นใหญ่ในโลกได้ประณาม
 อัชฌัตติกุลาหาราณาพระผู้มีพระภาคว่า สัตว์
 ทั้งหลายผู้มีกิเลสอยู่ในนัยน์ตาน้อย มีอยู่ในโลกนี้
 ขอพระองค์ได้ทรงโปรดอนุเคราะห์แสดงธรรม
 แก่หมู่สัตว์นี้เถิด

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาค ทรงทราบคำกุลา
 หาราณาของพรหม และทรงอาศัยความกรุณา
 ในหมู่สัตว์ จึงทรงตรวจดูสัตว์โลกด้วยพุทธจักขุ
 เมื่อตรวจดูสัตว์โลกด้วยพุทธจักขุ ได้ทรงเห็น
 สัตว์ทั้งหลายที่มีธุลีคือกิเลสในจักขุน้อยก็มี ที่มี
 ธุลีคือกิเลสในจักขุมากก็มี ที่มีอินทรีย์แก่กล้าก็มี
 ที่มีอินทรีย์อ่อนก็มี ที่มีอาการดีก็มี ที่มีอาการ
 ทรามก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ง่ายก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้
 ยากก็มี ที่มีปกติเห็นปรโลกและโทษโดยความเป็น
 กายอยู่ก็มี

เราเปิดประตูมตะแก่ท่านแล้ว สัตว์เหล่าใดจะ
 พัง จงปล่อยศรัทธามาเถิด ดูกรพรหม เพราะเรา

มีความสำคัญในความลำบาก จึงไม่แสดงธรรมที่
เรากล่องแล้ว ประณีต ในหมู่มนุษย์”²⁰

ข้อความในพระไตรปิฎกแสดงเหตุการณ์เมื่อแรกตรัสรู้
ของพระพุทธเจ้า เป็นเรื่องชวนพิณิจว่าพระองค์ทรงเห็นแก่
ประโยชน์ของหมู่สัตว์ที่ยังว่ายวนอยู่ในกระแสแห่งกิเลส แต่แม้จะ
ทำให้พระองค์ทรงลำบากก็ตาม การประกาศธรรมก็ยังดีกว่าไม่
ประกาศธรรม หรือการให้ความช่วยเหลือมนุษย์ให้ได้ปัญญา ให้ได้
เห็นแก่นสารที่แท้จริงของชีวิตแม้จะเป็นการยุ่งยากลำบากเพราะ
อุปนิสัยสมบัติของแต่ละคนแตกต่างกัน แต่พระองค์ทรงตัดสินใจ
พระทัยช่วยเหลือมนุษย์ในที่สุด

แนวคิดสำคัญเรื่องสุขภาวะทางจิตและปัญญาจึง
ปรากฏอยู่ในหลักธรรมแรกที่ทรงพิจารณาใคร่ครวญ คือ หลักแห่ง
ปัจเจกการ และปฏิจจสมุพบาทนั่นเอง สิ่งที่ทำหายุต่อการพัฒนา
จิตหรือการยกระดับจิตและปัญญาคือความอาลัย หรือสภาพที่เป็น
กิเลสอันชวนให้มนุษย์ยึดติด ติดใจ ติดอารมณ์ หรือยังชื่นชมยินดี
กับกิเลสตัณหาที่เป็นตัวดบังสังขธรรม แต่ครั้นทรงพิจารณาเห็นว่า
ยังมีหมู่สัตว์ที่สามารถพิจารณาตามได้ จึงทรงพิจารณาแสดงธรรม
เพื่อขยายขอบเขตแห่งอริยสังขธรรมให้ประจักษ์

²⁰ วินย.(ไทย) 4/9/11

หลักแห่งปฏิจจสมุปบาท และปัจจัยการเป็นหลัก
 ธรรมชาติที่อยู่กับมนุษย์และสรรพสิ่ง หรือเรียกว่าเป็นหลักแห่ง
 เหตุผล หรือปัจจัยสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นฐานแห่งความคิดและ
 ปัญญา และห่วงโซ่แห่งปฏิจจสมุปบาทนั้นเป็นเรื่องภายในจิตใจของ
 มนุษย์ การทำจิตให้รู้เท่าทันจะทำให้จิตพัฒนา ในขณะเดียวกันหาก
 'ไม่รู้เท่าทัน จิตก็ตกลงสู่ห่วงโซ่ของอวิชชา ซึ่งในหลักหรือกฎเกณฑ์
 แห่งปฏิจจสมุปบาทนั้นเป็นหลักพิจารณาแห่งอริยสัจ 4 ในทุกห่วง
 โซ่²¹ คือ

[ทุกข์] ไม่รู้จักอวิชชา

[สมุทัย] ไม่รู้จักเหตุเกิดอวิชชา

[นิโรธ] ไม่รู้จักความดับอวิชชา

[อริยมรรค] ไม่รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับอวิชชา

การไล่ลำดับแห่งห่วงโซ่ของปฏิจจสมุปบาทนี้เป็นการ
 พิจารณาให้เด่นชัดยิ่งขึ้น การเห็นเหตุแห่งอริยสัจ 4 ในอวิชชาวาร
 หรือลำดับเฉพาะอวิชชาแบบอริยสัจ 4 นี้ พระสารีบุตร²² อธิบายว่า
 เป็นเหตุแห่งสัมมาทิฐิ หรือมีปัญญา และยังขยายไปสู่ความเข้าใจ
 ว่าแล้วอวิชชาเกิดจากอาสวะ (กิเลส) เป็นเหตุให้เกิดอวิชชา หนทาง

²¹ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก.

สัมมาทิฐิ ตามพระเถรอธิบายของท่านพระสารีบุตรเถร. (เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทพันธ์),
 หน้า 193.

²² ม.ม. (ไทย) 12/128/71

ที่จะดับอาสวกิเลสก็ด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 เช่นเดียวกับห่วงโซ่ข้ออื่น ๆ

การทำความเข้าใจวงจรหรือห่วงโซ่แห่งปฏิจจสมุปบาทนี้เป็นเรื่องของจิตและจะพัฒนาไปสู่ปัญญาต่อไป เช่น การรู้จักเหตุ (สมุทัย) สามารถไล่ลำดับจากผลไปหาเหตุได้อีก ดังที่พระสารีบุตรได้อธิบายไว้ คือจับที่ตัวผลก่อนแล้วจึงพิจารณาว่ามาจากเหตุใด โดยไล่ลำดับผลไปหาเหตุคือ

-ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ คือความโศก ความริษยาจนคร่ำครวญใจเป็นต้น ว่ามีเพราะอะไร มีก็เพราะชาติคือความเกิด

-ชาติคือความเกิด มีเพราะอะไร มีก็เพราะภพคือความเป็น

-ภพมีเพราะอะไร มีก็เพราะอุปาทานคือความยึดถือ

-อุปาทานมีเพราะอะไร มีก็เพราะตัณหาความตั้งนรณ

หะยานอยาก

-ตัณหา มีเพราะอะไร มีก็เพราะเวทนา

-เวทนามีเพราะอะไร มีก็เพราะผัสสะ ความกระทบ

-ผัสสะมีเพราะอะไร มีก็เพราะอายตนะ 6

-อายตนะ 6 มีเพราะอะไร มีก็เพราะนามรูป

-นามรูปมีเพราะอะไร มีก็เพราะวิญญาน

-วิญญานมีเพราะอะไร มีก็เพราะสังขาร

-สังขารมีเพราะอะไร มีก็เพราะอวิชชา²³

เป็นการขยายความและมองในมุมกลับที่ย้อนให้เห็นตัวเองชัดขึ้น และตรงกับธรรมชาติของมนุษย์ที่มีมุมมองจากผลก่อน โดยเฉพาะการตั้งคำถามและให้คำตอบว่าการที่มนุษย์ต้องประสบกับความชราภาพ ความทรุดโทรมของร่างกาย ความตายมาเยือน ความโศกเศร้ารำพันรำพึงก็ก้องปรากฏ ทำให้จึงเป็นเช่นนั้น คำตอบคือก็เพราะมนุษย์ได้ถือกำเนิดเป็นมนุษย์ขึ้น นี่เป็นสัจธรรมที่ย่ำลึกอยู่ในจิตของมนุษย์นั่นเอง ซึ่งหากมนุษย์ไม่สามารถเข้าใจในกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยดังกล่าวได้ ก็ไม่สามารถยกระดับจิตใจให้สูงกว่ากิเลสได้ หรือดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นชื่อว่าเห็นอริยมรรค”²⁴

ผู้ใดเห็นอริยมรรค ผู้นั้นชื่อว่าเห็นปฏิจจสมุปบาท”²⁴

ดังนั้น ปฐมเหตุแห่งสุขภาวะทางจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนา จุดเริ่มคือหลังตรัสรู้แล้วพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพินิจแล้วว่าสรรพสัตว์ล้วนมีจิตติดกิเลส และเผชิญกับความทุกข์นานาประการ ทรงตัดสินใจประกาศธรรมด้วยธรรมจักร

²³ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก.

สัมมาทิฎฐิ ตามพระเถรอธิบายของท่านพระสารีบุตรเถร. (เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทพันธ์), หน้า 192-193. และดู ม.ม. (ไทย) 12/111-130/65-71.

²⁴ ม.ม. (ไทย) 12/346/253.

กับปวัตตสูตรที่แสดงสาระแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 หรือทางสายกลางไว้ก็เพื่อบำบัด หรือขจัดกิเลสที่ฉาบทาหรือบดบังความจริงของชีวิตเอาไว้ เมื่อจิตได้พัฒนาเป็นจิตแห่งปัญญาแล้ว มนุษย์จึงพบกับสุขภาวะทางจิตและปัญญาได้ในที่สุด กล่าวคือ จิตก็เข้มแข็ง ปัญญาก็สว่างโพลงนั่นเองเพราะรู้ตามสภาพที่เป็นไปเอง ไม่ใช่สภาพที่มนุษย์บังคับบัญชา หรือปรารถนาให้เป็นดังต้องการ

หากกล่าวโดยสรุป แนวความคิดเรื่องสุขภาวะทางจิตและปัญญาในช่วงสมัยพุทธกาลนั้น เป็นแนวคิดมาจากพระพุทธองค์ที่ทรงค้นพบหนทางแห่งอริยมรรคแล้วจึงทรงแสดงแก่สรรพสัตว์ เพื่อให้หลุดพ้นหรือรู้ทันกิเลสที่ท่วมทับจิตใจของมนุษย์ ปัญญาเท่านั้นที่จะทำให้ปัญหาหรือความทุกข์หมดสิ้นไปได้ ดังปรากฏในเตตสกฺกชาดกพระสุตตันตปิฎก มีข้อความสำคัญที่บ่งบอกถึงการบุคคลที่มีปัญญาจะสามารถเผชิญกับความทุกข์ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นได้ หรือจะพลิกจากสถานการณ์ที่เป็นทุกข์ให้กลายเป็นสุขได้ดังพุทธพจน์ว่า

“ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยข้อความที่ได้ศึกษา
เล่าเรียนมา ปัญญาเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติ
คุณ และชื่อเสียง คนในโลกนี้ประกอบด้วย
ปัญญาแล้ว **แม้เมื่อทุกข์เกิดขึ้นก็ยอมได้รับ
สุข**”²⁵

นัยแห่งชาตคณีนี เป็นที่ยืนยันว่าปัจจัยสำคัญของการขจัด
ปัญหา หรือปรับสถานการณ์ที่ลำบากยุ่งยากได้ก็ด้วยอาศัยปัญญา
ซึ่งเท่ากับปัญญานี้เองคือภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งภายในตัวบุคคลเพื่อ
รับมือกับปัญหาอุปสรรคในชีวิตของบุคคลในแต่ละวัน แต่ละช่วง
ขณะของชีวิต ในขณะเดียวกัน ปัจจัยหรือเงื่อนไขที่ต้องพัฒนาให้
เข้มแข็งไปควบคู่กันนั้นคือการพัฒนาจิตจิตใจ ให้เป็นจิตที่หนัก
แน่น เข้มแข็ง อ่อนโยน พัฒนาจิตให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่
เลวร้ายได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดสุขภาวะทางจิตและปัญญาในช่วงที่สอง ซึ่งเป็น
ช่วงต่อเนื่องจากสมัยพุทธกาลที่พระพุทธองค์ต้องทรงประกาศธรรม
ด้วยองค์เอง และทรงวางหลักการแนวคิดสำคัญ โดยเฉพาะ
อริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อฝ่าทางตันคือกระแสแห่งกิเลส เนื่องจากการ
ประกาศพระศาสนาด้วยพระองค์เองกับจำนวนพุทธสาวกสาวิกา

²⁵ ชุ.ชา.(ไทย)27/2444/440.

เพิ่มขึ้นตามลำดับ จะสังเกตได้จากคราวประชุมสงฆ์วันมาฆปุรณมี จำนวนพระสงฆ์มีจำนวน 1,250 องค์ และอีกครั้งคือคราวเสด็จโปรดพระประยูรญาติ ณ กรุงกบิลพัสดุ์ ตรัสเล่าเรื่องเวสันดรชาดก แก่ภิกษุชีนาสพ (พระอรหันต์) ซึ่งมีจำนวนมากถึง 20,000 รูป ณ วัดนิโครธาราม²⁶ ซึ่งเป็นเครื่องบ่งบอกได้ว่าการดูแลสุขภาพจิตและปัญญา หรืออื่น ๆ ย่อมต้องพึ่งพาตัวเองด้วย อีกทั้งจำนวนสมาชิกสงฆ์ ทั้งภิกษุสงฆ์และภิกษุณีสงฆ์มีจำนวนเพิ่มขึ้นโดยลำดับ จึงทรงขยายแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติกรดูแลสุขภาพจิตและปัญญาสู่หมู่สงฆ์

พระพุทธองค์ทรงดำเนินเป็นแบบอย่างเรื่องการให้ความสำคัญกับจิตและปัญญา ทรงเน้นย้ำเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาโดยหลักอริยมรรคและไตรสิกขา พุทธสาวกสาวิกา จึงรับปฏิบัติและดำเนินรอยตามพุทธโอวาท ซึ่งภิกษุสงฆ์สามารถดูแลกันและกันได้ รวมถึงสงเคราะห์อนุเคราะห์คฤหัสถ์ตามสมควร ดังปรากฏในหลายสถานการณ์ที่ทรงให้ภิกษุสงฆ์ดูแลกันและกัน เช่น พุทธพจน์ที่ว่า

²⁶ พุ.ชา.อ. (บาลี) 10/315.

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดจะฟังอุปฏฐากเรา ผู้นั้นจึง
พยาบาลภิกษุอาพาธเกิด”²⁷

การเน้นย้ำให้ภิกษุสาวกได้ดูแลกายใจและปัญญาเป็น
สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญตลอดพระชนมชีพของ
พระองค์ เพราะการดำเนินตามอริยมรรคมีองค์ 8 หรือไตรสิกขานั้น
เป็นกระบวนการพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ก่อนแล้วจึงสงเคราะห์
อนุเคราะห์ผู้อื่น ในขณะที่ตนได้พัฒนาแล้วย่อมเท่ากับสังคม หรือ
ส่วนร่วมได้รับประโยชน์ด้วย คือเกื้อกูลต่อส่วนรวมไปพร้อมกัน

การฝึกหัดฝึกฝนตนให้จิตและปัญญาก้าวหน้าขึ้นเป็น
การปฏิบัติทั้งเพื่อการดับทุกข์และเป็นการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาใน
ชีวิตประจำวันแบบอารยชน ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุต
โต)²⁸ วิเคราะห์และแสดงให้เห็นกระบวนการไว้ดังนี้

1. ศีล คือฝึกให้มีพฤติกรรมที่มีส่วนส่งเสริมสร้างเสริม
สังคมให้ดีงาม โดยการฝึกหัดพัฒนาให้ตนมีระเบียบวินัย มีความ
สุจริตทางกาย วาจา และการประกอบอาชีพที่เป็นสัมมาชีพ

²⁷ วินย.ม. (ไทย) 5/166/179.

²⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*.

พิมพ์ครั้งที่ 35. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธรรม), หน้า 877.

2. สมานี คือการที่บุคคลได้อาศัยสภาพแวดล้อม สังคม ความเป็นอยู่ที่เอื้อเป็นพื้นฐาน แล้วฝึกอบรม พัฒนาจิตใจของตัวให้ มีความประณีต ให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และมีสุขภาพจิตที่ดี

3. ปัญญา คือการฝึกฝนลำดับถัดจากการมีจิตที่ดี พัฒนาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ รู้เท่าทันธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย จนถึงทำให้ชีวิตเป็นอิสระหลุดพ้น ดำเนินชีวิตด้วยความผ่อนคลาย เบิกบาน

แนวความคิดเรื่องสุขภาวะทางจิตและปัญญาใน พระพุทธศาสนานั้น เป็นการมองจากแนวพุทธดำริเป็นเบื้องต้น และมองในแง่การปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงดำเนินมาโดยปฏิบัติ ตามแนวแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นแบบธรรมสมังคี มีสัมมาทิฐิ เป็นองค์มรรค เรียกอริยมรรคสมังคี การปฏิบัติบนฐานแห่งความ เห็นชอบ เป็นการปฏิบัติแบบอริยะ คือมีความพยายามขวนขวาย มีสติที่จะละมิจฉาทิฐิเป็นที่ตั้ง²⁹ ดังนี้ชื่อว่าดำเนินตามแนวทาง แห่งอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อพัฒนาจิตและปัญญา

แนวความคิดด้านในที่เกี่ยวข้องกับจิตและปัญญาโดยตรงที่เน้น การพัฒนาด้านใน คือพัฒนาที่สติสมานีปัญญา และเน้นไปที่แก่น สารของชีวิตคือการพัฒนาให้ถึงระดับรู้สัจธรรมตามแนวอริยมรรค มีองค์ 8 ดังกล่าวมา แต่การสนับสนุนหรือส่งเสริมให้สุขภาวะจิต

²⁹ ม.อ. (ไทย) 14/258/159

และปัญญาเป็นผล ยังต้องอาศัยปัจจัยภายนอกประกอบ โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องสัปายะ 7 ประการ ที่สะท้อนในแง่ปัจจัยสนับสนุนด้านอื่น ๆ โดยเฉพาะปัจจัยเรื่องกัลยาณมิตร เป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคลได้เป็นอย่างดี ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)³⁰ อธิบายให้เหตุผลว่าการมีสถานที่ (เป็นสัปายะ) ดี สงบร่มรื่น จะช่วยชักจูงความคิดไปในทางที่ดีงาม การปรับสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้ดี ให้บรรยากาศสดชื่นแจ่มใส จะช่วยให้อยากทำสิ่งที่ดี ทำให้จิตมีคุณภาพ และช่วยฝึกให้จิตเข้มแข็งหนักแน่นได้สมรรถภาพไปด้วย โดยเฉพาะเรื่องสัปายะ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสภาพจิตโดยตรง ในพระพุทธศาสนาเน้นย้ำว่าที่ไม่เป็นสัปายะจะทำให้สมาธิจิตสั่นคลอน และไม่เหมาะแก่การภาวนา หรือไม่สนับสนุนเกื้อกูลกัน ไม่ถูกกันไม่เสริมกัน³¹ การเจริญภาวนาจะไม่เจริญก้าวหน้า จิตและปัญญาก็พลอยไม่บรรลุผล

จากแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพทางจิตและปัญญาในพระพุทธศาสนา จึงสังเกตได้ว่าพระพุทธศาสนาเพ่งเป้าไปที่การรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะ คือเข้าใจชีวิตทั้งในระดับเป้าหมายสูงสุดคือดับทุกข์ และเป้าหมายคือความสุขในการใช้ชีวิตในโลก

³⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*.

พิมพ์ครั้งที่ 35. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธรรม), หน้า 548.

³¹ ดู วิสุทธิ. (บาลี) 1/161; วินย.อ. (บาลี) 1/524; ม.อ. (บาลี) 4/117

ปัจจุบัน แต่จำต้องอาศัยฐานคือการพัฒนาตามลำดับแห่งศีล สมาธิ และปัญญา ตามแนวทางแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 อีกอาศัยการจัดสภาพแวดล้อมให้เป็นสัปปายะ และการได้กัลยาณมิตรเป็นเครื่องสนับสนุนส่งเสริมอย่างประสานสัมพันธ์และสมดุล



ส่วนที่ 3 ควรรู้ในวิธีปฏิบัติ

3.1 หลักธรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต (สมาธิ)

“จิต” เป็นสภาพที่รับอารมณ์ดังกล่าวมาแล้ว และจิตที่จะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพก็ด้วยอาศัยหลักธรรมเนื่องหนุนประกอบตามควรแก่เหตุ แต่สภาวะของจิตที่จะมีประสิทธิภาพจำต้องอาศัยสติพิจารณาอารมณ์อย่างมีโยนิโสมนสิการ พระอาจารย์นันทสิริ³² สาสนธัมมาจริยะ ปาฬิปารคฺชวพมา รจนออธิบายตามแนวคัมภีร์ปฎิฐานส่วนที่ว่า “อารัมมณปัจจย” หรือธรรมที่เป็นอารมณ์ของจิตใจว่า เมื่อจิตที่รับรู้อารมณ์คือจิตที่เห็น จิตที่ได้ยิน จิตที่รู้จักลิ้น จิตที่รู้รส จิตที่สัมผัส และจิตที่รู้ อารมณ์นั้นสำคัญที่ใช้สติพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นหลักการมองโลกในเชิงบวก หากมนุษย์มองโลกในแง่บวกในแง่ดี จิตใจก็จะพลอยเป็นสภาพบุญ หรือเป็นกุศล เป็นจิตที่งดงาม แต่ในทางตรงกันข้าม หากเฝ้ามองหรือพิจารณาอารมณ์ดังกล่าวเป็นลบ จิตใจก็จะพลอยเป็นสภาพบาป ดังนั้น ตัวอารมณ์ (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์) ไม่ใช่ตัวที่มีอิทธิพลต่อจิต หรือ

³² พระอาจารย์นันทสิริ สาสนธัมมาจริยะ ปาฬิปารคฺ. (2562). *ปฎิฐานในชีวิตประจำวัน*. ผู้แปล จำรูญ ธรรมดา. (พิมพ์ในงานประชุมเพลิงสรีรสังขาร พระภัททันตธัมมานันทมหาเถระ สิริบัวรธัมมาจริยะ อัครมหาบัณฑิต), หน้า 3-4.

เนรมิตให้เป็นจิตดีหรือไม่ดี แต่ขึ้นอยู่กับสติที่จะพิจารณาให้เป็น โยนิโสมนสิการหรืออโยนิโสมนสิการต่างหาก โดยยกพุทธพจน์ ประกอบว่า

จิตของผู้ใดที่โลภธรรม³³ระกบสัมผัสแล้วไม่
หวั่นไหว ไม่เศร้าโศก ปราศจากธุลี เป็นจิตเกษม
นี้เป็นอุดมมงคล³⁴

นัยของคำอธิบายข้างต้น ชี้ว่าสติเป็นเครื่องกำกับจิต เมื่อต้องกระทบสัมผัสอารมณ์ ไม่ใช่ตัวอารมณ์ที่เป็นตัวปองการจิต แต่เป็นเพราะอิทธิฤทธิ์ของการปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่งต่างหาก ดังนั้น หากจิตที่ได้รับการฝึกฝน จนสามารถพิจารณาได้อย่างแยบยลมีโยนิโสมนสิการ จิตนั้นก็ดำรงสภาพเป็นปกติ หรือเป็นปกติภาพได้ เพราะไม่หวั่นไหวไปตามความชอบความรังเกียจ กลายเป็นจิตที่มั่นคงสู่ภาวะแห่งจิตที่เป็นสุขในที่สุด

จิต มีสภาวะรับอารมณ์ได้อย่างพิเศษที่สุด และอารมณ์ที่ส่งผลต่อจิตนั้นในทางศาสนา ถือว่า “ศีลปะ” คือสิ่งที่ไปเติมเต็มพื้นที่ทางศาสนานั้นได้อย่างดีและเป็นรูปธรรมที่สุดวิธีหนึ่ง เพื่อทำ

³³ โลภธรรม 8 หมายถึงสภาพที่ปรากฏเป็นธรรมดาแก่ชาวโลก ได้แก่ 1) ลภ 2) เสื่อมลาภ 3) ยศ 4) เสื่อมยศ 5) นินทา 6) สรรเสริญ 7) สุข 8) ทุกข์ ดู อ.อ.อ.อ.อ.อ. (ไทย) 23/96/141.

³⁴ พุ.ธ.(บาลี) 25/6/4.

ให้เกิดการพัฒนาจิตใจให้สว่างได้ในอีกมิติหนึ่ง หรืออาจจะเรียกว่าเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่สำคัญที่ทำให้จิตของมนุษย์เกิดความสงบสว่างได้ ดังที่คณะของพระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทธิยศ อากาศโร) ที่มีแนวคิดการใช้ศิลปะเป็นประตูสู่ศาสนา โดยการใช้พื้นที่ 3 มิติ ได้แก่ 1) พื้นที่ทางกายภาพ ที่ต้องสะอาด ร่มรื่น และสวยงาม 2) พื้นที่สังคมและการเรียนรู้ 3) พื้นที่ทางจิตใจและปัญญา โดยพื้นที่แบบที่ 3 ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดมหรสพทางจิตวิญญาณของพุทธทาสภิกขุ การใช้ศิลปะจะเป็นเครื่องสะท้อนถึงจิตและปัญญาได้ เช่น เมื่อคนได้เห็นภาพยักษ์ มาร พระแม่ธรณีบีบมวยผมต่อพระพักตร์พระพุทธเจ้า และได้ขยับศิลปะแบบดั้งเดิมมาสู่ดิจิทัลอาร์ต (Digital art) ซึ่งก็มุ่งสะท้อนไปสู่หลักคำสอนดั้งเดิมในพระพุทธศาสนาแม้วิธีการนำเสนอจะแตกต่างจากแนวจารีตก็ตาม³⁵ แต่หากผู้ชมสามารถรับรู้ ซาบซึ้งถึงคุณค่าแล้วเกิดศรัทธาและปัญญาได้ ย่อมหมายถึงการใช้ศิลปะไปสู่พื้นที่ทางจิตและปัญญาได้เช่นกัน ปัจจุบัน ภาพจิตรกรรมภายในพระอุโบสถวัดสุทธิวารามยังเกิดขึ้นตามดำริของพระสุธีรัตนบัณฑิต ซึ่งเป็นผลงานของทรงเดช ทิพย์ทอง ศิลปินผู้รับใช้พระพุทธศาสนาที่มีแนวคิดว่าหากเขียนรูป ข่ายรูป ก็จะถูกสะสมไว้เฉพาะที่บ้าน แต่หากเขียนไว้ที่วัด ก็จะมี

³⁵ พระสุธีรัตนบัณฑิต. พระสายอาร์ต “พระสุธีรัตนบัณฑิต” เจ้าอาวาสวัดสุทธิฯ หวังใช้ศิลปะเป็นประตูสู่ศาสนา”. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 18 พ.ย. 2566]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.youtube.com/watch?v=caUNKf4T4V4>

ผู้ชมได้ยืดยาวนาน จึงได้รังสรรค์ภาพจิตรกรรมฝาผนังไว้ที่พระอุโบสถวัดสุทธิวารามตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558 ซึ่งเป็นภาพจิตรกรรมกำเนิดพระพุทธเจ้า 5 พระองค์ การกำเนิดโลก และเรื่องไตรสิกขา และภาพพุทธศิลป์ประกอบอื่น ๆ ³⁶

จิตที่เข้าถึงคุณค่าและความหมายในศิลปะ จึงเป็นช่องทางหนึ่งที่ผ่านการสัมผัสอย่างมีความหมาย และทำให้จิตได้รับการพัฒนา หรือยกระดับเป็นสุขภาวะทางจิตได้ และปัจจุบัน พระสุธีรัตนบัณฑิต ยังให้ความสนใจแนวคิดทางศาสนาผ่านศิลปะอย่างต่อเนื่อง และไม่เพียงเฉพาะศิลปะในพุทธศาสนาแบบเถรวาท แต่ขยายขอบเขตไปสู่พระพุทธศาสนานิกายต่าง ๆ เช่น พระพุทธศาสนามหายาน พระพุทธศาสนานิกายเซน โดยจัดโครงการนิทรรศการครั้งแรกของประเทศไทย เป็นนิทรรศการพุทธศิลปะไทย-ญี่ปุ่น ภายใต้แนวคิดว่า “พุทธมณฑลแห่งความกรุณา” เมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2566 และเปิดให้ชมเป็นเวลา 2 เดือน นับจากวันเปิด ซึ่งเป็นโครงการโดยวัดสุทธิวาราม ร่วมกับบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โครงการวัด ประชา รัฐ สร้างสุข โครงการพระธรรมจาริก สมัชชาสงฆ์ไทยในญี่ปุ่น และ

³⁶ Facebook วัดสุทธิวาราม. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 18 พ.ย. 2566]; เข้าถึงได้จาก:
<https://www.facebook.com/Watsuthi2424/posts/1068734583208506/>

กรุงเทพมหานคร เพื่อสะท้อนและสัมผัสความซาบซึ้งศิลปะเชิงคุณค่า ความงาม และความหมายเชิงศาสนา และกระบวนการแห่งความเบิกบานทางปัญญาของศิลปินทั้งจากไทย ญี่ปุ่น มาร่วมแสดงและรังสรรค์ศิลปะในงานนิทรรศการนั้น³⁷ จิตที่สัมผัสกับศิลปะทางศาสนาจึงเป็นวิถีคิดที่สำคัญและมีความหมายในเชิงความสงบ และความเป็นอิสระหรือเป็นปัญญา

การที่จิตเป็นธรรมชาติรองรับอารมณ์ต่าง ๆ แต่หากไม่มีกระบวนการกลั่นกรอง หรือโยนิโสมนสิการ จิตก็จะกลายเป็นจิตติดโลก เป็นไม่อิสระ จิตที่เหนือโลก ไม่ถูกโลกครอบงำจึงเป็นจิตอันประเสริฐ ในทางพระพุทธศาสนาจึงให้คุณค่าจิตที่ปลอดจากกิเลสพัวพัน เป็นจิตที่รู้เท่าทันธรรมดาโลก

จิตที่รู้เท่าทันธรรมดาโลก เป็นจิตสูงส่งดั่งงาม (อุดมมงคล) ตามนัยแห่งมงคลสูตร แต่เมื่อพิจารณาแยกแยะให้เห็นลักษณะของจิต สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)³⁸ จำแนกให้เห็นชัดเจนขึ้น โดยจัดสุขภาวะทางจิตเป็น 3 ลักษณะ คือ 1) คุณภาพจิต 2) สมรรถภาพจิต และ 3) สุขภาพจิต ซึ่งพัฒนามา

³⁷ เติลินิวส์. “วัดสุทธิฯ จัดนิทรรศการพุทธศิลปะไทย-ญี่ปุ่น อัญเชิญ” พระอวโลกิเตศวรพันมือ” อายุกว่า 750 ปี”. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 18 พ.ย. 2566]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.dailynews.co.th/news/2903390/>

³⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรมฉบับประชาชน*. พิมพ์ครั้งที่ 35. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พลีธัมม์), หน้า 611-612.

จากการฝึกฝนปฏิบัติในหลักแห่งอริจิตสิกขา ให้มีสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิจนองกาม เป็นการบริหารจัดการจิตใจให้มี ภาวะจิตเชิงบวก มีองค์ประกอบย่อย 3 ด้าน³⁹ ดังนี้

สุขภาวะทางจิต	หลักธรรมสนับสนุนและ แสดงออก
<p>1. ด้านคุณภาพจิต-ดีงาม</p> <p>สภาพจิตที่ดีงาม สูง ประณีต ประเสริฐ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ เมตตา คือ ความรักความปรารถนาดี เป็นมิตร อยากรให้ผู้อื่นเป็นสุข ใฝ่ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ▪ กรุณา คือ ความสงสาร อยากรช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ▪ มุทิตา คือพลอยยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข พร้อมทั้งจะสนับสนุนส่งเสริมผู้ประสบความสำเร็จหรือก้าวหน้าในการทำสิ่งที่ดีงาม

³⁹ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), (2540). *พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม*, หน้า 11-13; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), *จากพระ ธรรมบรรยาย 5 เรื่อง*, (กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด), หน้า 35.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ อุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลางเพื่อรักษาธรรม มีจิตใจเที่ยงตรง พิจารณาเห็นสัตว์เป็นไปตามกฎแห่งกรรม และพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติให้เป็นไปตามธรรม ▪ จาคะ คือ ความมีน้ำใจเสียสละ เอื้อเพื่อเจือจาน ไม่เห็นแก่ตัว ▪ กตัญญูกตเวทิตา คือ ความรู้จักคุณค่าในสิ่งที่ผู้อื่นทำให้ และแสดงออกหรือตอบแทนให้เห็นถึงการรู้คุณค่านั้น ▪ หิริ คือ ความละอายบาป ละอายใจที่จะกระทำความชั่ว ▪ โอตตัปปะ คือ เกรงกลัวต่อบาป ความชั่ว กลัวการทุจริต ▪ คารวะ คือ ความเคารพ ใส่ใจให้ความสำคัญต่อสิ่งของ ต่อบุคคลตามความเหมาะสม ถูกต้อง
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ มัทวะ คือ ความอ่อนโยน อ่อนน้อม สุภาพ ไม่กระด้าง
<p>2.ด้านสมรรถภาพจิต- เข้มแข็ง</p> <p>สภาพจิตที่มีความเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง แก่กล้าสามารถ มีความจริงใจจริงจัง</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ฉันทะ คือ ใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ อยากรู้ความจริง ใฝ่ทำสิ่งดีงามให้ลุลผล ▪ วิริยะ คือ ความเพียร บุกฝ่าไปข้างหน้า เอาธุระ ไม่ยอมทอดทิ้งภาระหน้าที่ ▪ อุตสาหะ คือ ความขยัน สู้บากบั่น ไม่ท้อถอย ▪ ขันติ คือ ความอดทน เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง ▪ จิตตะ คือ ความมีใจ ใส่ใจจดจ่อ อุทิศให้กับหน้าที่การงานที่ทำ ▪ สัจจะ คือ ตั้งใจจริง มั่น แน่วแน่ ไม่เหยาะแหยะเรรวน ▪ อธิษฐาน คือ ตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยว แน่วแน่ต่อจุดหมาย ▪ ตบะ คือ พลังเพียรเพากิเลส กำลังเข้มแข็งในการทำกิจ

	<p>หน้าที่ ยับยั้งกิเลสตัณหา ไม่ยอมพ่ายแพ้แก่ทุจริต ไม่ยอมเห็นแก่ความสุขสราญ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ สติ คือ ความระลึกรู้ได้ ไม่เผลอเรอ เลื่อนลอย กำหนดเท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นและเกี่ยวข้อง ปักใจไว้กับกิจหน้าที่ กั่นใจจากสิ่งที่เสื่อมเสียเป็นโทษ ไม่ปล่อยโอกาสที่ติงามให้หลุดลอย ▪ สมาธิ คือ ภาวะจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ สงบ ไม่ฟุ้งซ่านแกว่งไกว
<p>3. ด้านสุขภาพจิต- มีความสุข สุขภาพจิตที่ดี</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ปราโมทย์ คือ ความร่าเริงเบิกบานใจ สดชื่น ไม่หดหู่ไม่ท้อเหี่ยว ซึ่งควรเป็นภาวะที่มีเป็นพื้น ควรทำให้จิตร่าเริงเบิกบาน อันเป็นฐานของสุขภาพจิต ▪ ปีติ คือ ความอิ่มใจ ปลาบปลื้มเปรมใจ อิ่มใจจากกิจการที่ทำ

	<p>กับการงานที่ดำเนินไปก้าวหน้าไป จนประสบความสำเร็จ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็นใจ ใจผ่องคลาย สงบสบาย ไม่เครียด ▪ สุข คือ ความฉ่ำชื่นรื่นใจ สะดวกสบายใจ สมใจ ไม่มีภาวะบีบคั้นติดขัด ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องจากการเกิดปัสสัทธิ ต่อเนื่องมา ▪ สมาริ คือ ภาวะจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก หวั่นไหวซึ่งอาศัยฐานคือ ความสุขที่เกิดขึ้น เปิดโอกาสให้จิตเป็นสมาริ ตั้งมั่น เข้าที่ ไม่มีอะไรบกวน
--	---

	<p>นอกจากนี้แล้ว ยังประกอบด้วยคุณสมบัติอื่น ๆ อีก⁴⁰ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ เกษม คือ ความปลอดภัย โปร่ง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยไร้กังวล ▪ สติภาพ คือ ความเย็นสบาย ไม่มีอะไรแผดเผาเร้าร้อนใจ ไม่ตรมตรอม ▪ เสรีภาพ คือ ความมีใจเสรี เป็นอิสระ ไม่ผูกมัดติดขัด ▪ ปรีโยทาทตา คือ ความผ่องใส กระจ่างแจ่มจ้า ไม่มีสิ่งขุ่นหมองฉาบเทา ซึ่งตรงกับคำศัพท์บาลีที่หมายถึง ชาวรอบ ผ่องใส⁴¹ หมายถึง ภาวะ
--	--

⁴⁰ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), (2540). *พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม*, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น กรมการปกครอง), หน้า 13-14.

⁴¹ มหามกุฏราชวิทยาลัย, *ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต ฉบับพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ*, พิมพ์ครั้งที่ 4, (ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พิมพ์ในคราวอายุครบ 5 รอบ หม่อมหลวงบัว กิติยากร ในพระวรวงศ์เธอ กรมหมื่นจันทบุรีนฤนาถ วันที่ 25 พฤศจิกายน พุทธศักราช 2512, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2513), หน้า 495.

	<p>ที่จิตใจผ่องใสอาดหมดจดรอบ ด้านนั่นเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ วิมริยาतिकัตตา คือ ความมีใจ ไร้พรมแดน มีจิตใจกว้างใหญ่ ไร้ขอบเขต ไม่จำกัดติดกัน เรียกว่า “วิมริยาतिकจิต” คือ ภาวะจิตที่ปราศจากขอบเขต ขีดคั่น ซึ่งเป็นลักษณะของจิต ที่ตรงกันข้ามกับคำว่าจิตคับ แคบ เมื่อภาวะจิตคับแคบย่อมน นำไปสู่การแบ่งแยก⁴²
--	---

การพัฒนาจิต หรือจิตตภาวนา จึงเป็นช่องทางให้จิตมี
คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพขึ้นมาได้ เพราะสภาพจิตเป็น
ลักษณะที่ ซับซ้อนแต่โดยภาพรวมตามที่ ปราชญ์ ทาง
พระพุทธศาสนาจัดกลุ่มหรือประเภททั้ง 3 ประเภทนั้น เป็นเครื่อง
ชี้ให้เห็นว่าสุขภาพทางจิตสามารถพัฒนาได้ตามหลักการทาง

⁴² สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *การศึกษาทางเลือก : สู่วิวัฒน์
หรือวิบัติในโลกยุคไร้พรมแดน*, [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 15 ก.ย. 2566]; เข้าถึงได้จาก:
<https://www.watnyanaves.net/th/book-reading/41/7>

พระพุทธศาสนา โดยอาศัยหลักธรรม คุณธรรมต่าง ๆ มาสนับสนุน
เกื้อหนุน ดังกล่าวแล้ว

3.2 หลักธรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา

การพัฒนาปัญญา หรือปัญญาภาวนา เป็นกิจลำดับ
สุดท้ายของการพัฒนาชีวิตให้สูงสุด เมื่อพัฒนาถึงที่สุดแล้วจะกลาย
สภาพจากปุถุชนเป็นอริยบุคคล การฝึกเจริญปัญญา เพื่อให้รู้เท่าทัน
โลกตามความเป็นจริงนั้นเป็นเป้าหมายสำคัญ เพราะจะทำให้จิต
ของบุคคลหลุดหรือชำระกิเลสที่พอกพุดจิตให้กะเทาะออกไปได้ คือ
มีปัญญาพิจารณาแยกแยะถูกผิด รู้เหตุปัจจัยของสรรพสิ่ง สำหรับ
หลักการพัฒนาส่งเสริม หรืออบรมปัญญา ในทางพระพุทธศาสนา
สามารถศึกษาได้จากแนวทางต่าง ๆ ดังนี้

1. อริยมรรคมีองค์ 8 ฐานแห่งปัญญาที่แท้จริง

อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นคำตอบแรกของพระพุทธเจ้าที่ทรง
ค้นพบ จากหลักฐานที่ปรากฏในปฐมเทศนาคือธัมมจักกัปปวัตตน
สูตร และด้วยประจักษ์พยานที่แสดงแก่ปัญจวัคคีย์ พระพุทธองค์
ทรงยืนยันแล้วว่าอริยมรรคมีองค์ 8 หรือมัชฌิมาปฏิปทา ปฏิปทาสาย
กลางนั้นคือหนทางแห่งปัญญาที่สลายความมืดบอดของมนุษย์
เอาไว้ไม่ให้เห็นสังขารคืออริยสัจ 4 สภาวะที่ดับได้ซึ่งความทุกข์
หรือทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทานั้นคืออริยมรรคมีองค์ 8 โดยแสดงไว้
“ดวงตา ญาณ ปัญญา วิทยา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ใน

ธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยฟังมาก่อนว่า นี่ทุกข์อริยสังข์...ทุกข์สมุทัย
อริยสังข์...ทุกข์นิโรธอริยสังข์...ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์⁴³

คำว่า “ดวงตา ญาณ ปัญญา วิทยา แสงสว่าง” ล้วนเป็น
นัยความหมายแห่งปัญญาทั้งสิ้น ดังนั้น การที่พระพุทธองค์ทรง
แสดงธรรมครั้งแรก จึงทรงแสดงเส้นทางสู่ปัญญา แต่เส้นทางนี้ก็หา
ใช่ผู้เดินตามจะถึงที่หมายในทันใด แม้เป็นพุทธสาวกยังต้องรอคอย
อุปนิสัยที่แก่กล้า เพราะปัญญาวิเศษที่เฝ้าติดตามยังไม่ได้บรรลุแสง
แห่งปัญญาในคราวเดียวกันทั้งหมด ในวาระแรกแห่งจิตนั้น
พระอัญญาโกณฑัญญะรูปเดียวเท่านั้นที่ได้เห็นแจ้ง ในเวลาต่อมา
ปัญญาวิเศษอีก 4 องค์จึงได้ดวงตาเห็นธรรม⁴⁴

ดังนั้น อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ 1) ปัญญาอันเห็นชอบ
2) ความดำริชอบ 3) การเจรจาชอบ 4) การงานชอบ 5) เลี้ยงชีวิต
ชอบ 6) ความพยายามชอบ 7) ระลึกชอบ 8) ตั้งจิตชอบ⁴⁵ จึงเป็น
องค์ประกอบแห่งปัญญาได้ทุกองค์ประกอบนั่นเอง แม้จะสังเคราะห์
ลงในไตรสิกขา⁴⁶ คือศีล สมาธิ และปัญญาก็ตาม แต่สาระแห่งธรรม
เป็นเช่นเดียวกันคือมุ่งไปสู่ปัญญา และการดับทุกข์

⁴³ วิ.มท. (ไทย) 4/15/17.

⁴⁴ วิ.มท. (ไทย) 4/19/19.

⁴⁵ วิ.มท. (ไทย) 4/13/16

⁴⁶ วิภังค.อ. (บาลี) 158; ปฏิส.อ. (บาลี) 237

2. ความดีส่งเสริมให้เกิดปัญญา

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค⁴⁷ กล่าวว่าการพัฒนาปัญญาหรือการทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา ต้องอาศัยสิ่งที่เป็น “ความดี” ด้วย โดยจัดกลุ่มหรือชนิดของปัจจัยที่จะส่งเสริมให้เกิดปัญญาว่าเป็นความดี ซึ่งรวบรวมไว้ว่ามี 11 ประการ ได้แก่

- 1) การศึกษาความหมายของคัมภีร์
- 2) การทำความดีต่าง ๆ
- 3) การมีศีลบริสุทธิ์
- 4) สมณะและวิปัสสนา
- 5) อริยสัจ 4
- 6) ศิลปศาสตร์
- 7) การทำจิตให้สงบ
- 8) การอยู่ในฌานตลอดเวลา
- 9) การทำจิตให้ปราศจากนิวรณ์
- 10) การไม่คบคนพาล
- 11) การคบบัณฑิต

ปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดปัญญาตามแนวคัมภีร์วิมุตติมรรค มีทั้งวิธีการทางโลกและทางธรรม หรือวิธีการพัฒนาด้านในของตนเอง เช่น การรักษาศีล การทำความดีต่าง ๆ [ซึ่งน่าจะรวมสิ่งที่

⁴⁷ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), และคณะ. (). *วิมุตติมรรค*. พิมพ์ครั้งที่ 7. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า 27.

เป็นประโยชน์ทั้งหมด ที่ไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนตนและคนอื่น-
ผู้เขียน] การเจริญกรรมฐานสมณะและวิปัสสนา การทำจิตให้สงบ
 การบำเพ็ญ การทำจิตให้ปราศจากนิวรณ์ ส่วนวิธีอีกด้านหนึ่ง เป็น
 แง่การปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก เช่น การชวนชวายแสวงหา
 ความรู้ ทำให้เชี่ยวชาญในศาสตร์สาขานั้น ๆ อาทิ ทำความเข้าใจ
 เรื่องความหมายของคัมภีร์ ศิลปศาสตร์หรือศาสตร์สาขาที่จำเป็น
 กับการใช้ชีวิตทางโลก การสมาคมคบค้ากับบุคคลที่พึงคบและไม่พึง
 คบ เป็นที่น่าสังเกตว่าในแง่การทำให้ปัญญาเกิดขึ้นนั้นต้องอาศัย
 ฐานคือ “ความดี” ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะที่สำคัญที่อาจจะแตกต่าง
 จากปัญญาทางโลกที่บางกรณีอาจไม่จำเป็นต้องอาศัยฐานแห่งความดี
 เป็นแต่เพียงให้ฉลาดรู้เพื่อประโยชน์ของตน เช่น โจร ขโมย ที่ฉลาด
 ในการฉกชิงวิ่งราว หรือปล้นจี้คนอื่นเพราะอาศัยความฉลาด หรือ
 อาศัยปัญญาเพื่อเป็นช่องทางกระทำทุจริตต่าง ๆ แต่ปัญญาทาง
 ศาสนา กลับมีเงื่อนไขคือ “ความดี” เป็นตัวกำกับไว้ด้วย เพราะตัว
 ปัญญากับตัวความดี เป็นเรื่องเดียวกัน หรือเป็นแหล่งหนุนเนื่องกัน
 ดังข้อความในคัมภีร์วิมุตติมรรคที่ว่า “ปัญญานี้เป็นสัจธรรม เป็น
 แหล่งของความดี” ที่เป็นเช่นนี้เพราะปัญญาทางพระพุทธศาสนา
 เป็นปัญญาที่จะถ่ายถอนตนเองจากหลุมแห่งกิเลสมีวเมาต่าง ๆ ดัง
 ข้อความขยายต่อมาว่า “เพราะปัญญา บุคคลจึงบรรลุดุธรรมอันเลิศ
 เพราะปัญญา บุคคลจึงถอนรากเหง้าของความชั่ว คือโลภะ โทสะ

โมหะ ความเกิด ความตาย และความชั่วอื่น ๆ ซึ่งไม่เคยมีใครถอน
ได้มาก่อน”⁴⁸

ในขณะที่เป้าหมายของปัญญามีไว้เพื่อการบรรลุธรรม แต่
ในอีกเป้าหมายหนึ่ง คือเพื่อให้ชีวิตประสบความสำเร็จดังตามที
หวังก็ปรากฏวิธีการเอาไว้ด้วย ดังเช่น การกล่าวถึงระบบการศึกษา
เล่าเรียนในศาสตร์และศิลป์ต่าง ๆ และการอยู่ในสังคมอย่าง
ชาญฉลาด ได้แก่ การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต (คนดี) เพราะ
เป็นลักษณะการใช้ปัญญาอย่างหนึ่ง การเสวนาคบหากับสัตบุรุษ
หรือคนดี ในทางพระพุทธศาสนาจัดว่าเป็นหลักแห่งการพัฒนา
ปัญญาที่สำคัญ ดังปรากฏในหลักธรรมหลายหมวด ในที่นี้เลือกยก
หมวดวุฒิชีธรรม 4 มาประกอบ แสดงให้เห็นเป็นเครื่องพิจารณาได้

3. วุฒิชีธรรม 4 ส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา

หลักการแห่งวุฒิชีธรรม 4 ประการ พระพุทธองค์ตรัสว่า
เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา⁴⁹ พระพุทธองค์ตรัสรับรองไว้
ดังนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการ ย่อมเป็นไป
เพื่อความเจริญแห่งปัญญา ธรรม 4

⁴⁸ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), และคณะ. (2553). *วิมุตติมรรค*.
พิมพ์ครั้งที่ 7. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า 275.

⁴⁹ ส.ม. (ไทย) 19/1639/409

ประการเป็นไฉน คือ สัปบุริสังเสวะ การ
 คบสัปบุรุษ 1 สัทธรรมสวนะ ฟังคำสั่งสอน
 ของท่าน 1 โยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจโดย
 แยกคาย 1 ธรรมานุธรรมปฏิบัติ ปฏิบัติ
 ธรรมสมควรแก่ธรรม 1 ภิกษุทั้งหลาย
 ธรรม 4 ประการนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อความ
 เจริญแห่งปัญญา ฯ⁵⁰

ธรรมทั้ง 4 ประการนี้ พระพุทธองค์ยังตรัสว่ามี
 ประโยชน์ มีอุปการะมากแก่มนุษย์ทั่วไป มิใช่เฉพาะแก่บรรพชิต
 เท่านั้น⁵¹ วุฒิธรรม 4 ประการนั้นเริ่มจากการคบสัปบุรุษ หรือคนดี
 (สัปบุริสังเสวะ) เป็นข้อแรก ด้วยเหตุว่าการคบคนดีนั้นเป็นมงคลข้อ
 หนึ่งที่ว่าบุคคลที่มีกัลยาณมิตร หรือมีเพื่อนที่ดีนั้นเป็นการส่งเสริม
 ให้สติปัญญาพัฒนาไปได้ สัตบุรุษหรือกัลยาณมิตร ใน
 พระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญมาก ดังทรง
 เปรียบเหมือนก่อนที่อาทิตย์อุทัยของวันใหม่แต่ละวัน แสงเงินแสง
 ทองของวันใหม่จะเป็นบุพนิมิตหรือเป็นสัญญาณก่อน แล้วพระ

⁵⁰ อัง.จตุกก. (ไทย) 21/248/279

⁵¹ อัง.จตุกก. (ไทย) 21/249/279

อาทิตยจิงอุทัยตามมา นั่นคือ เมื่อบุคคลมีความพร้อมด้วยบุพนิมิต 7 ประการข้อใดข้อหนึ่ง ย่อมเป็นเครื่องหมายยืนยันได้ว่าคุณธรรม อีก 8 ประการ คืออริยมรรค มืองค์ 8 จะเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น โดยมี บุพนิมิตเป็นฐานบอกเหตุ 7 ประการ⁵² ซึ่งประกอบด้วย

- 1) กัลยาณมิตรตตา มีมิตรหรือเพื่อนดี
- 2) สีสสัมปทา มีศีลมีวินัย พรั่งพร้อม
- 3) ฉันทสัมปทา มีความใฝ่ใจอยากทำกิจหน้าที่ให้ดีงาม
- 4) อัตตสัมปทา ฝึกฝนตนดีทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญา
- 5) ทิฏฐิสัมปทา มีทิฏฐิพร้อม ยินหลักความคิดความเชื่อที่ถูกต้องมี เหตุผล ยึดหลักแห่งเหตุปัจจัย
- 6) อปัมาทสัมปทา ไม่ตกอยู่ใน ความประมาท
- 7) โยนิโสมนสิการสัมปทา พรั่งพร้อมด้วยโยนิโส มนสิการ ฉลาดคิดแยบยลจนเห็นความจริง

[1] วุฒิธรรมข้อลับปุริสังเสวะ การคบสัตบุรุษ (คนดี) เป็น เส้นทางสู่สุขภาวะทางปัญญา

บุพนิมิตธรรม 7 ประการนี้เมื่อเกิดแก่บุคคลใด บุคคลนั้น จักดำเนินอริยมรรคปฏิบัติให้ก้าวหน้าได้ ดังนั้น กัลยาณมิตรซึ่งเป็นข้อแรกแห่งบุพนิมิตทั้ง 7 ข้อ จึงมีความสำคัญดังแสงอรุณที่เป็น หมุดหมายแรก (บุพนิมิต) ของวันใหม่ เป็นแสงเงินแสงทองของชีวิต สัตบุรุษ หรือคนดีตามหลักแห่งวุฒิธรรม 4 จึงเป็นบรรทัดฐานแรก

⁵² ส.ม. (ไทย) 19/130-136/30-31.

ของการพัฒนาปัญญา โดยเฉพาะปัญญาตามหลักแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ดังมีพุทธพจน์ยืนยันว่า⁵³

ดูกรอานนท์ ความมีกัลยาณมิตร มีกัลยาณสหาย
ชอบคบหากัลยาณชนนี้ เท่ากับเป็นพรหมจรรย์
ทั้งหมดทีเดียว เพราะว่า ผู้มีกัลยาณมิตร ... พึง
หวังสิ่งนี้ได้คือ เขาจักยังอริยอัษฎางคิกมรรคให้
เกิดมี เขาจักกระทำ ได้มากซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค
ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสง
อรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉะนั้น ความมี
กัลยาณมิตร ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการ
เกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรคแก่ภิกษุฉันนั้น

[2] วุฒิธรรมข้อสี่ที่ธรรมสวนะ พังธรรมของสัตบุรุษ : ธรรม
วิธีส่งเสริมปัญญา

วุฒิธรรมข้อที่ 2 คือการสดับพระสัทธรรม หรือธรรมที่เป็นแก่นสาระ การศึกษาเรียนรู้สิ่งที่ถูกต้อง ในหลักการปฏิบัติเพื่อ

⁵³ ส.ม. (ไทย) 19/5-9/2-4; 129/36; 136/37 และดู พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). พุทธธรรมฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ 35. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์), หน้า 529.

บรรลุลุธรรม สามารถสรุปได้ว่าหลักสัทธรรมสวณะนั้นตรงกับหลัก “ปรโตโมสะที่ดี”⁵⁴ ซึ่งปัจจัยนี้เป็นฐานแห่งปัญญาคือสุตมยปัญญา นั่นเอง การฟังธรรม ไม่ได้หมายถึงแค่ “ฟัง” แต่เป็นการฟังโดยมี ศรัทธาในแก่นสาระที่ฟังด้วย ซึ่งการได้ฟังธรรม ย่อมได้ปัญญา ดังที่มาของพระพุทธเจ้าดำรัสตรัสว่า “สุสสุสัง ละเอียด ปัญญา” แปลว่า..ผู้ฟังอยู่ด้วยดี [ตั้งใจ ใส่ใจฟัง] ย่อมได้ปัญญา”⁵⁵

พุทธพจน์นี้ เนื่องมาจากการที่อาฬวกยักษ์ทูลถามพระพุทธองค์ ว่าคนเราจะมีปัญญาได้อย่างไร พระพุทธองค์ทรงแสดง เหตุให้เกิดหรือให้ได้ปัญญาไว้ 4 ประการ⁵⁶ ได้แก่ 1) ความศรัทธา หรือความเชื่อในธรรมของพระอรหันต์ 2) การฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจ หรือฟังด้วยดี 3) ไม่ประมาท 4) วิจัยพิจารณา ในอรรถกถา⁵⁷ ขยายความออกไป โดยพอสรุปได้ดังนี้

1. ศรัทธา ความเชื่อ ไม่ได้หมายถึงความเชื่ออย่างเดียว แต่หากยังไม่เข้าไปหา เข้าไปสนทนาด้วย หรือไม่ตั้งใจเงี่ย โสติดับธรรมก็จะไม่เกิดปัญญา ต้องเป็นลักษณะของความเชื่อที่ ประกอบด้วยปัญญา เพื่อเตรียมพร้อมรับฟังพระสัทธรรม

⁵⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรมฉบับประชาชน*. พิมพ์ครั้งที่ 35. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม), หน้า 683.

⁵⁵ ส.ส.(บาลี) 15/844-845/315;

⁵⁶ ส.ส.(บาลี) 15/845/315

⁵⁷ ส.ส. อ. (บาลี) สารตถทีปนี 1/314

2. สุตสูสัง การเป็นผู้รับฟังที่ดี ฟังด้วยความเคารพหรือ ฟังด้วยดี ไม่หลงลืมสิ่งที่ฟังแล้ว เมื่อตั้งใจเงี่ยโสตระดับ สติก็จะจับ อยู่กับการฟัง

3. อัปมัตโต เมื่อฟังอย่างตั้งใจจะไม่ประมาทเปลอ จิตไปจับอารมณ์อื่น จับสาระและเหตุพอดิ ไม่หย่อนไม่ตึงเกินไป

4. วิจักขโณ เมื่อจิตจับอยู่กับอารมณ์ สติปัญญาที่จะเกิด รู้พินิจและใคร่ครวญ สอดส่องตามกระแสธรรมตามที่ได้ฟังแล้ว

ทั้ง 4 วิธีนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นแนววิธีให้เกิด ปัญญา ซึ่งอรรถกถาอธิบายว่าเมื่อบุคคลสามารถพัฒนาตนตาม 4 วิธีนี้แล้วจะสามารถรู้สังขารอันเป็นปรมาตถิได้ เมื่อได้เงี่ยโสตระดับ โดยเคารพ ฟังธรรมที่ชวนให้เกิดปัญญา ทรงจำสิ่งที่รับฟังได้ ไต่สวน พินิจสิ่งที่จำได้นั้นแล้วย่อมจะบรรลุปรมาตถิได้ หากลำดับเป็น ขั้นตอน อาจเรียกสูตรนี้ตามชื่อพระสูตรว่า “อาฬวกยักขวิธี” โดย สรุปลได้ตามภาพแผนภูมิต่อไปนี้

ภาพแผนภูมิที่ 1 อาฬวกยักขวิธีสู่ปัญญา



[3] วุฒิสรรมข้อโยนิโสมนสิการ การทำในใจไว้โดยแยก

กาย

การเป็นนักคิด ในทางพระพุทธศาสนามีได้หมายถึงการคิดอะไรก็ได้ แต่เป็นนัยที่ซ่อนแฝงในเชิงเหตุและผล ดังข้อความในจินตสูตร⁵⁸ที่แสดงไว้ชัดเจนไว้ดังนี้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอย่าคิดถึงอกุศลจิตอันลามกว่า โลกเที่ยง โลกไม่เที่ยง โลกมีที่สุด โลกไม่มีที่สุด ชพอันนั้น สรรระกัอันนั้น ชพอย่างหนึ่ง สรรระกัอย่างหนึ่ง สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้วย่อมเป็นอีก สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้วย่อมไม่เป็นอีก สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้วย่อมเป็นอีก ก็มี ย่อมไม่เป็นอีกก็มี สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้วย่อมเป็นอีกก็หามิได้ ย่อมไม่เป็นอีกก็หามิได้ ข้อนี้เพราะเหตุไร? เพราะความคิดนี้ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ไม่ใช่พรหมจรรย์เบื้องต้น ย่อมไม่เป็นไปเพื่อความหน่าย ... เพื่อนิพพาน ก็

⁵⁸ ส.ม. (ไทย) 19/1661/416

เมื่อเรอทั้งหลายจะคิด พังคิดว่า นี้ฤกษ์ ๔๗ นี้
ฤกษ์นิโรคามินีปฏิปทา

ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะความคิดนี้
 ประกอบด้วย ประโยชน์ เป็นพรหมจรรย์เบื้องต้น
 ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่าย ... นิพพาน ภิกษุ
 ทั้งหลาย เพราะฉะนั้นแหละ เรอทั้งหลายพึง
 กระทำความเพียรเพื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า นี้
 ฤกษ์ ๔๗ นี้ฤกษ์นิโรคามินีปฏิปทา”

นัยแห่งพุทธพจน์ดังกล่าว บ่งบอกว่าการเป็นนักคิดนั้น
 ควรคิดบนฐานของสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อการบรรลุธรรม เพื่อการ
 ดับทุกข์ ซึ่งเป็นเป้าหมายอันสูงสุดเชิงอุดมคติตามพระพุทธศาสนา
 อีกนัยหนึ่ง ในเชิงกระบวนการคิด พุทธพจน์นี้แสดงหลักการคิดตาม
 อริยสัจ 4 อย่างชัดเจน ในเชิงกระบวนการคิดนี้เอง ซึ่งเป็นวิธีการ
 คิดแบบ “โยนิโสมนสิการ” คือตรึกคิดถึงต้นสายปลายเหตุ ข้อควร
 พินิจย้อนไปเรื่องการคิดแบบโยนิโสมนสิการของอดีตพระพุทธเจ้า
 วิปัสสี เมื่อครั้งทรงเป็นพระวิปัสสีราชกุมารที่พระเจ้าพันธุมา ผู้เป็น
 พระราชบิดาทรงหวังจะให้เสวยราชย์ต่อจากพระองค์ ทรงบำเรอ
 พระราชกุมารด้วยกามคุณ 5 อย่างเต็มที่ แต่วิปัสสีราชกุมาร
 หลังจากเสด็จทอดพระเนตรเห็นชายชราที่เห็นถึงซีโครงคด หลังอ

เดินถือไม้เท้าก ๆ เจ็บ ๆ ทอดพระเนตรเห็นคนเจ็บ นอนชม นอน
 จมอยู่บนกองอุจจาระปัสสาวะ ต้องมีคนช่วยพยุงให้ลุกกินข้าว
 ทอดพระเนตรเห็นคนตาย ครั้นพระองค์เสด็จถึงที่บรรทมแล้วก็ทรง
 ครุ่นคิด พินิจสิ่งที่ได้ทอดพระเนตรมา เช่น มนสิการครุ่นคิดว่า “ขึ้น
 ชื่อว่าความเกิดเป็นของน่ารังเกียจ เพราะธรรมดาว่า เมื่อความเกิด
 มีอยู่ ความแก่จักปรากฏ ความเจ็บจักปรากฏ ความตายจักปรากฏ
 แก่ผู้ที่เกิดมาแล้ว ฯ”⁵⁹

วิธีคิดดังกล่าวนี้เป็นต้นแบบการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
 คือคิดค้นตามแนวอริยสัจ โดยเริ่มจากการตริตrongประสบการณ์ที่
 ผ่านมา และตั้งคำถามว่าทำไมความแก่ ความเจ็บ ความตาย จึง
 ปรากฏแก่ทุกคน แล้วสิ่งที่จะทำให้สภาพสังขารนี้ไม่ปรากฏอีก
 ต่อไปควรเป็นอย่างไร การคิดเป็นจึงเป็นวิธีให้เกิดการแสวงหาการ
 แก้ปัญหากับสิ่งที่เป็นปัญหา หรือคิดเพื่อพัฒนาชีวิตให้องกามขึ้น

[4] วุฒิศิธรรมข้อธรรมานุธรรมปฏิบัติ การปฏิบัติธรรม

การลงมือปฏิบัติเมื่อได้สดับพระสัทธรรม และ
 ใคร่ครวญดีแล้วเป็นปัญหาแบบภาวนามยปัญญา ซึ่งอาจปฏิบัติใน
 รูปแบบของสมถภาวนา หรือวิปัสสนาภาวนาก็ได้ ดังที่คัมภีร์วิมุตติ

⁵⁹ ที.ม. (ไทย) 10/34-36/23-25

มรรค⁶⁰ขยายความไว้ หรือหากพิจารณาในแง่ของหลักปฏิบัติตาม อริยสัจ 4 จึงได้แก่ข้อว่าด้วยมัคคสัง หรืออริยมรรค มืองค์ 8 นั้นเอง ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ทั้งในระดับศีลสิกขา สมาธิหรือจิตต สิกขา และปัญญาสิกขา และสิ่งที่เป็นจุดเด่นที่สุดสำหรับการลงมือ ปฏิบัติธรรมตามแนวอริยมรรคเมืองค์ 8 คือ ปฏิปทาที่เป็น “ปฏิบัติทางสายกลาง” ซึ่งคำว่ากลางตามพุทธดำรัสหมายถึง “ถูกต้อง” “ชอบ ธรรม” ตามศัพท์บาลีว่า “สัมมา” เพราะอริยมรรคเมืองค์ 8 อันได้แก่ 1) ความเห็นชอบ 2) ความดำริชอบ 3) เจรจาชอบ 4) การงานชอบ 5) เลี้ยงชีพชอบ 6) พยายามชอบ 7) ระลึกชอบ 8) ความตั้งใจชอบ ⁶¹ ทั้งหมดนี้เป็นกุศลธรรม เมื่อภิกษุสงฆ์สาวก เจริญบำเพ็ญแล้ว ย่อมเห็นทางสิ้นทุกข์และอาสวะกิเลสได้แม้ใน ปัจจุบันชาตินี้⁶²

การปฏิบัติธรรม จึงไม่ได้หมายความว่าเพียงการนั่ง บำเพ็ญภาวนาเท่านั้น หากสังเกตจากอริยมรรคเมืองค์ 8 ทุกข้อคือ การปฏิบัติธรรม ซึ่งเริ่มตั้งแต่สัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบ นั่นคือ การให้ความสำคัญกับวิถีคิด ซึ่งวิถีคิดแบบสัมมาทิฐินั้น พระพุทธศาสนาหมายถึงเห็นหรือรู้จัก แยกแยะกุศลธรรมออกจาก

⁶⁰ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), และคณะ. (2553). *วิมุตติมรรค*. พิมพ์ครั้งที่ 7. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า 276

⁶¹ ที.ปา. (ไทย) 11/445/313

⁶² ที.ปา. (ไทย) 11/75/91

อกุศลธรรมได้ รวมถึงการรู้จักรากเหง้าของกุศลและอกุศล ดังปรากฏในสัมมาทิฏฐิสูตร เป็นพระสูตรที่พระสารีบุตรแสดงเรื่อง ความเห็นชอบแก่ภิกษุทั้งหลาย ถัดจากนั้นจึงแจกแจงให้เห็น ลักษณะของสัมมาทิฏฐิร่วม 15 เรื่อง⁶³ เริ่มตั้งแต่ 1) เรื่องอาหาร 2) เรื่องความทุกข์ 3) เรื่องชรามรณะ/ความความตาย 4) เรื่องชาติ/ ความเกิด 5) เรื่องภพ/ความมีความเป็น 6) เรื่อง อุปาทาน/ความ ยึดมั่นถือมั่น 7) เรื่องตัณหา/ความทะยานอยาก 8) เรื่องเวทนา/ อารมณ์ ความรู้สึก 9) เรื่องผัสสะ/ การกระทบสัมผัส 10) เรื่องสฬายตนะ/ อายตนะ 6 มี ตา เป็นต้น 11) เรื่องนามรูป/ เรื่องจิตใจและสิ่งที่มองเห็นได้ 12) วิญญาณ/ความรู้แจ้งอารมณ์ 13) เรื่องสังขาร/ การปรุงแต่ง เครื่องปรุงแต่งกายวาจาใจ 14) เรื่องอวิชชา/ความไม่รู้หรือสงสัย 4 15) เรื่องอาสวะ/กิเลสฝังอยู่ในสันดาน การรู้จักและเข้าใจทั้ง 15 เรื่อง โดยรู้เหตุเกิดของสิ่งนั้น ความดับของสิ่งนั้น ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับสิ่งนั้น นั่นคือลักษณะของสัมมาทิฏฐิ

การปฏิบัติธรรม ตามนัยแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 จึงเป็นการปฏิบัติโดยเริ่มจากวิธีคิดก่อน ดังที่พระสารีบุตรได้แสดงเอาไว้ การปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับจริตนิสัยเป็นธรรมานุธรรมปฏิบัติ จึงเป็น

⁶³ ม.ม. (ไทย) 12/111-130/65-71 และดู สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2560).

พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. (กรุงเทพฯ : มูลนิธิมหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์), หน้า 533-534.

การปฏิบัติธรรมที่สมควรแก่ผู้ปฏิบัติ อันเป็นเป็นวิธีแห่งปัญญา หรือแสดงลักษณะของสุขภาวะทางปัญญานั้นเอง

4. ปัญญา 3 : ช่องทางให้เกิดปัญญา

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จัดปัญญาไว้หลายหมวด หมวดที่แสดงลักษณะการพัฒนาที่ชัดเจนอีกหมวดหนึ่ง คือ ปัญญา 3 ซึ่งระบุวิธีทำให้เกิดปัญญาไว้ด้วย ดังนี้

1. จินตามยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการพินิจด้วยตนเองด้วยเหตุและด้วยผล
2. สุตตามยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากสดับฟังหรือเรียนรู้จากผู้อื่น
3. ภาวนามยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการลงมือทำ ลงมือปฏิบัติฝึกฝน⁶⁴

ในปัญญา 3 ประเภท 2 ประเภทแรก (จินตามยปัญญา และสุตตามยปัญญา) ในคัมภีร์วิมุตติมรรคอธิบายว่าเป็นปัญญาที่อาศัยตนเองเป็นฐานและเกี่ยวข้องกับหน้าที่อาชีพการงานเกี่ยวข้องกับความรู้ (ศาสตร์) ส่วนปัญญาแบบที่ 3 ในอรรถกถาขยายความว่าได้แก่ปัญญาของผู้ปฏิบัติสมาธิ เข้าสมาบัติ⁶⁵ ซึ่งสอดคล้อง

⁶⁴ ที.ปา. (ไทย) 11/228/199

⁶⁵ วิมจค.อ. (บาลี) 534; วิสุทธิตีฎีกา. (บาลี) 3/9.

รับกับคัมภีร์วิมุตติมรรค ที่มุ่งไปที่ปัญญาเมื่อบุคคลได้ลงมือบำเพ็ญสมาธิภาวนา จึงจะเรียกว่าภาวนามยปัญญา⁶⁶

ในปัญญาทั้ง 3 ประเภทนั้น หากพิจารณาในแง่บริบทของสังคมที่เกี่ยวกับกิจกรรมและผลการกระทำของมนุษย์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)⁶⁷ ได้ขยายความให้เด่นชัดขึ้น เพราะมนุษย์โลกปัจจุบันย่อมมีอาศัยการสื่อสาร การถ่ายทอด การเสาะแสวงหา หรือรับฟังต่อ ๆ กันมาเป็นทอด ๆ จึงจำแนกออกเป็น 3 ชนิด ดังนี้

1. สุตะ หรือสุติ ซึ่งเป็นความรู้ที่ได้จากการได้สดับเล่าเรียนศึกษามา หรือถ่ายทอดต่อ ๆ กันมา โดยแยกมองในแง่พัฒนาการทางปัญญา จัดเป็นประเภท “ปรโตโมสะ” ซึ่งเป็นฐานแห่งสัมมาทิฏฐิอยู่แล้ว ความรู้ที่อยู่ในตำรา ตำนาน และเมื่อสังเกตจากแนวคัมภีร์พระสูตร ทุกพระสูตรที่เริ่มต้นด้วยคำว่า เอวมเม สุตฺ [ข้าพเจ้า ได้สดับมาอย่างนี้ว่า....] ส่วนสุตะอีกประเภทหนึ่ง เป็นสุตะที่รับจากการบันดาล เผยแจ้งจากเบื้องบน ดังพรหมณ์ ที่เอ่ยอ้างรับจากพรหม ที่เรียกว่า สุติ แต่ในทางพระพุทธศาสนา จัดว่าเป็นฝ่ายสุตะ

⁶⁶ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), และคณะ.(2553). *วิมุตติมรรค*. พิมพ์ครั้งที่ 7. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า 276.

⁶⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 35. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์), หน้า 47.

2. ทิฐฐิ ความเห็น ความเชื่อ ทฤษฎี ลัทธิ ที่ได้ข้อสรุปอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งความรู้ประเภทนี้มักอยู่ในลักษณะแบ่งเขาแบ่งเรา ยึดถือผูกพันกับตัวเองจนกลายเป็นเจ้าลัทธิ เจ้าสำนัก

3. ญาณ หรือความรู้ ความหยั่งรู้ ความรู้บริสุทธิ์ หรือปัญญาที่ทำงานจนเป็นผลสัมฤทธิ์ เพราะมองเห็นได้ตลอดสาย ในระดับสูงสุดคือเป็นโพธิญาณ เป็นปัญญาตรัสรู้ ทำให้เกิดพระพุทธานุภาพ

ดังนั้น ในแง่ของปัญญา จึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทุกกิจกรรมของมนุษย์ ตั้งแต่ชีวิตประจำวันกระทั่งถึงลัทธิความเชื่อ ตัวปัญญาที่จะแสดงถึงปัญญาที่ถูกต้องสมบูรณ์ จึงไม่ได้เกิดแบบบังเอิญ แต่เกิดอย่างมีกระบวนการขั้นตอน

ในแง่พิจารณาการเรียงลำดับปัญญา 3 ประเภท คือ เรียงจินตามยปัญญา ก่อนเรียงสุตามยปัญญา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)⁶⁸ ตั้งข้อพินิจเพิ่มเติมด้วยเหตุผลว่า การเรียงจินตามยปัญญา ซึ่งเป็นการเริ่มจากการไตร่ตรองพิจารณาด้วยตนเองก่อน นั้นเป็นการปรารภ “บุคคลพิเศษ” เช่นพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า ที่อาศัย “โยนิโสมนสิการด้วยตนเอง” แต่หากเรียงสุตามยปัญญาก่อน จะเป็นการเริ่มวิธีพัฒนาจากบุคคลทั่วไปที่ต้องอาศัย “ปรโตโฆสะจากปัจจัยภายนอก” ส่วนภาวนามยปัญญา เป็น

⁶⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรมฉบับประชาชน*. พิมพ์ครั้งที่ 35. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์), หน้า 59-61.

ปัญหาที่เกิดจากปัญหาสองชนิดแรกแล้วหมั่นมนสิการ [จะทำให้
ปัญหาสมบูรณ์-ผู้เขียน]

5. ผล/อานิสงส์ของปัญหาที่พัฒนาแล้ว

พัฒนาที่บุคคลได้พัฒนากระทั่งเกิดปัญญาแล้ว ปัญญาจะ
นำมาซึ่งสุขภาวะทางปัญญา หรือในที่นี้อาจเรียกได้ว่าเป็นผลหรือ
อานิสงส์ที่เกิดตามมานั่นเอง ซึ่งสามารถพิจารณาได้ดังนี้

ก. ปัญญา ทำให้เห็นสรรพสิ่งตามเป็นจริง

ปัญญาสามารถจัดระบบความคิดเห็นของตนเองให้ถูกต้อง
ตรงตามความเป็นจริงในรูปนามชั้น 5 ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุ
ทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล รูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ
อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ทั้งภายใน
และภายนอก หยาบหรือละเอียดเลวหรือประณีต ทั้งที่ไกลและที่
ใกล้ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันถูกต้องตามที่มัน
เป็นว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่มัน นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา”⁶⁹
โดยหลักการสูงสุดในพระพุทธศาสนา การได้ปัญญา คือการนำพา
จิตตนให้หลุดพ้นจากสังสารวัฏ หรือการดับทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด
(อรหัตต์) แก่นสารสำคัญคือการไม่หมายรู้ ยึดมั่นในอัตตา

ข. ปัญญา ทำให้รู้จริงเรื่องโลกธรรม

⁶⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*.
พิมพ์ครั้งที่ 35. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม), หน้า 59-61.; ดู ส.ช. (ไทย) 17/129/66.

โดยสามัญชีวิต มนุษย์ย่อมคลุกเคล้าและเฝ้าหมายปองที่
ทรัพย์สินสมบัติ เกียรติยศชื่อเสียง และสิ่งที่เป็นผลในทางลบ คือเมื่อ
ตนไม่ได้รับสิ่งนั้น ๆ หรือสิ่งเหล่านั้นผันแปร เปลี่ยนไปเป็นอื่น
ดังนั้น การมีปัญญา จะช่วยให้ระครองชีวิตไว้ได้แม้จะถูกโลกธรรม
ฝ่ายลบกระทบกระเทือน ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ธรรมในหมู่มนุษย์เหล่านี้ คือ ลาก 1 ความเสื่อมลาก
1 ยศ 1 ความเสื่อมยศ 1 นินทา 1 สรรเสริญ 1 สุข
1 ทุกข์ 1 เป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีความ
แปรปรวนเป็นธรรมดา แต่ท่านผู้เป็นนักปราชญ์ มี
สติ ทราบธรรมเหล่านั้นแล้ว พิจารณาเห็นว่ามี ความ
แปรปรวนเป็นธรรมดา ธรรมอันน่าปรารถนา ย่อม
ย่ำยิจิตของท่านไม่ได้ ท่านย่อมไม่ยินร้ายต่อ
อนิฏฐารมณ์ ท่านขจัดความยินดีและความยินร้าย
เสียได้จนไม่เหลืออยู่ อนึ่ง ท่านทราบทางนิพพานอัน
ปราศจากธุลี ไม่มีความเศร้าโศก เป็นผู้ถึงฝั่งแห่ง
ภพ ย่อมทราบ (มีปัญญา) ได้อย่างถูกต้อง ฯ⁷⁰

ค. ปัญญาพลิกชีวิตจากทุกข์เป็นสุขได้

⁷⁰อง.อฎฐก. (ไทย) 23/95/140.

ในอรรถกถาเตสกุณชาดก⁷¹ เล่าเรื่องนกสอนราชธรรมแก่ พระราชา ซึ่งเป็นเรื่องของนกโพธิสัตว์ 3 ตัวพี่น้อง ตัวที่หนึ่งชื่อนก เวสสันดร (นกพี่ใหญ่) ตัวที่สองชื่อนกกุณฑลินี (นกน้องรอง) ตัวที่ สามชื่อขัมพุกบัณขิต (นกตัวสุดท้าย) นกขัมพุกบัณขิตได้ พระราชทานราชธรรมแก่พระราชาถึงคนที่จะแข็งแกร่งและยิ่งใหญ่ ได้เพราะมีใจที่(กว้างขวาง) แข็งแกร่งด้วยพลัง 5 อย่าง ได้แก่ 1) กำลัง คือกำลังด้านร่างกาย 2) กำลังคือโภคทรัพย์ 3) กำลังคือ อำมาตย์ 4) กำลังคือชาติตระกูลสูง และ 5) กำลังคือปัญญา ตั้งข้อความในชาดกว่า

“ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยข้อความที่ได้ศึกษาเล่า
เรียนมา ปัญญาเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณ และ
ชื่อเสียง คนในโลกนี้ประกอบด้วยปัญญาแล้ว แม้เมื่อ
ทุกข์เกิดขึ้นก็ยอมได้รับสุข”⁷²

ในชาดกเล่าว่า บรรดากำลังทั้ง 5 นั้น กำลังคือปัญญา เหนือกว่าทุกกำลัง ผู้ที่มีปัญญา แม้ขณะประสบทุกข์ ก็จะไม่พินาศให้ แคล้วคลาดปลอดภัยได้ สามารถจะแปรความทุกข์เป็นความสุข

⁷¹ ขุ.ชา.อ. (บาลี) 7/348.

⁷² ขุ.ชา.(ไทย)27/2444/440.

เพราะตนมีอุบายวิธีที่ฉลาด จึงเป็นหนึ่งในข้าราชการสำคัญที่นก
ชมพุกบ้นจิต (โพธิสัตว์) ทูลถวายแก่พระราชชา

ชาตคนี่สะท้อนว่าความยิ่งใหญ่ของกษัตริย์ที่แท้จริงนั้นหา
ใช่ทรัพย์สมบัติที่เป็นเงินทอง ข้าราชการบริหารอำมาตย์ ชาตติระกูล
แต่คือ สติปัญญาของผู้ปกครอง ที่จะพลิกเอาสถานการณ์ที่คับขัน
ให้กลายเป็นสถานการณ์ที่แก้ไขได้

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค⁷³ ได้แสดงอานิสงส์ของปัญญา หรือ
ผลที่เกิดจากการมีปัญญาไว้เป็นสาระสรุปดังนี้ว่า

- ความดีทั้งปวงสุกสว่างขึ้นมาได้เพราะปัญญา
- ปัญญา 2 ชนิด นำไปสู่ฌานชั้นสูง
- บุคคลดำเนินไปสู่อริยมรรคและเห็นอริยผลคืออรหัตต์ได้
ด้วยปัญญา
- ปัญญาเป็นธรรมอันยอดเยี่ยม เป็นดวงตาของทุกสิ่ง
- ความเสื่อมแห่งปัญญา คือความไม่บริสุทธิ์
- ความเจริญปัญญาไม่มีอะไรเทียบได้
- บุคคลทำลายมิถุนาภิภูริทั้งปวงได้เพราะปัญญา
- คนพาลทำความชั่วเพราะตัณหา คนมีปัญญาไม่ถูกตัณหา
ลากไปเช่นนั้น จึงเป็นผู้สูงสุดกว่าใคร ๆ

⁷³ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), และคณะ. (2553) *วิมุตติมรรค*.
พิมพ์ครั้งที่ 7. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า 275.

-[ผู้มีปัญญา]⁷⁴ ดำรงชีวิตโดยชอบและใช้ประโยชน์ทั้ง 2 คือ ประโยชน์ในโลกนี้ และประโยชน์ในโลกหน้า

-พวกเขา [ผู้มีปัญญา] เป็นอยู่อย่างอิสระและเข้มแข็ง ได้เห็นทั้งทุกข์และสุขหลายรูปแบบ และทราบปัจจัย เหตุ จิต วัตถุ กฎเกณฑ์

-ปัญญานี้เป็นสัจธรรม เป็นแหล่งของความดี

-[และ] เพราะปัญญา บุคคลจึงบรรลุลิขิตอันเลิศ เพราะปัญญา บุคคลจึงถอนรากเหง้าของความชั่ว คือโลภะ โทสะ โมหะ ความเกิด ความตาย และความชั่วอื่น ๆ ซึ่งไม่เคยมีใครถอนได้มาก่อน

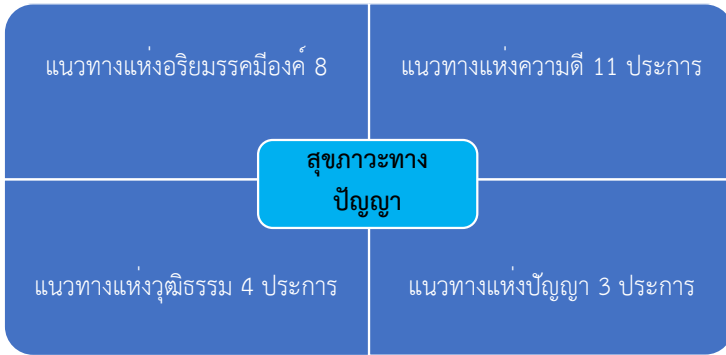
อานิสงส์ หรือผลของปัญญาที่แสดงไว้ข้างต้น เป็นการบ่งถึงลักษณะของสุขภาวะทางปัญญา คือเมื่อมีปัญญาแล้วจะมีผลดีตามมาในหลากหลายลักษณะ ผลดีทั้งที่เกิดกับตนเองและสังคม แสดงถึงความเป็นอิสระได้อย่างเข้มแข็งแม้จะอยู่ในสถานการณ์สุขหรือทุกข์ ใช้ชีวิตอย่างผู้สร้างสรรค์ คือได้ประโยชน์ทั้งในปัจจุบัน

สุขภาวะทางปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายสูงสุดคือการหลุดพ้นจากกิเลส เป็นอิสระจากกองทุกข์ทั้งปวง ในขณะเดียวกัน ปัญญา สามารถส่งเสริมให้ชีวิตองกามตั้งงามได้ และประสพกับประโยชน์ในโลกนี้ได้อย่างตั้งงาม เพราะจะทำให้บุคคล

⁷⁴ ข้อความในวงเล็บ [] โดยผู้เขียน

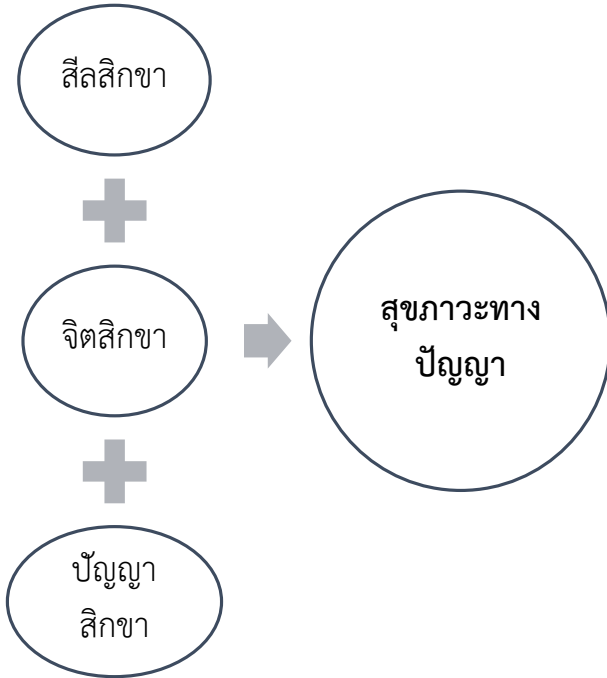
สามารถตั้งสติในภาวะการณ์ที่คับขันได้ พลิกสถานการณ์เลวร้าย กลายเป็นดีได้ ทำให้บุคคลบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและ ส่วนรวมได้ เป็นต้น ส่วนหลักธรรมสนับสนุน และช่องทางให้เกิด ปัญญานั้น มีทั้งชนิดที่เป็นธรรมพื้นฐานทั่วไป เช่น การทำความดี ประเภททาน ศีล ภาวนา ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา แต่มี การพัฒนาด้วยหลักธรรมอื่นที่เข้มข้นขึ้นไปอีก คือ การนำหลักกุศล ธรรม 4 มาพัฒนา หรือการใช้ช่องทาง 3 ช่องทางมีการเป็นผู้ใฝ่ สดับใฝ่ศึกษาเรียนรู้ (สุตามยปัญญา) ใฝ่คิดพินิจตรึกตรอง (จินตามยปัญญา) และการลงมือทำ (ภาวนามยปัญญา) เมื่อ พิจารณาแล้ว หลักธรรมที่จะส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะทาง ปัญญาที่ได้ผลตามแนวทางพระพุทธศาสนา สามารถสรุปเป็น 4 หมวดหลักสำคัญ ได้แก่ 1) อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งรวมอริยสัจ เอาไว้อย่างครอบคลุม และรวมลงในไตรสิกขาคือศีล สมาธิ และ ปัญญา 2) แนวทางแห่งความดี 11 ประการ 3) แนวทางแห่งกุศล ธรรม 4 ประการ และ 4) แนวทางแห่งปัญญา 3 ประการ ดังภาพ แผนภูมิสรุปต่อไปนี้

แผนภูมิที่ 2 หลักธรรมสนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา



โดยทำนองนี้ พิจารณาได้ว่าสุขภาวะทางปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาตนผ่านฐานแห่งไตรสิกขาไปพร้อมกัน คือการฝึกฝนตน ตั้งอยู่ในศีล กุฎระเบียบกติกา มีวินัย มีพฤติกรรมทางสังคมที่ดี เช่น ไม่คบคนพาล คบบัณฑิต ซึ่งปรากฏทั้งในหลักการทำความดี และหลักกุศลธรรม 4 ข้อสัปปะ ปุริสังเสวะ จึงนับเข้าในฐานของศีลสิกขา ส่วนการพัฒนาปัญญาด้วยจิตสิกขานั้น ปรากฏในหลักการทำความดีต่าง ๆ อาทิ การประพฤติบำเพ็ญในสมถภาวนาวิปัสสนาภาวนา ทำจิตให้ปราศจากนิเวรณช้อกกังวลต่าง ๆ และการพัฒนาปัญญาในข้อปัญญาสิกขานั้น ปรากฏในหลักแห่งความดีเช่น อริยสัจ 4 ในหลักกุศลธรรม ได้แก่ หลักโยนิโสมนสิการ และการลงมือปฏิบัติให้ถูกทำนองคลองธรรม จึงอาจพิจารณาได้ตามภาพแผนภูมิดังต่อไปนี้

แผนภูมิที่ 3 ไตรสิกขาฐานหนุนสู่สุขภาวะทางปัญญา

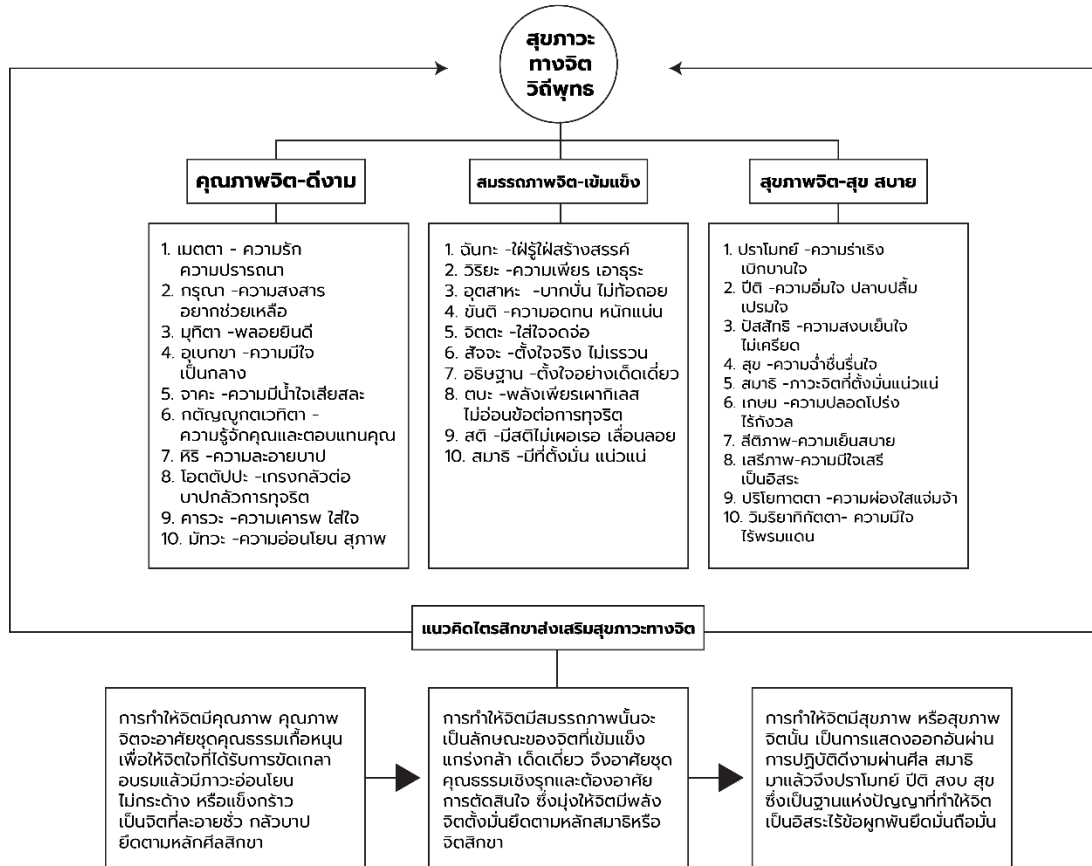


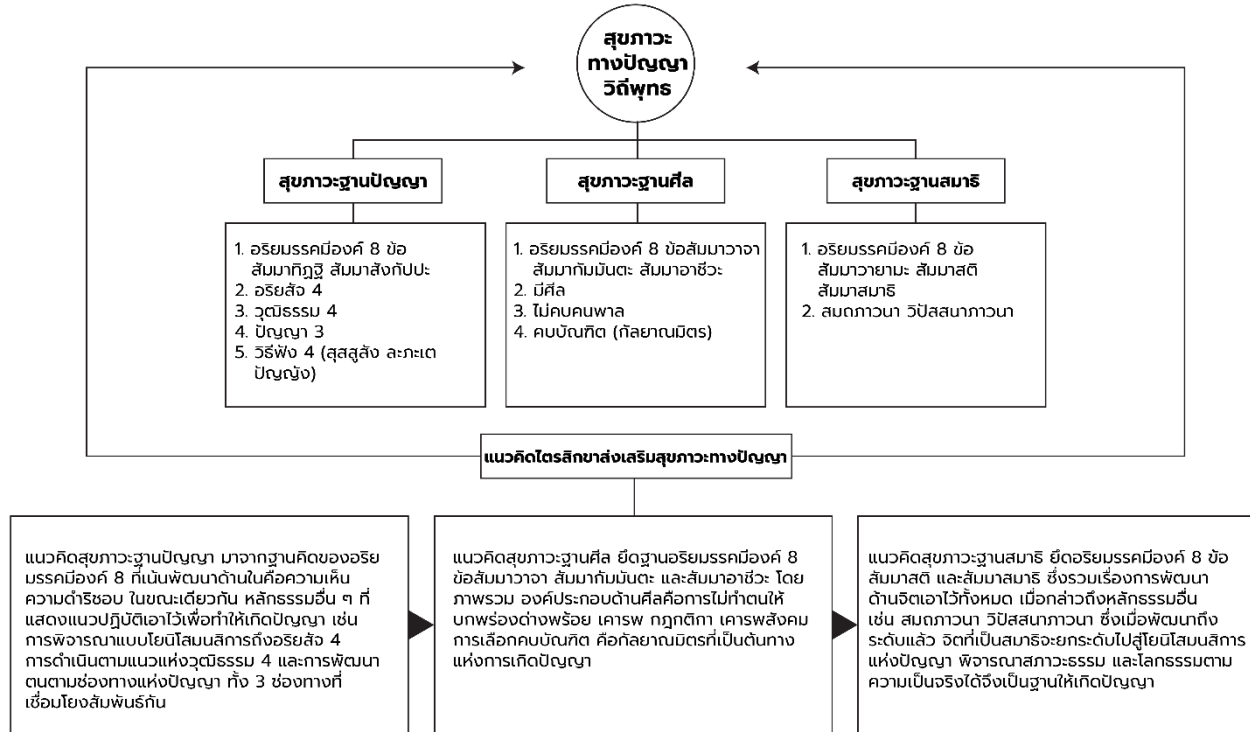


ส่วนที่ 4 วาดแผนที่ไวนำทาง

จากแนวคิดและหลักการที่สนับสนุนให้สุขภาวะจิต และปัญญาอกงามดังกล่าวมานั้น หากประมวลสรุปแล้วจะสังเกตได้ว่าเป็นแนวทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ที่ปรากฏอยู่ในหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งสังเคราะห์สรุปเป็น 3 วิธี คือได้แก่ 1) วิธีการตามแนวแห่งศีล 2) วิธีการตามแนวแห่งสมาธิ และ 3) วิธีการตามแนวทางแห่งปัญญา โดยลักษณะของแนวคิดและวิธีปฏิบัตินั้น สามารถสรุปเป็นภาพแผนภูมิภายใต้กรอบ “ทางสายกลาง” ได้ดังนี้

แผนภูมิที่ 4 แบบแผนการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและปัญญาภายใต้กรอบ “ทางสายกลาง”





แผนภูมิที่ 5 สุขภาวะจิตและปัญญาบนฐานมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง

อุปมานี้ เรียกเป็นวลีว่า
 “ร่มเย็น เป็นสุข ปลุกโพธิ (โพ-ธิ)”
 (วุฒินันท์ กัณฑ์เตียน)

ลำต้น=สมาธิ
 (ทำให้มีความสุข
 ดั่งลำต้นของต้นไม้ที่
 แข็งแรง มั่นคง)



ราก=ศีล
 (สร้างความร่มเย็น
 มีหน้าที่เก็บเสปียงหล่อเลี้ยง
 ลำเลียงอาหาร)

โดยสรุป สุขภาวะทางจิตและปัญญาวิสุทธิพุทธ มีลักษณะ สอดคล้องกันทั้งในแง่ नियามและเป้าหมาย กล่าวคือสุขภาวะทางจิต เป็นสภาวะภายในจิตใจเป็นปกติภาพ ที่เรียกว่าเป็นคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิต ที่สามารถจะรับมือและจัดการกับ สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งที่พอใจและไม่พอใจที่กระทบกับจิตใจได้ ทำให้วิฤติภาวะทางอารมณ์ของบุคคลนั้นเป็นไปเหมาะสมแก่ กาละเทศะ ในทางปฏิบัติหรือวิธีส่งเสริมให้จิตมีสภาพดังกล่าว จำต้องอาศัยชุดคุณธรรมสำคัญที่สะท้อนให้เห็นได้ว่าจิตมีคุณภาพ คือเป็นจิตที่ติงาม โดยอาศัยความรัก ความกรุณา จิตใจที่ปราศจาก อิจฉาริษยา มีมุทิตาพลอยยินดี มีอุเบกขา พร้อมเสียสละมีจาคะ รู้คุณและตอบแทนคุณ ละอายชั่วกลัวบาป ให้เกียรติเคารพ อ่อนโยนสุภาพ ซึ่งเป็นคุณธรรมกลุ่มเกลาให้จิตติงาม มีคุณค่า คุณภาพเพิ่มขึ้นจากจิตปกติ ส่วนสมรรถภาพจิต ซึ่งเป็นจิตที่ เข้มแข็ง กล้าหาญเด็ดเดี่ยว จะอาศัยชุดคุณธรรมชุดเกลา ได้แก่ จิต ที่ใฝ่รู้ใฝ่คิดสร้างสรรค์มีฉันทะ วิริยะ อุตสาหะ มีความอดทนไม่ ท้อถอย ทำงานแบบใส่ใจ ตั้งใจจริง ตั้งใจเด็ดเดี่ยว ไม่เผลอหรือยอม อ่อนข้อการทุจริตคิดมิชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นคุณธรรมที่หนุนให้จิต มีศักยภาพมีสมรรถภาพ จัดการงานหรือเอาธุระได้อย่างมี ประสิทธิภาพ สำหรับสุขภาพจิต ซึ่งเป็นจิตที่เน้นด้านอารมณ์และ ความรู้สึกเชิงบวก จะอาศัยชุดคุณธรรมที่ตั้งอยู่บนฐานของความ สงบ เรียบง่าย เรียบร้อย จึงแสดงออกเป็นความเบิกบานชุ่มชื้น

อัมเมม สงบ ผ่อนคลายไม่เครียด เป็นสุข สงบตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่านซัด
 สาย โปรงใสไร้กังวล รมเย็น เป็นอิสระ ผ่องใสไม่มีอะไรกีดกันให้อึด
 อัดขัดข้อง เมื่อสุขภาวะทางจิตของบุคคลได้รับการฝึกฝนพัฒนา
 แล้ว จิตก็พร้อมจะยกระดับสู่การพินิจไตร่ตรองตามแนวทางแห่ง
 อริยมรรคหรือทางสายกลาง และใช้โยนิโสมนสิการกับ
 ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่กระทบสัมผัสได้อย่างเหมาะสม

ส่วนสุขภาวะทางปัญญา เป็นภาวะที่จิตได้รับการฝึกฝน
 พัฒนาแล้ว โดยผ่านกระบวนการฝึกและอบรมโดยวิธีต่าง ๆ ซึ่งมี
 ลักษณะเป็นโลกียปัญญาที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตในโลก
 ปัจจุบันอย่างมีความสุขที่ไม่ใช่วัดที่ความสำเร็จของงานเท่านั้น และ
 เป็นโลกุตตรปัญญาที่มุ่งพัฒนาไปสู่ความดับทุกข์ การดับกิเลส แต่
 วิธีการพัฒนาปัญญา บุคคลยังสามารถปรับประยุกต์ให้เหมาะกับตน
 และให้เกิดประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้ โดยมีวิธีส่งเสริม
 ให้เกิดปัญญาที่สำคัญ ได้แก่ การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 และ
 สังเคราะห์ตามระบบปฏิบัติแห่งไตรสิกขา คือศีลสิกขา จิตสิกขา
 และปัญญาสิกขา ที่มีรายละเอียดในเชิงปฏิบัติตามที่ปรากฏใน
 หลักธรรม ได้แก่ วุฒิธรรม 4 การพัฒนาตามแบบปัญญา 3 การ
 ปฏิบัติสมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา การไม่คบคนพาล การคบ
 กัลยาณมิตรซึ่งเป็นการใช้ชีวิตอย่างมีปัญญาในปัจจุบัน

แนวคิดและวิธีการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางจิตและ
 ปัญญา จึงเป็นแนวหรือกระแสที่ดำเนินตามอริยมรรคมีองค์ 8 หรือ

ไตรสิกขาที่วางการปฏิบัติอย่างเป็นกลาง หรือสมดุล และการพัฒนาที่ไม่สุดโต่งหรือหนักไปด้านใดด้านหนึ่งจนเกินไป ซึ่งบทสรุปของหลักการนี้เปรียบเสมือนต้นไม้แห่งโพธิ ที่ต้องอาศัยการดูแล หล่อเลี้ยงตั้งแต่รากของต้นไม้ เมื่อดูแล ใส่ใจ ใส่ปุ๋ยให้เหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศแล้ว ลำต้นที่ได้รับสารอาหารไปก็จะส่งไปเป็นสารอาหารเพื่อผลิตผล แผ่กิ่งก้านสาขา แผ่ใบออกไปให้ร่มเงา หรือให้ประโยชน์แก่สาธารณชนต่อไป ซึ่งผู้เขียนเรียกว่า “ต้นไม้แห่งสุขภาวะจิตและปัญญา” โดยมีวลีที่เรียกให้จำง่ายเป็นสูตรสั้นว่า “ร่มเย็น เป็นสุข ปลุกโพธิ (โพ-ธิ)”

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *พจนานุกรมการสาธารณสุขไทย พ.ศ.2561 ฉบับ 100 ปี การสาธารณสุขไทย*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), และคณะ. (2553). *วิมุตติมรรค* (พิมพ์ครั้งที่ 7). โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2557). *พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม*. บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 35). สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.
- พระพิศาล วิสาโล. (2552). *สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ปาปิรุส พับลิเคชั่น.
- พระอาจารย์นันทสิริ สาสนธชธัมมาจริยะ ปาฬิปปารคู. (2562). *ปฏิฐานในชีวิตประจำวัน*. แปลโดยจํารูญ ธรรมดา. พิมพ์ในงานประชุมเพลิงสรীরสังขาร พระภิกษุทันตธัมมานันท์มหาเถระ สิริปวธัมมาจริยะ อัครมหาบัณฑิต.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2513). *ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต ฉบับ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ* (พิมพ์ครั้งที่ 4). มหามกุฏราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยมหิดล. (2550). *พระไตรปิฎกฉบับคอมพิวเตอร์ BUDSIR VI for Windows*. มหาวิทยาลัยมหิดล.

สงกรานต์ ก่อธรรมนิเวศน์. **ศัพท์ทางจิตเวช**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. *สัมมาทิฎฐิ ตามพระเถรอธิบายของท่านพระสารีบุตรเถร*. โรงพิมพ์นันทพันธ์.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2560). *พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน* (พิมพ์ครั้งที่ 2). มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์

กรมการแพทย์. (2566, 30 กันยายน). *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550*. www.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Information_Center/Attach/25621124013609AM_17.pdf

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2566, 15 กันยายน)
*การศึกษาทางเลือก : สู้วิวัฒน์ หรือวิบัติในโลกยุคไร้
 พรหมแดน*. <https://www.watnyanaves.net/th/book-reading/41/7>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2562,
 20 ธันวาคม). “*สุขภาวะทางปัญญาและใจ*” คือต้นทางมี
 สุขภาพกายดียิ่งยืน. thaihealth.or.th/?p=235499.

สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2566, 24 สิงหาคม).
พระราชบัญญัติสุขภาพจิต. www.krisdika.go.th/librarian/get?sysid=831183&ext=html

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2565, 20 ธันวาคม).
*ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ.
 2565 (ฉบับผ่านคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม
 2565)*. www.nationalhealth.or.th/sites/default/files/upload_files/ChaterT3_final_0.pdf

WHO. (2566, 14 กันยายน). “*Health and Well-Being*”. who.int/data/gho/data/majorthemes/health-and-well-being

WHO. (2566, 30 กันยายน). “*World Mental Health Day, 10 October 2023*”. <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2023>.

_____. (2566, 10 กันยายน). “World mental health report: Transforming mental health for all”. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

_____. (2566, 10 กันยายน). “*Mental health*”. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

เกี่ยวกับผู้เขียน



พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทธิตย์ อาภากรโอบอุ้น) สำเร็จการศึกษาปริญญาธรรม 7 ประโยค ระดับปริญญาตรี สาขารัฐศาสตร์จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ปริญญาโท สาขาการพัฒนารวมชนจากคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และปริญญาเอกสาขาพระพุทธศาสนา จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปัจจุบันเป็นคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และรองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำหรับทางคณะสงฆ์ ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส
วัดสุทธิวราราม เขตสาทร กรุงเทพมหานคร และยังเป็นกรรมการ
และเลขานุการของคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการวัด ประชา รัฐ
สร้างสุข (ส่วนกลาง) ซึ่งมีบทบาทต่อการพัฒนาพื้นที่สุขภาวะทาง
ปัญญาและสังคมภายใต้นโยบายของคณะกรรมการฝ่าย
สาธารณูปการของมหาเถรสมาคมมาอย่างต่อเนื่อง



วุฒิพันธ์ กันทะเตียน สำเร็จการศึกษา

ปริญญาธรรม 9 ประโยคจากสำนักวัดสุทัศนเทพวราราม กรุงเทพมหานคร ปริญญาตรีสาขาภาษาอังกฤษจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปริญญาโทสาขาศาสนาเปรียบเทียบจากมหาวิทยาลัยมหิดล และปริญญาเอกสาขาพระพุทธศาสนาจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปัจจุบันเป็นรองศาสตราจารย์ประจำภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การศึกษาวิจัยมุ่งเน้นความสนใจด้านพระไตรปิฎก และศาสตร์สาขาที่เกี่ยวข้อง ผลิตหนังสือทางวิชาการหลายเล่ม อาทิ แก่นสารธรรมสงเคราะห์ในคัมภีร์พุทธ พุทธธรรมบำบัดการฆ่าตัวตาย ภูมิสถาปัตยกรรมของวัดไทยกับการเรียนรู้และการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการ 3 ไตร 3 โอวาท พัฒนาหน่วยอบรม

ประชาชนประจำตำบล (อ.ป.ต.) นอกจากนี้ยังเป็นวิทยากรพิเศษ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏ
ราชวิทยาลัย สถาบันการศึกษาเครือข่ายมหาวิทยาลัยมหิดล

**“ปัญหาเป็นเครื่องวินิจฉัยข้อความที่
ได้ศึกษาเล่าเรียนมา ปัญหาเป็นเครื่องเพิ่มพูน
เกียรติคุณ และชื่อเสียง คนในโลกนี้
ประกอบด้วยปัญหาแล้ว
แม้เมื่อทุกข์เกิดขึ้นก็ย่อมได้รับสุข”**

บุ.ชา.(ไทย)27/2444/440.



จัดทำโดย

โครงการการพัฒนาาระบบจัดการพื้นที่และเครือข่ายองค์กรสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

