

สัมมาวายามะ : กระบวนการข้ามผ่านความทุกข์อย่างสมบูรณ์แบบ

Right Effort : The process of transcending suffering completely

พระครูใบฎีกาธนวัฒน์ ปณฺญาวุฑฺโธ (ทาทำ) Phrubadeeka Tanawat Paññawutho (Tatum)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Lamphun Buddhist College

Tanawat-@gmail.com

Received 2023/06/01

Revised 2025/05/29

Accepted 2025/05/29

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งวิเคราะห์สัมมาวายามะหรือความเพียรชอบ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในมรรคมีองค์ 8 ว่าเป็นกระบวนการข้ามผ่านความทุกข์อย่างเป็นระบบ โดยเสนอกรอบแนวคิดใหม่ในรูปแบบหลัก GAIN ที่สังเคราะห์จากหลักธรรมดั้งเดิมสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตร่วมสมัยได้อย่างเป็นรูปธรรม GAIN ย่อมาจาก Guard (เพียรระวัง), Abandon (เพียรละ), Initiate (เพียรเจริญ), และ Nurture (เพียรรักษา) ซึ่งแต่ละขั้นมีเป้าหมายชัดเจนในการป้องกันทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ สร้างสุขใหม่ และดำรงความดีให้ยั่งยืน โดยเชื่อมโยงทั้งมิติทางกาย จิตใจ และสังคมอย่างกลมกลืน การวิเคราะห์นี้ตั้งอยู่บนฐานของการเข้าใจ “ความทุกข์” อย่างลุ่มลึก ทั้งในระดับประสบการณ์ทางโลก (เวทนา) และระดับสภาวะธรรม (อริยสัจ) เพื่อให้การปฏิบัติสัมมาวายามะไม่เป็นเพียงความพยายามเชิงศีลธรรมทั่วไป แต่เป็นการเพียรอย่างมีปัญญา รู้เท่าทันสาเหตุแห่งทุกข์และคลี่คลายเหตุเหล่านั้นด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับธรรมชาติของทุกข์แต่ละประเภท หลัก GAIN จึงเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ช่วยแปลงธรรมะให้เป็นวงจรปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ทั้งในระดับปัจเจกและระดับกลุ่ม เพื่อการมีชีวิตที่สงบ เบิกบาน และหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ความทุกข์, การดับทุกข์, สัมมาวายามะ.

Abstract

This academic article analyzes Sammā Vāyāma (Right Effort), a key component of the Noble Eightfold Path, as a systematic process for overcoming suffering. The study introduces a new conceptual framework called the GAIN Model, which reinterprets traditional Buddhist teachings into a practical and contemporary format. GAIN stands for Guard (preventing unwholesome states), Abandon (letting go of existing unwholesome states), Initiate (cultivating wholesome states), and Nurture (maintaining and strengthening existing wholesomeness). Each step is designed to address different

aspects of suffering—by preventing its arising, abandoning its causes, generating new well-being, and sustaining inner growth—while integrating physical, mental, and social dimensions in harmony. The analysis is grounded in a deep understanding of dukkha (suffering), both as worldly experience (vedanā) and as a universal truth (ariya-sacca). It emphasizes that Sammā Vāyāma should not be seen merely as moral effort, but as intelligent perseverance guided by wisdom, aimed at dismantling the roots of suffering through tailored practice. The GAIN framework thus represents a new body of applied knowledge that bridges classical Dhamma with modern life. It offers a concrete path of practice—accessible to both individuals and communities—that fosters inner peace, resilience, and liberation from suffering in a sustainable way.

Keywords: suffering, cessation of suffering, right effort.

บทนำ

ในยุคปัจจุบัน สภาพสังคมและวิถีชีวิตของมนุษย์เต็มไปด้วยความซับซ้อนและแรงกดดันรอบด้าน ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ ภาระจากการแข่งขันในระบบการศึกษา ความเปรียบเทียบในสื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงภัยพิบัติและความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ล้วนหล่อหลอมให้มนุษย์รู้สึกไม่มั่นคง ขาดความปลอดภัยทางจิตใจ และประสบกับภาวะเครียด วิตก และทุกข์โดยไม่รู้ตัว สภาพเช่นนี้สะท้อนรูปแบบของความทุกข์ร่วมสมัย ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น 4 ลักษณะใหญ่ คือ

1. ความขาดพร่อง (ทรัพยากร ความรัก หรือโอกาส)
2. ความพลัดพราก (สูญเสียบุคคลหรือสิ่งที่ยึดถือ)
3. การบีบคั้นทางกาย (ความเหนื่อยล้าและเจ็บป่วย)
4. ความแปรปรวนของสิ่งแวดล้อม (ภัยธรรมชาติหรือความเปลี่ยนแปลงทางสังคม)

คำสอนในพระพุทธศาสนาโดยภาพรวมได้เน้นหนักในเรื่องของทุกข์มากกว่าสุข เนื่องจากปุถุชนโดยมากมักจมอยู่ในทุกข์โดยไม่รู้ตัว หากพิจารณามนุษย์เป็นสองประเภท ได้แก่ โลกียะ และโลกุตตระ จะพบว่าโลกียะมีจำนวนมากกว่าและเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักที่พระพุทธองค์มุ่งแสดงธรรมให้เห็นถึงความทุกข์ในชีวิต เพื่อกระตุ้นให้เกิดการตื่นรู้ในสัจธรรม พระองค์จึงตรัสไว้ว่า “นอกจากทุกข์แล้ว ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ” (ส.ส. 15/171/228) ความทุกข์จึงเปรียบเสมือนเงาตามติดของชีวิตที่ไม่ว่าใครก็ต้องเผชิญ

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา ความทุกข์ที่แท้ไม่ได้มีรากเพียงในระดับปรากฏการณ์ภายนอกเท่านั้น แต่มีมูลเหตุสำคัญอยู่ที่อุปาทานชั้น 5 หรือความยึดมั่นใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งล้วนไม่เที่ยง ไม่ควรยึดถือ หากยึดถือก็จะกลายเป็นทุกข์ ทั้งนี้พระพุทธองค์ตรัสชัดว่า “แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความ

ประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์” (วิ.ม. (ไทย) 4/14/21)

นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นที่ทำให้เกิดทุกข์ดังกล่าวใน อรรถวิภังคสูตร เช่น ความหลงในกาม ความพุดล่งเกินผู้อื่น ความฟุ้งซ่าน และการปรักปรำ เป็นต้น ซึ่งต่างสะท้อนการดำเนินชีวิตอย่างไม่รู้เท่าทันสภาวะความเป็นจริงของโลกธรรม เช่น มีลาภก็เสื่อมลาภ มียศก็เสื่อมยศ มีสรรเสริญก็ย่อมมีนินทา มีสุขก็มีทุกข์ ที่แปรเปลี่ยนอยู่เสมอ ซึ่งการจะพ้นจากวงจรแห่งความทุกข์นี้ได้ จำเป็นต้องอาศัยอริยสัจ 4 อันประกอบด้วย

1. ทุกขอริยสัจ – ความเข้าใจในทุกข์
2. สมุทยอริยสัจ – เหตุแห่งทุกข์
3. นิโรธอริยสัจ – ความดับทุกข์
3. มรรคอริยสัจ – ทางดับทุกข์

โดยเฉพาะในข้อสุดท้ายมรรคพระพุทธร่องค์ทรงตรัสถึง อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญ คือสัมมาวายามะหรือ ความเพียรชอบ ที่มีบทบาทในการบ่มเพาะจิตให้รู้เท่าทันกิเลส ละอกุศล และสร้างกุศลให้มั่นคง สัมมาวายามะนี้ หมายถึง ความเพียรสี่ประการ ได้แก่

1. เพียรละอกุศลที่ยังไม่เกิด
2. เพียรระงับอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
3. เพียรเจริญกุศลที่ยังไม่เกิด
4. เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

ความเพียรเช่นนี้ไม่ใช่เพียงการฝึกทำหรือดิ้นรน แต่คือความเพียรอันมีปัญญาเป็นฐานที่ช่วยปลดปล่อยจิตใจจากพันธนาการแห่งโลกธรรมและอุปาทาน เมื่อดำเนินสัมมาวายามะอย่างต่อเนื่องย่อมเกิดวิมุตติหรือความหลุดพ้นอย่างแท้จริง ดังพระพุทธพจน์ว่า “ล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร” (สง.ส. 15/246/353) ดังนั้น บทความนี้จึงมุ่งนำเสนอ สัมมาวายามะ ในฐานะเครื่องมือแห่งการพ้นทุกข์ที่เหมาะสมและจำเป็นสำหรับมนุษย์ยุคใหม่ ซึ่งแม้จะเผชิญกับทุกข์รูปแบบใหม่มากมาย แต่ก็ยังสามารถข้ามพ้นไปได้ด้วยแนวทางแห่งพระสัจธรรมที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้อย่างชัดเจน

แนวคิดด้วยเรื่องความทุกข์

ความหมายของคำว่าทุกข์

คำว่า ทุกข์ (บาลี: ทุกฺข) มาจากรากศัพท์บาลีว่าทุ (ยาก, ลำบาก) + ขม (ทน) รวมความว่าสิ่งที่ทนอยู่ได้ยาก (มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ, 2523: 26) ความหมายนี้สะท้อนถึงสภาพของชีวิตที่ต้องเผชิญกับความไม่แน่นอน ปิ๊บคั้น และความแปรปรวนของโลกธรรม คือเป็นคำที่มีความหมายลึกซึ้งทั้งในทางโลกและทางธรรม โดยในระดับพื้นฐานที่สุดทุกข์คือประสบการณ์ของความไม่พึงพอใจและความบีบคั้นที่มนุษย์ประสบในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือทางใจ แต่เมื่อพิจารณาในเชิงพุทธปรัชญา ความทุกข์

ไม่ใช่เพียงสภาวะทางอารมณ์หรือสถานการณ์เฉพาะหน้า หากเป็นสัจธรรมพื้นฐานของชีวิต ซึ่งเป็นหัวใจของการเรียนรู้เพื่อการหลุดพ้น โดยความหมายของทุกข์สามารถกล่าวได้ 2 นัย คือ

1) ทุกข์ตามความหมายของโลกธรรมเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หมายถึง สภาพของความไม่สมหวัง ความเจ็บปวด ความสูญเสีย หรือแรงกดดันจากสังคม หน้าที่การงาน และความเปลี่ยนแปลง เช่น การเจ็บป่วยทางกาย ความเครียดจากการดำรงชีวิต หรือการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้จิตใจรู้สึกบีบคั้นหรือหดหู่ ซึ่งจัดอยู่ในประเภทเวทนาทุกข์หรือความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต

2) ทุกข์ตามความหมายทางธรรมในพระพุทธศาสนาถือว่า ทุกข์ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐข้อแรกในอริยสัจ 4 และเป็นแนวคิดที่เชื่อมโยงกับไตรลักษณ์ โดยเฉพาะอนิจจังและอนัตตา ทุกข์ในที่นี้ไม่ได้จำกัดแค่ความรู้สึก แต่หมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป เช่น แม้ความสุขก็ไม่ยั่งยืน ย่อมนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงที่สร้างความทุกข์ในที่สุด

นอกจากนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้จำแนกทุกข์เป็นสองระดับสำคัญ ได้แก่ (พระธรรมปิฎก, 2538: 88)

1. ระดับประสบการณ์ (เวทนา) ได้แก่ ความรู้สึกไม่สบายกายหรือใจ เช่น ความปวด ความเศร้า ความเสียใจ

2. ระดับปรัชญา (สภาวะธรรม) ซึ่งอธิบายว่า ทุกสิ่งล้วนอยู่ภายใต้กฎของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้ ความไม่เที่ยงนี้เองเป็นต้นเหตุของความทุกข์

เมื่อผู้ศึกษาต้องการศึกษากระบวนการข้ามผ่านความทุกข์ด้วยหลักสัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจทุกข์อย่างครอบคลุมทั้งสองระดับนี้ มิใช่จำกัดแค่ในเชิงศาสนาธรรมหรือความรู้สึกเจ็บปวดเฉพาะหน้าเท่านั้น แต่ควรพิจารณาว่า ทุกข์มีได้หลากหลายมิติ และต้องมีเกณฑ์ชัดเจนในการพิจารณาว่าสิ่งใดคือความทุกข์ เพื่อจะได้กำหนดแนวทางจัดการได้อย่างถูกต้อง

โดยสรุป ความเข้าใจในทุกข์ต้องครอบคลุมทั้งมิติทางโลก (ประสบการณ์ของมนุษย์) และมิติทางธรรม (สภาวะธรรมตามหลักพุทธปรัชญา) เพราะทั้งสองต่างสะท้อนและเกี่ยวพันกันในการพัฒนาปัญญาเพื่อหลุดพ้น การศึกษาทุกข์โดยใช้หลักสัมมาวายามะจึงต้องตั้งอยู่บนฐานของการวิเคราะห์ที่รอบด้าน เพื่อให้การปฏิบัติเพื่อการข้ามพ้นทุกข์นั้นเกิดผล

คำว่าทุกข์เป็นอย่างไร

เมื่อเข้าใจเบื้องต้นแล้วว่าทุกข์คือสิ่งที่ทนอยู่ได้ยาก ทั้งในแง่ของประสบการณ์ตรง (เวทนา) และในระดับของสภาวะธรรม (ธรรมชาติที่ไม่เที่ยงของชีวิต) คำถามสำคัญที่ตามมาคือทุกข์มีลักษณะอย่างไร เพราะการจะข้ามพ้นความทุกข์ได้นั้น จำเป็นต้องมองเห็นโครงสร้างและมิติต่างๆ ของมันอย่างถ่องแท้ มิใช่เพียงรู้สึกถึงทุกข์อย่างเลื่อนราง ทั้งนี้ในพระพุทธศาสนาได้จำแนกความทุกข์ไว้อย่างเป็นระบบเพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจถึงรูปแบบต่างๆ ของความทุกข์ ซึ่งมีรายละเอียดสำคัญดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงความทุกข์ไว้ในพุทธธรรม 3 ประเภท (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 : 87) ได้แก่

1. ทุกขทุกข์ตา ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ คือ ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ไม่สบายปวดเมื่อย โศกเศร้า เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นตามการประสบของอารมณ์

2. วิปริณามทุกข์ตา ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือ ทุกข์ที่แฝงอยู่ในความผันแปรของสุข คือ ความสุขที่กลายเป็นทุกข์ หรือ ทำให้เกิดทุกข์ เป็นความทุกข์ที่ซ่อนเร้นอยู่ในความสุขที่ถูกสุขปิดบังไว้เพียงชั่วขณะหนึ่ง

3. สังขารทุกข์ ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาพของตัวสังขารเอง หรือ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากเหตุปัจจัย ได้แก่ ชั้น 5 รวมถึงมรรค ผล ซึ่งเป็นโลกุตตรธรรม เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะความขัดแย้งกับสภาพของปัจจัยซึ่งเกิดจากความไม่สมบูรณ์ อันเป็นไปตามกระแสแห่งปัจจัย

พระสุพรชัย นครพันธ์ (อานนโท) ได้กล่าวถึงประเภทของความทุกข์ในพระพุทธศาสนาไว้ 2 ประการ คือ

1. ทุกข์ทางกาย หมายถึง ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์อันเกิดแต่กายสัมผัส (ม.ม. (ไทย) 12/126/119) ได้แก่ อับปฏิฉันทนทุกข์ คือ ทุกข์ไม่ปิดบังหรือทุกข์เปิดเผย เช่น การถูกหนามตำ เขียนตี เจ็บตามร่างกาย ปวดศีรษะ อาหารปรีเยฎฐิทุกข์ คือ ทุกข์ในการกิน การเลี้ยงชีพ เพราะความหิวเป็นโรค วิปากทุกข์หรือผลของวิปากกรรม ให้เกิดความร้อนใจ ความตกยาก ทุกข์เพราะการเกิด ความแก่ของร่างกาย ความตาย

2. ทุกข์ทางใจ หมายถึง ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์อันเกิดแต่มนโสมผัส (ที.ม. (ไทย) 10/394/326) ได้แก่ สันตাপทุกข์ คือ ความร้อนรุ่ม หรือ ทุกข์ร้อน ได้แก่ ความกระวนกระวายใจ เพราะถูกไฟกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ (ส.สพ. (ไทย) 18/28/27) โสกะ คือ ความเป็นเศร้าโศก ปรีเหว ความคร่ำครวญจากความยึดมั่นถือมั่น อุบายาส คือ ความคับแค้นใจ อับปิยสัมปโค ความเป็นทุกข์จากการประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก วิปโยโค ความที่เกิดจากความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก หรือ ความอาลัยอาวรณ์ อิจฉนาลาภทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดจากความต้องการหรือปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้ตามที่ใจปรารถนา

จารวิ พิมพ์สมฤติ (จารวิ พิมพ์สมฤติ, 2552) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความทุกข์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้สรุปประเภทของความทุกข์ 2 ประเภท คือ

1. ความทุกข์ในสังขาร (ชั้น 5) หมายถึง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในร่างกายมนุษย์และสรรพสัตว์ อันจัดเป็นทุกข์เพราะเวทนาและเป็นไปใน 2 ทางคือ (1) ทางกาย (2) ทางจิต (ม.ม. (ไทย) 12/126 - 127/119) และจัดเป็นทุกข์ที่เกิดตามหลักอริยสัจ 4 โดยที่ร่างกายหรือชั้น 5 นี้ย่อมถือว่าเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์คือการยึดมั่นถือมั่น (ส.ม. (ไทย) 19/1081/593)

2. ความทุกข์ที่เป็นไปตามกฎธรรมะหรือเรียกว่าความทุกข์ในวิภูษะ คือ (1) การเวียนว่ายตายเกิดตามกฎธรรมดาของโลก และ (2) การทนต่อการบีบคั้นอันเกิดมาจากสภาวะไม่แน่นอน

เปลี่ยนแปลง (อนิจจตา) ของธรรมชาติได้ โดยความทุกข์ประเภทนี้จัดได้ว่าเป็นความทุกข์ที่ไม่มีเวทนาเข้ามาเป็นตัวแปรสำคัญในการเป็นตัวบ่งชี้ว่าจะทุกข์หรือไม่ แต่ตัวบ่งชี้ที่กลับเป็นกฎธรรมชาติ ที่จะเป็นตัวกำหนดในเรื่องของการเป็นทุกข์หรือไม่เป็นก็ได้ (ม.ม. (ไทย) 13/81/79 –81)

พระมหาเกษม สญญโต (ลักษณะวิลาส) (พระมหาเกษม สญญโต, 2534) ได้สรุปประเภทของความทุกข์ไว้ในงานการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนา ดังนี้

1. ทุกขเวทนานั้นเมื่อว่าตามลักษณะ ได้แก่ ความรู้สึกเจ็บปวดอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลายๆ ส่วน รวมทั้งความร้อนความหนาว ความหิวกระหาย อันทำให้ร่างกายและจิตใจกระวนกระวาย และความคับแค้นใจ ความโศกเศร้าเสียใจ อันจัดเข้าได้ในทุกขเวทนาและโทมนัสเวทนาทั้งหมด รวมเรียกว่า ทุกขเวทนา หรือ ทุกขทุกข์ตา

2. ความทุกข์ในอริยสัจ 4 ได้แก่ อากาโรไม่สบายกาย ไม่สบายใจ อันเกิดปรากฏขึ้นแก่บุคคล เพราะมีตัณหา 3 ประการ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาเป็นมูล ซึ่งสัตว์บุคคลทนได้ยาก เรียกว่า ปริณามทุกข์ตา และแม้ทุกขเวทณาก็รวมอยู่ในทุกข์ชนิดนี้ด้วย

3. ความทุกข์ในไตรลักษณ์ ได้แก่ ความทุกข์เพราะมีสังขาร หรือตามสภาพของสังขารทั้งหลาย ทั้งที่มีใจครองและไม่มีใจครอง เรียกว่า สังขารทุกข์ตา

นอกจากนี้ อภิธัมมวาทน์ โพธิ์สาน (2551 : 176-178) ได้กล่าวถึงทุกข์ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรไว้ 2 ลักษณะด้วยกัน ได้แก่

1. สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ที่มีอยู่ประจำสังขาร เป็นสภาพธรรมดาของชีวิตที่เกิดแล้วจะต้องมีทุกข์ชนิดนี้อย่างหลีกเลี่ยงมิได้ คือ ทุกข์เพราะความเกิด ทุกข์เพราะความแก่ และทุกข์เพราะความตาย ซึ่งถือว่าเป็นทุกข์ที่มีประจำอยู่ในสัตว์ทุกหมู่เหล่าไม่มียกเว้น

2. ปกิณณกทุกข์ คือ ทุกข์หรือทุกข์ปลีกย่อย เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เป็นทุกข์ที่เกิดเพราะสภาพจิตใจถูกกระทบ เช่น ความเศร้าโศก ความพิโรธรำพัน ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความเสียใจ ความท้อแท้ใจ ความไม่พอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความผิดหวัง และความยึดมั่นถือมั่นในขั้น 5

เมื่อเข้าใจว่าทุกข์มีหลายลักษณะ ผู้ศึกษาที่มุ่งข้ามผ่านความทุกข์ด้วยหลัก สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) ควรพิจารณาให้รอบด้านว่า 1) ทุกข์ใดต้องใช้เพียรละ(ปหานวายามะ) เพื่อปล่อยวางอารมณ์และพฤติกรรมที่ก่อทุกข์ 2) ทุกข์ใดต้องใช้เพียรระงับ(ปหานปริวัตตนาวายามะ) เพื่อระงับความคิดหรือกระแสจิตที่เป็นพิษ 3) ทุกข์ใดต้องใช้เพียรสร้าง(ภาวนาวยามะ) เพื่อปลูกฝังคุณธรรมใหม่ เช่น เมตตา สติ หรือปัญญา 4) ทุกข์ใดต้องใช้เพียรรักษา(อนุรักษนาวายามะ) เพื่อดำรงสิ่งดีงามที่เกิดขึ้นไม่ให้เสื่อมถอย

โดยสรุป การเข้าใจลักษณะของทุกข์อย่างเป็นระบบจะช่วยให้การใช้สัมมาวายามะไม่เพียงความเพียรที่พร่าเลือน แต่เป็นความเพียรที่มุ่งตรง เป้าชัด และสอดคล้องกับธรรมชาติของทุกข์แต่ละประเภท เมื่อรู้ชัดดังนี้แล้ว การข้ามผ่านทุกข์จึงไม่ใช่เรื่องเลื่อนลอย หากเป็นกระบวนการที่เริ่มจากความรู้เท่าทันอย่างมีปัญญา

บ่อเกิดของความทุกข์

ความทุกข์ในชีวิตมนุษย์เกิดขึ้นจากหลายปัจจัยทั้งที่เป็นเงื่อนไขภายนอก เช่น ความยากจน การสูญเสีย ความไม่เท่าเทียม และแรงกดดันจากบทบาททางสังคม และที่เป็นเงื่อนไขภายใน เช่น ความรู้สึกผิด ความเบียดเบียน ความไม่พึงพอใจในตนเอง สิ่งเหล่านี้คือบ่อเกิดของทุกข์ใน มิติทางโลก ซึ่งสามารถมองผ่านกรอบจิตวิทยา สังคม และเศรษฐกิจร่วมสมัยได้อย่างชัดเจน ในขณะเดียวกัน พระพุทธศาสนาได้นำเสนอคำอธิบายเกี่ยวกับ “บ่อเกิดของทุกข์” อย่างเป็นระบบและลึกซึ้ง โดยเริ่มจากการจำแนกความทุกข์ตามลักษณะของสภาวะธรรมใน ทุกขตาสูตร ซึ่งปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ว่า (สง.ม. (ไทย) 19/165/95):

1) ทุกข์โดยสภาวะ คือ ความทุกข์ที่เกิดจากเวทนา เช่น ความเจ็บปวดทั้งกายและใจ เป็น ทุกข์ธรรมดาสามัญ

2) ทุกข์โดยสังขาร คือ ทุกข์ที่เกิดจากธรรมชาติของสังขาร ซึ่งถูกปรุงแต่งและแปรเปลี่ยน ตลอดเวลา

3) ทุกข์โดยความแปรผัน คือ ความสุขที่ไม่ยั่งยืน เมื่อหมดไปหรือเปลี่ยนแปลง กลับกลายเป็นความทุกข์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546: 87)

ในทุกขสูตรพระพุทธองค์ได้อธิบายว่า เหตุของความทุกข์เริ่มจากอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กระทบกับ อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) ทำให้เกิด “ผัสสะ” (การรับรู้) ซึ่งนำไปสู่ “เวทนา” (ความรู้สึก) และสุดท้ายก่อให้เกิด “ตัณหา” (ความอยาก) อันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ (สง.นิ. (ไทย) 16/43/88–89) เมื่อพิจารณาเชิงเหตุปัจจัยตาม หลักปฏิจจนมุปบาท ความทุกข์จึงไม่ได้เกิดขึ้นลอย ๆ แต่สืบเนื่องจากตัณหา ซึ่งพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1) กามตัณหา ความอยากในกามคุณ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และการนึกคิด

2) ภวตัณหา ความอยากมี อยากเป็น เช่น ความทะเยอทะยานทางสถานะ ฐานะ หรือ ชื่อเสียง

3) วิภวตัณหา ความอยากไม่เป็น เช่น ไม่อยากแก่ ไม่อยากล้มเหลว ไม่อยากเผชิญความ สูญเสีย (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546: 124–126)

ตัณหาเหล่านี้ยังได้รับแรงส่งจาก อุปาทาน หรือความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2546 : 126–128) ได้จำแนกไว้ 4 ประเภท ได้แก่

1) กามุปาทาน ยึดมั่นในกามคุณทั้ง 5

2) ทิฏฐุปาทาน ยึดมั่นในความเห็นของตนโดยไม่เปิดใจ

3) สิลัพพตูปาทาน ยึดในพิธีกรรมหรือลัทธิโดยปราศจากปัญญา

4) อัตตวาทุปาทาน ยึดในความเป็นตัวตนอย่างมั่นคง

หากมองในมิติทางโลกจะเห็นได้ว่าตัณหาและอุปาทานเหล่านี้ได้สะท้อนอยู่ในชีวิตประจำวันของผู้คน เช่น ความพึงพอใจในการบริโภค การแข่งขันทางเศรษฐกิจ การยึดติดในสถานะ และการหลีกเลี่ยงความทุกข์ด้วยการเสพสื่อ สิ่งเสพติด หรือแม้แต่ความหลงตัวเองผ่านโลกออนไลน์ ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นรูปธรรมของความทุกข์ที่ก่อโดยเงื่อนไขภายในและภายนอกอย่างประสานกัน

กล่าวโดยสรุป บ่อเกิดของความทุกข์ในพระพุทธศาสนา มิได้จำกัดอยู่แคในปรัชญา หากแต่สามารถอธิบายได้ในเชิงจิตวิทยา สังคม และพฤติกรรมปัจจุบันอย่างลึกซึ้ง การเข้าใจความทุกข์ในทั้งสองมิตินี้ คือ กุญแจที่จะนำไปสู่การวางแนวทางคลี่คลาย และการข้ามผ่านความทุกข์อย่างมีสติ ด้วยการใช้เครื่องมือเช่น สัมมาวาယามะ เป็นพลังขับเคลื่อนภายใน

การจัดการกับความทุกข์ตามแนวพุทธ

เมื่อเข้าใจทั้งลักษณะและบ่อเกิดของความทุกข์อย่างรอบด้านแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือ การแสวงหาแนวทางจัดการกับความทุกข์อย่างมีประสิทธิภาพ พระพุทธศาสนาเสนอวิธีการนี้อย่างเป็นระบบภายใต้กรอบ อริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วย (1) ความทุกข์ (ทุกข์สัจ) (2) เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัยสัจ) (3) ความดับทุกข์ (นิโรธสัจ) และ (4) ทางแห่งความดับทุกข์ (มรรคสัจ) โดยเฉพาะข้อสุดท้ายคือมรรคเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อการข้ามผ่านทุกข์โดยตรง ซึ่งแนวทางแห่งมรรคนี้คือ อัฐังคิกมรรค (มรรคมีองค์ 8) ซึ่งเป็นทางสายกลางที่ไม่หย่อนเกินไป (ปล่อยไปตามตัณหา) และไม่ตึงเกินไป (ทรมานตน) ประกอบด้วยองค์ธรรม 8 ประการ ได้แก่ (ตระกูล พุ่มงาม และ สุวสันต์ รักขันโท, 2564 : 309-324)

1) สัมมาทิฐิ (Right understanding) ความเห็นชอบ คือ ความเข้าใจถูกต้อง โดยบุคคลต้องเข้าใจอย่างทั่วถึงว่า ทุกข์นั้นเป็นอย่างไร อย่างหยาบๆ ที่ปรากฏชัดๆ เป็นอย่างไร อย่างละเอียดที่แอบแฝงอยู่เป็นอย่างไร อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ จัดการความทุกข์หรือดับความทุกข์นั้นอย่างไร มีลำดับขั้นตอนอย่างไร แนวทางให้ถึงความดับทุกข์มีอย่างไร และดำเนินการให้ถึงความดับทุกข์นั้นได้อย่างไร เป็นต้น

2) สัมมาสังกัปปะ (Right thought) ความดำริชอบ คือ ความใส่ใจอย่างถูกต้องในความทุกข์ที่ประสบ คิดหาทางออกจากทุกข์อย่างมีสติตามเหตุและผลที่เห็นชอบมาแล้ว เพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์นั้น

3) สัมมาวาจา (Right speech) การเจรจาชอบ คือ การสนทนาพูดคุยในสิ่งที่ดีอย่างมีสติเป็นคุณ ไม่ก่อให้เกิดโทษอันเป็นเหตุก่อทุกข์แก่ตนเอง

4) สัมมากัมมันตะ (Right action) การกระทำชอบ คือ มุ่งกระทำการที่ก่อประโยชน์ กระทำสิ่งต่าง ๆ ทางกายอย่างมีสติสัมปชัญญะ เป็นคุณ ไม่ก่อให้เกิดโทษอันเป็นเหตุก่อทุกข์แก่ตนเอง

5) สัมมาอาชีวะ (Right livelihood) การเลี้ยงชีพชอบ คือ ประกอบอาชีพที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมโดยรวม ไม่ประกอบอาชีพที่ทุจริตสร้างปัญหาและความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น

6) สัมมาวาယามะ (Right effort) ความเพียรชอบ คือ การเพียรพยายามอย่างถูกต้อง มีความมุ่งมั่นที่จะสร้างความก้าวหน้าแก่ตนเองบนวิถีแห่งความถูกต้องอย่างมีความสุข

7) สัมมาสติ (Right mindfulness) ความระลึกชอบ คือ การระลึกในใจอย่างถูกต้อง คิดคำนึงแต่ในสิ่งที่เกื้อหนุนปัญญาที่จะรู้เท่าทันอวิชชาหรือความทุกข์ที่ครอบงำตนเองอยู่

8) สัมมาสมาธิ (Right concentration) ความตั้งใจมั่นชอบ คือ การตั้งใจมั่นอย่างถูกต้องเพิ่มความเข้มแข็งแก่จิตใจพอที่จะให้เกิดปัญญาที่สามารถแทงตลอดความทุกข์ เข้าใจความทุกข์ วางท่าทีตนเองต่อความทุกข์อย่างถูกต้อง จนก่อให้เกิดความสุขได้

ในที่นี้สัมมาวายามะมีความสำคัญในฐานะเป็นพลังแห่งความเพียรที่ผลักดันการปฏิบัติธรรมให้เดินหน้าไปสู่ความดับทุกข์ โดยมีใช้เพียงการอดทนต่อความทุกข์เท่านั้น แต่เป็นการลงมืออย่างมีทิศทาง เพื่อเปลี่ยนแปลงสภาวะภายในของตนให้คลี่คลายจากเหตุก่อทุกข์ ได้แก่ ตัณหา อุปาทาน และอวิชชา โดยหลักสัมมาวายามะมี 4 ขั้นตอนหลักที่เป็นกลไกข้ามผ่านความทุกข์ ได้แก่

1. เพียรระวังไม่ให้เกิดอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด
2. เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดแล้ว
3. เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
4. เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดแล้วให้มั่นคง

กระบวนการทั้ง 4 นี้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เพียงหลีกเลี่ยงเหตุแห่งทุกข์ แต่ยังเสริมสร้างความมั่นคงของจิตใจ ให้มีศีล สมาธิ และปัญญาอย่างสมบูรณ์ สร้างความเข้าใจโลกและตนเองอย่างถูกต้อง จนสามารถรับมือกับความทุกข์ได้อย่างมีสติ ไม่หวั่นไหว และไม่ยึดติด

นอกจากนี้ หากพิจารณาทั้งมรรคมีองค์ 8 โดยรวม จะพบว่าทั้งหมดทำหน้าที่พัฒนากาย วาจา ใจ อย่างครอบคลุม โดยสามารถจัดหมวดเป็น 3 หมวดหลัก ได้แก่ 1) ศีล ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ 2) สมาธิ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และ 3) ปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ การฝึกสัมมาวายามะจึงเป็นหัวใจของหมวดสมาธิที่เปรียบเหมือนกลั่นเนื้อของการปฏิบัติ เป็นความเพียรที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของสัมมาทิฐิ (ความเข้าใจทุกข์อย่างถูกต้อง) และเกื้อหนุนให้เกิดสัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่อความทุกข์)

โดยสรุป การจัดการกับความทุกข์ในแนวพุทธ ไม่ได้หมายถึงการหลีกเลี่ยงทุกข์หรือเพียงอดทนต่อทุกข์ หากแต่หมายถึงการเข้าใจทุกข์อย่างลึกซึ้ง เห็นเหตุแห่งทุกข์อย่างชัดเจน และลงมือปฏิบัติตามมรรคด้วยความเพียรชอบอย่างต่อเนื่อง เพื่อคลี่คลายเหตุแห่งทุกข์ให้หมดไป นำไปสู่ความสงบ สว่าง และหลุดพ้นอย่างยั่งยืน

สรุปแนวคิดด้วยเรื่องความทุกข์

ความทุกข์เป็นประสบการณ์ร่วมของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของความเจ็บปวดทางกาย ความเครียด ความผิดหวัง หรือความไม่สมหวังในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นมิติของทุกข์ในทางโลก ขณะที่ในพระพุทธศาสนา ความทุกข์ถือเป็นสัจธรรมอันประเสริฐข้อแรกในอริยสัจ 4 ที่ต้องรู้ให้ชัดก่อนจึงจะสามารถดับเหตุแห่งทุกข์ได้ ทุกข์มีหลายลักษณะ เช่น ทุกขทุกข์ตา (ความรู้สึkJเจ็บปวด), วิปริณามทุกข์ตา (สุขที่เปลี่ยนเป็นทุกข์), และสังขารทุกข์ตา (ความไม่เที่ยงของสิ่งปรุงแต่ง) บ่อเกิดของทุกข์ในทาง

ธรรมเริ่มจากอายตนะกระทบอารมณ์ เกิดเวทนา ตัณหา และอุปาทาน เช่น ความอยากได้ อยากเป็น หรือการยึดติดในตัวตน แนวทางจัดการกับทุกข์คือการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ 8 โดยเฉพาะ “สัมมาวายามะ” หรือความเพียรชอบ ซึ่งเป็นการเพียรละสิ่งไม่ดี สร้างสิ่งดี และรักษาจิตใจให้มั่นคง การเข้าใจทุกขในทั้งสองมิติจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการข้ามผ่านความทุกข์

แนวคิดเรื่อง “สัมมาวายามะ” ตามแนวพุทธ

สัมมาวายามะ หมายถึง พยายามชอบ ได้แก่ ปธาน หรือ สัมมัปปธาน 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556: 216) โดยมีรากศัพท์มาจากคำว่า วายาม หมายถึง ความพยายาม ความเพียร (วายน ธาตุในความหมายว่า พยายาม ณ ปัจจัย, ทิฆะ อ เป็น อา) (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, 2550 : 601) ในวิภังคสูตรกล่าวถึงสัมมาวายามะ หมายถึง เพียรชอบ หรือ พยายามชอบ ได้แก่ เพียรพยายามประคองจิตเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อทำบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น และเพื่อดำรงอยู่ไม่เพียรพยายามประคองจิต ตั้งจิตไว้ เพื่อไม่ให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่เกิดขึ้นแล้วเลือนหาย ภิชโยภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (อภิ.วิ. (ไทย) 35/205/172)

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) กล่าวว่า สัมมาวายามะเป็นรูปบาลี ถ้าเป็นสันสกฤตจะเป็น ยายามะ ที่มาเป็นคำว่า พยายาม ในภาษาไทย โดยให้ถือเอาความหมายของคำว่าพยายามในภาษาไทย แต่ในภาษาไทยมักจะใช้คำว่า ความเพียร ซึ่งมีไวพจน์มากมาย ได้แก่ ฐิติ ความมั่นคง ยืนหยัด สู้อยู่ได้ เพราะว่าความเพียรนั้นต้องยืนหยัด สู้อยู่ได้ ประการะปรากกรม ประการะ คือ ก้าวไปข้างหน้า อธิปฏิบัติ ไม่ยอมถอยหลังกลับ จนกว่าจะประสบความสำเร็จ นี้เรียกว่า วายามะ (ออนไลน์)

หลักการของสัมมาวายามะ หมายถึง หลักความเพียรกระทำกิจ 4 ประการ คือ ระวังมิให้ออกุศลธรรมที่ยังมิได้เกิด เกิดขึ้น ละเสียซึ่งอกุศลธรรมที่ยังเกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และ เจริญกุศลที่ยังเกิดขึ้นแล้วนั้น ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ดังปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก 1) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม พิจารณาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น 2) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม พิจารณาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว 3) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม พิจารณาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อหากุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และ 4) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม พิจารณาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงมั่น ไม่เลือนหาย ภิชโยภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (อภิ.วิ. (ไทย) 35/487/372)

สภาวะธรรมในมรรคมืองค์ 8 ข้อสัมมาวายามะมีลักษณะดังนี้ การพิจารณาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวย ความพยายาม ความอดุสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องใน

มรรค นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ (อภ.วิ. (ไทย) 35/492/375) สำหรับลักษณะ 11 ประการของ สัมมาวายามะ ได้แก่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2541 : 436)

1. ปคคหะ ประคองจิตให้อยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ
2. ปหานะ ละความเพียรผิตยังจิตให้ตั้งอยู่ในความเพียรชอบ จนกระทั่งถึงมรรคญาณ
3. อุปัตถัมภณะ อุปถัมภ์ค้ำชูมรรคที่เหลืออีก 7 ให้เป็นมัคคสมังคีจนละกิเลสได้ เป็น สมุจเฉท
4. ปริยาทานะ ครอบงำความโลภ ความโกรธ ความหลง จนถึงมรรคญาณ
5. วิโสธนะ ยังใจให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสด้วยมรรคญาณ
6. อธิฐฐานะ ตั้งใจไว้ในศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ
7. วิเสสาธิคมรรค เพียรพยายามปฏิบัติจนให้บรรลุคุณวิเศษคือมรรคญาณ
8. โวทานะ ยังใจให้ผ่องแผ้วจากกิเลสด้วยมรรคญาณ
9. อุตตริปฏิวัระะ เพียรเจริญวิปัสสนาจนได้รู้แจ้งแทงตลอดมรรคญาณ
10. สัจจามิสสมยะ เพียรเจริญวิปัสสนาจนได้ตรัสรู้อรุณัย 4
11. นิโรธะ ปฏินุฐาปนะ ยังใจให้ตั้งอยู่เฉพาะนิโรธ

กล่าวโดยสรุปแล้ว สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียร ความพยายามที่ถูกต้อง โดยมุ่งเน้นไป การพยายามป้องกันอกุศลธรรมไม่ให้เกิดขึ้น พยายามละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว จากนั้นพยายามสร้าง อกุศลธรรมให้เกิดขึ้น และพยายามมุ่งมั่นรักษากุศลธรรมนั้นเอาไว้

วิเคราะห์สัมมาวายามะ : กระบวนการข้ามผ่านความทุกข์อย่างสมบูรณ์แบบ

สัมมาวายามะเป็นองค์ประกอบข้อที่ 6 แห่งมรรคมองค์ 8 หมายถึง ความเพียรชอบ ซึ่งไม่ใช่ เพียงความเพียรในเชิงแรงกายเท่านั้น แต่เป็นการตั้งมั่นทางจิตที่เป็นระบบต่อเนื่อง และมีทิศทาง สอดคล้องกับการลด-ละ-เลิกความทุกข์ ซึ่งการประยุกต์ใช้สัมมาวายามะเพื่อข้ามผ่านความทุกข์ จึง ต้องแยกวิเคราะห์ออกเป็นวงจร 4 เพียร โดยในแต่ละขั้นมีการปฏิบัติเพื่อก้าวผ่านความทุกข์ทั้งใน ระดับกายภาพและจิตใจ ดังนี้

1. ป้องกัน (เพียรระวัง)

การป้องกัน หรือ เพียรระวัง หมายถึง ความพยายามอย่างมีสติและต่อเนื่องในการระงับเหตุ แห่งอกุศลธรรมไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจของตน กล่าวคือ มีใจเพียงแค่หลีกเลี่ยงความชั่วหรือความทุกข์ที่ เกิดขึ้นแล้ว แต่เป็นการวางระบบป้องกันล่วงหน้า เพื่อมิให้เหตุแห่งทุกข์ได้มีโอกาสเกิดขึ้นตั้งแต่ต้น โดยมีแนวทางในการปฏิบัติ ได้แก่

1) การรักษาศีล 5 อย่างสม่ำเสมอ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดินในกาม ไม่พูดเท็จ และไม่ดื่มสุรา ซึ่งเป็นแนวทางการวางจริยธรรมพื้นฐาน ที่ช่วยควบคุมกายและวาจาให้สงบสุข พร้อม ทั้งช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม หากปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดปัญหา และความขัดแย้งที่อาจก่อให้เกิดความทุกข์ในอนาคต

2) การจัดระเบียบวินัยในชีวิตประจำวันก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งของการเพียรระวัง เช่น การนอนตื่นให้เป็นเวลา รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และจัดเวลาทำงานและพักผ่อนอย่างเหมาะสม สิ่งเหล่านี้แม้ดูเรียบง่าย แต่กลับมีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจอย่างมาก เพราะร่างกายที่สมดุลย่อมส่งผลต่อจิตใจที่สงบ และจิตใจที่สงบก็จะไม่เปิดโอกาสให้กิเลสแทรกแซง

3) การลดการกระตุ้นจิตด้วยสื่อ โดยเฉพาะการหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก่อนนอนอย่างน้อย 2 ชั่วโมง หรือที่เรียกว่าการทำ digital detox ซึ่งส่งผลให้สมองสามารถเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายได้ง่ายขึ้น นำไปสู่คุณภาพการนอนที่ดีขึ้น ลดความเครียด และเพิ่มสมรรถภาพในการดำรงชีวิตในวันถัดไป

2. ละ (เพียรละ)

การละ หรือ เพียรละ หมายถึง ความเพียรพยายามที่จะละทิ้งอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วในจิตใจ ไม่ปล่อยให้ขยายตัวหรือดำรงอยู่นานจนกลายเป็นเหตุแห่งทุกข์ถาวร การละจึงเป็นกระบวนการตัดวงจรแห่งความทุกข์ในปัจจุบัน โดยมุ่งหยุดพฤติกรรม ความคิด หรืออารมณ์ที่เป็นทุกข์ลงอย่างรู้เท่าทันและไม่ผลักไส อาศัยทั้งปัญญาและความกล้าหาญในการยอมรับและเปลี่ยนแปลง โดยมีแนวทางในการปฏิบัติ ได้แก่

1) การดูแลสุขภาพกาย เช่น หากมีอาการเจ็บปวด ไม่ควรละเลยหรืออดทนจนเกินขีดความสามารถ แต่ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อบรรเทาความเจ็บปวดให้เบาบางลง ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อจิตใจ เพราะกายและจิตเป็นระบบที่สัมพันธ์กัน เมื่อกายเจ็บลดลง จิตก็สามารถเป็นอิสระจากความหงุดหงิดหรือความเศร้าได้ง่ายขึ้น

2) ในด้านจิตใจ การเจริญเมตตาภาวนาเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยลดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เช่น ความโกรธ ความอาฆาต หรือความเครียด การนั่งสมาธิพร้อมกล่าวคำอธิษฐานให้ตนเองและผู้อื่นพ้นจากความทุกข์เป็นเวลาเพียง 10 นาทีต่อวัน ช่วยสร้างพลังจิตด้านบวก และเปลี่ยนความรู้สึกด้านลบให้ค่อยๆ สงบลง ซึ่งสามารถสะท้อนผลได้ในระดับทางจิตวิทยา เช่น ระดับคะแนน DASS-21 ที่ลดลงในด้านความเครียด วิตกกังวล และโกรธ

3) การฝึกให้อภัยผ่านกิจกรรมจดหมายปล่อยวาง โดยให้เขียนระบายความโกรธหรือความเจ็บปวดในใจลงในกระดาษโดยไม่จำเป็นต้องส่งถึงผู้ใด จุดมุ่งหมายคือการปลดปล่อยความรู้สึกค้างคา ลดการยึดติดกับอดีต เมื่ออารมณ์เหล่านี้ถูกถ่ายทอดออกมาจากจิตใจแล้ว จะช่วยให้ใจคลายทุกข์และเบาสบายขึ้น

3. สร้าง (เพียรเจริญ)

การสร้าง หรือ เพียรเจริญ หมายถึง ความเพียรพยายามในการก่อให้เกิดกุศลธรรมใหม่ในจิตใจ เป็นการเปิดพื้นที่ให้ความสุขงอกงามผ่านการกระทำที่ดีทั้งทางกาย วาจา และใจ โดยไม่เพียงมุ่งหมายการหลุดพ้นในเชิงจิตวิญญาณเท่านั้น หากยังรวมถึงการส่งเสริมสุขภาวะที่สมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจในชีวิตประจำวันอีกด้วย โดยมีแนวทางในการปฏิบัติ ได้แก่

1) การทำทานอย่างสม่ำเสมอ โดยการบริจาครายเดือนตามกำลังทรัพย์ ไม่ว่าจะมากหรือน้อย ล้วนเป็นการฝึกจิตให้รู้จักการแบ่งปัน ลดความยึดติดในตัวตนและวัตถุ อีกทั้งยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน และส่งผลให้เกิดความสุขจากการให้ ซึ่งความดีของการทำกุศลในแต่ละสัปดาห์สามารถใช้เป็นตัวชี้วัดพฤติกรรมทางจิตใจที่ดี

2) การนำเบญจธรรม 5 ได้แก่ ความรู้จักบุญคุณ ความซื่อสัตย์ ความสำรวมระวัง ความอดทน และความมีเมตตา มาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ซึ่งจะช่วยให้จิตใจผ่องใส สงเสริมความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น และเสริมสร้างทัศนคติที่เหมาะสมในการเผชิญความยากลำบาก เป็นการปลูกฝังความสุขจากภายใน ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งกระทบภายนอก

3) กายภาพ การเดินเร็ววันละ 30 นาทีร่วมกับการฝึกสติแบบเดินจงกรม ถือเป็นการรวมกันของการพัฒนากายและใจ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องจะช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ (HR) และปรับสมดุลดัชนีมวลกาย (BMI) ขณะเดียวกัน การฝึกสติระหว่างเดินช่วยให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน อยู่กับปัจจุบันและตระหนักรู้ในอริยาบถ ส่งผลให้เกิดความสงบและมีพลังใจ

4. รักษา (เพียรรักษา)

การรักษา หรือ เพียรรักษา หมายถึง ความเพียรในการธำรงรักษากุศลธรรมที่ได้บำเพ็ญมาแล้ว ไม่ให้เสื่อมถอย หรือสูญสลายไปตามกาลเวลา ถือเป็นการประคับประคองสุขภาวะที่ได้สร้างไว้ให้ยั่งยืน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาวะทางใจซึ่งเปราะบางต่อสิ่งกระทบภายนอกและความผันผวนทางอารมณ์ การเพียรรักษาเป็นเสมือนการดูแล “ต้นกล้าแห่งบุญ” ให้เติบโตมั่นคง ไม่หวนกลับไปสู่สภาพแห่งอกุศลหรือความทุกข์เดิม โดยมีแนวทางในการปฏิบัติ ได้แก่

1) การเขียนบันทึกสติทุกเช้าและเย็น เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เราได้หยุดคิดและหันกลับมาดูตนเองในแต่ละวันว่าเรา “คิด พูด ทำ” อะไรลงไปบ้าง เราารู้สึกอย่างไร สิ่งที่ทำลงไปนั้นดีหรือไม่ดี ควรแก้ไขหรือสานต่ออย่างไร การเขียนบันทึกเช่นนี้ไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อบันทึกเหตุการณ์เพียงอย่างเดียว แต่เป็นการสะท้อนใจของตนเอง ทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตัวเองมากขึ้น เมื่อทำอย่างต่อเนื่อง เช่น วันละ 1–2 ครั้ง จะทำให้จิตใจค่อย ๆ มั่นคง มีสติรู้ตัวเร็วขึ้น ไม่หลงตามอารมณ์ได้ง่าย

2) การประเมินสิ่งที่เราตั้งใจรักษาในแต่ละวัน ซึ่งสามารถทำได้โดยใช้แบบสอบถามง่าย ๆ หรือแบบเช็คว่า วันนี้เราได้รักษาศีล 5 ครบหรือไม่ เช่น เราพูดจริงหรือเปล่า เราโกรธใครโดยไม่รู้ตัวไหม เราผล่อทำร้ายจิตใจผู้อื่นด้วยคำพูดหรือการกระทำไหม การประเมินเช่นนี้จะช่วยให้เราไม่หลงลืมเป้าหมายทางจริยธรรมที่ตั้งใจไว้ และช่วยให้เกิดความระมัดระวังตนเองในวันต่อ ๆ ไป เป็นการสร้างนิสัยรู้ผิดชอบชั่วดีอย่างต่อเนื่อง

3) การได้เข้าร่วมกลุ่มปฏิบัติธรรม เช่น กลุ่มสวดมนต์ กลุ่มเจริญสติ หรือกลุ่มสันทนาธรรม จะช่วยเพิ่มแรงบันดาลใจให้กับเราในการฝึกฝนตนเอง การมีเพื่อนร่วมปฏิบัติหรือครูแนะนำจะช่วยให้

เราไม่รู้สึกลดเดี๋ยว และมีพลังใจในการเดินบนเส้นทางแห่งธรรม การมีชุมชนที่ให้อำนาจซึ่งกันและกัน ยังเป็นแรงส่งที่สำคัญในการรักษากำลังใจและความตั้งมั่นในทางที่ดี

กล่าวโดยสรุปแล้ว สัมมาวายามะ หรือความเพียรชอบ เป็นองค์ประกอบข้อที่ 6 ในอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกจิตให้ก้าวข้ามความทุกข์อย่างมีระบบ โดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) เพียรระวัง คือการป้องกันอกุศลใหม่ไม่ให้เกิด เช่น รักษาศีล 5 มีวินัยชีวิต และลดสิ่งกระตุ้นจิตก่อนนอน (2) เพียรละ คือการกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เช่น รักษาใจด้วยแพทย์ เจริญเมตตาภาวนา และฝึกให้อภัยผ่านการเขียนระบาย (3) เพียรเจริญ คือการสร้างกุศลใหม่ เช่น ทำทาน นำเบญจธรรมมาใช้ และออกกำลังกายพร้อมฝึกสติ (4) เพียรรักษา คือการธำรงกุศลเดิม เช่น เขียนบันทึกสติ ประเมินศีลรายวัน และเข้าร่วมกลุ่มปฏิบัติธรรม วงจรทั้งสี่นี้เปรียบได้กับการปลูก รดน้ำ พรวนดิน และดูแลต้นกล้าแห่งสุขภาวะอย่างต่อเนื่อง ทำให้การข้ามผ่านความทุกข์ไม่ใช่เพียงการหลีกเลี่ยงหรืออดทน แต่เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจด้วยปัญญาและสติอย่างเป็นระบบ

องค์ความรู้ใหม่

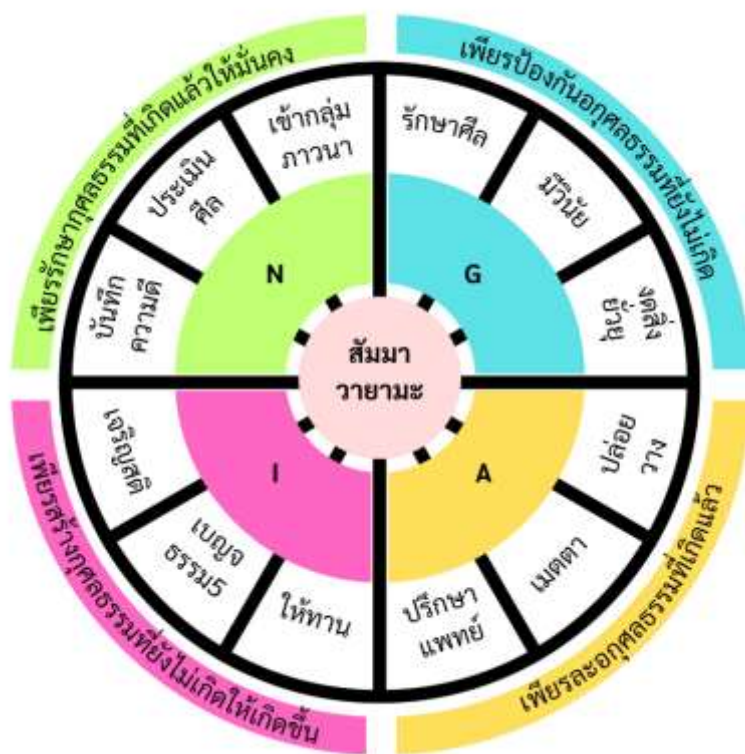
จากการศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “สัมมาวายามะ : กระบวนการข้ามผ่านความทุกข์อย่างสมบูรณ์แบบ” ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์องค์รู้ได้เป็นหลัก GAIN คือกรอบแนวคิดที่ประยุกต์มาจากหลัก สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) ในพระพุทธศาสนา โดยจัดเป็นวงจร 4 ขั้นตอนในการฝึกจิตเพื่อข้ามผ่านความทุกข์อย่างเป็นระบบ ครอบคลุมทั้งการป้องกันทุกข์ การละทุกข์ การสร้างสุข และการรักษาสุข โดยคำว่า GAIN ซึ่งแปลว่า “การได้มา” หรือ “การเติบโต” นั้น สื่อถึงผลลัพธ์ของความเพียรที่ถูกต้อง คือ ความสงบและความสุขที่ยั่งยืน

G = Guard (ป้องกัน) หมายถึง การเพียรระวังไม่ให้สิ่งไม่ดีหรืออกุศลธรรมใหม่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น การรักษาศีล 5 อย่างสม่ำเสมอ การตั้งวินัยชีวิต เช่น ตื่น-นอนเป็นเวลา รับประทานอาหารให้เหมาะสม รวมถึงการลดสิ่งยั่วทางสื่อ เช่น การงดใช้โทรศัพท์ก่อนนอน เพื่อไม่เปิดโอกาสให้เกิดความฟุ้งซ่าน เครียด หรือทุกข์โดยไม่จำเป็น

A = Abandon (ละ) หมายถึง การเพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เช่น ความโกรธ ความกลัว ความเศร้า โดยการฝึกให้อภัยผู้อื่นผ่านการเขียน “จดหมายปล่อยวาง” การเจริญเมตตาภาวนาเป็นประจำ และการพึ่งพาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเมื่อประสบปัญหาทางร่างกายหรือจิตใจ เพื่อหยุดวงจรแห่งความทุกข์อย่างเป็นรูปธรรม

I = Initiate (สร้าง) หมายถึง การเพียรสร้างกุศลใหม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น การทำทานตามกำลัง การใช้หลักเบญจธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และการเจริญสติผ่านกิจกรรมประจำวัน เช่น เดินจงกรม ฟังธรรม หรือทำงานด้วยใจจดจ่อ สิ่งเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความสุข ความเบิกบาน และความหมายในชีวิต

N = Nurture (รักษา) หมายถึง การเพียรรักษาความดีที่มีอยู่แล้วไม่ให้เสื่อมถอย เช่น การเขียนบันทึกสติทุกเช้า-เย็น เพื่อสะท้อนตนเองและพัฒนาความรู้ตัว การประเมินศีลรายวันเพื่อรักษาจริยธรรม และการเข้าร่วมกลุ่มภาวนาเพื่อมีแรงใจและสังคมธรรมในการดำเนินชีวิตที่ดีต่อเนื่อง



ภาพที่ 1

สัมมาวายามะ : กระบวนการข้ามผ่านความทุกข์อย่างสมบูรณ์แบบ

บทสรุป

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มุ่งเน้นการวิเคราะห์และสังเคราะห์ “สัมมาวายามะ” ซึ่งเป็นองค์ประกอบข้อที่ 6 ในอริยมรรคมีองค์ 8 โดยพิจารณาในฐานะกลไกหลักในการข้ามผ่านความทุกข์อย่างเป็นระบบและสมบูรณ์ ความทุกข์ที่มนุษย์ประสบในยุคปัจจุบันมีหลายรูปแบบ ทั้งทางกายภาพ จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับหลักการในพระพุทธศาสนาที่ชี้ให้เห็นว่าอุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์ และทุกข์นั้นมิได้จำกัดอยู่แค่เหตุการณ์ภายนอก แต่มีรากเหง้าอยู่ที่ความยึดมั่น ความไม่รู้ และความอยาก อันเป็นสาเหตุของความทุกข์

การจะจัดการกับการจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นสามารถใช้หลักสัมมาวายามะ ที่มีลักษณะโดดเด่นคือ เป็นหลักธรรมเพียงข้อเดียวที่เป็นพลังขับเคลื่อนมรรคทั้ง 8 ด้วยลักษณะของความเพียรที่มีทิศทางและกระบวนการ อย่างชัดเจน กล่าวคือ มิใช่เพียงการอดทนหรือฝืนทนกับความทุกข์

แต่คือการลงมือจัดการกับเหตุแห่งทุกข์อย่างเป็นลำดับ 4 ขั้น ได้แก่ (1) ป้องกันอกุศลใหม่ (2) ละอกุศลเก่า (3) สร้างกุศลใหม่ และ (4) รักษากุศลเดิม

จากการวิเคราะห์เชิงพุทธปรัชญาและเชิงปฏิบัติ จึงได้สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ในชื่อ “หลัก GAIN” ซึ่งสรุปวงจรเพียรทั้ง 4 นี้ไว้เป็นโครงสร้างที่นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ได้แก่ (1) Guard (2) ป้องกันอกุศล (3) Abandon ละอกุศล และ (4) Initiate สร้างกุศล Nurture รักษากุศล ซึ่งหลัก GAIN นี้ไม่เพียงยึดหลักสัมมาวายามะตามพระไตรปิฎกอย่างเคร่งครัด แต่ยังสามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งในระดับบุคคลและสังคมร่วมสมัย โดยเน้นการฝึกจิตใจด้วยความเพียรที่มีปัญญาเป็นฐาน

References

- จารวิ พิมพ์สมฤดี. (2552). “การศึกษาความทุกข์ของสตรีในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ตระกูล พุ่มงาม และสุวัฒน์ รักขันโท. (2564). “มองทุกข์ให้สุขได้ตามแนววิถีพุทธ”. *วารสาร มจร
มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*. 7(2), 309-324.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2550). *ศัพท์วิเคราะห์*. กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 8.
กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2541). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*.
กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระมหาเกษม สอนุตโต (ลักษณะวิลาศ). (2534). การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนา.
วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อภิญฺวณฺ์ โปธิ์สาน. (2551). *พุทธศาสน์แนวปฏิบัติเพื่อชีวิต*. มหาสารคาม : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม.
- W. Rahula. (1988). *What the Buddha Taught*, Bangkok : kurusapha Press.