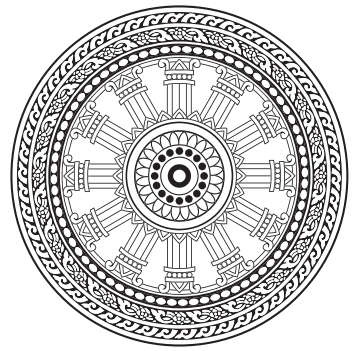
ธรรมธารา

Dhammadhara Journal of Buddhist Studies



ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (ฉบับรวมที่ 8) มกราคม - มิถุนายน พ.ศ. 2562

สำนักการศึกษา วัดพระธรรมกาย

ISSN 2408-1892

พุทธิปัญญากับการปรับสมดุลชีวิต

Buddhi-Paññā for Life Adjustment

สุวิญ รักสัตย์

Suvin Ruksat

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University, Thailand

ตอบรับบทความ: 26 ก.พ. 2562
รับบทความตีพิมพ์: 1 เม.ย. 2562
เริ่มแก้ไขบทความ: 2 มี.ค. 2562
เผยแพร่ออนไลน์ : 22 เม.ย. 2562

พุทธิปัญญากับการปรับสมดุลชีวิต

สุวิญ รักสัตย์

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง “พุทธิปัญญากับการปรับสมดุลชีวิต” มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสนอแนวทางการปรับสมดุลชีวิตของมนุษย์ในยุคปัจจุบันให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างอยู่รอดปลอดภัยในโลกแห่งวัตถุนิยม ซึ่งมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตประจำวันของทุกคนเป็นอย่างมาก โดยอิทธิพลดังกล่าวได้สร้างความสูญเสียสมดุลแห่งชีวิต และลดทอนประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ลงไป เกิดความบกพร่องต่อการดำรงตนอยู่บนแนวทางที่ถูกต้อง ไม่สามารถแยกแยะโลกแห่งสมมติออกไปจากวงจรของชีวิตได้

หลักพระพุทธศาสนาที่นำมาใช้เป็นแนวทางการปรับสมดุลชีวิต คือ หลักวิเวก 3 ได้แก่ 1) กายวิเวก คือ การสร้างความสงบทางกาย โดยปรับสมดุลทางด้านกายภาพ ให้ชีวิตดำรงอยู่กับธรรมชาติที่แท้ตามหลักการที่ว่า ชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มิใช่ธรรมชาติประดิษฐ์ ระบบร่างกายสามารถตอบสนองต่อธรรมชาติได้อย่างสอดคล้องและสมดุล 2) จิตวิเวก คือ การสร้างความสงบทางจิต โดยปรับสมดุลทางด้านความคิด

ทำให้ชีวิตไม่ถูกชักนำไปด้วยพลังฝ่ายลบ ได้แก่ นิวรณ์ทั้งหลาย เพื่อพัฒนาจิตให้ผ่องใสจากเครื่องครอบงำจิต และ 3) อุปธิวิเวก คือ การสร้างความสงบด้วยการหลุดพ้นจากกิเลส โดยปรับสมดุลทางด้านปัญญาขจัดเครื่องร้อยรัดทั้งหลาย เมื่อกิเลสได้รับการกำจัดไปมากเท่าใด ความสมดุลแห่งชีวิตก็มีมากขึ้นเท่านั้น ชีวิตที่ปราศจากกิเลสอย่างถาวร ย่อมนำไปสู่ความสุขสมบูรณ์เต็มเปี่ยม

อาศัยหลักวิเวก 3 ซึ่งเป็นพุทธิปัญญาเข้ามาปรับสมดุลชีวิต ย่อมไม่หลงใหลต่อโลกธรรม ย่อมปฏิบัติหน้าที่และรับผิดชอบได้อย่างเต็มที่ ชีวิตจะดำเนินไปตามครรลองที่ถูกต้อง สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกแห่งวัตถุนิยมสมมติได้อย่างเป็นอิสระและมีความสุข

คำสำคัญ : พุทธิปัญญา การปรับสมดุลชีวิต วิเวก

Buddhi-Paññā for Life Adjustment

Suvin Ruksat

Abstract

This article aims to describe a way to balance life in modern society and for living securely amid the state of material consumerism. Human life is affected and influenced profoundly by material matters which have been playing an increasingly dominant role in daily experience. The cost of the resulting imbalance is a lower quality of life. Life becomes deficient in correct understanding, until one can not distinguish the conventional world from the great circle of life.

One Buddhi-Paññā which can be used as an instrument to balance life is the Three Viveka: 1) Kāya Viveka or Bodily seclusion could be used for environmental seclusion. It maintains a life that is in touch with genuine nature and in harmony with nature, instead of persisting in artificial nature. Human physical systems consistently respond to nature

balancingly. 2) Citta Viveka or mental seclusion could be used for thought balance. It adjusts life to be contemplated in the right way, not being led by negative forces such as hindrances. Mental seclusion allows cultivation of pure consciousness by exposing the covered defilements. 3) Upadhi Viveka or Defilement seclusion could be used for extinguishing the fetters. The more defilements that are extinguished, the more life will be balanced. Life lived unaffected by defilements leads to perfected happiness.

Relying on the main Three Vivek, anyone of intellect who has come to achieve such a life balance would soon cease to be fascinated by the world and would fully perform their duties and responsibilities. Such a life would follow the right path independently and happily, despite living in a world of contrived materialism.

Keywords : Buddhi-Paññā, Life balancing, Seclusion

1. บทนำ

ความซับซ้อนของโลกแห่งวัตถุได้พัฒนาไปไกลมาก ทำให้ชีวิตในโลกถูกห้อมล้อมไปด้วยวัตถุยากยิ่งจะแยกแยะตัวตนออกจากโลกเสมือนจริงของวัตถุเหล่านั้น สภาพแวดล้อมที่ถูกตกแต่งขึ้นในห้างสรรพสินค้าใหญ่ทุกแห่ง ทำให้คนสามารถเลือกเป็นเจ้าของสินค้าแบรนเนมต่างๆ ผ่านการใช้บัตรเครดิต การได้เห็นผู้คนที่เดินสัญจรไปมาแต่งกายสวยงามด้วยชุดที่ทันสมัย ประดับเครื่องอัญมณีที่สวยงามเลิศหรู กลายเป็นตัวแบบล่อใจ กระตุ้นให้ผู้ที่ได้เห็นมีความต้องการทำตามแบบอย่างดังกล่าว ค่ายบริษัทโทรศัพท์ มือถือ พยายามใช้กลยุทธ์การออกแบบ สร้างสรรค์ เพื่อผลิตรุ่นใหม่ล่าสุดที่มีประสิทธิภาพในการดึงข้อมูลได้รวดเร็ว มีแอพพลิเคชันที่ทันสมัยทุกอย่าง เพื่อเป็นจุดขายโดยเฉพาะช่องทางการโฆษณาประชาสัมพันธ์ เพื่อดึงดูดความต้องการของลูกค้าให้เกิดความต้องการเป็นเจ้าของมากที่สุด เหตุการณ์ตัวอย่างในลักษณะนี้เกิดขึ้นเป็นประจำในสังคมทุกด้าน ชีวิตจึงได้รับผลกระทบจากความเจริญทางด้านวัตถุที่รวดเร็วมาก รวดเร็วเกินกว่าที่จะมีความรู้ความเข้าใจในการปรับตัว ปรับชีวิตความเป็นอยู่ ให้เหมาะสมกับความเจริญด้านวัตถุ ส่งผลให้ผู้คนส่วนใหญ่ตกเป็นเหยื่อทางโฆษณาให้เสพวัตถุกันอย่างเมามัน

คนบนโลกกำลังถูกฝังเทคโนโลยีเข้าไปสู่ร่างกาย หลายประเทศกำลังปรับชีวิตของคนในประเทศของตนเข้าสู่โลกเสมือนจริงอย่างเต็มตัว เช่น ประเทศสวีเดนเริ่มใช้เทคโนโลยีไมโครชิปฝังไว้ใต้ผิวหนังแทนการพกบัตรประชาชนหรือบัตรอื่นๆ เบน ลิบเบอรตัน ผู้เชี่ยวชาญของศูนย์วิจัยแม๊ก 4 (MAX IV Laboratory) กล่าวว่า ชาวสวีเดนสนใจที่จะฝังไมโครชิปไว้ใต้ผิวหนังมาก เพราะสะดวกสบายในการเข้าออก

สถานที่ต่างๆ ที่ต้องใช้บัตรเสมอทำให้ชีวิตง่ายขึ้น ไม่ต้องพกพาบัตรอื่นๆ มากมาย การซื้อสินค้าหรือการเดินทาง สะดวก คล่องตัวมากขึ้น[1] คาดว่า นวัตกรรมนี้จะขยายไปสู่ประเทศอื่นๆ อย่างรวดเร็ว รวมทั้งประเทศไทยด้วย ยังไม่รวมถึงทางการแพทย์ที่ใช้วัตถุเทียมอวัยวะใช้แทนอวัยวะจริงซึ่งเจริญก้าวหน้าไปมากแล้ว

เมื่อชีวิตของคนกำลังไหลไปสู่โลกทางวัตถุเต็มตัวอย่างนี้ พระพุทธศาสนาในฐานะที่ให้ความสำคัญต่อจิตใจจะมีทางออกให้กับชีวิตได้หรือไม่จะมีวิธีการปรับสมดุลชีวิตให้ไปด้วยกันทั้งทางใจและทางกายภาพได้หรือไม่ อย่างไร กระบวนการปรับสมดุลชีวิตเพื่อยับยั้งไม่ให้คนสูญเสียจิตวิญญาณไปมากกว่านี้ จะมีพุทธธรรมอะไรที่สามารถนำมาปรับสมดุลให้แก่ชาวไทยและชาวโลกได้ ประเด็นเหล่านี้เป็นความท้าทายต่อการทำให้ชีวิตสมดุลและเป็นโจทย์สำหรับบทความวิชาการฉบับนี้

2. องค์รวมแห่งชีวิตในพระพุทธศาสนา

ชีวิตเป็นสภาพที่เคลื่อนไหวไปได้ด้วยองค์ประกอบของชีวิตที่ตอบสนองต่อแรงกระตุ้นของขันธ์ ธาตุ อายตนะทั้งระบบ อวัยวะยังทำงานตามสัญชาตญาณ คือ กิน นอน สืบพันธุ์ กลัวภัย และคิดหาเหตุผลได้ ชีวิตินทรีย์ อินทรีย์คือชีวิตนี้ยังดำรงอยู่ ไม่สิ้นไป จึงเรียกว่า มีชีวิต เพราะการทำงานขององค์ประกอบแห่งชีวิตที่สมบูรณ์แบบเช่นนี้จึงเกิดความเข้าใจผิดกับชีวิตไปต่างๆ นานา บ้างเชื่อว่า ชีวิตมีตัวตนอยู่จริง ยิ่งในทัศนะทางวิทยาศาสตร์ มองชีวิตเป็นเพียงกระบวนการทำงานของระบบประสาทต่างๆ ภายใน โดยมีสมองเป็นตัวควบคุม สั่งการ บางศาสนาก็ยกให้พระผู้เป็นเจ้าเป็นผู้สร้างชีวิตขึ้น เพื่อให้เข้าใจชีวิตที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนาจึงเสนอรายละเอียดเกี่ยวกับชีวิต ดังนี้

---

1 Pascale (2561)

2.1 องค์ประกอบของชีวิต (ขันธ์ 5)

พระพุทธศาสนาแยกแยะชีวิตที่บัญญัติเรียกว่า “สัตว์” “บุคคล” “มนุษย์” ออกเป็นส่วนประกอบต่างๆ ได้ 5 กอง หรือ ขันธ์ เรียกทางธรรมว่า “เบญจขันธ์” (The Five Aggregates) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสังยุตตนิกาย ขันธวารวรรคว่า

> “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงขันธ์ 5 และอุปาทานขันธ์ 5 เธอทั้งหลายจงฟัง ขันธ์ 5 เป็นไฉน? รูป...เวทนา..สัญญา...สังขาร...วิญญาณ อันใดอันหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน เป็นภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม หยาบก็ตาม ละเอียดก็ตาม ทรามก็ตาม ประณีตก็ตาม ไกลหรือใกล้ก็ตาม...เหล่านี้ เรียกว่า ขันธ์ 5... อุปาทานขันธ์ 5 เป็นไฉน? รูป...เวทนา..สัญญา...สังขาร...วิญญาณ อันใดอันหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน เป็นภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม หยาบก็ตาม ละเอียดก็ตาม ทรามก็ตาม ประณีตก็ตาม ไกลหรือใกล้ก็ตาม ที่ประกอบด้วยอาสวะ เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน...เหล่านี้ เรียกว่า อุปาทานขันธ์ 5”[2]
>
> ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงธรรมทั้งหลายซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน และตัวอุปาทาน เธอทั้งหลายจงฟัง รูป...เวทนา..สัญญา...สังขาร...วิญญาณ คือธรรม (สิ่ง) อันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ฉันทราคะ (ความชอบใจจนติด หรืออยากอย่างแรงจนยึดติดยึดถือ หรือก็คือตัณหา) ในรูป...เวทนา..สัญญา...สังขาร...วิญญาณ นั้นคือ อุปาทานในสิ่งนั้นๆ”[3]

---

2 สำ.ข. 17/95-96/58-60

3 สำ.ข. 17/309/202

จากพุทธพจน์ดังกล่าว อธิบายว่า “ขันธ์” เป็นที่ตั้งแห่งการเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เป็นที่ตั้งอยู่แห่งความอยาก ความพึงพอใจในขันธ์ทั้ง 5 การดำเนินไปจนสิ้นสุดสภาพความมีชีวิตในช่วงหนึ่งๆ เรียกว่า การสิ้นชีวิต หรือการทำกาลกิริยา เพราะความแตกไปแห่งขันธ์ จากนั้นชีวิตก็ปรากฏอีกในรูปของสันตติด้วยอำนาจกิเลส กรรม วิบาก จะไปเกิดที่ไหนเป็นอะไร ชีวิตจะสิ้นสุดก็ต่อเมื่อไม่มีกิเลส กรรม วิบากสืบต่ออีก

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (ปัจจุบันดำรงตำแหน่งสมณศักดิ์ที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์) ได้ให้คำนิยามขันธ์แต่ละขันธ์ไว้ในหนังสือพุทธธรรม ฉบับขยายความ ดังนี้

1. รูป (Corporeality) ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกาย และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติการณ์ต่างๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

2. เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ

3. สัญญา (Perception) ได้แก่ ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (object) นั้นๆ ได้

4. สังขาร (Mental Formations หรือ Volitional Activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ปรุงแปรการตริตรึกนึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกายวาจา ให้เป็นไปต่างๆ เป็นที่มาของกรรม เรียกรวมว่าเครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม

5. วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์

ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ[4]

ขันธ์แต่ละขันธ์ทำงานร่วมกันแบบองค์รวมจนไม่สามารถแยกออกได้อย่างง่ายและเห็นได้ยาก มีความสัมพันธ์กันและกันอย่างแนบสนิท ทำหน้าที่อย่างเป็นอัตโนมัติ เมื่อพิจารณาโดยลึกซึ้ง โดยแยบคาย โดยวิธีวิปัสสนา ก็จะเห็นการทำงานของแต่ละขันธ์ได้

นอกจากชีวิตแสดงพฤติการณ์ตามขันธ์ 5 แล้ว ในคัมภีร์พระพุทธศาสนายังได้แสดงชีวิตไว้ตามแนวของธาตุด้วย เรียกว่า ธาตุ 6 ดังข้อความในธาตุวิภังคสูตรว่า

> ดูกรภิกษุทั้งหลาย ชีวิตมนุษย์มีธาตุ 6 นั้น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว ดูกรภิกษุ ธาตุนี้มี 6 อย่างคือ
>
> 1) ปฐวีธาตุ คือ ธาตุดิน 2) อาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำ 3) เตโชธาตุ คือ ธาตุไฟ 4) วาโยธาตุ คือ ธาตุลม 5) อากาสธาตุ คือ ธาตุว่างเปล่า 6) วิญญาณธาตุ คือ ธาตุรับรู้อารมณ์[5] มี 6 อย่าง คือ (1) จักขุวิญญาณธาตุ (2) โสตวิญญาณธาตุ (3) ฆานวิญญาณธาตุ (4) ชิวหาวิญญาณธาตุ (5) กายวิญญาณธาตุ (6) มโนวิญญาณธาตุ[6]

ชีวิตตามแนวอภิธรรมนี้เรียกว่า ชีวิตเป็นปรมัตถธรรม 3 อย่าง ได้แก่ รูป จิต และเจตสิก ในส่วนรูปนั้นมี 28 ลักษณะ จิตนั้นมี 89 หรือ 121 ลักษณะ และเจตสิกนั้นมี 52 ลักษณะ[7] ชีวิตย่อมดำเนินไปได้ด้วย

---

4 พระพรหมคุณาภรณ์ (2557: 14)

5 ม.อุ. 14/167/98

6 อภิ.วิ. 35/129/75

7 พระคันธสาราภิวงศ์ (2552: 1)

อาหาร 4[8] คือ กวฬิงการาหาร ได้แก่ อาหารเป็นคำๆ หรืออาหารหยาบ เช่น ข้าว แกง ขนม เป็นต้น ผัสสาหาร ได้แก่ ความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัสหรือรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่น ความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น มโนสัญเจตนาหาร ได้แก่ ความจงใจหรือเจตนา ที่แสดงออกมาเป็นความต้องการในเรื่องต่างๆ วิญญาณาหาร ได้แก่ ความรับรู้เรื่องราวต่างๆ ตามรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณเองทำหน้าที่ อาหารในส่วนที่เป็นวัตถุก็ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงและเสริมสร้างรูปหรือส่วนที่เป็นวัตถุ อาหารที่เป็นนามหรืออสสาร ก็ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงและเสริมสร้างชีวิตในส่วนที่เป็นนามหรืออสสาร ชีวิตจึงขาดอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ หากขาดอาหารอย่างใดไป ก็จะส่งผลให้ชีวิตเป็นชีวิตที่ไม่สมบูรณ์[9] เรียกได้ว่าชีวิตขาดสมดุล อยู่ในสภาวะที่ดำเนินไปด้วยดีไม่ได้ โดยปกติธรรมชาติชีวิตของชาวโลกดำเนินไปด้วยพลังขับเคลื่อนแห่งกิเลส กรรม วิบาก ซึ่งมีผลให้เกิดความผิดพลาดได้ง่าย แต่ชีวิตที่ได้รับการฝึกฝนให้เกิดความสมดุลในชีวิต ย่อมดำเนินไปด้วยปัญญา จะดำเนินไปได้ตรงทาง เกิดความผิดพลาดได้ยาก

สรุปได้ว่า องค์รวมของชีวิตคือ องค์รวมของขันธ์ 5 ที่ดำเนินไป **รูปขันธ์**แสดงภาคพฤติกรรมทางกายภาพ **เวทนาขันธ์**แสดงความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉยๆ **สัญญาขันธ์**แสดงภาคจดจำสิ่งที่เก็บไว้ **สังขารขันธ์** แสดงภาคขยายเติมต่อไปเบื้องหน้า **วิญญาณขันธ์**แสดงภาครับรู้ตามอายตนะ ขันธ์ทั้ง 5 นี้อาศัยอาหารหล่อเลี้ยงจึงดำเนินไปได้ ผลของการดำเนินชีวิตมีทั้งที่เป็นบวกและเป็นลบทางบวกเรียกว่า “กุศล” ทางลบเรียกว่า “อกุศล” ชีวิตจะดำเนินไปอย่างถูกต้องต้องอาศัยการพิจารณาใคร่ครวญให้ดี อาศัยกัลยาณมิตร อาศัยการปฏิบัติตามธรรมสมควรแก่ธรรม และอาศัยปัญญาในการนำทางในเชิงวัตถุชีวิต คิดปรับปรุง แก้ไข

---

8 สำ.นิ. 20/240/118

9 สุเชาวน์ พลอยชุม (2552: 41)

ปัญหา อุปสรรค และพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น จึงจะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา

3. ชีวิตที่เสียสมดุล

"ความสมดุล" เป็นแนวคิดที่ใช้กันมากในปัจจุบัน ในวงการแพทย์แผนจีนแผนโบราณ และแพทย์ทางเลือกในปัจจุบัน ใช้วิธีตรวจสอบความสมดุลหรือไม่ คือตรวจสอบความสมดุลแห่งหยิน หยาง หรือธาตุภายในร่างกาย เมื่อหยิน หยาง หรือธาตุไม่สมดุล ย่อมเกิดปัญหาต่อสุขภาพร่างกาย

ในวงการวิทยาศาสตร์เครื่องกล และช่างเครื่องยนต์ ใช้คำว่าสมดุลกับยานพาหนะ เช่น รถคันไหนได้รับการกระแทก การชน กระทบกระเทือนอย่างแรง รถคันนั้นมักจะเสียสมดุล หรือที่เรียกกันในเชิงเทคนิคว่า "เสียศูนย์" จนเป็นเหตุให้มีสมรรถนะการขับขี่ลดลง และอาจเป็นอันตรายต่อผู้ขับขี่ได้ง่าย

ในวงการกีฬาใช้คำว่าสมดุลกับสมรรถนะทางร่างกายเฉพาะตัวของนักกีฬา และสมรรถนะของทีมงาน เช่น ยิมนาสติก นักกีฬาต้องฝึกทักษะอย่างหนักในการรักษาความสมดุลของทุกท่วงท่า ในการเคลื่อนไหว การแข่งขันฟุตบอล ต้องฝึกการเล่นให้เป็นทีม รักษาสมดุลของตำแหน่งหน้าที่ของผู้เล่นทั้ง 11 คนในทีม ให้สอดคล้องประสานกันทั้งเชิงรุกและเชิงตั้งรับ ทีมใดที่ตำแหน่งต่างๆ ในทีมไม่มีความสมดุลก็ทำให้ทีมนั้นพ่ายแพ้ได้ง่าย เล่นได้อย่างไม่เต็มศักยภาพ ผู้จัดการทีมต้องหาความสมดุลให้ได้ ดังนั้น ความสมดุลจึงเป็นเรื่องจำเป็น และสำคัญมากในการสร้างสรรค์ศักยภาพของหน่วยงาน องค์กร ทีมงาน และปัจเจกบุคคลให้ทำหน้าที่ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

บทความนี้เน้นการใช้คำว่า “สมดุล” กับชีวิตของปัจเจกบุคคล เนื่องจากชีวิตของบุคคลในสังคมปัจจุบันนั้นขาดสมดุลมาก ดังที่ได้กล่าวมาบ้างแล้วในบทนำ ซึ่งพบได้จากข่าวสาร เรื่องราว เหตุการณ์ประจำวัน ที่เผยพร่จากสื่อประเภทต่างๆ เป็นข้อมูลยืนยันสภาพความเป็นจริงได้ว่า ชีวิตของบุคคลในสังคมทุกวันนี้ มีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ง่าย มีแต่การสร้างปัญหา และเมื่อเกิดปัญหาขึ้นแล้วไม่สามารถแก้ปัญหาได้สำเร็จ แต่กลับกลายเป็นการขยายปัญหาเพิ่มขึ้นไปอีก ชีวิตเสียสมดุลจากอิทธิพลของวัตถุนิยมมากเกินไป และมีแนวโน้มจะมากยิ่งขึ้นในอนาคต ความโน้มเอียงของชีวิตจึงตกอยู่ภายใต้บรรยากาศ อำนาจของวัตถุจนเกือบทั้งหมดของชีวิต และนำชีวิตไปอย่างสุดโต่ง เป็นการสุดโต่งไปทางวัตถุมากกว่าทางด้านจิตใจ สุดโต่งไปในทางวัตถุประดิษฐ์มากกว่า ปัญญาประดิษฐ์ ตามธรรมชาติที่เป็น “แบบค่อยเป็นค่อยไป” อย่างแท้จริง โลกแห่งเทคโนโลยีที่ขาดสติปัญญาด้านการอนุรักษ์ ได้ทำลายความสมดุลแห่งชีวิตของมนุษย์ออกจากธรรมชาติแบบดั้งเดิมเกือบหมดสิ้นความเจริญก้าวหน้าภายใต้บรรยากาศที่ห่อหุ้มด้วยอานุภาพของเทคโนโลยี ได้ทำลายการรับรู้ความเป็นจริงของธรรมชาติในชั้นแรกของมนุษย์ออกไป ไม่ว่าจะเป็นการอยู่ในห้องปรับอากาศที่เย็นฉ่ำในท่ามกลางอากาศร้อนระอุภายนอกห้อง หรือการใช้เครื่องทำความร้อนเพื่อสร้างความอบอุ่นในห้องนอน ท่ามกลางอากาศภายนอกที่หนาวเหน็บ การดูรายการสารคดีทางโทรทัศน์ที่สามารถนำเสนอเรื่องราว เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากทุกมุมโลก ซึ่งเราไม่สามารถไปดูได้ด้วยตนเอง ทั้งการแสดงหรือละคร ที่มีผู้จัดทำสร้างสรรค์ขึ้นมาเอง การฟังนักจัดรายการพูดคุยกันทางวิทยุกระจายเสียง การพูดสนทนากันทางโทรศัพท์ที่คู่สนทนาอยู่ห่างไกลกัน การดูคลิปเรื่องราวต่างๆ จากโทรศัพท์มือถือที่มีกลุ่มเพื่อนส่งเข้ามา รวมถึงการเล่นเกมส์

เสมือนจริง เป็นต้น สภาพการณ์ต่างๆ ที่กล่าวมานี้ เป็นสิ่งแวดล้อมทางเทคโนโลยีที่มนุษย์ในสังคมโลกปัจจุบันต้องเผชิญอยู่ทุกวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นสภาพการณ์ที่สร้างความซับซ้อนให้กับกระบวนการรับรู้ของมนุษย์มากขึ้น เป็นการสร้างเกราะห่อหุ้มปิดกั้นการเกิดความตระหนักรู้ในความเป็นจริงที่ถูกต้อง

ลักษณะของการพึ่งพาเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อมที่เป็นวัตถุเหล่านี้สร้างความเสียสมดุลให้เกิดขึ้นกับชีวิตสมดุลทั้ง 4 มิติ คือ

1. การเสียสมดุลทางกายภาพธรรมชาติ หมายถึง ชีวิตขาดความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับธรรมชาติที่แท้จริง เพราะชีวิตเจริญเติบโตอยู่ในป่าคอนกรีต ภายใต้สังคมเทคโนโลยีที่ติดตัวอยู่ตลอดเวลา เสียเวลามากมายอยู่ในรถยนต์ที่ใช้เป็นพาหนะเดินทางออกจากบ้านไปโรงเรียนหรือที่ทำงาน เติบโตอยู่ภายในห้างสรรพสินค้า ที่ใช้เป็นที่เดินดูสินค้าพักผ่อน หรือรับประทานอาหาร การใช้ร่างกายอยู่กับเทคโนโลยีมากเกินไป อยู่กับโทรศัพท์มือถือ ตู้เกม ทีวี หรือแอร์คอนดิชันมากเกินไป ชีวิตเริ่มเป็นเหมือนดักแด้ที่ไม่อาจออกมาจากกลักไหมของตนเอง ประสาทสัมผัสทางกายภาพที่ผ่านวัน เดือน ปีกับสิ่งที่เป็นวัตถุประดิษฐ์เหล่านี้มากๆ ร่างกายไม่ได้สัมผัสและไม่ได้รับพลังของโลกธรรมชาติที่แท้จริง ร่างกายจึงสูญเสียสมรรถภาพในการดำรงอยู่ตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต ส่งผลให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บนานาประการ สภาพร่างกายจึงอ่อนแอ ขาดพลังส่งเสริมการสร้างสมดุลจากธรรมชาติที่แท้จริง

2. การเสียสมดุลทางความคิด หมายถึง ชีวิตได้รับอิทธิพลแห่งความสะดวกสบาย จากการใช้วัตถุประดิษฐ์ ชักนำให้เห็นว่าการดำเนินชีวิตในเชิงวัตถุนิยมที่จับต้องได้เช่นนี้ เป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว มองชีวิตเป็นต้นทุนกำไรแบบทุนนิยม มองชีวิตเป็นการได้เปรียบเสียเปรียบ มองชีวิตภายใต้เหตุผลเชิงอัตตาเป็นศูนย์กลาง มองคุณค่าของ

ชีวิตอยู่ที่มูลค่า ใช้ชีวิตเป็นการตอบสนองความต้องการ ผลกระทบจากการสูญเสียความสมดุลทางความคิดเช่นนี้นำไปสู่ความขัดแย้งอย่างไม่มีที่สิ้นสุด มีแต่ปัญหาต่อเนื่องกันไม่รู้จบ ความคิดในการพาตัวออกจากกับดักแห่งวัตถุนิยมถูกปิดกั้น มุ่งไปในเชิงหาความสะดวกสบายให้แก่ตัวเองฝ่ายเดียว

3. การเสียสมดุลทางอารมณ์ความรู้สึก หมายถึง ชีวิตที่ผูกพันอยู่กับความรู้สึกที่ผูกมัดตนไว้กับความรัก โลภ โกรธ หลง อย่างขาดสติในการพิจารณา ไตร่ตรอง หลงตามกระแสความนิยมแบบตามๆ กันไป เช่น ความหลงไหลคลั่งไคล้ต่อดารานักแสดง คนโปรด หรือนักการเมืองคนโปรด หรือผู้นำศาสนาคนโปรด ปรุงแต่งค่านิยมต่อรถยนต์ ของประดับหุ้น จนเกิดความรู้สึกต่อบุคคล สิ่งของ หรือสถาบัน ว่าเป็นทั้งหมดของชีวิต ความนิยมคลั่งไคล้ ในบุคคลหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างไม่มีเหตุผล ไม่มีความยับยั้งชั่งใจ เป็นสภาพชีวิตที่เสียสมดุลไป

4. การเสียสมดุลทางปัญญาที่เข้าถึงความจริง หมายถึง ปัญญาที่สามารถนำพาชีวิตได้สูญเสียความถูกต้องไป กลายเป็นปัญญาที่ตกในอำนาจของความคิดคำนึงอย่างไร้เหตุผลของตนเอง มองทุกอย่างด้วยกิเลสที่มีอยู่ในตน เป็นความเห็นแก่ตัว ไม่สามารถเห็นความเป็นจริงที่ถูกต้องได้ เห็นแต่สมมติ ไม่เห็นปรมัตถ์ คิดมุ่งไปแต่วัตถุภายนอกตน ไม่เคยหันกลับเข้ามาพิจารณาภายในตน เห็นโลกภายนอกที่มีแต่สิ่งสมมติทำให้หลงอยู่กับสมมติที่โลกแต่งตั้งให้ เช่น หลงอยู่กับยศถาบรรดาศักดิ์ ทรัพย์สินเงินทอง เกียรติยศชื่อเสียง จนติดยึด และถือเอาว่า ชีวิตที่แท้เป็นสิ่งเหล่านั้น

นอกจากนั้นยังเข้าใจวิปลาส คลาดเคลื่อนจากความจริงในการถือเอาสิ่งไม่เที่ยง ว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข สิ่งที่เป็นอนัตตา ว่าเป็นอัตตา สิ่งที่เป็นอสุภะ ว่าเป็นสุภะ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิวิปลาส มี 4 อย่างดังนี้; 4 อย่าง อะไรบ้าง? (กล่าวคือ)

1. สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิวิปลาส ในสิ่งไม่เที่ยง ว่าเที่ยง

2. สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิวิปลาส ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข

3. สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิวิปลาส ในสิ่งมิใช่ตัวตน ว่าตัวตน

4. สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิวิปลาส ในสิ่งที่ไม่งาม ว่างาม[10]

ความเข้าใจผิดเพี้ยนจากความเป็นจริงใน 3 เรื่อง 4 ประเด็นนี้ เกิดจากปัญญาที่เสียสมดุลไป เมื่อปัญญาเข้าใจผิด คลาดเคลื่อนอย่างนี้ ย่อมนำมาซึ่งปัญหาตามมาอย่างมาก เช่น เชื่อว่า มีเงินแล้วจะมีความสุข มีทรัพย์สมบัติมากๆ แล้วจะมีความสุข ได้ครอบครองอำนาจแบบเบ็ดเสร็จเด็ดขาดแล้วจะมีความสุข ได้สนองความต้องการทุกอย่างแล้วจะมีความสุข นั่นก็ยิ่งทำให้ชีวิตทางด้านปัญญาเสียสมดุลไปอีกมาก

ชีวิตที่เสียสมดุลดังกล่าว ย่อมเกิดผลกระทบต่อปัญญาตระหนักรู้ที่จะดำรงชีวิตให้สมดุลได้ มนุษย์ก็ขาดปัญญาเข้าถึงความจริงได้ สูญเสียความรู้ที่จะปรับสมดุลให้กลับคืนมาได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ สังคมก็มีแต่เสื่อมโทรมลง อาชญากรรมมีมากขึ้น ความแตกแยกทางสังคมมีมากขึ้น ความเห็นแก่ตัวมีมากขึ้น การเอารัดเอาเปรียบกันมีมากขึ้น การมองคนด้วยกันเป็นเพียงวัตถุเคลื่อนที่ได้มากขึ้น สังคมที่เสียสมดุลย่อมเกิดปัญหามาก มากจนไม่สามารถจะแก้ปัญหาได้ถูกต้อง เพราะแก้อย่างหนึ่งก็ทำให้เกิดปัญหาอีกหลายอย่างตามมา เปรียบเทียบกับรถที่เสียศูนย์ ไม่ว่าจะแก้ปัญหาที่อะไหล่ตัวใดก็ไม่ทำให้รถดีขึ้น นอกจากไปตั้งศูนย์ถ่วงใหม่ ปัญหาต่างๆ จึงจะเริ่มหมดไป ชีวิตก็เช่นกันถ้าเสียสมดุลก็ย่อมมีแต่ปัญหา

10 องฺ.จตุกฺก. 21/49/66; ขุ.ปฏิ. 31/525/417

ผลกระทบสืบเนื่อง ชีวิตจะดีขึ้นก็ต่อเมื่อได้ปรับสมดุล

4. การปรับสมดุลชีวิตด้วยความสงบทางกายภาพ (กายวิเวก)

การศึกษาให้เข้าใจ และรู้จักใช้ความเคลื่อนไหวทางร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการทำงานอาชีพ การทำงานบ้าน การบริหารร่างกาย หรือการพักผ่อน วิธีการใช้ร่างกาย อิริยาบถ การเคลื่อนไหว เป็นเรื่องที่จำเป็นและสำคัญมาก เพราะการใช้อิริยาบถการเคลื่อนไหวไม่ถูกวิธี เช่น การนั่งทำงานที่โต๊ะทำงาน การกวาดบ้าน ทำความสะอาดบ้าน การออกกำลังกายไม่ถูกวิธี แม้แต่การรับประทานอาหารไม่ถูกวิธี หรือการพักผ่อนไม่ถูกวิธี จะมีผลโดยตรงกับปัญหาสุขภาพทางร่างกายทั้งสิ้น

การพักผ่อนทางร่างกายเป็นเรื่องที่จำเป็นและสำคัญมากขึ้นในปัจจุบัน บุคคลที่มีความพร้อมทางด้านปัญญา ทรัพย์สิน เงินทอง และครอบครัว แต่ต้องมาพบกับปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากการไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ พักผ่อนไม่เป็นเวลา และพักผ่อนไม่สนิท บางกรณีถึงกับเสียชีวิตแบบไม่ทันตั้งตัว และเสียชีวิตด้วยโรคร้ายอันเกิดจากความผิดปกติของร่างกาย พระสงฆ์ไม่ได้มีกิจการงานประกอบอาชีพดังเช่นฝ่ายฆราวาส แต่พระสงฆ์มีกิจวัตรที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำในฐานะผู้ออกบวช คือ การกวาดลานวัด การบิณฑบาตและเดินจงกรม[11] เพื่อบริหารร่างกายให้สมดุล ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถนั้นก็มีความสำคัญต่อสุขภาพมาก ในแต่ละวันเราจะต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอ ให้เกิดความสมดุลกัน เลือดลมในตัวจึงจะไหลเวียนได้สะดวก ไม่เกิดการเมื่อยล้าเพราะอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานเกินไป ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย ในอรรถกถาอธิบายไว้ว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงผ่อนคลายความปวดเมื่อยจากอิริยาบถหนึ่งด้วย

---

11 องฺ.ปญฺจก. 22/29/31

อิริยาบถหนึ่ง ย่อมทรงบริหาร คือยังทรงอัตภาพให้เป็นไปมิให้ทรุดโทรม

นอกจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอแล้ว ในแต่ละอิริยาบถจะต้องมีความถูกต้องอีกด้วย จึงจะไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งการนั่ง เดิน ยืน และนอน ในการนั่งโดยเฉพาะนั่งสมาธินั้น จะต้องนั่งให้ “ตัวตรง” ดังพระดำรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้... นั่งคู้บัลลังก์ “ตั้งกายตรง” ดำรงสติบ่ายหน้าสู่กรรมฐาน...”[12] ส่วนการนอนหรือจำวัดนั้นพระองค์ตรัสสอนให้นอนแบบราชสีห์คือนอนตะแคงขวา ประการสำคัญไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถไหนก็ต้องมีสติกำกับเสมอ จึงเป็นการบริหารอิริยาบถไปด้วยปฏิบัติธรรมไปด้วย ดังข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า

> ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’ ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาน เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล[13]

---

12 ม.มู. 14/288/164

13 ที.ม. 10/375/304

ในประเด็นของการปรับสมดุลชีวิตทางกายภาพด้วยกายวิเวก เป็นกระบวนการสืบเนื่องจากข้อความที่แสดงแล้วข้างต้น เพราะการทำให้กายวิเวก เป็นการพักผ่อนกายที่ทำให้กายสมดุล ในที่นี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทสว่า

> กายวิเวกเป็นไฉน? ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ย่อมซ่องเสพเสนาสนะอันสงัด คือป่า โคนต้นไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง และเป็นผู้สงัดด้วยกายอยู่คือ เดินผู้เดียว ยืนผู้เดียว นั่งผู้เดียว นอนผู้เดียว เข้าบ้านเพื่อบิณฑบาตผู้เดียว กลับผู้เดียว นั่งอยู่ในที่เร้นลับผู้เดียว อธิษฐานจงกรมผู้เดียว เป็นผู้เดียว เที่ยว อยู่ เปลี่ยนอิริยาบถ ประพฤติรักษาเป็นไป ให้เป็นไป นี้ชื่อว่า กายวิเวก[14]

การได้อยู่กับธรรมชาติแท้จริง มีภูเขา ต้นไม้ ถ้ำ ลำธาร เป็นกายภาพสิ่งแวดล้อม จะทำให้กายได้รับพลังธรรมชาติ กายของมนุษย์นั้นเป็นกายธรรมชาติ ถ้าได้อยู่กับธรรมชาติจักทำให้เซลล์ในร่างกายนั้นมีความสมดุล การส่งจิตออกไปตามสิ่งวุ่นวาย ได้แก่ คน สัตว์ สิ่งของ อุปกรณ์เทคโนโลยี จะยิ่งทำให้กายภาพไม่เป็นระเบียบ ภาวะสมดุลของเลือดลมในกายก็ไม่เป็นระเบียบ ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย ยิ่งผู้ใดที่ต้องอยู่กับสารเคมี อยู่กับมลภาวะเป็นพิษ อยู่กับเครื่องยนต์กลไกมากๆ สภาพความไม่สมดุลของร่างกายจะได้รับการกระทบสูงมาก เมื่อใดก็ตามวิญญาณที่ส่งออกนอกตามอายตนะสับสนวุ่นวายมาก กายภาพก็ได้รับผลกระทบกระเทือนตามไปด้วย

---

14 ขุ.ม. 29/7/32

ในพระพุทธศาสนาจึงอาศัยสิ่งแวดล้อมที่เป็นคุณ เป็นธรรมชาติเข้ามาช่วยปรับสมดุลทางกายภาพ ได้แก่ สัปปายะทั้ง 7[15] โดยสรุปมีดังนี้

1. สถานที่อันสมดุล (อาวาสสัปปายะ) ได้แก่ ที่อยู่อาศัยอันเป็นที่สบาย สงบ เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม

2. เส้นทางสมดุล (โคจรสัปปายะ) ได้แก่ การทางเดินไปมาสะดวกปลอดภัย

3. แหล่งเรียนรู้สมดุล (ภัสสสัปปายะ) ได้แก่ การสื่อสาร การสนทนาพูดคุย การฟังในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อการปฏิบัติตนและการดำรงชีวิต

4. กัลยาณมิตรสมดุล (ปุคคลสัปปายะ) คือ อยู่ร่วมกับนักปราชญ์ผู้รู้ หรือบัณฑิตที่คอยแนะนำไปในทางดี

5. อาหารสมดุล (โภชนสัปปายะ) ได้แก่ มีอาหารที่สะอาด ปลอดภัย เหมาะแก่การดำรงชีวิต

6. อุณหภูมิสมดุล (อุตุสัปปายะ) ได้แก่ มีอากาศบริสุทธิ์ สภาพอากาศเอื้อต่อการดำรงชีวิต

7. การเคลื่อนไหวร่างกายสมดุล (อิริยาปถสัปปายะ) ได้แก่ การออกกำลังกายให้เหมาะสม ไม่อยู่ท่าเดียวนานๆ

สัปปายะเหล่านี้ทำให้กายวิเวกได้รวดเร็วขึ้น เป็นสิ่งแวดล้อมที่สร้างความสมดุลทางร่างกาย หรือกายภาพได้ทุกข้อ การปรับสมดุลด้วยกายวิเวกย่อมรักษาอาการผิดปกติที่เสียสมดุลได้ โดยเฉพาะประเภท Office Syndrome เป็นความผิดปกติทางกายภาพของสภาพมนุษย์ซึ่งจะส่งผลเสียหายต่อระบบร่างกาย

พระพุทธองค์ทรงสอนให้พระภิกษุสงฆ์ (ทุกคน) อาศัยกายวิเวกเป็นส่วนช่วยเหลือจิตวิเวกพัฒนากายภาพเพื่อส่งเสริมจิต ดังที่พระเจ้าปเสนทิโกศลเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าถึงพระคันธกุฎีซึ่งมีความเงียบสงบ

---

15 วิสุทฺธิ. 1/101-103

เป็นเสนาสนะอันสงัด[16] ความสมดุลแห่งกายย่อมสนับสนุนจิตให้เจริญในธรรม[17] การตรึกอยู่ในกุศลเพราะสถานที่นั้น พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญดังที่พระองค์สรรเสริญพระอนุรุทธะที่บำเพ็ญอยู่ในป่าปาจีนวังสทายะทั้ง 8 ประการ เรียกการตรึกนี้ว่า มหาปุริสวิตก[18]

การปรับสมดุลทางกายภาพด้วยกายวิเวก คือ ไปสู่ธรรมชาติที่สร้างความสมดุลให้กับกายภาพ จิตใจย่อมเจริญไปด้วย กายก็มีความผ่อนคลาย สุขภาพก็สมบูรณ์แข็งแรง ชีวิตก็ดำเนินไปด้วยดี การปรับสมดุลทางกายภาพ หรือทางร่างกายให้ปลอดจากภัยของโลกเสมือนจริงด้วยกายวิเวกย่อมช่วยได้ แม้ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงจากโลกแห่งวัตถุอุปกรณ์เทคโนโลยี การพึ่งพาเทคโนโลยีดำเนินชีวิต การเล่นหรืออยู่กับเครื่องมือเหล่านี้ แต่ต้องตระหนักรู้ด้วยว่า นั่นเป็นเหตุให้กายภาพของเราไม่สมดุล เพราะกายภาพของมนุษย์นั้นมีเลือดเนื้อ มีพลังความรู้สึก มีสัมผัสแห่งธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต แต่เมื่อต้องตกอยู่ภายใต้บรรยากาศ สิ่งแวดล้อมหรือเครื่องมือทางเทคโนโลยีมากเกินไป ย่อมทำให้ร่างกายสูญเสียความสมดุลทางความรู้สึกต่อธรรมชาติได้ เปรียบเหมือนสัตว์ป่าที่นำมาไว้ที่ตึกย่านธุรกิจ ย่อมทำให้ผิดธรรมชาติ ไม่อาจดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

5. การปรับสมดุลชีวิตด้วยจิตภาวนา เพื่อความสงบทางจิต (จิตตวิเวก)

กระบวนการทำให้จิตได้พักผ่อน ก็คือ วิธีการให้จิตอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง ยาวนาน สม่ำเสมอ จิตเมื่อได้อยู่กับสิ่งที่ไม่สร้างอกุศลให้เกิดขึ้น ไม่ปลุกเร้าอกุศลให้กำเริบ ไม่ส่งจิตออกไปภายนอก

16 องฺ.ทสก. 24/30/77

17 องฺ.นวก. 23/3/433

18 องฺ.อฏฺฐก. 23/30/282

กาย มีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา เมื่อนั้นจิตจะเริ่มปรับสมดุล มีความว่างในจิตเกิดขึ้น จิตที่ว่างจากนิวรณธรรมทั้งหลายเป็นจิตที่สมดุล ด้วยเหตุนี้จึงต้องอาศัยเครื่องมือและวิธีการทางสมถกัมมัฏฐานเป็นวิธีช่วยเหลือ ดังนี้

1. **การใช้สมถกัมมัฏฐาน**สร้างความสมดุลในจิต ได้แก่ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานระดับต่างๆ การที่จิตดำรงอยู่ในอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งจนเป็นเอกัคคตาจิต ย่อมทำให้จิตผ่องใส สมดุล คือ ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของนิวรณ์ ในพระพุทธศาสนาได้แสดงลักษณะของจิตวิเวก ตั้งแต่เบื้องต้น คือ จิตสงบเป็นอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ผ่านกระบวนการแห่งฌาน ไปจนถึงที่สุดคือการบรรลุมรรคผล ก็เพื่อสื่อแสดงว่า จิตวิเวกในการสร้างความสมดุลแห่งจิตนี้นำไปสู่การเข้าถึงความว่างแห่งจิตนิรันดร์ได้ ดังข้อความในพระไตรปิฎกว่า

> จิตตวิเวกเป็นไฉน? ภิกษุผู้บรรลุปฐมฌาน มีจิตสงัดจากนิวรณ์ บรรลุทุติยฌาน มีจิตสงัดจากวิตกและวิจาร บรรลุตติยฌาน มีจิตสงัดจากปีติ บรรลุจตุตถฌาน มีจิตสงัดจากสุขและทุกข์... เป็นสกทาคามีบุคคล...เป็นอนาคามีบุคคล...เป็นอรหันตบุคคลมีจิตสงัดจากรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา มานานุสัย ภวราคานุสัย อวิชชานุสัย กิเลสที่ตั้งอยู่ในเหล่าเดียวกันกับรูปราคะเป็นต้นนั้น และจากสังขารนิมิตทั้งปวงในภายนอกนี้ชื่อว่าจิตตวิเวก[19]

จะเห็นได้ว่า ลำดับแห่งการปรับสมดุลจิตได้นั้นนำไปสู่พลังบวกของจิตอย่างน่าอัศจรรย์ จิตที่ไม่เคยได้รับความสงบจึงไม่อาจทราบถึงการ

19 ขุ.ม. 29/33/32-33

มีอยู่ของพลังเช่นนั้นอยู่ภายใน เพียงเฉพาะจิตสงบระงับนิวรณ์ได้ จิตก็พบกับความเย็นสบายอย่างที่ไม่เคยประสบพบมาก่อน สำหรับกระบวนการที่จะทำให้จิตมีความสงบ คือสมถภาวนา หรือสมถกัมมัฏฐาน

วิธีการทางสมถกัมมัฏฐานที่สามารถปรับสมดุลจิตตามที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ มีผลมาก มีอานิสงส์มากคือ อานาปานสติ เริ่มต้นจากนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก...สำเหนียกว่า 'เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า' สำเหนียกว่า 'เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก'[20] อานาปานสติเป็นกระบวนการในการฝึกให้จิตมีความสงบ สมดุล เกิดมวลพลังแห่งมหากุศล เป็นพลังแห่งธรรมสมังคีในการสงบระงับไม่ให้จิตซัดซ่ายไปตามอารมณ์ภายนอกที่ชักนำไปสู่อกุศลจิต นอกจากนั้นเมื่ออานาปานสติเจริญ สติปัฏฐานก็เจริญ สติปัฏฐานเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่อยู่ในระบบเดียวกันนี้ กล่าวคือ การเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิตและธรรมในธรรม ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วง โสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ... พิจารณาเห็นกายในกายอยู่... เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่...เห็นจิตในจิตอยู่... เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[21]

กระบวนการสร้างความสมดุลแห่งจิตด้วยอานาปสติที่ส่งทอดไปสู่มหาสติปัฏฐานนั้นเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันและกัน ส่งเสริมกันและกัน เพื่อให้เกิดความสงบจิต เพื่อให้สงบระงับนิวรณธรรม ทำให้จิตผ่องใส มีพลัง เป็นจิตที่มีคุณภาพ มีความสมดุล กล่าวคือ ไม่ตกไปสู่อำนาจทางลบ

---

20 ม.อุ. 14/148/187-189

21 ที.ม. 10/373/301

ไม่ตกอยู่ภายใต้การครอบงำของนิวรณ์ ในชั้นนี้กำหนดในส่วนที่เป็นสมถกัมมัฏฐาน

2. **การใช้วิปัสสนากัมมัฏฐาน**สร้างความสมดุลในจิต กล่าวคือ วิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้งด้วยปัญญาต่อสภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็น ด้วยความชอบความชัง ความอยากได้หรือความขัดใจของเรา รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้การวางจิตใจ และความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้ความเข้าใจถูกต้อง ที่เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้นเรียกว่า ญาณ มีหลายระดับญาณสำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จริงให้หมดไป

กระบวนการปฏิบัติเพื่อเป็นวิปัสสนานั้นก็คือ กระบวนการที่อยู่ในอานาปานสติและสติปัฏฐานขั้นที่เป็นธรรมานุปัสสนา โดยใช้ธรรมานุปัสสนาในการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นความเกิดดับ เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงโดยปราศจากตัณหาเข้ามาเป็นตัวกำหนด สภาวะแห่งปฏิจจสมุปบาทโดยปฏิโลมปรากฏขึ้น เมื่อผัสสะดับ เวทนาก็ดับ ตัณหาก็ดับ อุปาทานดับ...ทุกข์...ก็ดับ เมื่อนั้นจึงได้ชื่อว่า จิตตวิเวกอย่างสมบูรณ์ วิปัสสนาจึงทำให้จิตนั้นหลุดพ้นได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย จิตที่เศร้าหมองด้วยราคะย่อมไม่หลุดพ้น หรือปัญญาก็ดีที่เศร้าหมองด้วยอวิชชา ย่อมเจริญไม่ได้ด้วยประการดั่งนี้เพราะสำรอกราคะได้จึงมีเจโตวิมุตติ เพราะสำรอกอวิชชาได้จึงมีปัญญาวิมุตติ”[22]

เมื่อพิจารณาองค์ธรรมที่ทำให้เกิดเป็นปัญญาขึ้น นั่นก็คือ สติ สัมปชัญญะ และความเพียร (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) ตามหลัก

22 องฺ.ทุก. 20/275-276/77-78

แห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ใช้พิจารณามิให้จิตไหลไปสู่ความเป็นบวกและความเป็นลบที่เรียกว่า อภิชฌาและโทมนัส ความยินดีและยินร้ายนี่เอง เป็นการทำให้ปัญญาเสียสมดุลในการไม่เห็นความจริงของชีวิต การเห็นแจ้งในสิ่งที่เป็นความจริง ย่อมสามารถตัดวงจร ทำลายกระบวนธรรมฝ่ายอกุศลลงได้ด้วย ค่อยๆ แก้ไขความเคยชินเก่าๆ พร้อมกับสร้างแนวนิสัยใหม่ให้แก่จิตได้ คือ นิสัยที่ไม่หลงตกอยู่ในความยินดี ยินร้าย ชอบ ไม่ชอบ สภาวะนี้จะนำไปสู่การเสียสมดุลทางจิตได้ จิตที่ไม่เสียสมดุลจะเป็นจิตที่มีคุณภาพ เป็นจิตบริสุทธิ์ผ่องใส โปร่ง เบิกบาน เป็นอิสระ ไม่ถูกบีบจำกัดให้คับแคบ และไม่ถูกเคลือบคลุมให้หมองมัว สิ่งทั้งหลายตั้งอยู่ตามสภาพของมัน และเป็นไปตามธรรมดาของมัน

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ได้แสดงให้เห็นว่า ทั้งสมถะและวิปัสสนานั้นต้องไปด้วยกัน ช่วยเหลือสนับสนุนกันและกันไป เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในความจริงแท้ เพื่อให้เกิดญาณทัศนะในขันธ์ ธาตุ อายตนะทั้งมวลว่าเป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ทำให้อนุสัย และสังโยชน์สิ้นไป ดังข้อที่แสดงไว้ดังนี้

> ภิกษุเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น เมื่อภิกษุนั้นเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้นอยู่ มรรคย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนั้นเสพเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อภิกษุนั้นเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไปฯ
>
> อีกประการหนึ่ง ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป เมื่อภิกษุนั้นเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป มรรคย่อมเกิด ภิกษุนั้นเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อภิกษุนั้นเสพ เจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป...
>
> ภิกษุเจริญวิปัสสนามีสมถะเป็นเบื้องต้นอย่างไรฯ ความที่

> จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านด้วยสามารถแห่งเนกขัมมะเป็นสมาธิวิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้นโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า เจริญวิปัสสนามีสมถะเป็นเบื้องต้น...[23]

การใช้สมถะและวิปัสสนาเป็นกระบวนการปรับสมดุลให้นามและรูปมีลักษณะพ้นจากสิ่งร้อยรัด ครอบงำ ปกคลุม ดึงศักยภาพไว้จนสามารถพ้นจากสังโยชน์เครื่องร้อยรัดทั้ง 10 ประการ สิ่งร้อยรัดนี่เองที่เป็นพลังแห่งความไม่สมดุลภายในจิตใจ สังโยชน์นี้จะสิ้นไปได้ก็ต่อเมื่อผู้ที่ปฏิบัติได้ทุ่มเทพลังทั้ง 5 คือ พละ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาให้เต็มเปี่ยม จึงจะสามารถปรับสมดุลนามและรูปได้อย่างสมบูรณ์ ตัวธรรมที่เป็นอินทรีย์ทั้ง 5 นี้สมดุล ธรรมชุดนี้ก็จะกลายเป็นพลังธรรมขึ้นเพื่อปรับชีวิตให้มีคุณภาพและศักยภาพในการเข้าไปเห็นแจ้งและตัดเสียซึ่งกิเลสร้อยรัดในใจได้

6. หลักการปรับสมดุลชีวิตด้วยปัญญาเพื่อความสงบจากอุปธิ (อุปธิวิเวก)

การปรับสมดุลชีวิตหรือนามรูปด้วยการสงบอย่างสิ้นเชิงจากอุปธิ ได้แก่ กิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งมวล ความสมดุลระดับสุดท้ายนี้ คือ พระนิพพาน ชีวิตที่ดำรงอยู่ในสภาวนิพพานนั้นไม่ตกไปสู่ส่วนสุดข้างไหนอีก เป็นความสมดุลแห่งรูปธาตุและนามธาตุที่เป็นนิรันดร์ ข้อความในขุททกนิกาย มหานิเทสแสดงถึงอุปธิวิเวกไว้ว่า

---

23 ขุ.ปฏิ. 21/1-2/413-414

> อุปธิวิเวกเป็นไฉน? กิเลสก็ดี ขันธ์ก็ดี อภิสังขารก็ดี เรียกว่าอุปธิ อมตะ นิพพาน เรียกว่าอุปธิวิเวก ได้แก่ธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่สำรอก เป็นที่ดับ เป็นที่ออกไปจากตัณหาเป็นเครื่องร้อยรัด นี้ชื่อว่าอุปธิวิเวก กายวิเวก ย่อมมีแก่บุคคลผู้มีกายหลีกออกแล้ว ยินดียิ่งในเนกขัมมะ จิตตวิเวกย่อมมีแก่บุคคลผู้มีจิตบริสุทธิ์ ถึงซึ่งความเป็นผู้มีจิตผ่องแผ้วอย่างยิ่ง อุปธิวิเวก ย่อมมีแก่บุคคลผู้หมดอุปธิถึงซึ่งนิพพานอันเป็นวิสังขาร[24]

อุปธิวิเวกเป็นการตรึกอยู่ในวิเวกทั้ง 5 คือ ตทังควิเวก วิกขัมภนวิเวก สมุจเฉทวิเวก ปฏิปัสสัทธิวิเวก นิสสรณวิเวก[25] สุดของวิเวกก็อยู่ที่สมุทเฉทวิเวก คือ ความสงบอย่างสิ้นเชิง ส่วนในขุททกนิกาย อิติวุตตกะ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายย่อมดำรงอยู่ในวิเวกวิตกและเขมวิตก ดังข้อความว่า

> ภิกษุทั้งหลาย วิตก 2 ประการ คือ เขมวิตกและวิเวกวิตกย่อมแผ่ซ่านไปยังตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอันมาก ตถาคตพอใจความไม่เบียดเบียนยินดีความไม่เบียดเบียน วิตกนั่นแลแผ่ซ่านไปยังตถาคตผู้พอใจความไม่เบียดเบียนยินดีในความไม่เบียดเบียนเป็นอันมากว่า “เราจะไม่เบียดเบียนสัตว์ใดๆ ทั้งที่ยังมีจิตหวาดสะดุ้งหรือมีจิตมั่นคงด้วยการทำนี้[26]

---

24 ขุ.ม. 29/7/34

25 ขุ.อิติ.อ. 38/164

26 ขุ.อิติ. 25/38/385

การปรับสมดุลชีวิตในขั้นสุดท้ายทำให้ชีวิตดำรงอยู่ในพระนิพพาน คือ การดับเย็น เป็นความสุขสงบที่ประณีตจนถึงสุขสูงสุด ชีวิตที่มีความสมดุลจึงเป็นชีวิตที่มีความสุข ผู้ที่มีชีวิตที่เข้าถึงอุปธิวิเวกได้ ย่อมชื่อว่ามีความสุขอย่างยิ่ง เป็นความสุขที่เข้าไปถึงส่วนลึกภายในตน ไม่อาจแสวงหาได้นอกตน แต่หากตกเข้าไปอยู่ในบรรยากาศที่ไม่จริงแต่เสมือนจริงมากเท่าใด ความสุขที่แท้ก็ห่างไกลมากขึ้นเท่านั้น

กิเลสที่หมดออกไปจากตน หรือเบาบางออกไปจากชีวิต ย่อมทำให้ชีวิตมีความสมดุล ไม่ต้องตกอยู่ภายใต้อำนาจกิเลสเหล่านั้นอย่างเต็มที่ ชีวิตมีอิสระที่จะทำ พูด คิด ด้วยสติ สัมปชัญญะ เพียงแค่เบาบางจากโลกธรรม เบาบางจากอกุศลกรรมทั้งหลาย ชีวิตก็มีความสุขขึ้นมาก กิเลสเหล่านี้จะหายไป หรือบางเบาไปก็ด้วยปัญญาที่เข้าไปตัด หรือเข้าไปรับรู้ เห็นแจ้งในการเกิดขึ้นของกิเลส แล้วสลายกิเลสเหล่านั้นลงไป

7. ผลแห่งการมีชีวิตสมดุล

การที่ผู้คนหลงใหลติดยึดในความสุขอันเกิดจากกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ได้มาจากการสร้างของอุปกรณ์ทางเทคโนโลยีโลกเสมือนจริง ก็เพราะเขาไม่มีสุขอื่นที่สามารถเข้ามาเปรียบเทียบได้ ต่อเมื่อได้ใช้กระบวนการฝึกให้เกิดวิเวกขึ้นทั้ง 3 ระดับ จึงจะเข้าใจได้ว่า สุขอันเกิดจากกาม สุขอันเกิดจากอุปกรณ์กล่อมทางประสาทสัมผัสนั้นเป็นเพียงสุขอันน้อยนิด แต่มีโทษมาก

ชีวิตสมดุลย่อมทำให้เกิดความสอดคล้องสมดุลกับธรรมชาติไปด้วย เพราะชีวิตที่สมดุลย่อมเกิดจากความสมดุลแห่งธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมไม่สมดุล ชีวิตก็หาความสมดุลได้ยาก ดังนั้น

ผลจากการมีชีวิตสมดุลย่อมทำให้เกิดความสอดคล้องกับธรรมชาติทั้งภายนอกและภายในอย่างสมดุลไปด้วยกัน ต้องนำธรรมชาติที่บริสุทธิ์กลับคืนมา ก่อนที่ชีวิตจะถูกทำลาย มีแต่การทำให้ชีวิตสมดุลด้วยวิธีนี้จึงสามารถทำให้ธรรมชาติกลับคืนมาได้ เพราะชีวิตที่สมดุลจึงสร้างธรรมชาติให้สมดุลได้ ชีวิตที่ไม่สมดุลไหนเลยจะมาสร้างธรรมชาติให้สมดุลได้

ผลแห่งชีวิตสมดุลที่เกิดจากวิเวกนั้นนำไปสู่ความสุขขั้นสูงสุด เป็นสุขเหนือเวทนา เป็นสุขแต่ไม่เป็นเวทนา หรือเป็นสุขได้โดยไม่ต้องมีการเสวยอารมณ์จะเรียกว่า สุขเหนือเวทนา หมายเอาสุขในสัญญา-เวทยิตนิโรธ คือ สุขที่ดับสัญญาและเวทนา ก็มีดังพุทธพจน์ที่ตรัสในเรื่องนี้ว่า“อานนท์ภิกษุก้าวล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนะโดยประการทั้งปวงแล้ว เข้าถึงสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่ นี้แลคือความสุขอื่นที่ดีเยี่ยมกว่าและประณีตกว่าความสุข (ในเนวสัญญานาสัญญายตนะ) นั้น... [27]

แม้ว่า ในชีวิตทั่วไปไม่ไปถึงระดับนั้นได้ แต่เพียงแค่สร้างความสมดุลด้วยกายวิเวก จิตวิเวกได้ก็สามารถมีความตื่นรู้ขึ้นภายในตน ทำให้คนกลับคืนมาสู่สภาวะแห่งการรับรู้ความจริงที่เป็นจริงปรมัตถ์ได้ และเป็นการเข้าใจความจริงเชิงสมมติได้ การปลีกหลีกเลี่ยงตนเองออกมาเพื่อฝึกการเรียนรู้ภายในตนจะสร้างเรือนภาวะทางปัญญาขึ้น ภาวะทางปัญญาจะทำลายการยึดติดความสุข ความหลง ความเมามัวในโลกเสมือนจริงได้ และเมื่อนั้นความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จะปรากฏขึ้นภายในใจ และส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่ตกเป็นทาสของอุปกรณ์ทางเทคโนโลยีที่สร้างความเป็นโลกเสมือนจริงขึ้น ไม่เสียสมดุลทั้ง 4 มิติที่กล่าวไว้ข้างต้น สรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

---

27 ม.ม. 13/102/98; สำ.สฬ.18/424/282

กายวิเวก	จิตตวิเวก	อุปธิวิเวก
• กายสมดุลด้วยการบริหารอิริยาบถ • สิ่งแวดล้อมสมดุลด้วยการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อประโยชน์	• จิตสมดุลด้วยสมถวิปัสสนา • กิเลสไม่ส่งผลกระทบด้วยการกดทับด้วยฌาน	• ปัญญาสมดุลด้วยการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ • อิสระจากเครื่องร้อยรัดด้วยการบรรเทา เบาบาง หลุดพ้นจากสังโยชน์

8. สรุป

เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์หลงเข้าไปสู่บรรยากาศแห่งความสุขหลอกๆ ที่เกิดจากกามทั้งหลาย ความสุขอันเกิดจากโลกเทคโนโลยีทั้งหลาย สภาพทางจิตย่อมสูญเสียความสมดุล จิตเช่นนี้ก็จะคอยวนเวียนครุ่นคิด อยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น อันเกิดจากภาพในโลกเสมือนจริง โลกสมมติ โลกแห่งการยึดติด เขาจะไม่สามารถทราบความถูกต้องได้ ชีวิตของเขาเสียสมดุลอยู่ ไม่รู้ความจริง หรือความเสมือนจริง ชีวิตที่เสียสมดุล หรือชีวิตเสียศูนย์ย่อมนำไปสู่ความผิดพลาดได้ง่าย ไร้พลังแห่งการระงับยับยั้ง ถูกแทรกแซงด้วยไวรัสอกุศลได้ง่าย

กระบวนการปฏิบัติตามหลักวิเวกในพระพุทธศาสนาจึงเป็นเครื่องมือช่วยถอดถอนมายาแห่งสมมติออก ถอดถอนโลกเสมือนจริงแห่งเทคโนโลยีออก บรรยากาศแห่งธรรมชาติที่แท้ พลังกัลยาณมิตร พลังแห่งสติ สัมปชัญญะและความเพียร จะช่วยคลายเครื่องผูกมัดทั้งมวลออก เมื่อคลายออกมากๆ ตนเองก็หลุดรอดออกจากเครื่องร้อยรัดแห่งเทคโนโลยีเหล่านั้น เป็นอิสระพ้นจากสิ่งที่ผูกมัด มองสิ่งเหล่านั้น

เป็นเครื่องมือ มิได้ถูกสิ่งเหล่านั้นครอบงำ เป็นการใช้อุปกรณ์มิใช่ปฏิเสธโลกปฏิเสธสังคม ปฏิเสธเทคโนโลยี เมื่อทำชีวิตให้สมดุลแล้วย่อมเป็นผู้ใช้เครื่องมือเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพแบบตนเองไม่ยึดติด เป็นนายของวัตถุ เป็นผู้ใช้วัตถุ เป็นผู้ควบคุมวัตถุ เป็นอิสระจากวัตถุ นี้คือการจัดสมดุลชีวิตด้วยพุทธิปัญญา

บรรณานุกรม

มหามกุฏราชวิทยาลัย.
2556 **พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
2539 **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ**. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.
2556 **คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล**. กรุงเทพมหานคร. บริษัท ธนาเพรส จำกัด. มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)
2557 **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต. สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด

พระคันธสาราภิวงศ์ (แปล)
2552 **อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. ลำปาง: วัดท่ามะโอ.

สุเชาวน์ พลอยชุม
2552 **พุทธปรัชญาในพระสุตตันตปิฎก**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

Davies, Pascale
2561. *Microchips are getting under the skin of thousands in Sweden,* ค้นเมื่อ 28 มิถุนายน 2561, *https://www.beartai.com/news/itnews/*247810