

**โลกทัศน์เรื่องความขยันแบบจีนกับการสะท้อนแนวคิด
เรื่องความเกียจคร้านในพระพุทธศาสนา
The Chinese Worldview of Due Diligence
and the Reflection of The Concept of Laziness
in Buddhism**

รัตนะ ปัญญาภา¹, อภินันท์ ธรรมอินทร์ลาด² และ สุเนตร ชัยปายาง³
Rattana Panyapa¹, Apinun Thaminlad² and Sunate Chaipayang³

^{1,3}สาขาวิชาสังคมศึกษา

^{1,3}Social Studies Program

^{1,3}คณะครุศาสตร์

^{1,3}Faculty of Education

^{1,3}Ubon Ratchathani Rajabhat University

^{1,3}มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

²สาขาวิชาภาษาจีน

²Chinese Program

²คณะศิลปศาสตร์

²Faculty of Liberal Arts

²มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์

²Kalasin University

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดเรื่องความขี้เกียจ 2 ประเด็น คือ สาเหตุของความเกียจคร้าน และผลลัพธ์ของความเกียจคร้าน โดยเอาโลกทัศน์เรื่องความขยันแบบจีนเป็นตัวอย่างของหลักคิด โลกทัศน์ความขยันแบบจีนพบว่า ความขยันคือพลังจิต ความขยันต้องมีเป้าหมาย แต่ไม่ต้องหวังชื่อเสียง ขยันให้ถูกจังหวะและโอกาส มีความจริงจังถึถึวณในสิ่งที่ทำ มนุษย์ควรขยัน

โดยไม่หวังพึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือเทวบันดาล ในด้านสาเหตุของความเกียจคร้าน ในอัครคัมภีร์พบ่ว่า ความเกียจคร้านเกิดขึ้นมาพร้อม ๆ กับการมีมนุษย์ เกิดจากจิตสันดานเป็นหลัก และมีนิวรณ์ 5 (Nīvaraṇā) เป็นแรงเสริมให้คนเกียจคร้าน มนุษย์จึงจำเป็นต้องบรรเทานิวรณ์ทั้ง 5 ไม่ให้มาสกัดกั้นความเพียรในการทำงาน หรือการประกอบอาชีพ ส่วนผลลัพธ์ของความเกียจคร้าน พบว่า ความเกียจคร้าน ทำให้เสียเวลา ทำให้สิ่งที่ตั้งใจมาเสื่อมไป ทำให้สิ่งเลวทรามที่ยังไม่เกิดสามารถเกิดขึ้นได้ นำความเสื่อมมาสู่ชีวิตในหลายมิติโดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ ทำให้ถูกตำหนิติเตียนจากผู้อื่น ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมแม้การเอาเป็นคู่ครอง ความเกียจคร้านเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุคุณธรรมขั้นสูงในแง่โลกียะคือการไม่ทำให้บรรลุความสำเร็จระดับสูงดังที่ตั้งเป้าหมายไว้ เพราะความเกียจคร้านมลทินคือสนิมเกาะกินจิตใจให้ทอดถอยหดหู่นำไปสู่ความล้มเหลวผิดพลาดได้ง่าย

คำสำคัญ: ความขยัน, ความเกียจคร้าน, พระพุทธศาสนา

Abstract

This article aims to present ideas on 2 issues of laziness in Buddhism: 1) the causes of laziness and 2) the consequences of laziness, using the Chinese diligence worldview as an example of the doctrine. The Chinese diligence worldview explains that as the psychic power, diligence, along with goals, but without expecting fame, should be used with the right timing and opportunity, earnestness, not relying on divine or divine inspiration. The laziness in Buddhism comes with human beings, it is primarily innate., and is supported by the *nīvaraṇā* 5. Therefore, the fifth hindrance should be eliminated by humans to prevent perseverance in work or occupation. The results of laziness were time wasting, deteriorating of good things and occurrence of bad things, bringing deterioration in life in many dimensions, especially the economy,. In addition, lazy people could be blamed by others, no one want to be in a relationship even as a spouse. Thus, laziness hinders the attainment of higher virtues, mundane, that is, the failure of achieving high goals. The rusty laziness that consumes the mind can be depressing, leading to failure and easy mistakes.

Keywords: Due Diligence, Laziness, Buddhism

บทนำ

ความขยันเป็นคุณสมบัติสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จทั้งในการทำงานส่วนตัวและหรือระดับความมั่งคั่งเป็นมหาเศรษฐี คุณสมบัติข้อนี้เป็นที่กล่าวขานกันว่า มีความโดดเด่นในชาวจีน เพราะเมื่อกล่าวถึงความขยันของคนจีน คนจีนส่วนใหญ่จะนึกถึงตอนเด็กๆ พ่อแม่ปู่ย่าตายายและผู้ใหญ่มักสอนว่า ต้องขยันเรียนหนังสือ ต้องก้าวน้ำไม่หยุดยั้ง ช่วงระยะเวลา 40 ปีที่ผ่านมา จีนประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าเกินความคาดคิดของชาวโลก ทั้งนี้เกิดจากการดำเนินนโยบายการปฏิรูปและเปิดประเทศ ตลอดจนความขยันของคนจีน ความขยันของคนจีนทำให้ประเทศจีนเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวง ตั้งแต่ครอบครัวยุคหนึ่งไปจนถึงประเทศ สื่อมวลชนต่างประเทศมักวิพากษ์วิจารณ์ว่าบริษัทจีนในต่างประเทศชอบจ้างคนงานจีนมากกว่าคนงานท้องถิ่น แต่ไม่ค่อยมีใครวิเคราะห์สาเหตุ เช่น ทำไมคนจีนยอมทำงานล่วงเวลา ทำไมคนจีนสามารถทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนดและประกันคุณภาพของงานได้ คำตอบคือ ความอดทน ขยันและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ได้กลายเป็นนิสัยของคนจีนทั่วไป และถือเป็นศักยภาพการแข่งขันที่สำคัญ

ปรากฏการณ์ความขยันของชาวจีนสะท้อนจากบทความของไมเคิล โมริซ ผู้ร่วมลงทุนก่อตั้งบริษัท Sequoia Capital ของสหรัฐฯ ในหนังสือพิมพ์ Financial Times โดยเขาเรียกร้องให้บริษัทในซิลิคอนวัลเลย์ถือคนจีนเป็นแบบอย่างเรื่องความขยัน ผู้บริหารระดับสูงของบริษัทจีนทำงานตั้งแต่ 08.00-22.00 น. สัปดาห์ละ 6-7 วัน วิศวกรจะทำงานตั้งแต่ 10.00-24.00 น. ยกเว้นเทศกาลตรุษจีนกับวันชาติ (ความขยัน เป็นศักยภาพการแข่งขันที่สำคัญของคนจีน, 2018) เนื้อหาในบทความนี้สอดคล้องกับบทวิเคราะห์ของวิเชียร ชนาเทพาพร (2018) ที่วิเคราะห์เรื่องความขยันของชาวจีนไว้ว่า ความขยันเป็นบ่อเกิดของความสำเร็จ การทำงานอย่างหนักเอาเบาสู้ไม่เกียจคร้าน ช่วยเหลือภาระที่ผู้คนให้อำนาจ ยังคงนำมาปรับใช้กับการทำงานในปัจจุบันได้เสมอ เพราะคนที่ขยันมีโอกาสประสบความสำเร็จมากกว่า

ผู้ที่เกี่ยวข้อง (วิเชียร ชนาเทพพร, 2018) ผู้ขยันอย่างฉลาดจึงไม่ควรเลือกตอบแทนตนเองด้วยรางวัลชีวิตราคาแพง เพราะมันอาจจะหมายถึงความพุ่มเฟิยที่ติดกับความสัมพันธ์โดยใช้เหตุ หลงเปลี่ยนมาเป็นการมูมานะทำงานอย่างขยันขันแข็งแล้ว ความสุขนั้นจะตามมาภายหลัง ทั้งความสุขทางใจที่ได้เห็นผลงานของตนเป็นที่ชื่นชม หรือความสุขในแง่ผลตอบแทนอื่น ๆ ที่คุ้มค่าเหนือยคุ้มค่าความสามารถที่ทุ่มเทไป

อย่างไรก็ตาม ลักษณะที่เป็นฝ่ายตรงข้ามของความขยันคือความเกียจคร้าน ก็มีอิทธิพลต่อชีวิตของมนุษย์ไม่น้อย โดยเฉพาะในด้านของความผิดพลาด ล้มเหลว ไม่ประสบความสำเร็จ ซึ่งตามหลักพระพุทธศาสนา ในการทำงานหรือประกอบอาชีพ ถือว่า กิเลสตัวสำคัญที่ทำให้ไม่ทำงานหรือทำงานไม่สม่ำเสมอจนทำให้เสียงานหรืองานไม่สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์หรือระยะเวลาที่กำหนด ก็คือ ความเกียจคร้าน ความเกียจคร้านเป็นภัยหรือปฏิกิริยาของความล้มเหลว เป็นกำแพงกั้นไม่ให้บรรลุความสำเร็จอย่างใหญ่หลวง แม้พระพุทธเจ้าก็ตรัสสอนให้มองความเกียจคร้านเป็นภัย มองความเพียรโดยเป็นทางเกษม (ขุ.อป.(ไทย) 33/122/775) ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ ในบทความนี้ จะได้กล่าวถึงโลกทัศน์เรื่องความขยันแบบจีน ความเกียจคร้านที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาในมุมมองด้านสาเหตุและผลของความเกียจคร้านตามลำดับ

โลกทัศน์เรื่องความขยันแบบจีน

เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่านักธุรกิจจีนส่วนใหญ่จะมักจะประสบความสำเร็จด้วยความขยันและความอดทน ดังตัวอย่างเชิงประจักษ์กรณีอาณาจักรเครือเจริญโภคภัณฑ์ ซึ่งมีจุดเริ่มต้นจากหัวหน้าตระกูลเจีย วัย 27 ปี นามเอ็กซอผู้หอบกระสอบเมล็ดพันธุ์ฝักจากเจียงหย่าลงเรือรอนแรมมายังดินแดนสยามหลายสิบเที่ยว กระทั่งปี 2464 เขาตัดสินใจตั้งร้าน “เจียใต้เจิง” เป็นอาคารไม้สองชั้น ซึ่งเป็นห้องเช่าของวัดเกาะ ริมถนนทรงสวัสดิ์ ย่านทรงวาด อันเป็นต้นกำเนิดของเจียใต้ ผู้ค้าเมล็ดฝักตราเรือบินอันโด่งดัง และเจียใต้ก็คือปฐมบทของอาณาจักรเจริญโภคภัณฑ์

ในปัจจุบัน การที่คณณินทร์ เจียรนนท์ แห่งเครือเจริญโภคภัณฑ์ประสบความสำเร็จในการทำธุรกิจการค้าขาย หากพิจารณาในบริบทของหลักคำสอนหรือปรัชญาของคนจีนที่ได้รับอิทธิพลจากปรัชญาขงจื้อในด้านความขยันหมั่นเพียร ความซื่อสัตย์ในอาชีพของตน เพราะขงจื้ออาจกล่าวได้ว่าเป็นสัญลักษณ์แห่งความกตัญญูซื่อสัตย์ จึงทำให้เขามีความบริบูรณ์ได้ด้วยบารมีและความมั่งคั่งที่กล่าวมาแล้ว อย่างไรก็ตาม การที่นักธุรกิจจีนประสบความสำเร็จ นอกจากจะอาศัยคุณธรรมดังกล่าวแล้ว ยังมีการทำงานในรูปแบบของครอบครัวหรือกลุ่มใหญ่ที่พยายามส่งเสริมกันทั้งในส่วนของเงินทุนและกิจกรรมแห่งความกตัญญูที่มีบรรพบุรุษอันถือเป็นความรุ่งเรืองอย่างแท้จริง (กิตติพัฒน์ สุวรรณสิริเมธี, 2550)

เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดซึ่งตีพิมพ์เผยแพร่ในนิตยสารเนเจอร์พบว่า คนจีนขยันที่สุดในโลก (บริษัท ดีเอ็น บรอดคาสท์ จำกัด, 2561) คนจีนเชื่อว่า สวรรค์จะมองเห็นถึงความขยัน ใครมีความขยันหมั่นเพียร สวรรค์ก็จะตอบแทนประทานพรให้ตามความขยันหมั่นเพียรของคนผู้นั้น ตามคำกล่าวจีน “天道酬勤” ฟ้าประทานพรแก่ผู้ที่มีความขยันหมั่นเพียร ในคำกล่าวนี้ “勤” มีความหมายว่า ขยัน (努力) และ ตั้งใจ (用功) ในความคิดของชาวจีน การบำเพ็ญตน การครองเรือน การปกครองประเทศ การทำประเทศให้สงบร่มเย็น ล้วนแล้วแต่ต้องใช้ความขยันหมั่นเพียรด้วยกันทั้งสิ้น (Wang Chunying, 2007, p.70 อ้างถึงใน กัลยาณี กฤตโตปการกิต, 2564) ดังคำกล่าวที่ว่า คำว่า จีน ถ้าตัดสระออกก็จะเป็นคำว่า จน ซึ่งหมายถึงความอดคัดัดสน ผิดเคือง เปรียบเสมือนการดำรงชีวิตของคนไทยเชื้อสายจีนที่ไม่อยากให้ตัวเองจน ซึ่งสอดคล้องคำกล่าวของกฤตยรัตน์รักษ์ที่ว่า คนจีนมีสัจจะในการทำงาน รักษาคำพูด ขยัน พร้อมจะทำงานและพัฒนาตัวเองทุกอย่างเท่าที่ทำได้ ทั้งยังใช้ชีวิตแบบสมถะ ประหยัด อดออมอีกด้วย (5 เคล็ดลับเจ้าสัว ทำไมคนจีนจึงรวยล้านฟ้า, 2560) ด้วยเหตุนี้ คนจีนจึงประสบความสำเร็จและมั่งคั่งด้วยคุณลักษณะที่สำคัญคือความขยัน จนกล่าวได้ว่าความขยันนั้นเป็นเหมือนรหัสลับความสำเร็จของชาวจีน (Di Ang, Lv Desheng & Zhang Wugang, 2018 อ้างถึงใน กัลยาณี กฤตโตปการกิต, 2564) ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของวันเฉลิม จันทรากุล (2562) ที่ว่า ความมหัสจรรย์ของเศรษฐกิจของจีน

ที่ก้าวขึ้นมาเป็น “มหาอำนาจทางเศรษฐกิจ” อันดับ 2 ของโลกรองจากสหรัฐอเมริกา และคาดว่าจะกลายเป็นประเทศที่มีขนาดเศรษฐกิจใหญ่ที่สุดของโลกในเร็ว ๆ นี้ ปัจจัยที่ทำให้จีนก้าวกระโดดได้เร็วขนาดนี้ ประการหนึ่ง คือ ลักษณะเฉพาะของชาวจีนซึ่งมีความพิเศษ 6 ประการ คือ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความขยัน การประหยัดอดออม การแสวงหาความรู้อยู่เสมอ ความเป็นดินแดนแห่งคลังความรู้ของโลกและความคิดสร้างสรรค์เป็นเลิศ เมื่อพิจารณาแนวคิดเรื่องความขยันจากแนวคิดของนักปราชญ์จีนและมุมมองของนักวิชาการ จะพบมุมมองที่หลากหลายและสะท้อนความขยันของชาวจีน ดังนี้

1. โลกทัศน์เรื่องความขยันแบบจีนจากแนวคิดของเล่าจื้อ : ในคัมภีร์เต๋าเต็กเก็ง เล่าจื้อพูดถึงแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความขยันไว้ในหลายบท อาทิ ในบทที่ 2 สรรพสิ่งเกิดขึ้นและแตกดับไปไม่เคยหยุดยั้ง สร้างสรรค์ไม่ครอบครอง ทำงานแต่ไม่หวังชื่อเสียงเกียรติยศ เสร็จกิจแล้วลืมนั่นเสีย ผลงานจะดำรงอยู่ตลอดกาล บทที่ 8 ผู้มีความดีอันสูงส่งเปรียบได้กับน้ำ น้ำให้ชีวิตแก่สรรพสิ่ง ไม่เคยแย้งชิง มันไหลไปสู่วู่ที่คนรังเกียจเช่นเดียวกับเต๋า อยู่ให้ต่ำต้อยติดดิน ไตร่ตรองให้ลึกซึ้ง สุภาพและเมตตากับเพื่อนมนุษย์ พูดความสัตย์ ปกครองด้วยความยุติธรรม ขยันขันแข็งในการประกอบกิจ ปฏิบัติการใด ๆ ให้เหมาะสมด้วยเวลา หลีกเลี่ยงการต่อสู้ ไม่ดำเนินคดีเยิน บทที่ 22 ทุ่มให้สุดหัวใจ ผลดีจะตามมา บทที่ 33 รู้จักผู้อื่นเป็นความฉลาด รู้จักตัวเองเป็นการรู้แจ้ง ความบากบั่นเป็นเครื่องหมายของพลังจิต มนุษย์ไปได้ไกลเท่าที่เขามีความอดทน และ บทที่ 63 ทำอะไรไม่จริงจังจะทำให้ทุกข์ยากภายหลัง นักปราชญ์เผชิญหน้าความยากอยู่เสมอ จึงไม่พบว่ามียะไรยาก (เหล่าจื้อ, 2483) ซึ่งจากหลักการของเล่าจื้อ อาจสรุปแนวคิดเรื่องความขยันได้ 4 หลักการคือ ความขยันเป็นพลังงานของจิต การขยันทำงานไม่ควรหวังชื่อเสียงเกียรติยศ ขยันขันแข็งให้ถูกเวลาและโอกาส ขยันทำงานให้จริงจังเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดภายหลัง

2. โลกทัศน์เรื่องความขยันแบบจีนจากแนวคิดของสวินจื้อ : ในคัมภีร์สวินจื้อว่าด้วยฟ้าได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า วัฏจักรแห่งฟ้า นั้นคงที่ มิได้เกิดขึ้นเพราะพระเจ้าเหยา มิได้ดับเพราะพระเจ้าเจี๋ย หากจัดการได้ย่อมโชคดี หากทำสับสนย่อมหายชะ

ขยันขันแข็งทำมาหากินใช้จ่ายอย่างมัธยัสถ์ ฟ้ามิจาจนันดาลให้ยากจน กินอาหาร บำรุงร่างกายดีหมั่นออกกำลังกาย ฟ้ามิจาจนันดาลให้ป่วย ไข้หมั่นฝึกฝนแต่ไม่ออกแวก ฟ้ามิจาจนันดาลความพินาศ แม่น้ำแล้งก็ไม่ทำให้อดอยาก หนาวร้อนไม่ทำให้ป่วยไข้ ฝึปีศาจก็ไม่ก่อให้เกิดอับมงคล อยู่ในที่ร้นแค้นแต่กลับทำตัวหรูหรา ฟ้ามิจาจนันดาลให้ร่ำรวย ไม่ขยันทำมาหากิน ฟ้าย่อมมิอาจทำให้พร้อมมูล กระทำ ผาฝืนทำการอุก อาจประพติตัวเหลวแหลก ฟ้ามิจาจนันวยพร แม่น้ำยังไม่แล้งกลับ อดอยาก ไม่หนาวไม่ร้อนกลับ ป่วยไข้ ฝึปีศาจมีทันทสาปแช่งความอับมงคลก็มาถึง ได้รับผลดีเพราะทำตัวสอดคล้องกับฟ้า เกิด วิบัติเพราะทำตัวแปลกแยกไม่อาจโทษ ฟ้า เพราะนี่คือหลักเกณฑ์ของธรรมชาติ ด้วยเหตุที่เข้าใจความแตกต่างของคนกับ ฟ้าจึงสมควรเรียกว่ามนุษย์ (ปวีณา กิจศิริสิน, 2560) ตามแนวคิดนี้ คือการปฏิเสธ อำนาจของฟ้าซึ่งเป็นกรอบความเชื่อที่จำกัดอิสรภาพในการดำเนินชีวิต ให้มนุษย์ มีศักยภาพพอที่จะยึดเอาตัวเองเป็นที่พึ่ง ไม่จำเป็นต้องหวาดกลัวหรือปล่อยให้อำนาจ แห่งฟ้าเป็นผู้ชี้นำ ดังคำกล่าวที่ว่า ลิขิตฟ้าหรือจะสู้มานะคน

3. โลกทัศน์เรื่องความขยันแบบจีนจากแนวคิดของนักวิชาการ : ลี เซียน หลิน (季羨林, 2009) กล่าวในหนังสือเรื่อง 读书与做人 ว่า ความสำเร็จนอกจาก จะเกิดจากพรสวรรค์ ยังต้องใช้ความมุมานะพยายามขยันขันแข็งส่วนตนพร้อม จังหวะและโอกาสด้วย จึงจะนำมาซึ่งความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของหวัง กั๋ว เหวย (王国维, 2010) ในหนังสือเรื่อง 人间词语 ว่า การประกอบอาชีพหรือ การทำงานจะประสบความสำเร็จได้ต้องยึดหลักสามประการ คือ 1) มีเป้าหมาย ที่ชัดเจน 2) ขยันขันแข็งพยายามลงมือทำอย่างเต็มความสามารถ และ 3) และ ทำอย่างต่อเนื่องยาวนานพอ หรือหลาย ๆ ครั้ง ความสำเร็จก็จะเกิดโดยธรรมชาติ ดัง ที่ปรากฏในบันทึกของหานหยู (韩愈, 2011) ที่ว่า กิจการจะรุ่งเรืองเพราะความ ขยันมุมานะ แต่จะเสียหายเพราะอบายมุข การงานจักสำเร็จได้ด้วยความไตร่ตรอง ที่ถ้วน แต่พังพินาศเพราะการทำอะไรตามใจตนเอง

สาเหตุของความเกียจคร้านตามหลักพระพุทธศาสนา

ธรรมชาติหรือแหล่งเกิดของความเกียจคร้านมี 2 สถานะ คือ เกิดทางกาย

เช่น นอนมาก บริโภคมาก และเกิดทางจิตใจ เช่น เบื่อหน่าย ท้อแท้ ฯลฯ ถ้าเกียจคร้านแล้วประโยชน์สุขก็ไม่เกิดขึ้น เป็นการละเลยหน้าที่ ประมาทหมั่นเมา ทำให้เสียเวลาและมีผลเสียต่อการทำงาน การศึกษา หรือชีวิต ทำให้ประสบแต่ความยากลำบาก ประการต่าง ๆ ความเกียจคร้านนั้นมีปรากฏขึ้นเมื่อใดและเกิดขึ้นอย่างไร ถ้าตอบตามแบบนักจิตวิทยาอาจได้คำตอบว่า เกิดจากการขาดแรงจูงใจคือไม่รู้ว่าจะขยันไปเพื่อประโยชน์อะไร (กองแก้ว เจริญอักษร, 2545) อัครัญญสูตรได้กล่าวถึงเรื่องราวการเกิดของโลกหรือกำเนิดชีวิตมนุษย์ ซึ่งได้กล่าวถึงลักษณะอันเป็นจุดเริ่มต้นของคนเกียจคร้านไว้ ดังนี้

“วาเสฏฐะและภราทวาชะ สมัยนั้น การเสพเมถุนธรรมอันเป็นเหตุให้ถูกขว้างฝุ่นใส่เป็นต้นนั้น ถือว่าเป็นเรื่องไม่ดี แต่บัดนี้ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา สมัยนั้น เหล่าสัตว์ผู้เสพเมถุนธรรมไม่ได้เข้าไปยังหมู่บ้านหรือนิคมตลอด 1 เดือนบ้าง 2 เดือนบ้าง เนื่องจากสัตว์เหล่านั้นต้องการเสพสัทธิธรรมเกินเวลา ต่อมาจึงพากันสร้างเรือนขึ้นเพื่อปกปิดสัทธิธรรมนั้น สัตว์บางคนเกิดความเกียจคร้าน จึงมีความเห็นอย่างนี้ว่า ท่านผู้เจริญ เรานี้ช่างลำบากเสียจริงที่ต้องนำข้าวสาลีมาเพื่อเป็นอาหารเย็นและเพื่อเป็นอาหารเช้าในตอนเช้าทางที่ดีเราควรนำข้าวสาลีมาครั้งเดียวให้พอ เพื่อเป็นอาหารเช้าและอาหารเย็น”

(ที.ปา.(ไทย) 11/127/93)

จากจุดเริ่มต้นความเกียจคร้านในพุทธพจน์ข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่า เมื่อเริ่มมีมนุษย์กำเนิดขึ้นมาในโลก สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งความเกียจคร้านก็เกิดขึ้นตามมาและขยายออกไปอย่างหลากหลายพร้อมทั้งดำรงอยู่อย่างนั้นเหนียวแน่น มนุษย์บางคนไม่ยอมทำอะไรที่เป็นการทำงานกันบ่อย ๆ การออกไปเก็บข้าวสาลีมาก็เช่นกัน เก็บไปเก็บมากะทั่งเบื่อหน่ายและมองว่าเป็นความโง่เขลาของตนเอง จึงหาทางออกด้วยการเก็บทีเดียวแล้วบริโภคได้นานขึ้น เกิดความนิยมทำตามกันทำอย่างนี้เรื่อยมา จนกระทั่งพัฒนามาเป็นสังคมอย่างปัจจุบันที่ความเกียจคร้านได้พัฒนา

ไปสู่สังคมที่มีความซับซ้อนมากขึ้น คนเกียจคร้านข้างต้นนั้นกล่าวได้ว่าเป็นอาการอย่างหนึ่งที่เห็นแก่ตัวเพราะไม่อยากทำงานหนักหรือมาก แต่อยากจะได้มากกว่า

2) ความเกียจคร้านเป็นจิตตสมุฏฐาน คำว่าจิตตสมุฏฐาน หมายถึง จิตเป็นต้นเหตุที่บังคับให้เป็นไปต่าง ๆ จิตเป็นเหตุให้เกิดการกระทำต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หมายถึงรวมทั้งเจตนาและมโนกรรมซึ่งเชื่อมโยงกันระหว่างกรรมสมุฏฐาน กับจิตตสมุฏฐาน อาจจะมองได้ว่า จิตใจที่หดหู่ท้อแท้ เฉื่อยชา เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเกิดความเกียจคร้านได้ (สมักร บุรวาส, 2500)

ถามว่าทำไมความเกียจคร้านจึงสามารถเกิดขึ้นและมนุษย์บางคนก็มัก คล้อยตามทั้งที่ทำให้เสียการงาน ตามทัศนะทางพระพุทธศาสนาสิ่งที่ทำให้เกิดความ เกียจคร้าน คือ นิรวรณ คือสิ่งที่ขวางกั้นจิตทำให้ความเพียรไม่สามารถเกิดขึ้นได้ นิรวรณ (nīvaranā) แปลว่า เครื่องกั้น ใช้หมายถึงธรรมที่เป็นเครื่องปิดกั้นหรือขัดขวางไม่ให้ บรรลุความดี ไม่เปิดโอกาสให้ทำความดี และเป็นเครื่องกั้นความดีไว้ไม่ให้เข้าถึงจิต เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่บรรลุธรรม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559) ดังที่พระมหาวิริยางกร วชิรญาณเมธี (2548) ได้กล่าวไว้ในงานวิจัย เรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิรวรณในพระพุทธศาสนาว่า อิทธิพลของนิรวรณมีอยู่ในวงกว้าง สามารถครอบงำจิตใจคนในทุกวงการทั้งด้านการเมือง ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านศาสนา ตลอดจนถึงด้านการศึกษาและการปกครอง ก่อให้เกิดความเสียหายแก่สังคมมนุษย์อย่างใหญ่หลวง และในงานวิจัยเดียวกันนี้ได้สรุปเรื่องนิรวรณ ทั้ง 5 ประการไว้ดังนี้

1. กามฉันทะ ได้แก่ ความพอใจรักใคร่ในกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะด้วยอำนาจกิเลสตาม

2. พยาบาท ได้แก่ ความโกรธพยาบาทอย่างแรงกล้าด้วยอำนาจโทสะ เป็นการจองเวรล้างผลาญผู้อื่น

3. ถีนมิทธะ ได้แก่ ความท้อแท้หรือความคร้านและง่วงเหงาแห่งจิตใจ มีเหตุให้เกิด 5 อย่างด้วยกัน คือ

1) อรติ ความไม่ยินดีในการทำงาน เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้ใจท้อถอย ไม่อยากทำอะไร เป็นเหตุให้ง่วงให้ท้อแท้

2) ตันที ความเกียจคร้าน เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้ใจท้อแท้ ท้อถอย

3) วิธัมมิกา ความอ่อนเพลียหรือการบิดกายซึ่งเกียจ เมื่ออ่อนเพลียแล้วบางคนก็บิดกายแสดงถึงซึ่งเกียจ ความง่วงซึมก็เกิดขึ้น

4) ภัตตสัมมทะ การเมืออาหาร ถ้าบริโภคมากเกินไปก็จะทำให้ร่างกายง่วงซึมได้ ควรบริโภคให้พอดี

5) เจตโส สันตติง การที่จิตหดหู่ หมายถึงการที่จิตใจไม่สดชื่นไม่เบิกบานแจ่มใส กลับเป็นซึมเซา หน้าตาไม่สบาย เพราะความผัดหวังในชีวิต เป็นต้น ทำให้หมดกำลังใจ

4. อุทัจจกุกุจะ ได้แก่ ความฟุ้งซ่านแห่งจิตใจ ความไม่อยู่กับเนื้อกับตัวของจิตใจ

5. วิจิกิชา ได้แก่ ความคิดลังเลไม่แน่ใจ ความสงสัยต่อสิ่งต่าง ๆ

นอกจากนี้ในในกุสัตวัตถุ สังคิตีหมวด 8 ยังได้กล่าวถึงเหตุแห่งความเกียจคร้านไว้ 8 ประการ ดังสรุปความในพระสูตรได้ว่า

1. ขณะทำงาน คิดว่า เมื่อเราทำงานอยู่ กายจักเมื่อยล้า จึงนอนเสีย ไม่ปรารภความเพียร

2. ทำงานเสร็จแล้ว คิดว่า ได้ทำงานเสร็จแล้ว กายเมื่อยล้าแล้ว จึงนอนเสีย ไม่ปรารภความเพียร

3. ขณะเดินทางไกล คิดว่า เมื่อเราเดินทาง กายจักเมื่อยล้า จึงนอนเสีย ไม่ปรารภความเพียร

4. เดินทางถึงที่แล้ว คิดว่า ได้เดินทางถึงที่แล้ว กายเมื่อยล้าแล้ว จึงนอนเสีย ไม่ปรารภความเพียร

5. บริโภคน้อยไป กล่าวคือ ไม่ได้รับประทานโภชนะหรืออาหารเพียงพอตามต้องการ ก็คิดว่า ไม่ได้รับประทานโภชนะหรืออาหารเพียงพอตามต้องการ ร่างกายเมื่อยล้า ไม่เหมาะที่จะทำงาน จึงนอนไม่ปรารภความเพียร

6. บริโภคมากไป กล่าวคือ ได้โภชนะเศร้าหมองหรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการ ร่างกายหนักอึดอัด ไม่ควรทำงาน จึงนอนและไม่ปรารภความเพียร

7. ขณะเกิดอาพาธ คิดว่า มีอาพาธเล็ก ๆ น้อย ๆ ขึ้นแล้ว มีข้ออ้างที่จะนอนได้ จึงนอนเสีย ไม่ปรารถนความเพียร

8. หายป่วยแล้ว คิดว่า เพิ่งจะหายไข้ กายยังอ่อนแอ ไม่ควรแก่การทำงาน จึงนอนเสีย ไม่ปรารถนความเพียร (ที.ปา. (ไทย) 11/334/341-342)

จากสาเหตุความเกียจคร้านดังกล่าวข้างต้น จะพบว่า การที่จิตใจถูกกุ่มกุมด้วยความใคร่พอใจในกาม (กามฉันทะ) หลงติดในพอใจในกามคุณเป็นสาเหตุข้อแรก ๆ ที่ทำให้เกียจคร้านหรือปิดกั้นไม่ให้มนุษย์มีสติปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำ จากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมจะพบว่า มีหลายกรณีที่หลงติดใจในกามราคะจนไม่มีแรงจูงใจในการทำงาน ข้อนี้อาจรวมทั้งความกังวล หึงหวง ระวังในคนรักจนทำให้เสียการเสียงานด้วย ความอาฆาตพยาบาท (พยาบาท) อย่างแรงกล้าด้วยอำนาจโทสะมุ่งแต่จะจองเวรล้างผลาญผู้อื่นเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้จิตใจขุ่นข้องหมองมัวจนขาดแรงจูงใจหรือสมาธิในการทำงาน นอกจากนี้ ความโลภ (โลภะ) ของมนุษย์ซึ่งมีผลนำไปสู่ความโกรธ ความเกลียดชัง ล้วนเกิดจากการขาดเจตจำนงหรือความใส่ใจในสิ่งที่ถูกต้อง (สัมมาฉันทะ: Samma Chanda) และขาดการใช้ความเพียรพยายาม (Viriya) ตกเป็นทาสของความเกียจคร้าน (Kosajja) (Pa-Auk Tawya Sayadaw, 2007) แทบทั้งสิ้น

ความท้อแท้หรือความง่วงเหงา หรือถีนมิทธะเป็นอีกหนึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเกียจคร้านทำงาน ทั้งนี้อาจจะเกิดจากความไม่รักไม่ยินดีในงานที่ได้รับมอบหมายหรือลงมือทำ (อรรถิ) ความท้อถอยเกียจคร้าน (ตันทิ) ความอ่อนเพลีย (วิธัมภิกา) ภาวะร่างกายเสื่อมช้ำจากการรับประทานอาหารมากเกินไปที่เรียกว่าเมาอาหาร (ภัตตสัมมตะ) และความหดหู่ของจิตใจ (เจตโส ลินัตตัง) จิตใจไม่สดชื่น ไม่เบิกบานแจ่มใสเพราะสาเหตุอื่น ๆ เช่นความผิดหวังในชีวิต เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อความเกียจคร้านทั้งสิ้น ประการต่อมาคือคนที่จิตใจฟุ้งซ่านขาดการยับยั้งจิตใจไม่ให้กระวนกระวายหรือครุ่นคิดเรื่อยเปื่อย (อุทฺธจฺจุกฺกฺจจะ) และข้อสุดท้ายคือความลังเล การขาดความมั่นใจในสิ่งที่ลงมือทำ หรือไม่เชื่อมั่นในศักยภาพตัวเองว่าจะทำได้หรือไม่ (วิจิกิจฉา) ทำให้เสียเวลาไปมาก บางรายสูญเสียโอกาสที่ดีเพราะความลังเลนี้ ส่วนข้ออ้างต่าง ๆ ดังกล่าวในกุสิดัตตุนั้น ถ้าสามารถบรรเทา

นิรโรคได้ ข้ออ้างเหล่านั้นก็จะลดลงหรือไม่มีเหตุให้อ้างเลย ไม่ว่าจะด้วยประการใด ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ มนุษย์จึงจำเป็นต้องบรรเทาหรือกำจัดนิรโรคทั้ง 5 ประการข้างต้นเพื่อไม่ให้นำสัดกันความเพียรในการทำงานหรือการประกอบอาชีพใด ๆ และให้การทำงานในทุกอาชีพเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพบรรลุผลสำเร็จในที่สุด

ผลลัพธ์ของความความเกียจคร้านที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ความเกียจคร้านปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาหลายแห่ง จัดเป็นอบายมุข คือทางเสื่อมประการหนึ่งของชีวิต งานวิจัยของพระมหาขุนทอง เขมสิริ (2549) เรื่องการศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องความเกียจคร้านในพระพุทธศาสนา เป็นงานวิจัยที่กล่าวถึงรายละเอียดของความเกียจคร้านจากคัมภีร์และงานนิพนธ์ทางพระพุทธศาสนาอื่น ๆ โดยเน้นว่า ทุกชีวิตที่เกิดมามีค่าสูงสุดไม่ควรที่จะให้เสื่อมเสียไปกับสิ่งที่หาสาระไม่ได้ การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐสุด ควรที่จะแสวงหาสิ่งที่ดีงาม เข้ามาเพิ่มพูนให้ชีวิตมีความสุขมีสาระหรือประโยชน์ และมีแก่นสารถึงที่สุด ด้วยการทำประโยชน์ตนและประโยชน์ของผู้อื่น อบายมุขทุกอย่างเป็นศัตรูหรือเป็นอันตรายอย่างยิ่ง จึงจำเป็นที่จะต้องละเว้นหลีกเลี่ยงให้ได้ โดยเฉพาะความเกียจคร้านที่เชื่อมโยงกับอบายมุขข้ออื่น ๆ กล่าวคือเมื่อมีนิสัยเกียจคร้านแล้วก็น่าจะมีนิสัยอื่นตามมาด้วย เช่น มีนิสัยเป็นนักเล่น การพนัน ขอบเที่ยวกลางคืน หรือคบมิตรที่ไม่ดี

ความเกียจคร้านในทัศนะพระพุทธศาสนานั้น เป็นหลักธรรมที่ก่อให้เกิดความเสื่อม อยู่ข้างฝ่ายอกุศลธรรมคือธรรมที่เป็นความไม่ดีงาม เป็นที่เข้าใจกันว่าความเกียจคร้านถ้าเกิดขึ้นแล้ว ย่อมสร้างความเสื่อมให้เกิดขึ้นด้วย คนที่เกียจคร้านเปรียบเหมือนคนงานในโรงงานเปี๊ยะ ความเกียจคร้านเกิดได้ทุกระดับชั้น คือในระดับปุถุชนทั่วไป (ระดับโลกิยะ) และในระดับบรรพชิต (ระดับโลกุตระ)

1. ความเกียจคร้านทำให้เสียเวลา : พระพุทธศาสนายังเน้นว่าความเกียจคร้านยังเป็นการทำให้เสียเวลา เพราะเป็นการปล่อยเวลาให้เสียไปให้ว่างเลยไปเปล่า ทำให้การงานทั้งหลายค้างค้ำอาภูล เป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสม คือ

ไม่ยอมทำหรือทำแบบย่อหย่อน คนเกียจคร้านมักทำให้เสื่อมเสียประโยชน์สุขที่จะพึงได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ประโยชน์ทั้งหลาย ย่อมล่องลอยหนุ่มสวาทที่ละทิ้ง การงานโดยอ้างว่า เวลานั้นหนาวเกินไป เวลานั้นร้อนเกินไป เวลานั้นเย็นเกินไป เป็นต้น ” (ที.ปา.(ไทย) 11/253/207) และว่า “ เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป เหมือนความเกียจคร้านนี้ เมื่อเกียจคร้าน อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป ” (อจ.เอกก.(ไทย) 20/60/11)

2. ความเกียจคร้านเป็นเหตุให้เกิดความไม่ดีงามต่าง ๆ : พระพุทธศาสนาเสนอว่า ความเกียจคร้านเป็นเหตุให้เกิดความไม่ดีไม่งามต่าง ๆ ความดีที่เคยเกิดขึ้นแล้วและที่ยังมีอยู่ก็เสื่อมไปด้วย ความเกียจคร้านมีความเพียรเป็นคู่ปรับอยู่เสมอ คนเกียจคร้านมักถูกรังเกียจ ไม่เป็นที่น่ารักใคร่พอใจ พระพุทธศาสนายกองค์ความเพียรว่าเป็นธรรมที่ดี โดยเฉพาะผู้ที่มีความขยันหมั่นเพียรอยู่เสมอ ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏว่า “ผู้มี ความเพียรมั่นคง แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้เกียจคร้าน ไม่มีความเพียร ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง 100 ปี” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/112/65) แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาได้ประกาศหลักประโยชน์สุขอย่างหนึ่งคือการทำประโยชน์เพื่อตนเองและสังคมด้วยการขยันหมั่นเพียรไม่เกียจคร้าน ซึ่งแม้จะมีชีวิตเพียงวันเดียวยังประเสริฐกว่า ความเกียจคร้านจึงเป็นอบายมุขที่สร้างความเสื่อมจากประโยชน์สุข ทำให้เกิด ความประมาทมัวเมาและความทุกข์เดือดร้อนแก่ผู้ประพฤติดัง และวิธีแก้ไขคือความเพียรพยายามและคำสอนอื่นที่ช่วยสนับสนุน

3. ความเกียจคร้านนำความเสื่อมมาสู่ชีวิต : ความเสื่อมในที่นี้ คือ อบายมุข หมายถึง ช่องทางแห่งความเสื่อม หรือเหตุแห่งความพินาศหรือเสียหายแห่ง โภคทรัพย์หรือเศรษฐกิจ ถ้าหมกมุ่นลุ่มหลงกับสิ่งเหล่านี้แล้ว นอกจากจะหาความสุขไม่พบ ยังจะต้องพบกับความเสื่อมเสีย เพราะอบายมุขนั้นเป็นสิ่งที่ถมไม่เคยเต็มสักครั้งสำหรับผู้เสพหรืออยากเล็กก็เล็กไม่ได้ และยังเป็นช่องทางแห่งการเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด เช่น การเล่นเกมพนัน เป็นต้น พระพุทธศาสนากล่าวถึงอบายมุขว่ามี 6 ประการ คือ 1) ดื่มน้ำเมา 2) เที่ยวกลางคืน 3) เที่ยวดูการละเล่น 4) เล่นการพนัน 5) คบคนชั่วเป็นมิตร และ 6) เกียจคร้านการงาน (ที.ปา. (ไทย) 11/247/202) แนวคิด

ความเกียจคร้านที่ปรากฏในฐานะอบายมุขนั้น มีลักษณะของความเกียจคร้านคือ ไม่อยากทำงาน ทำให้มักจะมีข้ออ้างหรือสาเหตุที่ทำให้ไม่ต้องทำงาน แต่อยากจะได้มากกว่า การงานที่ทำอยู่จึงไม่ประสบความสำเร็จ ความเกียจคร้านนั้น จึงมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลและสังคม สังคมที่เห็นร่วมกันว่าอบายมุขคือ ความเกียจคร้านเป็นสิ่งดี ย่อมมีแนวโน้มที่จะเสื่อมและพัฒนาได้ไม่เต็มที่นัก ในสังคาลงสูตรได้กล่าวถึงความเกียจคร้านว่าเป็นหนึ่งในอบายมุข 6 ว่า การหมกมุ่นในความเกียจคร้าน เป็นปากทางเสื่อมแห่งโศกะทั้งหลาย และยังตรัสอธิบายสาเหตุหรือข้ออ้างแห่งความเกียจคร้าน 6 ประการ ไว้ดังนี้ว่า

คหบดีบุตร การหมกมุ่นในความเกียจคร้านมีโทษ 6 ประการนี้ คือ

1. มักอ้างว่า หนาวเกินไป แล้วไม่ทำงาน
2. มักอ้างว่า ร้อนเกินไป แล้วไม่ทำงาน
3. มักอ้างว่า เวลาเย็นเกินไป แล้วไม่ทำงาน
4. มักอ้างว่า เวลาเช้าเกินไป แล้วไม่ทำงาน
5. มักอ้างว่า หิวเกินไป แล้วไม่ทำงาน
6. มักอ้างว่า กระหายเกินไป แล้วไม่ทำงาน

เมื่อเขามากไปด้วยการอ้างเลศ ผัดเพี้ยนการงานอยู่อย่างนี้ โศกะที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ถึงความเสื่อมสิ้นไป คหบดีบุตร การหมกมุ่นในความเกียจคร้านมีโทษ 6 ประการนี้ (ที.ปา. (ไทย) 11/253/205)

ในการกล่าวอ้างเหตุแห่งความเกียจคร้านดังกล่าวข้างต้น สามารถจำแนกได้ว่าความเกียจคร้าน มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการกระทำของบุคคลโดยมีข้ออ้างอยู่ 3 ประการ คือ

1. ข้ออ้างเรื่องอากาศหรือสถานที่ ได้แก่ การอ้างว่า หนาวนักหรือร้อนนัก ลักษณะเช่นนี้เป็นการบ่งบอกถึงความสัมพันธ์กับอากาศหรือสถานที่ อันเป็นสาเหตุให้เกิดความเกียจคร้าน จะพบว่ามีคนเกียจคร้านจำนวนมากที่ชอบอ้างเกี่ยวกับอากาศหรือสถานที่ที่เกื้อหนุนให้เกิดความเกียจคร้าน เช่น หนาวเกินไปก็ไม่ทำ ร้อนเกินไปก็ไม่ทำ อากาศเย็นสบายพอดี ๆ ก็อ้างเหตุว่าเหมาะแก่ การพักผ่อน ก็ไม่ทำ โดยสรุปคือหาข้ออ้างเข้าข้างความเกียจคร้านได้ทุกกรณี

2. ข้ออ้างเรื่องกาลเวลา ได้แก่ การอ้างว่า เย็นแล้วหรือยังเข้าอยู่ ลักษณะเช่นนี้เป็น การบ่งบอกถึงความสัมพันธ์กับกาลเวลาซึ่งถือว่ามีความสำคัญมากกับชีวิตมนุษย์ เช่น คนที่นอนตื่นสายแล้วไปทำงานไม่ทันเวลา มักจะเกิดจากการอ้างว่า ขณะที่ตื่นนั้นยังเข้าเกินไป ขอนอนต่ออีกสักพัก ทำให้เกิดความเกียจคร้านได้ ช่วงกลางวันก็มักบ่นว่าอากาศร้อน ผู้คนในที่ทำงานวุ่นวาย หรือ อาจรวมถึงข้ออ้างเรื่องระยะเวลาของการดำเนินชีวิตหรือวัยต่าง ๆ ที่หลายคนมักอ้างว่า ยังไม่ถึงเวลาที่จำเป็นต้องทำบางสิ่งบางอย่างก็ไม่ลงมือทำ เช่น วัยรุ่นเห็นว่าเป็นวัยเที่ยวเพื่อความบันเทิง ไม่ใช่เวลาที่ต้องเครียดกับชีวิตหรือการเรียนมากเกินไป จึงไม่ใส่ใจกับการเรียนหรือใส่ใจน้อยลง กรณีเช่นนี้ก็ถือว่า ข้ออ้างเรื่องกาลเวลาเช่นเดียวกัน

3. ข้ออ้างเรื่องการบริโภค ได้แก่ การอ้างว่า หิวนักหรือกระหายนัก ลักษณะเช่นนี้เป็นการบ่งบอกถึงความสัมพันธ์กับการบริโภคดื่มกิน อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดข้ออ้างที่จะทำให้เกียจคร้านได้ คนที่ยังไม่รับประทานอาหารก็จะอ้างว่า ยังมีอาการหิวอยู่ไม่สามารถทำงานใด ๆ ได้ แต่หลังจากที่รับประทานอาหารอิ่มเกินไปหรือรับประทานอาหารประเภทย่อยยาก จะทำให้เกิดอาการง่วงซึมจากกลไกการทำงานของร่างกาย ก็จะทำให้มีข้ออ้างใหม่ว่า ยังอิ่มเกินไป ร่างกายไม่กระปรี้กระเปร่าไม่สามารถทำงานใด ๆ ได้ แม้แต่คนที่รับประทานอาหารน้อยเกินไปก็ถือเป็นข้ออ้างให้เกียจคร้านได้เช่นเดียวกัน

ความเกียจคร้านดังกล่าวข้างต้นส่งผลเสียต่อการทำงานและชีวิตเป็นอย่างมาก ผลกระทบหลัก คือ ทำให้การงานคั่งค้าง ไม่สำเร็จ เพราะความขี้เกียจไม่ทำงานที่ตนรับผิดชอบก็ย่อมนำมาซึ่งงานที่ไม่สำเร็จตามเวลาที่ตั้งไว้ ผลกระทบต่อมาคือผู้ใหญ่ในครอบครัว ครูอาจารย์หรือผู้บังคับบัญชาระดับสูงขึ้นไปตามสายงานดูว่ากล่าว ผู้อื่นนำไปเป็นทาเรื่องที่ตนทำงานไม่ประสบความสำเร็จ ทำให้เกิดความเสียชื่อเสียงหรือทรัพย์สินของผู้บังคับบัญชาหรือนายจ้างด้วย ผลกระทบที่สำคัญประการหนึ่งคือทำให้ครอบครัวยากจน อดอยาก เพราะการที่ขี้เกียจไม่ทำงานไม่ประกอบอาชีพทำมาหากิน ย่อมไม่มีทรัพย์สินที่จะมาจุนเจือครอบครัว และอาจนำไปสู่ความแตกแยกในครอบครัวได้ เพราะเมื่อไม่มีทรัพย์สินแล้วจากความขี้เกียจของตน ย่อมทำให้ผู้อื่นในครอบครัวดูต่ำ หรือแยกออกห่างเพียงเพื่อให้ตนอยู่รอดจน

นำมาสู่การแตกแยกของครอบครัว ประการสุดท้ายคือไม่มีใครกล้ารับเข้าทำงาน เพราะตนเป็นที่กล่าวขวัญถึงเรื่องความซี้เกียจ ทำให้ไม่มีงานทำ เพราะผู้ซี้เกียจ ย่อมไม่มีผลงานใดแสดงให้เป็นที่ประจักษ์ต่อนายจ้าง หากนายจ้างตกลงจ้าง ย่อมไม่เป็นผลดีต่องานของเขาอย่างแน่นอน

นอกจากความเกียจคร้านที่กล่าวถึงในอบายมุขและกุสิดัตถ์แล้ว พระพุทธศาสนา ยังกล่าวถึงความเกียจคร้านในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งแห่งความเสื่อม ดังพุทธพจน์ที่ตรัสแก่นัตถปัญจกพรหมณ์ว่า “การนอนจนตะวันขึ้น (ตื่นสาย) ความเกียจคร้าน ความดูร้าย การผัดวันประกันพรุ่ง การเดินทางแห่งคนเดียว และการเข้าไปเสพภรรยาของผู้อื่น พรหมณ์ท่านจงเสพกรรม 6 อย่างนี้เถิด สิ่งที่มีใช้ประโยชน์ จักมีแก่ท่าน” (คณกรรมกรณการณกตาราม มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2555) คนที่ประพฤติสิ่งที่มีใช้ประโยชน์ย่อมนำความเสื่อมอย่างมากมายให้เกิดกับชีวิตของตนเองและสังคม ดังที่พรหมณ์นั้นเมื่อทราบสิ่งที่มีใช้ประโยชน์แล้วยังประพฤติอยู่ จึงประสบแต่ความเสื่อมอย่างเดียว จะพบว่าข้อความที่ตรัสถึงข้างต้นนั้น นอกจากความเกียจคร้านแล้วยังมีสาเหตุอื่น ๆ ที่สนับสนุนให้เกิดความเกียจคร้าน หรือเข้าลักษณะความเกียจคร้าน กล่าวคือ การผัดวันประกันพรุ่งหรือการนอนตื่นสาย ดังนั้น ความเกียจคร้านจึงเชื่อมโยงกับความเสื่อมอื่น ๆ อีกมากมาย ดังนี้

1) ความเกียจคร้านเป็นทางแห่งความเสื่อม: ในไตรธรรมสูตรซึ่งเกี่ยวข้องกับทางเสื่อม 3 ชุด กล่าวคือพระสูตรนี้ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์เกี่ยวข้อกันระหว่างธรรมต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงไปถึงกันได้ เมื่อบุคคลยังไม่สามารถละธรรม 3 ประการนี้ได้ ก็ไม่อาจละความฟุ้งซ่าน ความไม่สำรวม และความเป็นผู้ขี้สลได้ ประกอบด้วยการขาดความศรัทธาและเชื่อมั่น ความเป็นผู้ไม่มีใจเอื้อเฟื้อ และความเกียจคร้าน (อง.ทสก. (ไทย) 24/76/171-172)

2) ความเกียจคร้านไม่ทำให้ใครชื่นชม: ในมัตตุคามสังยุต มีพระสูตรที่กล่าวถึงลักษณะของสตรีที่ไม่น่าพอใจและที่น่าพอใจของเพศตรงข้าม ไม่ยอมรับหรือไม่อยากนำมาเป็นคู่ครองหรือคู่ชีวิตได้เลย หนึ่งในนั้น คือ ความเกียจคร้าน ในขณะที่ปุริสสูตร ว่าด้วยลักษณะบุรุษที่ไม่น่าพอใจของสตรี ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่ตรงกัน

ข้ามกับสตรีดังกล่าวข้างต้น ซึ่งไม่เป็นที่น่าพึงพอใจของสตรีซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือ ความเกียจคร้านเช่นเดียวกัน (ส.สพ.(ไทย) 18/281/314)

3) ความเกียจคร้านเป็นทางแห่งความทชุดโทรม: ในนชิรติสูตร ว่าด้วยสิ่งที่ไม่ทชุดโทรม ได้กล่าวถึงการที่จิตใจตั้งอยู่ไม่ได้หรือ 6 ช่องทางที่ทำให้จิตใจทชุดโทรมหนึ่งในนั้นก็คือ ความเกียจคร้าน เป็นข้อแรก (ส.ส.(ไทย) 15/76/83)

4) ความเกียจคร้านซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุคุณธรรมขั้นสูง: ในอนาคามิผลสูตรและอัคคัมหมสูตร ได้กล่าวถึงการเกี่ยวข้องกับความเกียจคร้านซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุคุณธรรมขั้นสูง เพราะเมื่อเกี่ยวข้องแล้ว ย่อมไม่อาจทำให้แจ้งอนาคามิผลและธรรมชั้นเลิศสูงขึ้นไปได้ โดยในสูตรดังกล่าวใช้คำว่า ความเกียจคร้าน คือขาดความพยายาม (อง.ชกภ.(ไทย) 22/65/584, 22/83/606) เนื้อหาในพระสูตรทั้งสองนี้ เป็นพระสูตรที่กล่าวไว้สำหรับบรรพชิต พระพุทธศาสนายังเน้นว่าผู้ที่หวังจะบรรลุธรรมคืออนาคามิผลและอรหัตผลว่า จะต้องเว้นจากความเสื่อมเหล่านี้ให้ได้ เพราะความเกียจคร้าน มักท้อแท้ ง่วงซึม มีความเพียรย่อหย่อนเป็นธรรมที่ขัดขวางการบรรลุธรรมที่จะนำไปสู่ประโยชน์ขั้นสูงสุด

5) ความเกียจคร้านเป็นปฐมเหตุแห่งความเสื่อม: ในปฐมปริหานิสูตร ได้กล่าวถึงคำสอนที่เป็นจุดเริ่มต้นของความเสื่อม เป็นพระสูตรที่เกี่ยวกับเหตุแห่งความเสื่อมที่เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้เป็นเสขะ (พระสงฆ์ที่ยังไม่เป็นพระอรหันต์คือยังต้องศึกษาปฏิบัติต่อไป) 7 ประการ โดยมี 3 ข้อที่สัมพันธ์กับความเกียจคร้านได้แก่ ความเป็นผู้ชอบการงาน (ไม่ทำสมาธิ) ความเป็นผู้ชอบการพูดคุย และความเป็นผู้ชอบการนอนหลับ (อง.สตตภ.(ไทย) 23/28/43)¹ พระสูตรนี้กล่าวถึงลักษณะของความเกียจคร้าน เป็นบ่อเกิดหรือจุดเริ่มต้นแห่ง ความเสื่อมที่เน้นไปในการศึกษา และการดำรงชีวิตของพระภิกษุผู้เป็นพระเสขะคือผู้ยังต้องศึกษาและปฏิบัติให้ดียิ่งขึ้นต่อไป เป็นคำสอนที่สัมพันธ์กับความเสื่อมและขัดขวางการบรรลุธรรมขั้นสูง

¹ พระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลีความว่า “กมมารามตา ภสสารามตา นิททารามตา สงคณิการามตา อินทริเยสุ อคฺคตฺตทวารตา โภชน อมตตณฺณตา” (อง.สตตภ.(บาลี) 23/28/)

6) ความเกียจคร้านเป็นหนทางแห่งมลทิน : ในลักษณะตัดสินธรรมวินัย 8 ประการที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระนางมหาปชาบดีโคตมีซึ่งออกบวชเป็นภิกษุณี มีข้อความที่น่าสนใจเป็นพิเศษ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ธรรมที่เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ไม่เป็นไปเพื่อปรารภความเพียร ไม่ใช่ธรรม นั่นไม่ใช่วินัย นั่นไม่ใช่สัตตสุศาสน์ ส่วนธรรมที่เป็นไปเพื่อปรารภความเพียร ไม่เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ถือเป็นธรรม เป็นวินัย เป็นสัตตสุศาสน์ (วิ.จ.(ไทย) 7/406/323) อีกส่วนหนึ่งเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นว่า การปฏิบัติอย่างใดจะเป็นไปเพื่อความไม่ประมาท มีความเพียร และถูกต้องตามหลักธรรมวินัยหรือไม่ ก็ควรใช้หลักเกณฑ์เหล่านี้เป็นเครื่องตัดสินได้โดยเด็ดขาด และหนึ่งในหลักการสำคัญนั้น คือสิ่งที่ถูกต้องตามหลักธรรมวินัย ต้องไม่สนับสนุนส่งเสริมให้เกิดความเกียจคร้าน เพราะความเกียจคร้านเป็นบ่อเกิดแห่งความชั่ว ความเสื่อม จึงถูกจัดเข้าเป็นข้อหนึ่งในเกณฑ์ตัดสินที่จะทำให้รู้ได้ว่าเป็นพุทธจริยธรรมหรือไม่ นอกจากนี้ โดยปกติทั่วไป ความเกียจคร้านยังเกิดจากความขลาดกลัว เช่น กลัวความล้มเหลวในการพัฒนา การฝักตนในการปฏิบัติตามหลักศีลสิกขา งัดเว้นจากการนิทราว่าร้าย การประพฤติดี และความโลภ (Arahant Upatissa, 1961)

7) ความเกียจคร้านเป็นเหตุให้เสื่อมจากโมคสมบัติ : มีพระสูตรหนึ่งกล่าวถึงคำสอนหรือหลักธรรมที่เป็นอันตรายต่อการดำเนินชีวิตของคนทั้งหลาย 10 ประการ ข้อแรกความว่า “ความเกียจคร้าน ไม่ขยันหมั่นเพียร เป็นอันตรายต่อโมคสมบัติ” (อง. ทสก. (ไทย) 24/73/161) ตามหลักพระพุทธศาสนา ความเกียจคร้านเป็นอันตรายต่อสิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หาได้ยากในโลก ถ้าหากประพฤติตามธรรมเหล่านี้ ย่อมทำอันตรายให้แก่ชีวิตในโลกนี้หรือโลกหน้า แม้กระทั่งชีวิตระดับโลกียะและโลกุตระด้วย ความเกียจคร้านที่กล่าวถึงในพระสูตรนี้นั้นเน้นที่โมคสมบัติที่ควรแสวงหาเพื่อสร้างฐานะให้มั่นคงก้าวหน้าในชีวิตและหน้าที่การงาน เพื่อประโยชน์และความสุขของตนเองและคนรอบข้าง ความเกียจคร้านจึงเป็นอันตรายต่อความเพียรพยายามที่จะแสวงหาโมคสมบัติ คนเกียจคร้านย่อมไม่สามารถแสวงหาโมคสมบัติได้

บทสรุป

เมื่อพิจารณาโลกทัศน์เรื่องความขยันแบบจีนและแนวคิดเรื่องความเกียจคร้านในพระพุทธศาสนา จะพบว่า ทั้งสองหลักการมีความเป็นเหตุเป็นผลที่ส่งเสริมกัน ดังจะเห็นได้จากโลกทัศน์เรื่องความขยันแบบจีน สอนให้คนขยันด้วยพลังจิตของตนคือขยันจนเป็นสันดาน ขยันอย่างมีเป้าหมาย ขยันแบบไม่ต้องหวังชื่อเสียงเกียรติยศ ถูกเวลาและโอกาส มีความจริงจัง ไตร่ตรองถี่ถ้วนในสิ่งที่ทำ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดภายหลัง นอกจากนี้ ยังมีนักปราชญ์บางคนสอนไม่ให้หวังพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สวรรค์ หรือเทวดา ให้มนุษย์ใช้ศักยภาพของตนเองเป็นหลัก กิจการจะรุ่งเรืองเพราะความขยันหมั่นเพียรและความไตร่ตรองถี่ถ้วน แต่จะเสียหายเพราะอบายมุขและการทำอะไรตามใจตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับที่พระพุทธศาสนาสอนให้ตระหนักว่าความเกียจคร้านเป็นหนทางของความเสื่อมหรืออบายมุข ไม่ทำให้ใครชื่นชมสรรเสริญ นำไปสู่ความเสื่อมโทรมของชีวิตและทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ ความหมั่นหมองหรือมลทินชีวิต เป็นอุปสรรคต่อการบรรลุคุณธรรมขั้นสูงซึ่งอาจจะเป็นตีความหมายถึงเป้าหมายในการทำงาน ชีวิตหรืออื่น ๆ ด้วย มนุษย์จึงต้องตัดสินใจสันดานตนให้ขยันในการทำงานหรือประกอบอาชีพ เพราะคนที่ขยันเท่านั้นจะประสบความสำเร็จ แม้เทวดาใด ๆ ก็ไม่สามารถสกัดกั้นความบากบั่นของมนุษย์ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า ลิขิตฟ้าหรือจะสู้มานะคน

โดยธรรมชาติของมนุษย์ตามที่ปรากฏในอัคคัญญสูตรจะพบว่าความเกียจคร้านเกิดขึ้นมาพร้อม ๆ กับการมีมนุษย์ ซึ่งทำให้เกิดความมั่งงายและโลภมากขึ้นในจิตสันดานตามลำดับ อาจกล่าวได้ว่า เป็นส่วนหนึ่งของความหลง (โมหะ) ตามหลักอภิสลมูล เมื่อจิตลุ่มหลงไร้สติจะถูกนิรวรณคือ ถิ่นมิถิระ คือความง่วง ความขี้เกียจ เบื่อหน่าย ท้อแท้ อ่อนแอครอบงำจิตใจไม่ให้เกิดความสำเร็จในสิ่งที่กำลังทำอยู่ ความเกียจคร้านจึงเป็นเรื่องที่เกิดจากจิตสันดานเป็นหลัก ที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “จิตตสมุฏฐาน” และมีนิรวรณ 5 (nīvaranāna) เป็นแรงเสริมให้คนเกียจคร้าน คือ ความหลงไปในเรื่องกามราคะ (กามฉันทะ) ความอาฆาตมาดร้ายผู้อื่น (พยาบาท) ความท้อแท้ซึมเศร้า (ถีนมิทตะ) ความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจกุกกุจจะ) และ ความโลเลขาดความมั่นใจ (วิกิจจนา) จิตถูกครอบงำด้วย

ความใคร่ (กามฉันทะ) ตีตกใจถามคุณจะทำปิดกันสติปัญญา รู้แจ้งในสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำ จนเกิดความกังวลหวาดระแวงจนอาฆาตพยาบาท จิตใจมุ่งห่มองมัวจนขาดแรงจูงใจหรือสมาธิในการทำงาน ในถิ่นมีพระเองมีความท้อถอยเกียจคร้าน (ตันทิ) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่หนุนเสริมให้คนละเลยการทำงาน จนจิตฟุ้งซ่าน (อุทธัจจกุกกุกจะ) ลังเล ขาดความมั่นใจ (วิจิกิจฉา) ทำให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ มนุษย์จึงจำเป็นต้องกำจัดนิวรณ์ทั้ง 5 ไม่ให้มาสกัดกั้นหรือเป็นปฏิปักษ์ของความเพียรในการทำงานหรือการประกอบอาชีพ อันจะทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ บรรลุผลสำเร็จ

นอกจากนี้ พระพุทธศาสนายังระบุผลเสียที่ชัดเจนของความเกียจคร้านว่า ความเกียจคร้านทำให้เสียเวลา ทำให้สิ่งที่ตั้งงามเสื่อม ทำให้สิ่งเลวทรามที่ยังไม่เกิดสามารถเกิดขึ้นได้ นำความเสื่อมมาสู่ชีวิตในหลายมิติ ทั้งด้านโภครทรัพย์หรือด้านเศรษฐกิจ ก่อให้เกิดการตำหนิตติเตียนจากผู้อื่น ทำให้ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมแม้การเอาเป็นคู่ครอง ที่สำคัญคือเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุคุณธรรมขั้นสูง ซึ่งถ้ากล่าวในแง่โลกียะ คือ ไม่ทำให้บรรลุความสำเร็จระดับสูง เพราะความเกียจคร้านมลทิน คือ สนิมเกาะกินจิตใจให้ท้อถอยหดหู่ นำไปสู่ความล้มเหลวผิดพลาดได้อย่างง่ายดาย

ด้วยเหตุดังกล่าว บุคคลที่มีความเชื่อมั่นศรัทธา อุตสาหะ สติสัมปชัญญะ จะสามารถบรรลุเป้าหมายได้ เพราะพลังศรัทธาในการก้าวข้ามความคาดหวังในปัจจุบัน 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่พักอาศัย และยา และโลกธรรม 4 ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ได้ ก็ด้วยพลังในการพยายามเอาชนะความเกียจคร้าน (โกธัสชนะ) และพลังสติเอาชนะความหลง ถ้าทำได้เช่นนี้ พลังสมาธิและปัญญาจะเกิดขึ้นตามลำดับ (The National Coordination Center of Provincial Meditation Institute of Thailand, 2012) จึงอาจกล่าวได้ว่า มีเพียงพลังจิตและการกระทำที่เป็นผลจากแหล่งกำเนิดพลังงานขั้นต้น คือ การปรารภความเพียร (วิริยารัมภะ: Viriyārambha) เท่านั้นที่จะขจัดความเกียจคร้านได้ สิ่งนี้เกิดจากอุปนิสัยทางจิตใจที่มีต่อความเพียร แม้ว่าความเพียรจะทำหน้าที่ในขอบเขตจำกัดตาม แต่ผลกระทบของความเพียรจะอยู่เหนือการทำงานของจิต เพราะความเพียรมีจุดประสงค์หลักคือเอาชนะความเกียจคร้าน

(โกสัชชะ) ลักษณะสำคัญของความเพียร คือ เสริมพลังและส่งเสริมสภาพจิตทางบวกซึ่งมีแนวโน้มจะเสื่อมลงให้ได้มากที่สุด ดังนั้น ความเพียรจึงมักถูกกล่าวถึงควบคู่กับศีลและเป็นที่ยอมรับว่าเป็นพลังหลักที่กระตุ้นและชำระจิตให้บริสุทธิ์ (Ulrich Pagel, 1992) เมื่อพิจารณาตามหลักการนี้ ความเกียจคร้านจึงอาจทำลายล้างด้วยความเพียร คือวิริยะ หรือความกล้าหาญในการลงมือทำและกล้าเผชิญกับปัญหาอุปสรรคระหว่างลงมือทำ และผลที่เกิดขึ้นทั้งดีและร้ายด้วย

เอกสารอ้างอิง

- 5 เคล็ดลับเจ้าสัว ทำไมคนจีนจึงรวยล้านฟ้า. (2560). สืบค้นเมื่อ 28 สิงหาคม 2017 จาก <https://www.postsod.com/5-tips-millionaire>
- ก่องแก้ว เจริญอักษร. (2545). การพัฒนามุขคฤหาสน์ตามแนวพุทธ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กัลยาณี กฤตโตปการกิต. (2564). มองภาพสะท้อนความขยันอดทนของชาวจีนผ่านสำนวนจีน. วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 38(2), 44-69.
- กิตติพัฒน์ สุวรรณศิริเมธี. (2550). เอกสารประกอบวิชาปรัชญาการเมือง: ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับปรัชญาการเมือง. สืบค้นเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2564, จาก http://korat.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=545&articlegroup_id=129
- คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2555). พระธรรมบัญญัติภาค 4. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ความขยัน เป็นศักยภาพการแข่งขันที่สำคัญของคนจีน. (2018). สืบค้นเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2564, จาก <http://thai.cricn/247/2018/10/02/226s271795.htm>
- บริษัท ดีเอ็น บรอดคาสท์ จำกัด. (2561). ผลสำรวจล่าสุด จีนขยันสุดในโลก. สืบค้นเมื่อ 19 กันยายน 2564 จาก <https://www.newtv.co.th/news/3521>

- ปวีณา กิจศิริสิน. (2560). **บทบาทของ “ผ้า” ในปรัชญาการปกครองของ สวินจื่อ**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมจีนศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระมหาขุนทอง เขมสิริ. (2549). **การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องความ เกี่ยวจรรณในพระพุทธศาสนา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหา บัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาวิชรากร วชิรญาณเมธี. (2548). **การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิรณ ในพระพุทธศาสนา**. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬ เติปฏิ 2500**. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วันเฉลิม จันทรากุล. (2562). **มหัศจรรย์เศรษฐกิจจีนยุคใหม่ กรณีศึกษา ทำอย่างไรจึงเติบโตแบบก้าว. สืบค้นเมื่อ 22 สิงหาคม 2562** จาก <https://www.posttoday.com/pr/598413>
- วิเชียร ชนาเทพพร. (2018). **ขยับก่อน ความสุขมักจะเป็นผลจากความขยัน**. สืบค้น เมื่อ 19 พฤศจิกายน 2564, จาก

Pa-Auk Tawya Sayadaw. (2007). **The Way of Practice Leading to Nibbāna Volume Iv.** California: N.P.

The National Coordination Center of Provincial Meditation Institute of Thailand.
(2012). **A Study Guide for Samatha Vipassanā Meditation Based on The Five Meditation Techniques.** Nakorn Pathom: Petkaserm Printing Group.

Ulrich Pagel. (1992). **The Bodhisattvapitaka Its Doctrines, Practices and their Position in Mahayana Literature.** Thesis of Doctor of Philosophy at the School of Oriental and African Studies, University of London.

季「林. (2009). 读书与做人. 北京: 国际文化出版公司.

「愿. (2011). 讲学解. Retrieved November 19, 2021, from <https://bit.ly/3nl12mq>

王国维. (2010). 人间词话. Adele Austin Rickett 英译. 张徐芳今译 南京 : 译林出版社.