

วารสาร

# นวกาสัตถศาสตร์ ปริทรรศน์

Journal Navangasatthusasana Review

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1

เดือน มกราคม - มิถุนายน 2566



มูลนิธิพระศรีสุทธี (ขวัณ ถิรมโน)

เลขที่ ๑๕๘ วัดอรุณราชวราราม ราชวรมหาวิหาร แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร





เดือน มกราคม - มิถุนายน 2566

วารสาร นวังกถัตถุสาสน์ปริทรรศน์  
Journal of Navangasatthusasana Review

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2566

Vol. 1 No.1 January - June 2023

1. เพื่อส่งเสริมการศึกษาค้นคว้าเผยแพร่งบความทางวิชาการและบทความวิจัยในสาขาที่เกี่ยวกับการสนับสนุนการศึกษา เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา มนุษย์วิทยา ศาสนาศึกษา และพุทธศาสนาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. เพื่อเป็นแหล่งเผยแพร่งบความทางวิชาการและบทความวิจัยและแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ระหว่างนักวิชาการ นักวิจัย จากสถาบันอุดมศึกษา องค์กรต่าง ๆ รวมทั้งนักวิชาการอิสระทั้งภาครัฐและเอกชน
3. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการผลิตผลงานทางวิชาการและงานวิจัยที่จะก่อให้เกิดความก้าวหน้าทางวิชาการและเกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติโดยรวม

วารสาร นวังคส์ตถุสาสน์ปริทรรศน์ กำหนดเวลาการออกวารสาร ปีละ 2 ฉบับ คือ

ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน เผยแพร่ 31 มิถุนายน

ปีรับบทความ 31 พฤษภาคม

ฉบับที่ 2                      กรกฎาคม – ธันวาคม เผยแพร่ 31 ธันวาคม

ปิดรับบทความ 30 พฤศจิกายน

หากส่งภายหลังกำหนดจะได้รับการพิจารณาให้ตีพิมพ์ในฉบับถัดไป

บทความทั้งหมดที่ตีพิมพ์ ได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer Reviewed) ในสาขาวิชานั้น ๆ ไม่น้อยกว่า 3 ท่านต่อ 1 บทความ โดยเป็นการประเมินแบบ Double-Blinded Review

1. บทความที่ส่งมาขอรับการตีพิมพ์ในวารสาร นวักส์ตฤสาสน์ปริทรรศน์ จะต้องไม่เคยตีพิมพ์หรืออยู่ระหว่างการพิจารณาเพื่อตีพิมพ์ในวารสารอื่น



เลขที่ ๑๕๕ วัดอรุณราชวราราม ราชวรมหาวิหาร แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร



2. ผู้เขียนบทความจะต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การเสนอบทความวิชาการหรือบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ในวารสาร นวักส์ตฤสาสน์ปริทรรศน์ อย่างเคร่งครัด รวมทั้งระบบการอ้างอิงต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์ของวารสาร

3. บทความที่ได้รับการเผยแพร่ จะได้พิจารณาถ่วงน้ำหนักผู้ทรงคุณวุฒิน้อย 3 ท่าน ต่อบทความในลักษณะปกปิดรายชื่อ (Double blinded)

❖ เจ้าของ

มูลนิธิพระศรีสุทิวาธิ (ขวัญ ภิรมโน) เลขที่ ๑๕๘ วัดอรุณราชวราราม ราชวรมหาวิหาร แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร 10600  
โทรศัพท์ : 08-0371-4149

“ทรงสนทนากับความคิดเห็นของผู้เขียนบทความ ถือเป็นความรับผิดชอบ  
ของผู้เขียนบทความนั้น และไม่ถือทรงสนทนากับความคิดเห็นของ  
กองบรรณาธิการวารสาร นวักส์ตฤสาสน์ปริทรรศน์”

❖ พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ 44/132 หมู่ที่ 6 ซอยกำนันแมน 36 ถนนกำนันแมน แขวงบางขุนเทียน เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร 10150  
โทรศัพท์ 0-2812-2119, 08-1566-2540 <http://www.prayoonsanthai.co.th/>





❖ บรรณาธิการ

พระศรีสุทธีเวที, ผศ.ดร.

ประธานมูลนิธิพระศรีสุทธีเวที (ขวัญ ถิรมโน)

❖ ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ว่าที่ ร.ท. อีร์ธวัช ภูมิประมาณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

❖ กองบรรณาธิการ

พระมหาบุญรุ่ง สิริโชติ

กรรมการมูลนิธิพระศรีสุทธีเวที (ขวัญ ถิรมโน)

นายศิริเวช รัตนเทพสถิต

รองประธานมูลนิธิพระศรีสุทธีเวที (ขวัญ ถิรมโน)

นายกฤตพล ศรีเคนจันทร์

กรรมการและเหรัญญิกมูลนิธิพระศรีสุทธีเวที

รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รศ.ดร.สุวิญ รักษิตย์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รศ.ดร.อำพล บุตดาสาร

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

รศ.ดร.ศุภกาญจน์ ชยาพัฒน์

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ดร.ชัยชาญ ศรีหามู

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.ธานี สุวรรณประทีป

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

❖ ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นายวัชร พูนผล





### บรรณธิการแถลง

วารสาร นวังคัสตฤสาสน์ปริทรรศน์เป็นวารสารในกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ดำเนินการเพื่อส่งเสริมเผยแพร่ และเป็นสื่อกลางการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ทางวิชาการด้านศิลปศาสตร์มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ของคณาจารย์ นักวิชาการ นักวิจัยนิสิต นักศึกษา และผู้สนใจทั่วไป ปีละ 2 ฉบับ คือ ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน เผยแพร่ 31 มิถุนายน ปีได้รับบทความ 31 พฤษภาคม ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม เผยแพร่ 31 ธันวาคม ปีได้รับบทความ 30 พฤศจิกายนของทุกปี

กองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาและสาระของบทความทั้งหมดในฉบับนี้จะให้ประโยชน์แก่ผู้อื่นทั้งในด้านองค์ความรู้และโลกทัศน์ที่มีต่อเรื่องต่าง ๆ ตามที่ผู้เขียนแต่ละท่านได้ศึกษาค้นพบไม่มากนักน้อย และหากท่านประสงค์จะสมัครสมาชิกหรือเขียนบทความส่งมาเพื่อตีพิมพ์ในวารสาร นวังคัสตฤสาสน์ปริทรรศน์ สามารถติดต่อได้ตามรายละเอียดที่อยู่ท้ายเล่มของวารสาร ท้ายที่สุดนี้ กองบรรณาธิการต้องขอขอบคุณสมาชิกวารสารทุกท่านที่ให้การสนับสนุนเป็นอย่างดีเสมอมาไว้เป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

พระศรีสุทธิเวที, ผศ.ดร.

บรรณาธิการบริหาร





## สารบัญ

| เรื่อง                                                                                                                                                                        | หน้า |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| กองบรรณาธิการ                                                                                                                                                                 | III  |
| บรรณาธิการแถลง                                                                                                                                                                | IV   |
| <b>บทความวิจัยและบทความวิชาการ</b>                                                                                                                                            |      |
| ❖ หลักการอุปฐากภิกษุไข้ในพระพุทธศาสนา<br>A Study on the Ways of Attendance the Buddhist Patient Monks<br>พระมหาธาเซนทร์ เขมมาสโร (บ้านเกาะใต้)                                | 1    |
| ❖ การสาธยายมนต์เพื่อให้เกิดสมาธินำสู่วิปัสสนาภาวนา<br>The Mantra Recitation in order to Meditation Cultivating<br>Leading to Vipassana Practice<br>พระสมรรัตน์ รตนสโม (อุปคำ) | 10   |
| ❖ ความปรารถนาของมนุษย์ระดับสวรรค์สมบัติ<br>Human Wishes for Heavenly Prosperity<br>พระมหาประธาน ธมมสุธี (คงเจริญเนตร)                                                         | 27   |
| ❖ ภิกษุมีการปฏิบัติตนต่อสตรีอย่างไร<br>Bhikkhus' Virtuous Approach towards Women<br>พระพุทธบุตร ชวโน (วรมูลย์)                                                                | 41   |
| ❖ การลดความอ้วนตามหลักโภชนาการตามตำรา<br>Diet Method Based On Bojanemattaññutā<br>พระพงศ์พัฒน์ ปัทมทนต์ (ปิ่นพาน)                                                             | 58   |
| ❖ ทาน : วิธีแห่งความสุขในสังคมปัจจุบัน<br>Dāna: The Path of Happiness in Modern Society<br>พระประเทือง ขนดีโก (ศรีสมบุรณ์)                                                    | 72   |
| ❖ พรหมวิหารธรรมเพื่อการพัฒนาสังคม<br>Brahmavihara for Society Development<br>พระมหาธารภัทร ญาณโสภโณ (เจริญธรรม)                                                               | 82   |





- ❖ ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 94  
The Importance of Mindfulness and Awareness for Insight Meditation  
พระอธิการประกาศิตธิ์ สุจินโณ (กลิ่นชื่น)
- บทวิจารณ์หนังสือ
- ❖ พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก 106  
พระชยพล ชยพล (ไชยถาวร)
- ❖ คำแนะนำสำหรับผู้เขียน 115





## หลักการอุปัฏฐากภิกษุใช้ในพระพุทธศาสนา

### A Study on the Ways of Attendance the Buddhist Patient Monks

พระมหาราเชนทร์ เขมสาโภ (บ้านเกาะใต้)<sup>1</sup>

Phramaha Rachen Khemāsabho (Bankohtai)

E-mail: 6211105106@mcu.ac.th

Received: March 17, 2023 Revised: March 31, 2023 Accepted: April 28, 2023

#### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับภิกษุใช้เป็นอย่างมากโดยตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดจะพยาบาลเรา ผู้นั้นก็จงพยาบาลภิกษุใช้เถิด ทรงเปรียบภิกษุใช้ว่า เป็นเหมือนกับพระองค์ จึงทรงสั่งให้พระสงฆ์อุปัฏฐาก พยาบาล และดูแลภิกษุใช้เป็นอย่างดี ถ้าไม่ดูแลภิกษุใช้พระพุทธองค์ก็ทรงปรับอาบัติทุกกฏด้วย พระพุทธองค์ทรงวางหลักการที่บุคคลจะดูแลรักษาภิกษุใช้ไว้ 7 ประการ คือ 1. หลัก อุปัชฌายวัตร คือ พระสัทธินิวัตรพึงพยาบาลพระอุปัชฌาย์ที่เป็นไฉนนั้นจนตลอดชีวิต หรือ จนกว่าเธอจะหาย 2. หลักสัทธินิวัตร 3. หลักอาจารย์วัตร 4. หลักอันตวาสิกวัตร 5. หลักภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์เดียวกัน 6. หลักภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ก็เป็นหลักเดียวกัน และ 7. หลักสงฆ์ คือ ภิกษุตั้งแต่ 4 รูป ขึ้นไปที่อยู่ ณ วัดนั้นพึงพยาบาลภิกษุใช้จนกว่าเธอจะหายเช่นเดียวกัน ส่วนวิธีการอุปัฏฐากภิกษุใช้พระพุทธองค์ทรงวางคุณสมบัติไว้ 5 ประการ คือ 1. สามารถประกอบยาได้ 2. รู้จักของแสลง และไม่แสลงโรค 3. มีจิตเมตตา 4. ไม่รังเกียจอุจจาระเป็นต้น 5. สามารถชี้แจงให้คนไข้เข้าใจได้ตลอดเวลา บุคคลที่จะอุปัฏฐากภิกษุใช้ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ 5 นี้

**คำสำคัญ:** การอุปัฏฐาก, ภิกษุใช้, พระพุทธศาสนา

<sup>1</sup> นิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## Abstract

This academic article had proposed to illustrate the importance of patient's care as delivered by the Buddha 'Bhikkhus whoever want to takes care of Tathagata, he would look after the patient Bhikkhus.' The Buddha compared the patients as himself, had commanded Sangha to look after, to care, to help the patients, with the best. If one was in carelessness of such, then he must be punished as 'Misconduct' called *Dukkaṭa*. The process to taking care the patients was assigned by the Buddha into 7 virtues; 1) *Upajjhāyavatta* or Bhikkhus must take care the patient until death or recovering from sickness, 2) *Saddhivihārikavatta*, 3) *Ācariyavatta*, 4) *Antevāsikavatta*, 5) Duties of Bhikkhus who live under the same preceptor, 6) Duties of Bhikkhus who live under the same master, 7) Sangha signifying that Bhikkhus with more than 4 who live in the same monastery must take care of patient Bhikkhus until he recovered. The qualification of *Upaṭṭhāka* or duty of nursing laid down by the Buddha consisting of 5 knowledge, 1) knowing how to make medicine, 2) knowing the incriminating of deceases, 3) containing loving-kindness, 4) never mind the dirt, 5) know how to give description of medicine to the patients. Those who want to follow *Upaṭṭhāka* must contain these knowledges.

**Keywords:** patient attendant, sick bhikkhus, buddhism

## 1. บทนำ

การอุปฐากภิกษุไข้ เป็นกิจอีกอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ประสงค์ให้พระสงฆ์ปฏิบัติต่อกันเพื่อให้เกิดความเกื้อกูล และเป็นข้อปฏิบัติที่ดีงามของพระสงฆ์ด้วยกัน แม้จะมาจากวรรณะต่างกัน ตระกูลต่างกัน แต่เมื่อมาสู่ธรรมวินัยนี้แล้ว ก็มีความรู้สึกต่อกันฉันพี่น้องซึ่งมีพระพุทธเจ้าเป็นบิดา มีธรรมวินัยเป็นมารดา มองกันด้วยสายตาที่แสดงไมตรีจิต มีภราดรภาพแผ่ปกคลุมอยู่ทั่วร่มเงาแห่งกาสาพัสตร์ นอกจากจะมีต่อเพื่อนพรหมจารีแล้วภราดรภาพซึ่งเฝ้าอาบอยู่ในจิตใจของภิกษุทั้งหลาย ยังได้แผ่ไปถึงสามัญชนทั่วไปและดิรัจฉานอีกด้วย

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์มีพระอาณนที่ป็นปัจฉาสมณะ เสด็จไปตามเสนาสนะต่าง ๆ ทอดพระเนตรเห็นภิกษุอาพาธหนักรูปหนึ่ง นอนจมกองอุจจาระและปัสสาวะของตนอยู่ ภิกษุรูปนั้นป่วยเป็นโรคท้องร่วง ไม่มีใครพยาบาลเลย ทั้งนี้ เพราะเมื่อคราวท่านปกติดีอยู่ ท่านไม่เคยอุปการะใคร พระพุทธองค์อันพระมหากรุณาเดือนแล้วได้ให้พระอาณนที่ไปนําน้ำมา พระองค์ราตรดลง พระอาณนที่ขัดสี พระองค์ทรงยกศิรชะ พระอาณนที่ยกเท้า แล้ววางไว้บนเตียงนอน ให้ฉัน

คิลานเภสัชเท่าที่พอจะหาได้ เย็นวันนั้นเองก็ทรงให้ประชุมสงฆ์ ประราธข้อที่ภิกษุอาพาธไม่มีผู้พยาบาล ได้รับความลำบาก แล้วตรัสพระพุทธพจน์อันจับใจว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจะคอยพยาบาลพวกเธอ ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเราก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด” <sup>2</sup>

ดังนั้น การอุปัฏฐาก หรือ การประคับประคองโรคภัยไข้เจ็บต่อพระสงฆ์ เท่ากับการได้ อุปัฏฐากพระพุทธเจ้า ตามความเชื่อผู้คนส่วนมากแล้วมีความเชื่อและศรัทธาว่าถ้าหากผู้ใดได้ถวาย อาหารหรือสิ่งของต่อพระปัจเจกพระพุทธเจ้า หรือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า บุญที่เกิดจากการถวายทานนั้น มีอานิสงส์มาก ถึงขนาดตั้งจิตอธิษฐานขอให้ได้เป็นสาวก หรืออัครสาวก ก็ได้สมใจปรารถนาเลย ตาม พระพุทธดำรัสที่กล่าวมาข้างต้นนั้น การที่เราดูแลช่วยเหลือปรนนิบัติต่อพระภิกษุผู้อาพาธ เท่ากับว่า เราได้สร้างกุศลต่อพระพุทธเจ้าโดยตรง ดังนี้ ผลบุญมหาศาลจักบังเกิดขึ้นแก่เราผู้ได้ปรนนิบัติ อุปัฏฐากพระภิกษุสงฆ์ผู้อาพาธ เปรียบเสมือนเราได้ถวายทานต่อพระพุทธเจ้านั่นเอง

## 2. ความหมายของการอุปัฏฐากและภิกษุไข้

### ก. ความหมายของคำว่า การอุปัฏฐาก

ความหมายของคำว่า อุปัฏฐาก ในภาษาบาลีมีหลายความหมายด้วยกัน ผู้เขียนจะได้นำเสนอพอสังเขปดังต่อไปนี้

(1) ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 ได้ให้ความหมายของคำว่า การอุปัฏฐาก ในภาษาบาลี-ภาษาไทยว่า

1) คำภาษาบาลีว่า อุปฺปฐาก แปลว่า ผู้อุปถัมภ์บำรุงพระภิกษุสามเณร ถ้าเป็นผู้หญิงใช้คำว่า อุปฺปฐายิกา

2) คำภาษาบาลีว่า อุปฺปฐาณ แปลว่า การบำรุง การรับใช้<sup>3</sup>

(2) ในพจนานุกรมไทย-บาลีได้ให้ความหมายของคำว่า อุปฺปฐาก ในภาษาบาลี-ภาษาไทย พอสรุปความได้ว่า

1) คำภาษาบาลีว่า อุปฺปฐาก แปลว่า รับใช้และคำอื่น ๆ เช่น

1. คำภาษาบาลีว่า ปริจริยา แปลว่า รับใช้
2. คำภาษาบาลีว่า ปริจรณ แปลว่า รับใช้
3. คำภาษาบาลีว่า ปริจาร แปลว่า รับใช้
4. คำภาษาบาลีว่า อุปาสณ แปลว่า รับใช้

<sup>2</sup> วิ.ม. (ไทย) 5/365/240.

<sup>3</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), 2556), หน้า 1428.



5. คำภาษาบาลีว่า อุตฺตสุสา แปลว่า รับใช้

2) คำภาษาบาลีว่า อุปฺภูจายิกา แปลว่า ผู้รับใช้ที่เป็นสตรี<sup>4</sup>

ฉะนั้น คำว่า การอุปฺภูจายิกา ที่ผู้เขียนได้นำเสนอจากเอกสารต่าง ๆ ทั้งภาษาบาลีและแปลเป็นภาษาไทย เพื่อจะได้เข้าใจความหมายของการอุปฺภูจายิกาได้ถูกต้องตามหลักภาษาอย่างแท้จริง

### ข. ความหมายของคำว่า ภิกษุใช้

ความหมายของคำว่า (คิลาน) ภิกษุใช้ ในภาษาบาลีมีหลายความหมายด้วยกัน ผู้เขียนจะได้นำเสนอพอสังเขปดังต่อไปนี้

(1) ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 ได้ให้ความหมายคำว่า (คิลาน) ภิกษุใช้ ในภาษาบาลี-ภาษาไทยว่า

1) คำภาษาบาลีว่า คิลาน แปลว่า คนเจ็บ

2) คำภาษาบาลีว่า คิลานปัจฉย แปลว่า ปัจฉยสำหรับคนไข้. วัตถุเป็นเครื่องอาศัยของผู้เจ็บไข้

3) คำภาษาบาลีว่า คิลานเภสัชช แปลว่า ยารักษาโรค<sup>5</sup>

(2) ในพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดศัพทวิเคราะห์ ได้ให้ความหมายคำว่า (คิลาน) ภิกษุใช้ ในภาษาบาลี-ภาษาไทยว่า คิลาน คนไข้ คนป่วย

1) มีวิเคราะห์ว่า คิลาคีติ คิลานโน ผู้หมดความสนุก คิล-ธาตุในความหมายว่า หมดความสนุก ยุ-ปัจจัย แปลง ยุ เป็น อน

2) มีวิเคราะห์ว่า คิลยติ กิลมตีติ คิลานโน ผู้ลำบาก คิล-ธาตุในความหมายว่า ลำบาก ยุ-ปัจจัย แปลง ยุ เป็น อน ทิฆะ อ เป็น อา<sup>6</sup>

ฉะนั้น คำว่า (คิลาน) ภิกษุใช้ ที่ผู้เขียนได้นำเสนอจากเอกสารต่าง ๆ ทั้งภาษาบาลีและแปลเป็นภาษาไทย เพื่อจะได้เข้าใจความหมายของภิกษุใช้ได้ถูกต้องตามหลักภาษาอย่างแท้จริง

### 3. หลักการอุปฺภูจายิกภิกษุใช้

หลักการอุปฺภูจายิกภิกษุใช้ คือ พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับภิกษุใช้เป็นอย่างมาก เพราะเมื่อพระสงฆ์ไม่ช่วยกันดูแล รักษา ภิกษุใช้แล้วใครจะดูแล รักษา อุปฺภูจายิก ภิกษุใช้ได้ ผู้เขียนจะได้นำตัวอย่างในสมัยพุทธกาลคือ

<sup>4</sup> พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9 ราชบัณฑิต), พจนานุกรม บาลี-ไทย, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปณณามิตร การพิมพ์ จำกัด, 2559), หน้า 818.

<sup>5</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554, หน้า 261.

<sup>6</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9 ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, 2550), หน้า 226.

สมัยหนึ่ง พระพุทธรองค้เสด็จไปตามเสนาสนะที่อยู่ของพระสงฆ์ ได้ทอดพระเนตรเห็นภิกษุรูปหนึ่งผู้อาพาธ ไม่มีผู้พยาบาลดูแล จึงเสด็จเข้าไปหาจัดการทำความสะอาด ให้นอนโดยเรียบร้อยเสร็จแล้วจึงทรงประชุมสงฆ์แล้วตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ในวิหารหลังโน้นมีภิกษุเป็นไข้หรือ

พวกภิกษุกราบทูลว่า มี พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า เธออาพาธเป็นโรคอะไร

พวกภิกษุกราบทูลว่า เธออาพาธเป็นโรคท้องร่วง<sup>7</sup> พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า ภิกษุนั้นมีภิกษุผู้คอยพยาบาลหรือ

พวกภิกษุกราบทูลว่า ไม่มี พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า เหตุใด พวกภิกษุจึงไม่คอยพยาบาลเธอ

พวกภิกษุกราบทูลว่า เพราะเธอไม่ได้ทำอุปัชฌายะแก่ภิกษุทั้งหลาย ดังนั้น พวกภิกษุจึงไม่คอยพยาบาลเธอ พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจะคอยพยาบาลพวกเธอ ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเรา ก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด<sup>8</sup> คือ

(1) ถ้ามีอุปัชฌาย์ อุปัชฌาย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ในหลักอุปัชฌายวัตร พระสัทธินิหาริกพึงพยาบาลพระอุปัชฌาย์ที่เป็นใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>9</sup> ฉะนั้น พระสัทธินิหาริกกับพระอุปัชฌาย์ ต้องมีความเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ถ้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเป็นไข้ต้องดูแลรักษากันคนกว่าจะหายไข้ เพราะเมื่อพระอุปัชฌาย์ให้การอุปสมบทกุลบุตรเพื่อศาสนทายาทในพระพุทธศาสนา โดยผ่านเครื่องมือที่สำคัญคือสีมาและอุโบสถแล้ว พระอุปัชฌาย์ก็เปรียบเสมือนบิดาในทางธรรมของภิกษุที่เป็น พระสัทธินิหาริก เมื่อทั้งสองฝ่ายได้ปฏิบัติหน้าที่ของตนได้อย่างถูกต้องแล้ว ก็เกิดผลดีต่อพระพุทธศาสนาอย่างมากมายมหาศาล เพราะจะได้บุคลากรที่มีคุณภาพมาช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

(2) ถ้ามีอาจารย์ อาจารย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหายในหลักอันตวาสิกวัตร พระอาจารย์พึงพยาบาลพระอันตวาสิกที่เป็นใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>10</sup>

<sup>7</sup> วิ.ม. (ไทย) 5/365/240.

<sup>8</sup> วิ.ม. (ไทย) 5/365/240.

<sup>9</sup> วิ.ม. (ไทย) 5/365/241.

<sup>10</sup> วิ.ม. (ไทย) 5/365/241.



(3) ถ้ามีพระสัทธินิหาริก พระสัทธินิหาริกพึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ในหลักสัทธินิหาริกวัตร พระอุปัชฌาย์พึงพยาบาลพระสัทธินิหาริกที่เป็นใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>11</sup> ฉะนั้น เมื่อภิกษุผู้เป็นพระสัทธินิหาริกได้ปฏิบัติต่อพระอุปัชฌาย์ของตนอย่างนี้แล้ว พระอุปัชฌาย์ก็พึงปฏิบัติต่อภิกษุผู้เป็นพระสัทธินิหาริกของตน เหมือนบิดาปฏิบัติต่อบุตรเช่นกัน

(4) ถ้ามีอันเตวาสิก อันเตวาสิกพึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ในหลักอาจริยวัตร พระสัทธินิหาริกพึงพยาบาลพระอาจารย์ที่เป็นใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>12</sup>

(5) ถ้ามีภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์ ผู้ร่วมอุปัชฌาย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย หลักภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์ คือ ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์เดียวกันพึงพยาบาลพระสัทธินิหาริกที่เป็นใช้นั้น เช่นเดียวกับหลักอุปัชฌาย์วัตร และสัทธินิหาริกวัตร ที่พระอุปัชฌาย์ และพระสัทธินิหาริกที่พึงปฏิบัติต่อกัน จนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>13</sup> ดังได้อธิบายมาแล้ว

(6) ถ้ามีภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ ผู้ร่วมอาจารย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต(หรือ) จนกว่าเธอจะหาย หลักภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ คือ ภิกษุผู้ร่วมอาจารย์เดียวกันพึงพยาบาลพระอันเตวาสิกที่เป็นใช้นั้น เช่นเดียวกับหลักอาจริยวัตร และอันเตวาสิกวัตร ที่พระอาจารย์และพระอันเตวาสิกที่พึงปฏิบัติต่อกัน จนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>14</sup> ดังได้อธิบายมาแล้ว

(7) ถ้าไม่มีอุปัชฌาย์ อาจารย์ พระสัทธินิหาริก อันเตวาสิก ผู้ร่วมอุปัชฌาย์ หรือผู้ร่วมอาจารย์ สงฆ์ต้องพยาบาลภิกษุใช้นั้น ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>15</sup>

ฉะนั้น หลักสงฆ์ คือ หลักที่ภิกษุตั้งแต่ 4 รูป ขึ้นไปที่อยู่ในวัดนั้นพึงพยาบาลภิกษุใช้ ดังพระพุทธรูปที่ว่า ถ้าไม่มีอุปัชฌาย์ อาจารย์ พระสัทธินิหาริก อันเตวาสิก ผู้ร่วมอุปัชฌาย์ หรือผู้ร่วมอาจารย์ สงฆ์ต้องพยาบาลภิกษุใช้นั้น ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>16</sup> ดังได้อธิบายมาแล้ว

<sup>11</sup> วิ.ม. (ไทย) 5/365/241.

<sup>12</sup> วิ.ม. (ไทย) 5/365/241.

<sup>13</sup> วิ.ม. (ไทย) 5/365/241.

<sup>14</sup> วิ.ม. (ไทย) 5/365/241.

<sup>15</sup> วิ.ม. (ไทย) 5/365/241.

<sup>16</sup> วิ.ม. (ไทย) 5/365/241.

#### 4. วิธีการอุปฐากภิกษุไข้

วิธีการอุปฐากภิกษุไข้ในสมัยพุทธกาล เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าไปพบเห็นภิกษุที่ป่วยเป็นโรคท้องร่วงไม่มีใครดูแลรักษา พระพุทธเจ้ากับพระอานนท์ต้องเข้าไปดูแล และได้ออกเป็นสิกขาวิสัยว่าภิกษุจะต้องดูแลกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเจ็บไข้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า คนที่ประสงค์จะพยาบาลมาดูแล เราก็จะพยาบาลดูแลภิกษุเจ็บไข้เถิด<sup>17</sup> ไม่ได้ระบุถึงเรื่องว่าได้บุญมากเท่ากับมาอุปฐากพระพุทธเจ้า เพราะเรื่องของบุญไม่ได้ตรัสไว้ในที่นี้ แต่ว่าตรัสไว้ในที่อื่นเรื่องการดูแลพยาบาลให้ทานกับผู้ที่มีกิเลสเบาบาง ประเด็นที่น่าสนใจคืออาการของคนไข้ และคนที่ดูแลภิกษุไข้ต้องมีลักษณะคือ

##### ก. องค์ของภิกษุผู้อาพาที่อุปฐากได้ง่าย 5 อย่าง

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอาพาที่ประกอบด้วยองค์ 5 เป็นผู้พยาบาลได้ง่าย คือ

- 1) ทำความสบาย
- 2) รู้ประมาณในความสบาย
- 3) ฉันทา
- 4) บอกอาการป่วยไข้ตามจริงแก่ผู้พยาบาลที่มุ่งประโยชน์ คือบอกอาการไข้ที่กำลังเรื้อรังว่ากำลังเรื้อรังไข้ที่ทุเลาว่าทุเลา อาการไข้ที่ทรงอยู่ว่าทรงอยู่
- 5) มีนิสัยเป็นคนอดทนต่อทุกขเวทนา อันกล้าแข็ง รุนแรง ไม่เป็นที่ยินดี ไม่เป็นที่พอใจแทบจะคร่าชีวิต

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอาพาที่ประกอบด้วยองค์ 5 นี้แล เป็นผู้พยาบาลได้ง่าย<sup>18</sup>

##### ข. องค์ของภิกษุผู้เข้าใจการอุปฐาก 5 อย่าง

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้พยาบาลไข้ที่ประกอบด้วยองค์ 5 ควรพยาบาลไข้ คือ

- 1) เป็นผู้สามารถประกอบยา
  - 2) รู้จักของแสลง และไม่แสลง คือกันของแสลงออก นำของไม่แสลงเข้าไปให้
  - 3) มีจิตเมตตาพยาบาลไข้ ไม่เห็นแก่อาภิส
  - 4) เป็นผู้ไม่เกลียดที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ เขฬะ หรือของที่อาเจียนออกไปเสีย
  - 5) เป็นผู้สามารถที่จะชี้แจงให้คนไข้ เห็นแจ้ง สมทาน อาจทาน ร่าเริง ด้วย ธรรมิกถา
- ในกาลทุกเมื่อ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพยาบาลไข้ที่ประกอบด้วยองค์ 5 นี้ ควรพยาบาลไข้<sup>19</sup>

<sup>17</sup> วิ.ม. (ไทย) 5/365/240.

<sup>18</sup> วิ.ม. (ไทย) 5/366/242.

<sup>19</sup> วิ.ม. (ไทย) 5/366/243.



พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้บุกเบิกแนวคิดของการรักษาพยาบาลหรือเป็นแพทย์ผู้ทรงทำการรักษาได้อย่างครบถ้วน ทรงให้ความสำคัญของการรักษาพยาบาลเป็นอย่างมาก<sup>20</sup> ทรงแนะนำในการรักษาพยาบาลด้วยวิธีการต่าง ๆ

จะเห็นได้ว่า ในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงวางวิธีการในการอุปฐากภิกษุไข้ไว้อย่างรัดกุม และทรงวางวิธีการของภิกษุไข้ว่า ตนเองจะต้องทำตัวอย่างไรในเวลาเป็นไข้ เพื่อให้ภิกษุผู้ที่อุปฐากไข้สามารถดูแลคนไข้ได้อย่างมีประสิทธิภาพดังได้อธิบายมาแล้ว

## 5. สรุป

ความหมายของการอุปฐากและภิกษุไข้ แยกเป็น คำว่า อุปฐาก หมายถึง ผู้อุปถัมภ์ บำรุงพระภิกษุสามเณร คำว่า ภิกษุไข้ (คิลาน) หมายถึง เจ็บไข้ เป็นไข้ พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับภิกษุไข้เป็นอย่างมาก พระองค์ทรงพยาบาลภิกษุไข้และทรงทำให้ดูเป็นตัวอย่างโดยตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดจะพยาบาลเรา ผู้นั้นก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด พระพุทธองค์ทรงเปรียบภิกษุไข้ว่า เป็นเหมือนกับพระองค์ จึงทรงสั่งให้พระสงฆ์อุปฐาก พยาบาล และดูแลภิกษุไข้เป็นอย่างดี ถ้าไม่ดูแลภิกษุไข้พระพุทธองค์ก็ทรงปรับอาบัติทุกกฏด้วย ส่วนหลักการอุปฐากภิกษุไข้ พระพุทธองค์ทรงวางหลักการถึงบุคคลที่จะดูแลรักษาภิกษุไข้ไว้ 7 ส่วนด้วยกันคือ 1. หลักอุปชฌายวัตร คือ พระสัทธินิหาริกพึงพยาบาลพระอุปัชฌาย์ที่เป็นไข้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ 2. หลักสัทธินิหาริกวัตร 3. หลักอาจริยวัตร 4. หลักอันตเวาสิกวัตร 5. หลักภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์เดียวกัน 6. หลักภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ก็เป็นหลักเดียวกัน และ 7. หลักสงฆ์ คือ หลักที่ภิกษุตั้งแต่ 4 รูป ขึ้นไปที่อยู่ในวัดนั้นพึงพยาบาลภิกษุไข้ จนกว่าเธอจะหายเช่นเดียวกัน ส่วนวิธีการการอุปฐากภิกษุไข้พระพุทธองค์ทรงให้วิธีการการอุปฐากภิกษุไข้จะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ 5 ประการ คือ 1. สามารถประคบยาได้ 2. รู้จักของแสลง และไม่แสลงโรค 3. มีจิตเมตตา 4. ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระเป็นต้น 5. สามารถที่จะชี้แจงให้คนไข้ เห็นแจ้ง ร่าเริง ด้วยธรรมได้ทุกเวลา บุคคลที่จะอุปฐากภิกษุไข้ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ 5 นี้

<sup>20</sup> อรชร ไกรจักร, “แนวคิดเรื่องการรักษาพยาบาลในพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตร ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, หน้า 23.

### บรรณานุกรม

- พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9 ราชบัณฑิต). **พจนานุกรม บาลี-ไทย**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปัญญามิตร การพิมพ์ จำกัด, 2559.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9 ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, 2550.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), 2556.
- อรชร ไกรจักร. “แนวคิดเรื่องการรักษาพยาบาลในพระพุทธศาสนา”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.





# วารสาร นวัคสัตตทูลาสัน ปริทรรศน์



ปีที่ 1 ฉบับที่ 1

เดือน มกราคม - พฤษภาคม 2566

การสาธยายมนต์เพื่อให้เกิดสมาธินำสู่วิปัสสนาภาวนา

The Mantra Recitation in order to Meditation Cultivating Leading to  
Vipassana Practice

พระสมรรัตน์ รตนสโม (อุปคำ)

Phra Somrat Ratanasamo (Upakham)

E-mail : 6211105013@mcu.ac.th

Received: March 17, 2023 Revised: March 31, 2023 Accepted: April 28, 2023

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งวิเคราะห์การสาธยายมนต์เพื่อให้เกิดสมาธินำสู่วิปัสสนาภาวนาโดยการศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเรียบเรียงบรรยายเป็นเชิงพรรณนาเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ แล้วแก้ไขตามคำแนะนำ จากการวิจัยพบว่า การสาธยายมนต์หรือสวดมนต์ทำวัตรมีประโยชน์ต่อพุทธศาสนิกชนถือเป็นบุญกุศล กิจวัตรและการศึกษา การสาธยายหรือสวดมนต์นี้ไม่มีพุทธบัญญัติโดยเฉพาะ แต่เป็นสาวกจริยาพระอาจารย์หลายท่านได้รวบรวมเป็น “วัตร” บัญญัติรูปแบบเอาไว้ ถ้าทำได้จะก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง แต่ไม่ทำไม่สวดก็ไม่เป็นโทษทางวินัย แต่จะไม่ได้กุศลจากการสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย แต่มีโทษทางสังคมในหมู่สงฆ์ เพราะขาดกิจวัตร คือการร่วมสมัคสมานสามัคคีของหมู่คณะ ในอารามที่ตนอาศัย การทำวัตรสวดมนต์เช้า-เย็น เป็นการเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยปริยาย และได้ฟังธรรมะจากพระโอษฐ์ที่ตรัสไว้ในบทสวดมนต์นั้น โดยมีข้อปฏิบัติกิจวัตร 10 มีสาธยายหรือสวดมนต์และแสดงธรรม เป็นต้น กล่าวได้ว่าความฉลาดของสาวกจริยาพระอาจารย์แต่เก่าก่อนมีคุณูปการประมาณมิได้ การสาธยายมนต์ ถือว่าเป็นการกล่าวถึงพุทธวาทะของพระพุทธเจ้า ที่ทรงใช้การเผยแผ่พระพุทธศาสนา ผู้สาธยาย หรือผู้ฟังทั้งมนุษย์โลก เทวโลก และพรหมโลก ต่างก็อนุโมทนาในการสาธยายที่มีพละคุณภาพ ประมาณค่ามิได้ นอกจากนั้นการสาธยายมนต์ยังกล่าวถึง พระกรุณาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ พระปัญญาธิคุณอีก นับเป็นการเสริมบารมีให้แก่ชีวิต บรรเทากิเลส ตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์ และพระอรหันต์ เพื่อขัดเกลาจิตใจ ให้จิตตั้งมั่น ในอารมณกุศล เป็นอารมณัมหัคคตาคจิต คือจิตมีความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ไม่สั่นส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นภาวะที่จิต มีความสงบ จนจิตเป็นสมาธิ (สมถะ) สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรคแล้วใช้สติพิจารณาเป็นปัญญาตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 คือทางปฏิบัติมีขณิมา



ด้วยสัมมาทิฏฐิ มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ สู่การเจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยปัญญาเห็นแจ้งสู่การสิ้นสุดแห่งทุกข์ คือ พระนิพพาน

คำสำคัญ: สาธยาย, สมาธิ, วิปัสสนา

## Abstract

This academic article aims to analyze Mantra Recitation in order to Meditation Cultivating Leading to Vipassana Practice. The Buddha's words recitation or chanting is beneficial to Buddhists as merit. Even though routine exercises, studies, and recitation or chanting did not have a particular Buddha's order, but his disciples laid down as 'Vatta' later. If any Buddhist follows, it will bring about prosperity, but if not, there is no disciplinary actions, rather they will not get merit from Triple Gem refuge. At the present, there is a Sangh's penalty to the monks who did not follow because of routine breaking, that is, the unity of *Sangha* within their own monastery. Conducting morning and evening chanting has been seen as the Buddha attendant, and listening his teaching found in chanted discourses. Buddha's word chanting is one among 10 routine conducts of Buddhists. It can be said that the wise disciple in the past, has done great value to next generations. Recitation refers to the Buddha's words, used to spread of Buddhism, the reciter or listeners from human world, the gods, and the Brahma world, all appreciate to such powerful and ineffable recitation. In addition, the mantra recitation also mentions to the Buddha's grace of great compassion, purity and wisdom. It is considered as enhancing the dignity to life, relieving desires as taught by Buddha, Sangha and Arahant. It also sharpens the mind, setting the mind on wholesome states, united, strong, confident, not shaky, not distracted, being in still state or Samadhi which later leading to *Samādhindriya*, *Samādhibala*, *Sammāsamādhi*, *Samādhisambojjhanga*, which is the process of noble path. After that with mindfulness, the meditator observes all objects happening in present



moment, interring into Noble Eightfold Path, realizing everything as they really were, and finally attaining the liberation, Nibbana, which the end of suffering.

**Keywords:** recitation, meditation, vipassana

## 1. บทนำ

การสาธยายมนต์หรือสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ได้รับการนิยมนิยม เป็นแนวทางในการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนิกชน ที่มุ่งปฏิบัติกิจด้วยดี โดยเน้นการนำไปใช้เผยแผ่ทางศาสนาให้ได้รับความมั่นคงยิ่งขึ้น และการสวดมนต์นี้ไม่มีพุทธบัญญัติโดยเฉพาะ แต่เป็นสาวกจริยา พระอาจารย์หลายท่านได้รวบรวมเป็น “วัตร” บัญญัติรูปแบบเอาไว้ ถ้าทำได้อาจก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง แต่ไม่ทำไม่สาธยายก็ไม่มีโทษทางวินัย แต่จะไม่ได้กุศลจากการสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย แต่มีโทษทางสังคมในหมู่สงฆ์ เพราะขาดกิจวัตรคือการร่วมสมัคสมานสามัคคีของหมู่คณะ ในอารามที่ตนอาศัย การสาธยายมนต์ในเวลาใดเวลาหนึ่ง ถือเป็นการเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยปริยายก็จะได้ฟังธรรมะจากพระโอษฐ์ที่ตรัสไว้ในบทสาธยายหรือสวดมนต์นั้น โดยมีข้อปฏิบัติวัตร 10 ประการ เมื่อตรวจดูข้อวัตรปฏิบัติทั้ง 10 นั้น มีอย่างนี้ 1) ลงอุโบสถ<sup>1</sup> 2) ปิณฑบาตเลี้ยงชีพ 3) สวดมนต์ไว้พระ<sup>2</sup> 4) กวาดอาวาสวิหารและลานพระเจดีย์ 5) รักษาผ้าครอง 6) อยู่ปริวาสกรรม 7) โกนผมปลงหนวดตัดเล็บ 8) ศึกษาสิกขาบทและปฏิบัติพระอาจารย์ 9) เทศนาบัติ 10) พิจารณาปัจจุเวกขณะทั้ง 4 เป็นกิจวัตรพื้นฐานของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ที่บรรพชนประเพณีมา ข้อวัตรปฏิบัติเหล่านี้ ล้วนเป็นแนวเผยแผ่พระพุทธศาสนาแล้วได้เห็นความฉลาดของครูบาอาจารย์แต่เก่านั้น นำมาสั่งสอนอนุชนที่เป็นศิษยานุศิษย์ ได้หยิบข้อวัตรปฏิบัติเหล่านี้มาจากคัมภีร์มหาขันธกะ ในวินัย มหาวรรคเล่มที่ 4 แทบทั้งหมด

อย่างไรก็ตามการสวดมนต์ทั้งหลายในชาวพุทธที่เกิดขึ้นในโลกนี้มีเพียงมนุษย์ที่สามารถเปล่งวาจาเป็นภาษาต่าง ๆ ที่สื่อสารกันได้และบทสวดมนต์สาธยายพุทธมนต์ก็เป็นภาษาบาลีภาษาหนึ่งที่มีมาหลายพันปีแล้ว ทั้งยังเป็นการสร้างบุญกุศลที่ทำได้ง่าย การสวดมนต์หรือการสาธยายมนต์หรือเจริญพระพุทธมนต์หรือพระปริตร คือวิธีนำพระพุทธวจนะ มาเปล่งเสียง 5 วิธีคือ 1) เปล่งเสียงสวดในใจ 2) สวดแบบรำยมนต์ (ทั้งสวดในใจและเปล่งเสียง) 3) สวดแบบมีเสียงแผ่วเบา ปากขมุขมิบ 4)

<sup>1</sup> วิ.ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๑๐๖๐-๑๐๖๑/๒๘๕.

<sup>2</sup> ชุ.ชา. (ไทย) ๒๘/๙๕๕-๙๕๙/๓๓๑.

สวดดังพอได้ยินไม่เกิน 10 เมตร 5) สวดเสียงดังได้ยินไม่น้อยกว่า 10 เมตร<sup>3</sup> สาธยายที่ไหนก็ได้ ใช้ อิริยาบถใดก็ได้ เมื่อไหร่ก็ได้ ขอเพียงมีหนังสือสวดมนต์สาธยายพุทธมนต์หนึ่งเล่มก็สามารถ สร้างบุญกุศล สงบจิตสงบใจให้เป็นสมาธิได้แล้ว เป้าหมายสำคัญของการสวดสาธยายพุทธมนต์ คือ สาธยายอย่างมีความหมาย เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า บทนี้...บทนั้น...สาธยายเพื่ออะไร...หมายถึงอะไร...พระอริยสงฆ์ได้แนะแนวทางการสร้างบารมีไว้อย่างหนึ่งว่า “เข้าใดไม่ได้ให้ทาน ก้อย่าเพ็งกินข้าว วันใดไม่ได้สมาทานศีล ก้อย่าเพ็งออกจากบ้าน คืนใดยังไม่ได้ สาธยายพุทธมนต์เจริญจิตภาวนา ก้อย่าเพ็งนอนหลับ” เมื่อท่านมีศรัทธาตั้งทำจะสวดสาธยายมนต์ เทวดาก็จะมายืนรออนุโมทนาแล้ว<sup>4</sup>

การสาธยายมนต์ จึงเป็นการสวดพระพุทธรวณะซึ่งเป็นภาษาที่พระพุทธเจ้า ทรงใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ผู้ได้สวดก็ดี ผู้ได้ฟังก็ดี ใน 3 โลก คือ มนุษย์โลก เทวโลก และพรหมโลก ต่างก็อนุโมทนาในบทสวดที่มีพลาณาพอนประมาณมิได้ เป็นการเสริมบารมี แก่ผู้สาธยาย สวดที่ไหนสวดเวลาใด ย่อมเป็นสิริมงคล เพราะการสาธยายมนต์เป็นการกล่าวถึงคุณงามความดีของพระพุทธเจ้าว่าพระองค์ท่านมีคุณวิเศษอย่างไร พระธรรมคำสอนของพระองค์มีคุณอย่างไร พระสงฆ์ และพระอรหันต์อริยะเจ้ามีคุณอย่างไร และการสวดด้วยความตั้งใจจนจิตเป็นสมาธิ แล้วใช้สติพิจารณาเป็นปัญญาและความรู้ความเข้าใจ เห็นตามความเป็นจริง เรียกว่า สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ นำสู่การเจริญวิปัสสนาภาวนา

## 2. การสาธยายมนต์ในคัมภีร์พุทธศาสนา

1) ความหมายของการสาธยายมนต์ คือ การท่อง,การสวด,การทบทวน เช่น สาธยายมนต์ (ปาก) การชี้แจงแสดงเรื่องเป็นต้น การสาธยายหรือการสวดมนต์ที่ถูกต้องคือการนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาสวดทบทวนตอนไหนก็ได้และบทไหนก็ได้ โดยเริ่มตั้งแต่การสวดสรรเสริญแล้วค่อยตามด้วยหลักธรรม พระพุทธเจ้าตรัสถึงการสาธยายธรรมโดยพิสดาร แต่ผู้สาธยายธรรมไม่รู้ถึงความหมายอันยิ่งของธรรมนั้น ๆ ด้วยปัญญาพระองค์เรียกว่า ผู้มากด้วยการสวด (นักสวด) ยังมีใช้ธรรมวิหารี (ผู้อยู่ด้วยธรรม) ไม่ใช่วันทั้งวันให้เปลืองไปด้วยการเรียนธรรมนั้น ๆ ไม่เร็ดร้างจากการหลีกเร้น ประกอบตามซึ่งธรรมเป็นเครื่องสงบใจ ในภายในเนื่อง ๆ ฝึกขุอย่างนี้แล ชื่อว่า “ธรรมวิหารี” (ผู้อยู่ด้วยธรรม)<sup>5</sup>

<sup>3</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), “พระไตรปิฎกสิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้”, วารสาร Manusya: Journal Of Humanities สำนักกองทุนสนับสนุนการวิจัย และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ฉบับพิเศษ ๔, (๒๕๕๕): ๙๓.

<sup>4</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๘/๒๕.

<sup>5</sup> อ.ป.ญ.ก. (ไทย) ๒๒/๙๙-๑๐๐/๗๓-๗๔.



หากจะใช้ “มนต์” เพื่อสื่อถึงความหมายแห่งถ้อยคำที่ขลังหรือศักดิ์สิทธิ์ได้ก็เพราะการนำหลักธรรมในบทสวดขยายไปเป็นข้อประพฤติปฏิบัติจนเกิดผลที่ปรารถนาได้อย่างน่าอัศจรรย์ บทพระพุทธรูปมนต์ ในพระพุทธรูปศาสนา นิกายเถรวาทนั้นท่านใช้ภาษาบาลี ซึ่งถ้าแปลความหมายออกมา ก็จะพบว่าส่วนใหญ่แล้วเป็นคำสาธยายบูชาเพื่อระลึกถึงพระคุณของพระรัตนตรัย อันได้แก่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แทบทั้งสิ้น จึงนับเป็นอุบายในการเจริญสติอย่างหนึ่ง เรียก พุทธานุสติ ธรรมานุสติ และสังฆานุสติ<sup>6</sup>

ในการสาธยายมนต์ทุกครั้ง จะเริ่มด้วยคำบูชาพระบรมศาสดาว่า “นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ” ความว่า ขอนอบน้อม แต่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง”<sup>7</sup> และตามด้วยพระพุทธรูปมนต์บทต่าง ๆ ตามแต่วาระและโอกาส ซึ่งเป็นกิจที่เรชาวพุทธทุกคนได้ประพฤติปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน

2) การสาธยายมนต์ ตั้งแต่สมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระพุทธรูปศาสนา บรรดาพุทธบริษัททั้งหลายต่างพากันเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ โดยแบ่งเวลาเข้าเฝ้าเป็น 2 เวลา คือ ในตอนเช้าเป็นการเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อฟังธรรม ในตอนเย็นเป็นการเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อฟังธรรม การฟังธรรมเป็นการชำระล้างจิตใจที่เศร้าหมองให้หมดไปเพื่อสำเร็จ สัมมรรคผล นิพพาน การสาธยายมนต์จึงเป็นการดี ซึ่งประกอบด้วยองค์ทั้ง 3 คือ 1) กาย มีอาการสงบเรียบร้อยและสำรวม 2) วาจา เป็นการกล่าวถ้อยคำสรรเสริญถึงพระคุณอันประเสริฐ 3) ใจ มีความเคารพนบถนอบต่อคุณพระรัตนตรัย ในพระคุณทั้ง 3 พร้อมเป็นการขอขมาในความผิดพลาดหากมีและกล่าวสักการะเทิดทูนสิ่งสูงยิ่ง ซึ่งเราเรียกได้ว่าเป็นการสร้างกุศล ซึ่งเป็นมงคลอันสูงสุด<sup>8</sup>

3) การสาธยายมนต์หรือการสวดมนต์ คือ การสาธยายมนต์ ในสิ่งที่มีผลก่อให้เกิดสมาธิ โดยไม่ต้องสงสัย การสาธยายมนต์หรือสวดพุทธรูปมนต์นอกจากจะก่อให้เกิดประโยชน์ทางพระศาสนาแล้ว เป็นการทำให้จิตเป็นสมาธิ ก่อเกิดเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพหลาย ๆ ประการ ดัง เช่น สมัยนั้นในปฐมคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พระมหากัสสปเถระอาพาธ พระพุทธเจ้าเสด็จมาและพระองค์สาธยายโพชฌงค์ 7 หลังจากทรงสาธยายจบ พระมหากัสสปเถระก็หายอาพาธ<sup>9</sup> ในขณะเดียวกันในทุติยคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พระมหาโมคคัลลานะ มีอาการอาพาธ พระพุทธเจ้าทรงสาธยายโพชฌงค์ 7 เมื่อสาธยายจบ พระมหาโมคคัลลานะก็หายอาพาธ<sup>10</sup> และใน

<sup>6</sup> อ.เจ.ก. (ไทย) ๒๐/๒๕๖-๒๕๘/๓๗.

<sup>7</sup> อ.อ.ก. (ไทย) ๒๓/๑๒/๒๒๗.

<sup>8</sup> ช.ส. (ไทย) ๒๕/๒๗๐-๒๗๒/๕๖๓.

<sup>9</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๕/๑๒๘-๑๒๙.

<sup>10</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๕๖/๑๒๙-๑๓๐.

ตติยคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรคก็เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าทรงพระประชวร พระองค์ให้พระมหาจุณทะ สาธยายโพชฌงค์ 7 ให้พระองค์ฟัง เมื่อพระองค์ฟังจบ ก็ทำให้พระองค์หายขาดจากพระประชวร<sup>11</sup> เหตุที่ทำให้หายอาพาธ เพราะการสาธยายโพชฌงค์ 7 ในขณะที่รับฟังการสาธยายอย่างจดจ่อก็ทำให้เกิดมีสมาธิ เมื่อมีสมาธิพิจารณาตามเห็นความเกิดดับ ก็คลายอาพาธและในที่สุดก็หายขาดจากอาพาธ

4) การสวดมนต์หรือสาธยายพุทธมนต์ ยังสามารถทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย ซึ่งในปัจจุบันมีนักวิจัยที่เกี่ยวกับสมาธิมากกว่า 200 ราย ได้วิจัยต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าผลดีของสมาธิสามารถทำให้จิตใจสงบ มีจิตตั้งมั่น ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ดัง เช่น การค้นพบของศาสตราจารย์เบนสัน ครั้งนี้ ทำให้แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันจริง พร้อมกับเชื่อมั่นว่า การทำสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย ไม่เครียด ในเวลาที่เรารู้สึกเครียด ก็จะทำให้ความดันสูงขึ้น การหายใจจะเร็วขึ้น กล้ามเนื้อ จะตึงตัวมากขึ้น ในงานวิจัยดังกล่าวยังได้พบว่าการปฏิบัติสมาธิยังทำให้ร่างกายหลั่งสารบีต้า แอนคอปินด์ ซึ่งเป็นสารประเภทฝิ่นออกมาในสมอง มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกสดชื่น อิ่มเอิบ และสุขสบาย

### 3. การสาธยายมนต์ในพุทธเถรวาท

1) การสาธยายพุทธานุสติ เพื่อเป็นการน้อมระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คือ พระพุทธคุณ 9 บท ด้วยการตามสาธยายว่า “อิติปิ โส ภควา อรหํ สมมาสมพุทโธ วิชชาจณสมปนโน สุคโต โลกวิทู อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ สตถา เทวมนุสสานํ พุทโธ ภควา แม้เพราะเหตุนี้พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น จึงทรงเป็นพระอรหันต์ ทรงเป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ทรงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจณะ ทรงเป็นผู้เสด็จไปดี ทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลก ทรงเป็นผู้หักทำลายโทษทั้งหลาย<sup>12</sup> การสาธยายพุทธานุสตินี้ มิใช่การสวดสาธยายเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องรู้จักความหมายของพระพุทธานุคุณแต่ละบทด้วย จึงชื่อว่าเป็นพุทธานุสติ วิธี เจริญ คือ ผู้เจริญไปสู่สถานที่ที่สัจจ รักษาจิตไว้ไม่ให้ถูกกวนไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งใจระลึกถึงพระพุทธานุคุณทั้งหมด

2) การสาธยายบทพุทธานุสติอยู่เนือง ๆ จิตจะไม่ถูกราคะโทสะ โมหะ รบกวน มีจิตตรงถึงพระตถาคตเจ้าเกิดเป็นองค์ฌาน คือ วิตก และวิจาร์ อันโน้มเอียงไปในพระพุทธานุคุณย่อมดำเนินไปเมื่อตรึกและพิจารณาถึงพระพุทธานุคุณอยู่ ปีติ ย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีใจประกอบด้วยปีติ ความกระวน

<sup>11</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๗/๑๓๐/๑๓๑.

<sup>12</sup> ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, **คัมภีร์วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระธรรมโกศาจารย์, (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเฮฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๗.



กระวายกาย และใจย่อมสงบลงด้วยความสงบอันมีปิติเป็นปทัฏฐาน ความสุข ทางกายทางใจย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีความสุข จิตที่มีพระพุทธรูปเป็นอารมณ์ย่อมเป็น สมาธิ องค์ฌานทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นในขณะเดียวกันโดยลำดับการสาธยายมนต์พุทธรูปนี้สำเร็จเพียงอุปจารฌาน และฌานนี้ก็นับว่า พุทธานุสติฌาน เพราะเกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการระลึกถึงพระพุทธรูปนั่นเอง

3) การสาธยายมนต์ เป็นวิธีการอันหนึ่ง ในการทำจิตให้สงบ และเป็นการสาธยายบทมนต์อะไรก็ได้ เพื่อให้จิตสงบ คือ ด้วยการสาธยายแบบเป่า ๆ หรือสาธยายดังพอประมาณ สั้นบทมนต์ไปบทหนึ่ง ๆ สาธยายซ้ำ ๆ จนจิตจดจ่ออยู่กับบทนั้น ไม่วอกแวกไปที่อื่น สวดจนเกิดสมาธิ จัดเป็นปริกรรมสมาธิ สมาธิ<sup>13</sup> แปลตามบาลีว่า ความตั้งใจมั่น สมาธิในความหมายของพจนานุกรมแปลว่า ที่ตั้งมั่นแห่งจิต การทำสมาธิในทางพุทธศาสนาเรียกว่า “สมถะ” สมถะ คือความสงบ เรียกว่าสมาธิ เช่น “สมาธิ” ในพระอภิธรรมปิฎก<sup>14</sup> ได้กล่าวไว้ว่า “สมาธิ” หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความตั้งมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต จิตไม่ส่ายไป ความสงบ (สมถะ) สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ<sup>15</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า “สมาธิ” ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่า สมาธิ เป็นความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะ ที่จิตแน่วแน่มุ่งต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่มุ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป หรือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิก<sup>16</sup> ไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี สิ่งที่เกิดมีสมาธิได้ ก็ด้วยอาศัยการเกิดจากการสาธยายมนต์หรือสวดมนต์

#### 4. การสาธยายมนต์ทำให้เกิดสมาธิ

การสาธยายมนต์อย่างจดจ่อ เมื่อจิตจดจ่ออย่างมั่นคง ทำให้เกิดความสงบ จนเกิดสมาธิ คือ ปัญญาในการสำรวจกาย วาจา ใจ แล้วตั้งไว้ด้วยดี หากจิตเป็นฌานในขณะใดขณะหนึ่ง ในลมหายใจเข้าออกก็ดี ในคำภาวนาก็ดี ในนิมิตก็ดี ถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่า การเกิดสมาธิ หรือการเกิดญาณมี 5 อย่าง ดังนี้

<sup>13</sup> วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๑๒-๑๓/๖.

<sup>14</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๘-๑๐๕๓.

<sup>15</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๓/๓๒.

<sup>16</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๘-๑๐๕๓.

1) สมาธิ 1 ได้แก่ เอกัคคตสมาธิ คือจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ในอารมณ์เดียว และแน่วแน่น้อยในอารมณ์ที่เพ่ง เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เรียกว่า เอกัคคตสมาธิ 3 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 ขณิกสมาธิ ได้แก่การบริกรรมสมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ชั่วขณะ หรือเป็นสมาธิ ขณะบริกรรมว่าพุท วิ ะ เป็นต้น

ระดับที่ 2 อุปจารสมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน

ระดับที่ 3 อัปปนาสมาธิคือ จิตตั้งมั่นหรือแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไม่ซัดส่ายไปไหน ก็เลิกละไม่สามารถรบกวนได้ และอัปปนาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอัปปนาเกิดขึ้นแล้ว

2) สมาธิ 2 ได้แก่ โลกียสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ

3) สมาธิ 3 ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

4) สมาธิ 4 ได้แก่ ทิฐูธัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ

5) สมาธิ 4 ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อภาปุริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ<sup>17</sup>

กล่าวโดยสรุป ในบรรดาสมาธิที่เกิดขึ้นได้ โดยเริ่มจากการสาธยายมนต์จนมีสมาธิ 5 ประเภทนี้ สมาธิ 1 ถึง สมาธิ 3 ข้างต้น เป็นสมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถภาวนา เพราะการเจริญสมถะจะทำให้เกิดสมาธิ ขึ้นได้ขั้นหนึ่งถึงอัปปนาสมาธิ ส่วนสมาธิ 4 ถึง สมาธิ 5 คือ สมาธิที่เกิดจากการเจริญ วิปัสสนา โดยการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์

## 5. คุณลักษณะของจิตมีสมาธิ

การสาธยายมนต์ คือการนั่ง การยืน สามารถทำได้ สาธยายได้ ขอให้สาธยายอย่างมั่นคง จดจ่อจนก่อเกิดเป็นจิตสงบแล้วทำให้มีสมาธิจะสำเร็จหรือไม่เกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานหรือ วิปัสสนากรรมฐาน การสวดมนต์ตามทฤษฎีอื่น ๆ ที่เป็นสมาธิฝ่ายกุศลที่เกื้อกูลการรักษาโรค ส่งเสริม ให้จิตมี คุณภาพ สมรรถภาพ คุณภาพจิตดี และเพิ่มพูนสติปัญญาในการดำเนินชีวิต ซึ่งผู้ผ่านการ สาธยายมนต์ฝึกมาดีแล้วย่อมมี คุณลักษณะของจิตที่มีสมาธิ 4 ประการ ดังนี้

1) สาธยายมนต์จนจิตแข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบได้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุม ให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพรวดกระจายออกไป

2) สาธยายมนต์จนจิตราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัด ต้องไม่ มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

<sup>17</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๒๔-๘๒๕.

3) สาธยายมนต์จนจิตใส กระจาง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสบึง ไม่เป็นริ้วคลื่น ไม่วุ่นไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร้าร้อน ไม่กระวนกระวาย

4) สาธยายมนต์จนจิตนุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียดไม่ ไม่วุ่นไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร้าร้อน ไม่กระวนกระวาย กลายเป็นจิตที่มีพลังสมาธิสมบูรณ์ถึงขั้นฉานนี้ พระอรรถกถาจารย์ เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ 8 จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้เหมาะแก่การนำไปใช้งานดี ที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิต ให้เกิดอภิญญาสมบัติใด ๆ ก็ได้

พุทธทาสภิกขุได้อธิบายลักษณะจิตที่ปรากฏเป็นกัมมนิยะไว้ว่า จิตที่ควรแก่การงาน มีความสำคัญ หรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้ว่าจะเป็น สนามปฏิบัติทางปัญญาเป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่ใช้อยู่ในฉานสมบัติ แข็งที่เหมือนตุ๊กตาหินทำอะไรไม่ได้ ภาวจิตที่อยู่ในฉานจะพิจารณาธรรมไม่ได้เลยมีแต่จะติดอยู่ใน ฉานนั้นตลอดไป ผู้จะพิจารณาธรรม คือ เข้าสู่วิปัสสนาภาวนา ได้จะต้องออกจากฉานเสียก่อนแล้ว สามารถพิจารณาธรรมแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้เข้าสู่วิปัสสนาภาวนา จึงจะบรรลุ มรรคผล นิพพานเมื่อ จิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วโดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิ จะมีความสงบเย็น มั่นคงไม่หวั่นไหว ไปกับอารมณ์ที่มากระทบ ยิ่งเป็นสมาธิระดับอัปปนาสมาธิก็จะมี ความสงบ เย็นประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับ ลักษณะจิตที่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิระดับอัปปนาสมาธิ ซึ่งทั้งหมดเกิดจากการสาธยาย มนต์จนจิตเกิดสมาธิ ดังนี้

1. จิตตั้งมั่น (สมาหิตะ) คือ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด
2. จิตบริสุทธิ์ (ปริสุทธะ) คือ หหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต
3. จิตผ่องใส (ปริโยธิตะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องทำให้ขุ่นมัว
4. จิตเรียบเสมอ (อนังคณะ) คือ ภาวะจิตที่ไม่ฟู ไม่แฟบ หรือขึ้น ๆ ลง ๆ
5. จิตปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง (วิคตูปกิเลส) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมา รบกวน
6. จิตนุ่มนวล (มุกฺขุตะ) คือ มีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง
7. จิตควรแก่การงาน (กัมมณียะ) คือ เหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา
8. จิตมั่นคง (ฐิตะ) คือ ดำรงมั่นเหมือนเสาเข็มไม่โยกโคลงหรือหวั่นไหวในลักษณะของ จิตที่เป็นสมาธิ<sup>18</sup>

<sup>18</sup> พุทธทาสภิกขุ, การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๒.

## 6. การเจริญสมาธิสู่วิปัสสนาภาวนา

การเจริญธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ ๆ หรือที่เรียกว่า ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง<sup>19</sup> มี 2 ประการ คือ 1) สมถะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) 2) วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง)<sup>20</sup> ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ว่า “วิจยะ ถ้าเช่นนั้น เธอจงเจริญธรรม 2 ประการนี้ให้ยิ่งขึ้นไปเถิด ซึ่งเธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อรู้แจ้งธรรมชาติหลายประการ<sup>21</sup> เป็นต้น ดังมีรายละเอียดนี้

1) สมถะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) สมถะที่เจริญแล้วย่อมยังจิตให้เจริญ จิตที่เจริญแล้วย่อมละระคายได้<sup>22</sup> การเจริญสมถกรรมฐาน หมายถึง การพัฒนาจิตให้มีสภาวะจิตที่มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ อยู่ในฐานที่ตั้งของจิตหรือที่ผูกจิตไว้ อันเป็นการเจริญสมาธิตามแนวนาน 4 ด้วยสัมมาสมาธิบนเส้นทางอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นสำคัญ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า การเจริญสมาธิแบบสมถภาวนามีแนวทาง 4 แบบ ได้แก่ (1) การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ (2). การเจริญสมาธิแบบอาศัยหลักอภิสัทธา (3). การเจริญสมาธิแบบใช้สติเป็นตัวนำ และ (4). การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์<sup>23</sup> จึงได้สรุปว่าแนวทางการเจริญสมาธิ หมายถึง การเจริญสมาธิที่ยังไม่ได้มีกำหนดกฎเกณฑ์หรือวิธีการต่าง ๆ เพียงแต่อาศัยการกระทำที่ต้งามอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถจะทำให้เกิดสมาธิถึงขั้นฌานสมาบัติได้ หรือ การเจริญสมาธิแบบนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินไปตามขั้นตอน และวิธีการต่าง ๆ ตามแหล่งฝึกปฏิบัติกำหนดไว้

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายลักษณะจิตที่มีสมาธิ กัมมณียะ ว่า จิตที่ควรแก่การงาน มีความสำคัญ หรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้ว่าจะเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญาเป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่ใช้อยู่ในฌานสมาบัติแข็งทื่อเหมือนตุ๊กตาหินทำอะไรไม่ได้ ภาวนาจิตที่อยู่ในฌานจะพิจารณาธรรมไม่ได้เลยมีแต่จะติดอยู่ในฌานนั้นตลอดไป ผู้จะพิจารณาธรรมคือ เข้าสู่วิปัสสนาได้จะต้องออกจากฌานเสียก่อนแล้วพิจารณาธรรมหรือเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุ มรรคผล นิพพาน สามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้<sup>24</sup>

<sup>19</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๓/๔๙๓.

<sup>20</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

<sup>21</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๘/๒๓๕.

<sup>22</sup> อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

<sup>23</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๒๔-๘๒๕.

<sup>24</sup> พุทธทาสภิกขุ, การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ, หน้า ๒.



พระธรรมธีรราชหมานี้ ได้อธิบายไว้ในหนังสือหลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน ว่า การนำเอาอารมณ์เพียง 1 อย่างใน 40 อย่าง เช่น ปฐวีกสิณเป็นต้น ที่เห็นติดตาเรานั้น เรียกว่า อุกคหนิมิต (นิมิตติดตา) มีลักษณะผ่องใส เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต (นิมิตเทียบเคียง) เมื่อมีปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น ละนิวรณ์ 5 สงบลง ด้วยอำนาจของอุปจารสมาธิ จนเลื่อนขึ้นไปสู่อัปปนาสมาธิอันนับได้ว่าเป็นปฐมฌาน เข้าสู่ฌานที่มีระดับสูงขึ้นไปจนกระทั่งได้บรรลุรูปฌาน<sup>25</sup> ก่อให้เกิดผลหรืออานิสงส์ 7 ประการได้แก่ (1) ทำให้ได้ฌณิกสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (จนจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (แนบแน่น) (2) ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง 5 ได้แก่ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจจถกุกกุจจะ และ วิจิกิฉา

3. ทำให้ได้ฌานทั้ง 2 คือ รูปฌานและอรุณฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม  
4. ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน  
5. ทำให้ได้อภิญญา 5  
6. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ (เฉพาะผู้บรรลุพระอนาคามี)  
7. ทำให้เกิดวิปัสสนา โดยเป็นบาทของวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า สมถยานิก หมายถึงเอาสมณะมาเป็นยานพาหนะขึ้นไปหาวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉตพหันทต่อไป<sup>26</sup>

2) วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง) วิปัสสนาที่เจริญแล้วย่อมยังปัญญาให้เจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมละอวิชชาได้<sup>27</sup>

1. การเจริญวิปัสสนาภาวนา ได้แก่การนำอุบายหรือวิธีการทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงตรงต่อสภาวะของมัน คือเข้าใจตามความเป็นจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิดได้ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตเสียใหม่ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างการเจริญนั้นเรียกว่า ญาณ (วิปัสสนาปัญญา) สุดท้ายญาณนี้ เรียกว่า วิชชา (ความรู้) ภาวะที่จิตมีความรู้แจ้ง เป็นภาวะที่สงบสุขผ่องใสและเป็นอิสระจากกิเลส ซึ่งเป็นภาวะตรงข้ามกับอวิชชา (ความไม่รู้) คือความหลงผิดไม่รู้แจ้ง<sup>28</sup> อันเป็นจุดหมายปลายทางของวิปัสสนาภาวนา

<sup>25</sup> พระธรรมธีรราชหมานี้, **หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๙๙.

<sup>26</sup> พระธรรมธีรราชหมานี้ (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๗-๙๘.

<sup>27</sup> อ.พ.ก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

<sup>28</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๐๖.

2. วิธีเจริญวิปัสสนาภาวนา คือการนำรูปและนามมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา โดยมีสติคอยกำหนดตามอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เช่น ขณะยืนอยู่ให้กำหนดรูปรูปยืนทั้งหมด ไม่ใช่ส่วนขา ส่วนหัว ส่วนตัว หรือส่วนแขนยืนอยู่ ให้ภาวนาว่า “ ยืนนอน ๆ ” จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ อย่าเผลอให้สติออกนอกกาย ให้สติจับอยู่ที่รูปและนาม เพื่อให้รูปและนามปรากฏชัด ซึ่งอาจใช้เวลาพอสมควร แม้ในอิริยาบถอื่น เช่น เดิน นั่ง นอน ก็ต้องมีสติอยู่กับอิริยาบถนั้น ๆ เช่นเดียวกัน หากเผลอเมื่อไรสติย่อมหลุดจากปัจจุบันอารมณ์ทันที<sup>29</sup> หากมีเวทนาไม่ว่าจะเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ ให้มีสติอยู่กับเวทนานั้น ๆ และเวทนาเหล่านี้จะปรากฏชัดในเวลาที่มีสมาธิมากเท่านั้น แต่ว่าความรู้สึกทางเฉยจะไม่ปรากฏชัดเมื่อแรกเริ่มเจริญวิปัสสนาภาวนา แต่จะปรากฏชัดหลังจากที่บรรลุถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่ห้า คือ ว่างคณญาณแล้ว และมักเกิดในอิริยาบถนั่ง<sup>30</sup> เมื่อจิตมีราคะ โทสะ และโมหะเข้าครอบงำ ฟังกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ มีโทสะ และมีโมหะ เช่น “ราคะนอน ๆ” เป็นต้น ที่เราต้องมีสติกำหนดรู้ให้ทันตามความเป็นจริงเมื่อจิตมีสมาธิจะทำให้ผู้เจริญสามารถจับความรู้สึก (จิต) มีราคะนั้นได้และแล้วจิตมีราคะนั้นก็จะหายไปเอง หากจิตฟังกำหนดรู้อาการฟังอย่างรวดเร็ว และทันทั่วทั้งที่มีความฟังเกิดขึ้น พร้อมกำหนดรู้จิตฟังว่า “ฟังนอน ๆ” การกำหนดนี้จะช่วยให้รู้ตัวมากขึ้นจนสามารถรู้เท่าทันอาการฟังได้อย่างทันที<sup>31</sup> เมื่อเข้าใจรูปและนามเป็นอย่างดีแล้ว จะรู้สึกต่อรูปและนามว่าไม่มีเรา ไม่มีเขา ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่าเป็นการกำจัดสัณสกายทิฏฐิได้แล้วไม่มีอัตตา ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวเรา หรือไม่มีของเรา แล้วปัญญาจะประจักษ์ว่า “รูป” ที่เห็นและจิตที่ตามรู้ ว่า “เห็น” นั้นเป็นคนละส่วนกัน จากนั้นปัญญาจะรู้แจ้งการเกิด-ดับอย่างรวดเร็วของอาการเห็น (รูป) และจิต (นาม) ที่ตามรู้อาการเห็น ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้ได้รับแจ้งพระไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรมเหล่านั้น<sup>32</sup>

3. การเจริญวิปัสสนาภาวนา มีปรมัตถ์รูปและนาม เป็นอารมณ์ มีเป้าหมายอยู่ที่ปัญญาความรู้แจ้ง ผู้เจริญต้องตั้งสติกำหนดรู้ทุกอารมณ์รูปและนาม อาการต่าง ๆ เช่น อาการเคลื่อนไหวของกาย ความเจ็บปวด ความสุขสบาย ความคิดนึก การเห็น การได้ยิน อารมณ์ใดปรากฏชัดก็ต้องตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น<sup>33</sup> โดยปล่อยให้จิตเป็นผู้เลือกที่จะอยู่กับอารมณ์ใด ๆ ก็ได้ ผู้ปฏิบัติจะกำหนดอารมณ์ที่จิตเลือกแล้วเท่านั้น คำว่า ปรมัตถ์ได้แก่ สภาวะธรรมที่มีลักษณะเฉพาะตน ไม่แปรปรวน ไม่

<sup>29</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, หลักปฏิบัติสมถะ - วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๑๒ - ๑๑๓.

<sup>30</sup> คณะศิษย์อาจารย์นิตยา เชนะกุล, การเจริญสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด พันนี้พับบลิชซิง, ๒๕๔๐), หน้า ๗๔-๗๖.

<sup>31</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖.

<sup>32</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๙.

<sup>33</sup> ภัททันตอาสภเถระ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, (กรุงเทพมหานคร: พี แอนด์ โฟ, ๒๕๖๖), หน้า ๒๔๗.



เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา สถานที่ หรือบุคคล (ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใด) สภาวะธรรมนี้ซึ่งกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ได้เกิดขึ้นแล้วในอดีต และจะเกิดขึ้นในอนาคต ในเทวโลก หรือในพรหมโลก ก็มีลักษณะเฉพาะอยู่เช่นนี้ คือ ธาตุดินมีลักษณะแข็ง-อ่อน หนัก-เบา ธาตุน้ำมีลักษณะไหล - เกาะกุม ธาตุไฟมีลักษณะร้อน - เย็น ธาตุลมมีลักษณะหยาบ - ตึงเคลื่อนไหว ส่วนจิตมีลักษณะรับรู้อารมณ์ผ่านทางทวารทั้ง 6 ลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะคงที่เฉพาะตัวไม่เปลี่ยนแปลง ดังเช่นไฟมีลักษณะร้อนไปอยู่แห่งหนตำบลใดก็เป็นที่ยอมรับกันว่า เป็นความร้อนของไฟ<sup>34</sup>

4. การเจริญวิปัสสนากาวนา เบื้องต้นเมื่อเรายืนก็ต้องตั้งสติกำหนดการยืน ยืนหนอ ยืนหนอ เมื่อเดินจงกรมก็ต้องตั้งสติกำหนดการเดิน ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อนั่งก็ต้องตั้งสติกำหนดอาการพอง-ยุบของท้อง คนส่วนมากจึงมีความสงสัยว่าการกำหนดอย่างนี้ก็คือการกำหนดบัญญัตินั่นเอง เมื่อกำหนดบัญญัติอยู่เช่นนี้จะได้ชื่อว่าเป็นการเจริญวิปัสสนากาวนาได้อย่างไร? คำตอบในเรื่องนี้ คือ ในตอนต้นของการเจริญวิปัสสนากาวนาผู้เจริญจะต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติไปก่อนทั้งนี้เพื่อให้จิตสงบเป็นฌณิกสมาธิ (ต้องเป็นฌณิกสมาธิเท่านั้น) ซึ่งเหมาะที่จะเจริญวิปัสสนากาวนาต่อไปไม่เช่นนั้นแล้วจิตจะไม่มีที่กำหนดเพราะปรมาตมภาวะเป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก เมื่อกาวนาปัญญาแก่กล้าแล้ว อารมณ์บัญญัติจะหายไปเอง คงเหลือแต่ปรมาตมภาวะล้วน ๆ<sup>35</sup> หากบัญญัติยังไม่หายไปตราบใดก็ยังเป็นการเจริญสมถกาวนาอยู่ตรานั้น หรือเรียกว่าการกาวนายังไม่พัฒนา

5. การเจริญวิปัสสนากาวนา คือการเจริญด้วยมีเป้าหมายอยู่ที่การบรรลุปัญญาญาณ ดังนั้น จึงต้องใช้องค์ประกอบของการเจริญวิปัสสนากาวนา 3 ประการ ได้แก่ อาตปปี คือความเพียรเพื่อเพิกเลศ สติมา คือ ความระลึกได้ สัมปชาโน คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม และใช้พละทั้ง 5 อย่าง คือ สัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ มาเป็นเครื่องมือในการเจริญด้วย ในบรรดาพละทั้ง 5 นี้ สัทธาพละกับปัญญาพละ สมาธิพละกับวิริยะพละ ต้องมีพลังเสมอกัน ส่วนสติพละอย่างเดียวเท่านั้น ยังมีพลังมากยิ่งเป็นผลดีต่อการเจริญวิปัสสนากาวนา ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า ญาณ<sup>36</sup>

วิปัสสนากาวนา จึงเป็นการเจริญโดยมีรูปนาม เป็นปรมาตมธรรม มิใช่สมมุติบัญญัติมาเป็นอารมณ์ เพื่อให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ให้เห็นเป็นเพียงรูปและนามที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่ควรยึดติด แม้ในขณะใดขณะหนึ่งก็ตามไม่มีเวลาใดที่พ้นไปจากรูปนามนี้ได้ นอกจากกำหนดรู้ด้วยสติเท่านั้น โดยกำหนดรู้อริยาบถการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ให้เห็นว่าจิตหรือนามเป็นผู้สั่งให้รูปนั้นเคลื่อนไหวไปตามอำนาจของจิตหรือนามนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า จิตเป็นนาย กาย

<sup>34</sup> คณะศิษย์อาจารย์นิศา เชนะกุล, การเจริญสติปัฏฐาน, หน้า ๑๕-๑๖.

<sup>35</sup> ภัททันตอาสภเถระ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีต, หน้า ๒๘๑-๒๘๒.

<sup>36</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๔.

เป็นบ่าว โดยไม่ได้ยึดมั่นเป็นตัวตน สัตว์บุคคล เรา เขา เป็นสักแต่เพียงรูปนามที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปเท่านั้นสมถภาวนาจะให้ความสงบใจที่เป็นความสงบชั่วขณะที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ของวิปัสสนาภาวนาได้อย่างแม่นยำ ขณิกสมาธินี้ เป็นเหมือนเครื่องมือ สำหรับทำให้กระเจงกาสะอาด วิปัสสนาภาวนา เป็นเหมือนการได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ในตัวเรา เข้าใจตัวเองได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงฉนั้น ๆ

## 7. การประยุกต์ การสธายายมนต์ใช้เพื่อการดำเนินชีวิต

การประยุกต์การสธายายมนต์ใช้ เพื่อการดำเนินชีวิต คือ การนำไปพัฒนาในด้านต่าง ๆ อันเกี่ยวเนื่องกับชีวิตประจำวัน ได้แก่ การประยุกต์ใช้ ในการพัฒนาด้านจิตใจ ในการพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม ใช้ในการพัฒนาสมาธิ ปัญญา และในการพัฒนาสังคม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) การประยุกต์ใช้ เพื่อการพัฒนาด้านจิตใจ ซึ่งทำให้มีความสุข ปิติผ่องคลาย จิตใจแจ่มใสและเบิกบาน ผู้ปฏิบัติสมาธิโดยส่วนมากมีความสุขมากขึ้น มีความรู้สึกในแง่บวกที่หลากหลาย เช่น รู้สึกสงบ ผ่องคลาย สบายใจ จิตใจผ่องใสขึ้น สนุกสนาน ไม่เบื่อหน่าย และมีความสุขทุกข์ลดลง สามารถนำการฝึกปฏิบัติมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลให้มีความสุขในปัจจุบันขณะได้มากขึ้น

2) การประยุกต์ใช้ เพื่อการพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพทางกายซึ่งในช่วงหลายปีที่ผ่านมา มีความสนใจในเรื่อง การสธายายมนต์และทำสมาธิกับการแพทย์ ได้ถูกผลักดันเข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพในเรื่องการลดความเครียด ความเจ็บปวด ลดภาวะการเผาผลาญพลังงาน การลดชีวะเคมีในกระแสเลือดอันเนื่องมาจากความเครียด การลดอัตราการเต้นของหัวใจ และการลดความดันโลหิต การใช้ชีวิตที่อยู่กับธรรมชาติอากาศบริสุทธิ์ อาหารการกินที่เป็นมังสวิรัต สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นปัจจัยที่ทำให้ร่างกายของผู้สธายายมนต์เกิดความสมดุล มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสดใส ผิวพรรณผ่องใส สมอ่ง โปร่ง โล่ง เบา สบาย มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย

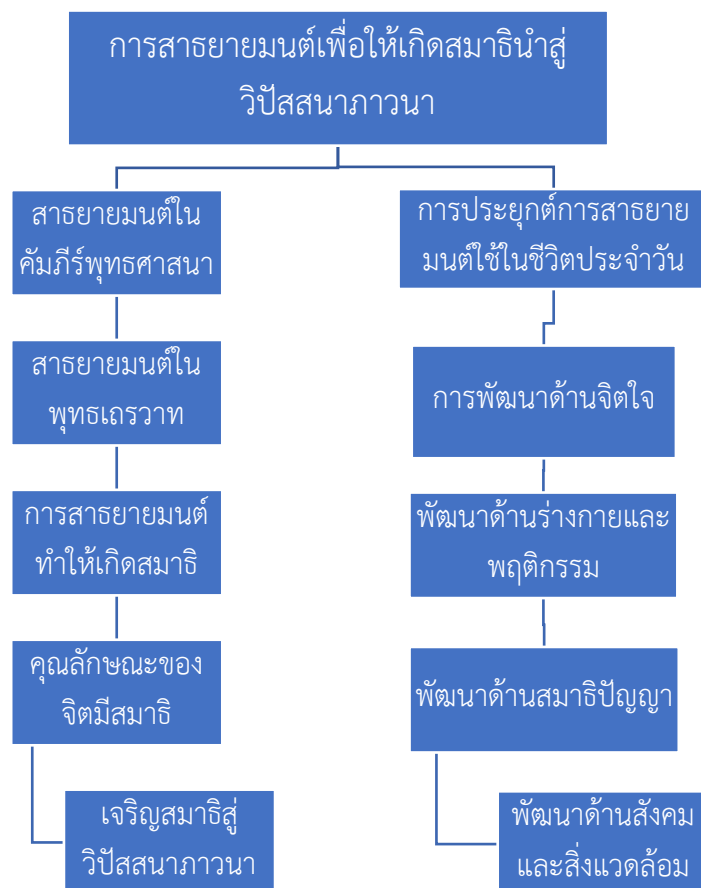
3) การประยุกต์ใช้ เพื่อการพัฒนาด้านปัญญา สามารถแปรเปลี่ยนปมหรือสังโยชน์บางอย่างในจิตใต้สำนึกได้ จิตใต้สำนึกของทุกชีวิตรักที่จะมีความสุขและรังเกียจสิ่งที่ทำให้ชีวิตเดือดร้อน แต่ความฝงใจและความเชื่อของแต่ละชีวิตไม่เหมือนกัน ใครมีความเชื่อ มีเงื่อนไขของความสุขอย่างไร ฝงใจสิ่งใดไว้ ก็จะแสดงออกไปตามสิ่งที่ตนเชื่อว่าถูกต้อง และดำเนินพฤติกรรมของผู้อื่นที่ไม่เหมือนของตน จากอดีตอย่างไม่มีใครคาดคิด

4) การประยุกต์ใช้ เพื่อการพัฒนาด้านสังคม ประโยชน์แก่สังคม ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ด้วยความรัก ความเมตตากรุณาอย่างแท้จริง มีประโยชน์เกื้อกูลแก่ชีวิตอย่างมากมาย ผู้ขาดสติหรือประมาทย่อมนำชีวิตไปสู่ความทุกข์และความล้มเหลว ฉนั้นใด ในทางตรงกันข้าม ผู้มีสติชอบหรือเป็นอยู่ด้วยสติ ย่อมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ฉนั้นนั่น ผู้ที่มีสติจึงเชื่อว่าเป็นผู้ที่รักษาทั้งตนเอง



ครอบครัวยุคและสังคมนั้น ๆ ด้วย และผู้ที่มีสติจะทำ พูด คิดสิ่งใดก็จะประกอบไปด้วยปัญญาและเมตตาเสมอ

ดังนั้น การสาธยายมนต์ก่อให้เกิดสมาธิเกิดสติ มีคุณค่าของสติในการดูแลรักษาตนเอง จึงเชื่อมโยงเป็นดั่งกันและกันกับคนอื่นและสังคมด้วย ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย พึงปฏิบัติสติปัฏฐาน (มีสติไว้) ด้วยคิดว่า “จักรักษาตน” พึงปฏิบัติสติปัฏฐาน (เหมือนกัน) ด้วยคิดว่า “จักรักษาผู้อื่น” บุคคล เมื่อรักษาตน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาตน...คือ เมื่อบุคคลรักษาตน ด้วยการปฏิบัติด้วยการเสพ ด้วยการทำให้มาก ชื่อว่ารักษาผู้อื่น...เมื่อบุคคลรักษาผู้อื่น ด้วยความอดทน ความไม่เบียดเบียนด้วยจิตที่ประกอบด้วยเมตตา ด้วยความเอ็นดู ชื่อว่ารักษาตน อย่างนี้แล<sup>37</sup> ดังมีแผนภูมิประกอบ ดังนี้



<sup>37</sup> ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๕/๑๔๗, ส. ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๕/๒๔๒.

## 8. สรุป

บทความที่นำเสนอมาเป็นการสาธยายมนต์หรือสวดมนต์ ตามหลักของชาวพุทธซึ่งถือเป็นกิจวัตรปฏิบัติ และกิจกรรมหนึ่งที่ได้รับคามนิยมให้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนิกชน มาตลอด โดยมุ่งให้เกิดศรัทธา เกิดความสงบกาย สงบใจ เพราะในที่สาธยายหรือสวดมนต์นั้น ผู้สวดต้องมีความตั้งใจแน่วแน่ มีสติดี มีสมาธิได้เป็นอย่างดี ย่อมเป็นสิริมงคล และใช้สติพิจารณาเป็นปัญญาและความรู้ นำสู่การเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตามแบบชาวพุทธ ทั้งนี้โดยมีพระภิกษุ สามเณร ที่เป็นแบบอย่างเป็นผู้นำจิตวิญญาณ ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

การสาธยายมนต์หรือสวดมนต์ จึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาคใจของมนุษย์เป็นการฝึกอบรมกาย วาจา ฝึกจิต ทำให้เกิดสมาธิ ได้สมณะเป็นผู้มีความสงบ มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมเป็นบาทฐานสู่วิปัสสนา ด้วยการเอาสมณะมาเป็นยานพาหนะขึ้นไปหาวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลส ลีนอาสวะดับภพ ดับชาติได้

นอกจากนั้น การสาธยายมนต์หรือสวดมนต์สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี เช่น 1) ด้านจิตใจ ให้มีความสุข ปิติ จิตแจ่มใส และมีความสุขทุกข์ลดลง 2) ด้านร่างกายและพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพทางกาย ลดความเครียดได้ 3) ด้านสมาธิปัญญา สามารถแปรเปลี่ยนบมในจิตได้สำนึกได้ 4) ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ประโยชน์แก่สังคม ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ด้วยความรัก ความสามัคคี มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา อย่างแท้จริง

## บรรณานุกรม

คณะศิษย์อาจารย์นิศา เชนะกุล. **การเจริญสติปัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟันนี่พับ บลิซซิ่ง, 2540.

พระธรรมธีรราชมหามุนี. **หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2531.

\_\_\_\_\_. **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เครืออนันต์ การพิมพ์, 2546.

\_\_\_\_\_. **หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2531.

พระอุปัชฌาย์. **คัมภีร์วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเฮฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, 2554.



พุทธทาสภิกขุ. การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2540.

ภัททันตอาสภเถระ ธัมมาจริยะ. วิปัสสนาที่ปณีฎีกา กรุงเทพมหานคร: พี แอนด์ โฟ, 2526.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). “พระไตรปิฎกสิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้”. วารสาร Manusya: Journal Of Humanities สำนักกองทุนสนับสนุนการวิจัย และจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย. ฉบับพิเศษ 4. (2545): 93.

\_\_\_\_\_. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552.



## ความปรารถนาของมนุษย์ระดับสวรรค์สมบัติ

## Human Wishes for Heavenly Prosperity

พระมหาประธาน ธรรมสุธี (คงเจริญเนตร)

Phramaha Pratan Dhammasudhī (Kongjaroenneat)

E-mail : 6211105013@mcu.ac.th

Received: March 17, 2023 Revised: March 31, 2023 Accepted: April 28, 2023

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความปรารถนาของมนุษย์ระดับสวรรค์สมบัติ ดังพระพุทธพจน์ในอิฏฐสูตรว่า สวรรค์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หาได้ยากในโลก การเกิดเป็น เทวดาเรียกว่า โอปปาติกโยนิ อุบัติเกิดขึ้นมีรูปร่างเป็นทิพย์ ตั้งอยู่ในวัยหนุ่มสาว เป็นเทพบุตร เทพธิดา มีความเป็นอยู่สุขสบายในสวรรค์ แยกเป็นสวรรค์ชั้นกามาวจร 6 ชั้นคือ 1) เทวดาชั้นจาตุมหาราชิกา 2) เทวดาชั้นดาวดึงส์ 3) เทวดาชั้นยามา 4) สวรรค์ชั้นดุสิต 5) สวรรค์ชั้นนิมมานรดี 6) เทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตตี นับจากสวรรค์ชั้นที่ 6 ขึ้นไปอีกไกลมากถึงจะถึงพรหมโลก คือที่อยู่ของพรหม ได้แก่ เทวดาในพรหมโลก ซึ่งเป็นผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับดวยกาม แบ่งเป็น 2 พวกใหญ่ๆ ด้วยกันคือ รูปพรหม จำพวกอรุพาจรมี 16 ชั้น และอรุปรหม จำพวกอรุพาจรมี 4 ชั้น คือ 1) พรหมชั้นอากาสานัญจันตนะ 2) พรหมชั้นวิญญานัญจันตนะ 3) พรหมชั้นอาภิกขัญญัญจันตนะ 4) พรหมชั้นเนวสัญญานาสัญญัญจันตนะ ความปรารถนาของมนุษย์เรื่องสวรรค์ในโลกหน้า ซึ่งหมายถึงเทวดาที่จัดอยู่ในโอปปาติกะกำเนิด คือ พอเกิดขึ้นในเทวโลกก็โตเป็นหนุ่ม เป็นสาว มีอรรถภาพสมบูรณ์ทันที บุคคลผู้ปรารถนาสวรรค์ในโลกหน้าควรรักษาศีลเป็นประจำ เมื่อละโลกนี้ไปแล้วจะไปบังเกิดในสวรรค์สมปรารถนาที่ตนตั้งไว้

**คำสำคัญ:** ความปรารถนา, มนุษย์, สวรรค์สมบัติ

### Abstract

This academic paper proposes to present the Human Wishes for Heaven entering as the Buddha's words in *Itthasutta* said 'heavenly happiness which is ever pleasurable, satisfactory found no in this world'. The birth of deities was called as *Opapātikayoni* who contains divine figure, ever young, appeared as *Devaputta* and *Devadhita*, living with indescribable happiness in heaven. There are 6 realms of heaven;

1) *Cātummāhārājikā deva*, 2) *Tāvatinga deva*, 3) *Yāmā deva*, 4) *Tusita deva*, 5) *Nimmānarati deva*, 6) *Paranimmitavasavatti deva*. Above from these, there will be higher other realms or Brahma deities, detached from sensual pleasure which is divided into 2 realms; 1) 16 *Rūpabrahma* types who still maintain forms, and 2) *Arūpabrahma* who are formless, divided into 4 class; (1) *Ākāśānañcāyatana Brahma*, (2) *Viññāñcāyatana Brahma*, (3) *Ākiñcaññāyatana Brahma*, (4) *Nevaśāññāyatana Brahma*. Those who wished to be born in the said realms of heaven after death or as *Opapātika* who will be born as ever young, perfect figure immediately, must follow moral codes or *sila* strictly, surely enter into one among the said heavens after death as they wished.

**Keywords:** wishes, human, heaven prosperity

## 1. บทนำ

ความปรารถนาของมนุษย์มิได้มีความหยุดนิ่ง สิ่งที่มีมนุษย์ปรารถนามีอะไรบ้าง ส่วนเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ สิ่งที่ยิ่งประสงค์ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ซึ่งจัดว่าเป็นความสำเร็จในขั้นต่างๆ นั้น ความปรารถนาของมนุษย์มีอยู่ 3 ระดับด้วยกันคือ 1) มนุษย์สมบัติ 2) สวรรค์สมบัติ 3) นิพพานสมบัติ เช่น วันหนึ่งพระพุทธองค์ทรงออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ตามปกติ พระนางยโสธรา หรือพิมพาได้พาราหุลราชบุตรมาทูลขอพระราชทานราชสมบัติจากพระองค์<sup>1</sup> พระพุทธองค์ทรงชี้แจงให้พระราหุลเข้าใจว่า ราชสมบัตินั้นเป็นทรัพย์นอกกายหาประโยชน์อันใดมิได้ ในที่สุดพระองค์ตรัสชี้แนะให้พระราหุลไปแสวงหาอริยทรัพย์จึงทรงให้ราหุลกุมารบวช<sup>2</sup> เพื่อแสวงหาทรัพย์ภายในซึ่งเป็นทรัพย์ที่มีค่าล้ำเลิศเหนือทรัพย์สินทั้งหลายทั้งปวง นั้นหมายถึงพระองค์ทรงทราบแล้วว่า พระราหุลนั้นเปรียบเสมือนดอกบัวที่พ้นน้ำแล้ว ถ้าได้รับแสงแดดเมื่อใดก็จะบานได้ทันที พระองค์จึงมีพุทธประสงค์ที่จะประทานนิพพานสมบัติให้แก่พระราหุล แต่พระองค์เปรียบมนุษย์ในโลกนี้ไว้เสมือนดอกบัว 4 เหล่าจึงมีบุคคลอีกมากมายที่ยังไม่สามารถจะรับนิพพานสมบัติได้ พระองค์จึงได้เลือกสรรสมบัติแต่ละอันดับที่เหมาะสมแก่บุคคลแต่ละหมู่เหล่า ดังพระพุทธพจน์ว่า

ขุมทรัพย์คือบุญนี้ ให้สมบัติ อันน่าใคร่ทั้งปวง แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายย่อมปรารถนาผลใด ย่อมได้ผลนั้นทั้งหมดด้วยขุมทรัพย์คือบุญนี้<sup>3</sup>

<sup>1</sup> วิ.ม. (ไทย) 4/105/164.

<sup>2</sup> วิ.ม. (ไทย) 4/105/165.

<sup>3</sup> ชุ.ธ. (ไทย) 25/10/18.

ความเป็นผู้มีผิพรรณงาม 1 ความเป็นผู้มีเสียงไพเราะ 1 ความเป็นผู้มีทรวดทรงงาม 1 ความเป็นผู้มีรูปสวย 1 ความเป็นอธิบดี 1 ความเป็นผู้มีบิราร 1 ผลทั้งหมตนี้ อันเทวดาและมนุษย์ ย่อมได้ด้วยขุมทรัพย์คือบุญนี้<sup>4</sup>

ในบทความวิชาการนี้ ผู้เขียนจะได้อธิบายเฉพาะความปรารถนาของมนุษย์ระดับสวรรค์ สมบัติเท่านั้น และผู้ที่จะได้สวรรค์สมบัติต้องปฏิบัติตนให้เป็นผู้สมควรแก่การได้สวรรค์สมบัติด้วย

## 2. ความหมายของความปรารถนา

ในหนังสือและเอกสารของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของคำว่า ความปรารถนา ผู้เขียนจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

(1) ในพจนานุกรม บาลี-ไทย ได้ให้ความหมายของคำว่า ความปรารถนาในภาษาบาลีมีใช้ 2 คำคือ

1) มโนรธ หมายถึง ความปรารถนา ความสมหวัง<sup>5</sup>

2) ปตถนา หมายถึง ความปรารถนา ความตั้งใจ ความมุ่งหมาย ความสมหวัง<sup>6</sup>

(2) ในพจนานุกรม มคอ-ไทย ได้ให้ความหมายของคำว่า ความปรารถนา ว่า ปตถนา หมายถึง ความมุ่งหมาย ความต้องการ ความอยากได้ ความปรารถนา<sup>7</sup>

(3) ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า ความปรารถนาไว้ ว่า คำว่า ปรารถนา หมายถึง มุ่งหมาย อยากได้ ต้องการ<sup>8</sup>

(4) ในหนังสือปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระจันทบุรีนฤนาถ ได้ให้ความหมายคำว่า ความปรารถนามาจากคำภาษาบาลีว่า

1) ปตถนา หมายถึง ธรรมชาติอันบุคคลพึงปรารถนา

2) ปตถิตปตถนา หมายถึง ความปรารถนาอันตั้งไว้ทั่วแล้ว ความปรารถนาอันปรารถนาแล้ว

<sup>4</sup> ชุ.ธ. (ไทย) 25/11/19.

<sup>5</sup> จำลอง สารพัดนึก, พจนานุกรม บาลี-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา, 2548), หน้า 390.

<sup>6</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 322.

<sup>7</sup> พันตรี ป. หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ), พจนานุกรม มคอ-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา, 2540), หน้า 442.

<sup>8</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, 2542), หน้า 716.



3) ปตฺถิตปตฺถโน หมายถึง ผู้มีความปรารถนาอันตั้งไว้แล้ว ผู้มีความปรารถนาอันปรารถนาแล้ว<sup>9</sup>

จะเห็นได้ว่า หนังสือและเอกสารของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายถึงของคำว่า ความปรารถนาใกล้เคียงกัน เพราะความปรารถนามาจากภาษาบาลีจึงมีคำแปลคล้ายคลึงกัน

### 3. ความปรารถนาของมนุษย์ระดับสวรรค์สมบัติ

ความปรารถนาของมนุษย์ระดับสวรรค์สมบัติ ดังพระพุทธพจน์ในอภิสุมสูตรว่า สวรรค์ที่น่าปรารถนา น่าน่าใคร่ น่าพอใจ หาได้ยากในโลก<sup>10</sup> ความปรารถนาของมนุษย์เรื่องสวรรค์ในโลกหน้า หมายถึง เทวดาโดยกำเนิด สัตว์โลกทั่วไปไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์ดิรัจฉาน เทวดา และเหล่าสัตว์ในอบายภูมิ ถ้ายังไม่หมดกิเลสต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อยไป ตามหลักวิภูฏะ 3 หรือไตรวิภูฏะ คือวน วงเวียน องค์กรประกอบที่หมุนเวียนต่อเนื่องกันของภพจักร หรือสังสารจักรคือ

1) กิเลสวิภูฏะ วงจรกิเลส ประกอบด้วย อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน

2) กัมมวิภูฏะ วงจรกรรม ประกอบด้วย สังขาร และกรรมภพ

3) วิปากวิภูฏะ วงจรวิปาก ประกอบด้วย วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ซึ่งแสดงออกในรูปปรากฏที่เรียกว่าอุปัตติภพชาติ ชรา มรณะ เป็นต้น

สังสารจักร 3 อย่างนี้ประกอบเข้าเป็นวงจรใหญ่แห่งปัจจุอาการ หรือที่เรียกว่า ภพจักร หรือสังขารจักรตามหลักปฏิจจสมุปบาท<sup>11</sup> สภาพทั้งสามนี้ได้ชื่อว่า วน เพราะหมุนเวียนกันไปคือ กิเลสเกิดขึ้นแล้วให้ทำกรรม ครั้นทำกรรมแล้วย่อมได้รับวิบากแห่งกรรม เมื่อได้รับวิบาก กิเลสเกิดขึ้นอีก วนกันไปอย่างนี้จนกว่าพระอรหันตมรรคจะตัดให้ขาดลง<sup>12</sup> การหมุนเวียนอยู่เช่นนี้ทำให้วงจรแห่งชีวิตดำเนินไปไม่ขาดสาย สัตว์ผู้ยังมีกิเลสตายแล้วเกิดใหม่ แม้เป็นเทวดาต้องมีการเกิดเช่นเดียวกับเหล่าสัตว์ในภพอื่น ผู้ที่เกิดเป็นเทวดาคือมนุษย์ทั้งหลายรวมถึงสัตว์เหล่าอื่นที่ได้ทำกุศลกรรมไว้ เมื่อตายลงบุญกุศลก็จะเป็นพลังส่งให้ไปเกิดเป็นเทวดา มีสถานที่อยู่คือ เทวโลกบ้าง พรหมโลกบ้าง เรียกว่าอุปัตติเทพ เป็นเทวดาโดยกำเนิด เกิดผุดขึ้น เป็นชีวิตที่ละเอียด ไม่มีน้ำหนัก ไร้

<sup>9</sup> พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2537), หน้า 468.

<sup>10</sup> อภ.ปณจก. (ไทย) 22/43/67-68.

<sup>11</sup> พระราชวรมณี (ประยุทธ์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2528), หน้า 118.

<sup>12</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, ธรรมวิภาคปริเฉทที่ 2, พิมพ์ครั้งที่ 38, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2537), หน้า 29.

ขนาด ไม่เกินที่ แบบหรือชนิดของการเกิดเป็นเทวดานั้นมีหลักฐานปรากฏในทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ได้แสดงถึง โยนิ คือ เหตุกำเนิด 4 เอาไว้ดังนี้

- 1) อันทพโยนิ กำเนิดของสัตว์ที่เกิดในไข่
- 2) ชลาพูชโยนิ กำเนิดของสัตว์ที่เกิดในครรภ์
- 3) สังเสทโยนิ กำเนิดของสัตว์ที่เกิดมาแล้วในครรภ์
- 4) โอปปาติกโยนิ กำเนิดของสัตว์ที่ผุดขึ้น<sup>13</sup>

อุปัติติเทพ เทวดาโดยกำเนิด เกิดในโอปปาติกโยนิ เมื่อจะเกิดก็อุบัติขึ้นมา ไม่ต้องนอนในครรภ์มารดาเหมือนเช่นมนุษย์หรืออยู่ในฟองไข่ เหมือนสัตว์ดิรัจฉานทั้งหลาย อุตฺติเกิดขึ้นมีรูปร่างเป็นทิพย์ ตั้งอยู่ในวัยหนุ่มสาว เป็นเทพบุตร เทพธิดา<sup>14</sup> มีความเป็นอยู่สุขสบายในสวรรค์ แยกประเภทออกตามสถานที่อยู่ เป็นเทพชั้นเทวโลกบ้าง พรหมโลกบ้าง ประเภทของสวรรค์ในคัมภีร์โลกศาสตร์แบ่งเป็น 26 ชั้น โดยแยกเป็นสวรรค์ชั้นกามาวจร 6 ชั้น รูปาวจร 16 ชั้น และอรุพาจร 4 ชั้น เหมือนในพระไตรปิฎก แต่คัมภีร์โลกศาสตร์ได้มีการพรรณนาลักษณะของสวรรค์ไว้อย่างงดงามด้วยจุดประสงค์ที่จะให้เกิดความชื่นชมเลื่อมใสของสาธุชนเป็นที่ตั้ง<sup>15</sup>

#### 4. ความปรารถนาของมนุษย์ระดับสวรรค์ชั้นกามาวจรภูมิ 6 ชั้น

มนุษย์ทุกคน เมื่อทำคุณงามความดีแล้วก็มีกปรารถนาสวรรค์สมบัติ เหตุที่ทำให้ไปเกิดในสวรรค์นั้นในอุโปสถสูตรกล่าวว่า ถ้าบุคคลรักษาศีล 8 คือ บุคคลไม่พึงฆ่าสัตว์ ไม่พึงลักทรัพย์ไม่พึงพูดเท็จ ไม่พึงดื่มน้ำเมา พึงงดเว้นจากเมถุนที่เป็นความประพฤติน่าประเสริฐ ไม่พึงบริโภคอาหารในเวลาวิกาลในเวลากลางคืน ไม่พึงทัดทรงดอกไม้ ไม่พึงลูบไล้ของหอม และพึงนอนบนเตียง บนพื้น หรือบนที่ที่ปูลาดไว้ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า อุโปสถที่ประกอบด้วยองค์ 8 นี้ที่พระพุทธเจ้าผู้ถึงที่สุดทุกข์ทรงประกาศไว้ ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ทั้งสองดวงงามส่องสว่างโคจรไปทั่วสถานที่ประมาณเท่าใดดวงจันทร์และดวงอาทิตย์นั้น กำจัดความมืดไปในอากาศ ทำให้ทิศสว่างไสว ส่องแสงอยู่ในอากาศ ทั่วสถานที่ประมาณเท่าใดทรัพย์สิน คือ แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วไพฑูรย์ ทองสีค้ำและทองคำ ตลอดถึงทองชื่อว่าภูกะ เท้าที่มีอยู่ในสถานที่ประมาณเท่านั้นและแสงจันทร์ หมู่ดาวทั้งหมด ยังไม่ถึงแม้เส้นยาวที่ 16 ของอุโปสถที่ประกอบด้วยองค์ 8 ฉะนั้น สตรีหรือบุรุษผู้มีศีล รักษาอุโปสถที่ประกอบด้วยองค์ 8

<sup>13</sup> ที.ปา. (ไทย) 11/312/293.

<sup>14</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.9), **โลกทิปนี**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2545), หน้า 139.

<sup>15</sup> พระมหาสมจินต์ สมมาปณโณ (วันจันทร์), “นรกและสวรรค์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2534), หน้า 73.



ทำบุญที่มีสุขเป็นกำไร ไม่ถูกนิทา ย่อมเข้าถึงสวรรค์<sup>16</sup> สวรรค์ในที่หมายถึง เทวดาชั้น จาตุมหาราช ชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิต ชั้นนิมมานรดี ชั้นปรนิมมิตวสวัตติ เทวดาที่นับเนื่องในหมู่พรหม เทวดาชั้นที่สูงกว่านั้นขึ้นไปมีอยู่ ผู้เขียนจะได้กล่าวไปตามลำดับสวรรค์คือ ในระดับกามาวจรภูมิ 6 ชั้นเป็นเบื้องต้น ได้แก่

1) เทวดาชั้นจาตุมหาราชิกา<sup>17</sup> เป็นสวรรค์ชั้นแรกของเหล่าเทวดา ผู้เล่นสนุกสนานด้วยกามคุณ 5 เทวดาผู้เป็นใหญ่ในการปกครองสวรรค์ชั้นนี้มี 4 ท่าน จึงเรียกว่า จาตุมหาราชิกา แต่ละท่านล้วนมีบริวารผู้อยู่ใต้การบังคับบัญชาแตกต่างกันไปในทิศทั้ง 4 คือ

1. ท้าวธตรฐ เป็นมหาราชผู้ทรงยศเป็นเจ้าเป็นใหญ่ ปกครองด้านทิศตะวันออก มีพวกคนธรรพ์เป็นบริวารแวดล้อม

2. ท้าววิรุฬหก เป็นมหาราชผู้ทรงยศเป็นเจ้าเป็นใหญ่ ปกครองด้านทิศใต้ มีพวกกุมภภัณฑ์เป็นบริวารแวดล้อม

3. ท้าววิรูปักษ์ เป็นมหาราชผู้ทรงยศเป็นเจ้าเป็นใหญ่ ปกครองด้านทิศตะวันตก มีพวกนาคเป็นบริวารแวดล้อม

4. ท้าวเวสสวัณ เป็นมหาราชผู้ทรงยศเป็นเจ้าเป็นใหญ่ ปกครองด้านทิศเหนือ มีพวกยักษ์เป็นบริวารแวดล้อม

เหล่าบริวารของท้าวมหาราชทั้ง 4 นั้น แม้ว่าจะอยู่ในสวรรค์ชั้นเดียวกัน แต่ยังมีระดับชั้นต่างๆ กันออกไปอีก เช่น พวกยักษ์ที่เป็นบริวารของท้าวเวสสวัณมหาราชปรากฏว่า มีการแบ่งเป็นยักษ์ชั้นสูง ชั้นกลาง และชั้นต่ำ ยักษ์ทั้งสามระดับนี้ บางพวกเลื่อมใสต่อพระผู้มีพระภาค บางพวกไม่เลื่อมใส พวกที่ไม่เลื่อมใส เป็นเพราะพระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมเพื่องดเว้นจากปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิฉฉาจาร มุสาวาท การดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ถึงแห่งความประมาท พวกยักษ์ส่วนมากมิได้งดเว้นจากสิ่งเหล่านั้น<sup>18</sup> อย่างไรก็ตาม ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าและพระสาวกมีวิธีสัมพันธ์แบบฉันทมิตรมีไม่ตรีจิตกับยักษ์เหล่านั้น ด้วยการเจริญอาณานาฏิยรักษากำทำให้ยักษ์เหล่านั้นเกิดความเลื่อมใสหันมาคุ้มครองรักษาไม่เบียดเบียนทำให้ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา อยู่เป็นสุขโดยทั่วกัน เทวดาในชั้นจาตุมหาราชิกานี้มีความพิเศษในด้านต่างๆ เป็นต้นว่า มีเครื่องประดับสวยงาม ร่างกายสะอาดบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน สามารถเนรมิตกายให้ใหญ่โตหรือเล็กเท่าไรก็ได้ตามความประสงค์ มีอาหารทิพย์ทุกมีอยู่ ไม่รู้จักป่วยไข้ มีแต่ความสุขสำราญใจตลอดเวลา อยู่กับลูกเมียด้วยความสุขเบิกบานชั่วกาลนาน นอกจากนี้ยังมีน้ำที่ใสยิ่งกว่าแก้ว มีดอกบัวชนิดบาน

<sup>16</sup> อัง.ทุก. (ไทย) 20/71/290.

<sup>17</sup> ที.สี.อ. (บาลี) 403/297, อัง.ทสก.อ. (บาลี) 3/21/327.

<sup>18</sup> ที.ปา. (ไทย) 11/275-284/218-232.

อยู่ในสระน้ำ มีกลิ่นหอมราวอบไฉ้ มีดอกไม้ที่สวยงาม และต้นไม้ที่งามเลิศ มีผลไม้รสอร่อยยิ่งนัก ต้นไม้ดังกล่าวนี้ออกดอกออกผลตลอดทั้งปีไม่รู้โรย

2) เทวตาชั้นดาวดึงส์<sup>19</sup> เป็นที่อยู่ของเหล่าเทวตาที่เป็นกามาพจร ตั้งอยู่เหนือเขาสินธูราช ภายในสวรรค์ชั้นนี้ประดับด้วยอุทยานและสระโบกขรณี มีปราสาทชื่อ เวชยันต์ สูง 700 โยชน์ ประดับด้วยรัตนทั้ง 7 มีต้นไม้ชื่อ ปาริฉัตตะกะ มีปริณทลแผ่ไป 100 โยชน์ ที่โคนต้นไม้มีแท่นศิลาชื่อ บันฑุกัมพล มีสีดำ ดอกชัยพฤกษ์ สีครึ่ง และสีบัวโรย ยาว 60 โยชน์ กว้าง 50 โยชน์ หนา 15 โยชน์ ยุบลงในเวลาประทับนั่ง พุชขึ้นอีกเต็มทีในเวลาเสด็จลุกขึ้น มีช้างทรงชื่อ เอราวัน<sup>20</sup> เป็นเทพบุตรเนรมิตกายเป็นช้าง จอมเทพผู้ปกครองสวรรค์ชั้นนี้ทรงพระนามว่า ท้าวสักกเทวราช สมดังข้อความที่พระผู้มีพระภาครับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า

ครั้งนั้น ท้าวสักกะ ผู้เป็นจอมแห่งเทวตา ตรัสเรียกเทวตาชั้นดาวดึงส์มาสั่งว่า ท่านผู้นิรทุกข์ทั้งหลาย หากความกลัวก็ดี ความหวาดเสียวก็ดี ความขนพองสยองเกล้าก็ดี จะบังเกิดมีแก่พวกเทวตาผู้ไปในสงครามไซ้ สมัยนั้น พวกท่านพึงดูโดยตรงของเราทีเดียว เพราะเมื่อพวกท่านแลดูโดยตรงของเราอยู่ ความกลัว ความหวาดระแวง หรือความขนพองสยองเกล้าที่จักเกิดขึ้นจักหายไป<sup>21</sup>

และมีข้อความดังที่ปรากฏในอรรถกถาอธิบายถึงท้าวสักกะ ผู้เป็นจอมแห่งเทวตาทั้งหลาย เสวยราชสมบัติเป็นอิสริยาธิปัตย์แห่งเทพทั้งหลายชั้นดาวดึงส์ ฉะนั้น จึงเรียกว่า เทวานมินทะ ผู้เป็นจอมแห่งเทวตาทั้งหลาย และว่า ท้าวมหามาน ประเสริฐที่สุดในหมู่เทวตา<sup>22</sup>

สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ มีความหมายว่า แดนที่อยู่แห่งเทพ 33 ตน มีท้าวสักกะหรือพระอินทร์ เป็นจอมเทพ บางทีเรียกว่า ไตรตรึงส์<sup>23</sup> พระมเหสีของท้าวสักกะมี 4 พระองค์ คือ 1.นางสุธรรมา 2.นางสุนันทา 3.นางสุจิตรา 4.นางสุชาดา พระอินทร์ได้เสด็จไปนมัสการพระเจดีย์พร้อมหมู่เทพยดาและนางฟ้าบริวารทั้งหลาย และทรงกระทำประทักษิณพระเจดีย์ทุกวัน กิจกรรมที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งของเทวตาชั้นดาวดึงส์ก็คือการฟังธรรมโดยใช้สุธรรมาเทวสภานี้เป็นที่ฟังธรรม มีพระพรหมและเทวดาผู้รู้ธรรมผลัดกันเทศนาธรรมตามวาระ ที่จริงแล้วเทวสภานี้ที่ชื่อว่าสุธรรมานี้เกิดด้วยบุญของนางฟ้าที่บังเกิดบนสวรรค์ชั้นนี้ คือ นางสุธรรมาผู้ทำบุญไว้เมื่อครั้งเป็นมนุษย์พอมตายแล้วก็ไปเกิดในภพดาวดึงส์ และเทวสภานี้ชื่อสุธรรมามีประมาณ 500 โยชน์ ได้เกิดแล้วแก่นาง ณ ที่นั้น ที่สภานี้มีการฟังธรรมของเหล่าเทวตาในวันอัฐมี (ดิถีที่ 8) แห่งเดือน<sup>24</sup> เมื่อถึงวาระการฟังธรรม สันถัมภ์พรหม

<sup>19</sup> ที.สี.อ. (บาลี) 403/297, อ.ทสก.อ. (บาลี) 3/21/327.

<sup>20</sup> ชุ.ธ.อ. (ไทย) 1/249-259.

<sup>21</sup> ส.ส. (ไทย) 15/249/360.

<sup>22</sup> ชุ.ธ.อ. (ไทย) 1/265.

<sup>23</sup> พระราชวรมณี (ประยูรย์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า 232.

<sup>24</sup> ชุ.ธ.อ. (ไทย) 1/259.



จะลงมาจากพรหมโลกเพื่อเทศนาธรรมให้เทวดาทั้งหลายได้รับฟัง ในบางครั้งที่สนิงกุมารพรหมไม่มาแสดงธรรม เหล่าเทพทั้งหลายก็จะเชิญเทวดาที่รู้ธรรมให้แสดงธรรม และบางครั้งท้าวสักกเทวราชผู้เป็นจอมแห่งเทวดาทั้งหลายทรงแสดงธรรมเอง

สวรรค์ชั้นดาวดึงส์จัดว่ามีความพิเศษต่างจากสวรรค์ชั้นอื่นตรงที่มีธรรมชาติของเทวดา มีการแสดงธรรม การฟังธรรมอยู่เป็นประจำ แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเคยเสด็จไปจำพรรษาและแสดงธรรมบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ กล่าวคือ ในพรรษาที่ 7 หลังจากตรัสรู้้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ พระพุทธเจ้าทรงทำยมกปาฏิหาริย์ในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 ณ กรุงสาวัตถี หลังจากทรงทำยมกปาฏิหาริย์แล้วได้เสด็จไปจำพรรษาบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ทรงแสดงพระอภิธรรมปิฎกโปรดพระพุทธมารดาเป็นเวลา 3 เดือน ในเวลาแสดงธรรมจบ เทวดา 8 หมื่นโกฏิ ได้บรรลุธรรมส่วนพระพุทธมารดาได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน<sup>25</sup>

3) เทวดาชั้นยามา<sup>26</sup> คือ สวรรค์ชั้นที่ 3 มีชื่อว่า ยามา แปลว่า แดนแห่งเทพผู้ปราศจากความทุกข์ เป็นสวรรค์ที่ปราศจากความลำบากโดยประการทั้งปวง เหล่าเทวดาผู้อยู่บนสวรรค์ชั้นนี้เป็นผู้ถึงซึ่งความสุขอันเป็นทิพย์ จอมเทพผู้ปกครองสวรรค์ชั้นยามามีนามว่า ท้าวสุยามเทพบุตร<sup>27</sup> สถานที่ตั้งของสวรรค์ชั้นยามานี้อยู่เหนือสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ขึ้นไปเบื้องบนไกล 84,000 โยชน์ มีปราสาทเงินปราสาททองเป็นวิมานที่อยู่ของเหล่าเทพยดาและปราสาทวิมานนั้นสวยงามวิจิตรตระการตาเกินชั้นดาวดึงส์ มีกำแพงแก้วล้อมรอบวิมาน มีอุทยานและสระโบกขรณีอันเป็นทิพย์ ที่สวรรค์ชั้นยามานี้ไม่เห็นแสงพระอาทิตย์เลย เพราะอยู่สูงกว่าพระอาทิตย์มากนัก เหล่าเทวดามองเห็นได้ด้วยแสงรัศมีจากแก้วทั้งหลาย และรัศมีจากตัวของเทวดานั้นเอง ส่วนจะรู้ว่าเข้าหรือค่าได้ก็อาศัยดูจากดอกไม้ทิพย์ ถ้าเห็นว่าดอกไม้ทิพย์บานจึงรู้ว่ารุ่งเช้า ถ้าเห็นว่าดอกไม้ไม่บานจึงรู้ว่าเย็นยามกลางคืน

เทวดาทั้งหลายบรรดาที่ได้ก่อสร้างการกุศลไว้และได้ไปเกิดที่สวรรค์ชั้นยามานี้มีหน้าตา ร่างกายรุ่งเรืองงดงามยิ่งนัก ได้รับความผาสุก มีความสำราญขึ้นบานเทพฤทธิ์ เสวยทิพย์สมบัติ รื่นรมย์สมควรแก่อัตภาพ ท้าวสุยามเทวราชผู้ทรงเป็นจอมเทพปกครองชาวสวรรค์ชั้นยามานี้ก็ทรงมีน้ำพระทัยประกอบด้วยกุศลยุติธรรมทำให้เหล่าเทพยดาได้รับความชุ่มฉ่ำใจได้เสวยสุขสุดพรรณนา<sup>28</sup>

4) สวรรค์ชั้นดุสิต<sup>29</sup> คือแดนแห่งเทพผู้เฝ้าด้วยสิริสมบัติของตน คำว่า ดุสิต มาจากคำว่า ดุสิตา หรือ ดุสิตะ แปลว่า ยินดีขึ้นบาน สวรรค์ชั้นนี้ตั้งอยู่เหนือชั้นยามาขึ้นไป 168,000

<sup>25</sup> พ.ธ.อ. (ไทย) 2/210.

<sup>26</sup> ที.สี.อ. (บาลี) 403/297, อ.ทสก.อ. (บาลี) 3/21/327.

<sup>27</sup> อ.อ.อุทก. (ไทย) 23/36/295.

<sup>28</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.9), *โลกทิพย์*, หน้า 183.

<sup>29</sup> ที.สี.อ. (บาลี) 403/297, อ.ทสก.อ. (บาลี) 3/21/327.

โยชน์ มีวิมานเป็นปราสาทแก้วปราสาททอง มีความสูงความงามมากกว่าปราสาทของเทวดาในชั้นยามา เทวดาผู้เป็นใหญ่ปกครองสวรรค์ชั้นดุสิตคือ ท้าวสันดุสิตเทพบุตร<sup>30</sup> เทวดาทั้งหลายในสวรรค์ชั้นนี้ รั้งบุญ รั้งธรรม ยินดีในการฟังธรรมเป็นอย่างยิ่ง ทุกวันธัมมัสสนาจะมีการประชุมฟังธรรมกันอยู่เสมอ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้พหุสุตก็เป็นผู้รั้งธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงมีอภัยคัยยิตมน์ การฟังธรรม และตามปกติสวรรค์ชั้นดุสิตนี้เป็นที่สถิตอยู่ของเทพบุตรผู้เป็นโพธิสัตว์ซึ่งสร้างโพธิสมภารที่จะได้ลงมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในโลกมนุษย์

ดังนั้น ท้าวสันดุสิตเทวาธิบดีจึงมักมีเทวโองการตรัสอนุญาตให้เทพบุตรโพธิสัตว์ผู้ทรงปัญญาเป็นองค์แสดงธรรม เช่นในปัจจุบันนี้สมเด็จพระศรีอริยเมตไตรยพระโพธิสัตว์ผู้มีชื่อเสียงซึ่งจะได้ตรัสรู้เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในอนาคต พระองค์ก็สถิตอยู่ ณ สวรรค์ชั้นนี้ และมักจะได้รับการอาราธนาให้เป็นองค์แสดงธรรมโปรดเหล่าเทวดาในสวรรค์ชั้นดุสิตอยู่เป็นประจำ<sup>31</sup>

5) สวรรค์ชั้นนิมมานรดี คือสวรรค์ชั้นที่ 5 เป็นที่อยู่ของเทวดาเหล่ากามาวจร คำว่านิมมานรดี แปลว่า แดนที่อยู่แห่งเทพผู้มีความยินดีในการเนรมิตถ้อยกันว่าเทวดาชั้นนี้ปรารถนาสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็เนรมิตได้เอง จอมเทพผู้ปกครองสวรรค์ชั้นนี้คือ ท้าวสุนิมมิตเทพบุตร<sup>32</sup> ที่ตั้งของสวรรค์ชั้นนิมมานรดีอยู่เหนือชั้นดุสิตขึ้นไป 336,000 โยชน์ มีวิมานเป็นปราสาทแก้วปราสาททอง มีกำแพงแก้ว กำแพงทองล้อมรอบ มีแผ่นดินเป็นทองราบเรียบเสมอกันทุกแห่ง มีสระน้ำมีสวนแก้วสวยงามยิ่งขึ้นไปกว่าสวรรค์ชั้นดุสิต และนอกจากอาภรณ์ทิพย์ที่มีอยู่โดยปกติแล้วหากปรารถนาสิ่งใดก็สามารถเนรมิตสิ่งนั้นขึ้นมาเองตามใจปรารถนาได้ทุกประการ เทวดาทั้งหลายในสวรรค์ชั้นนี้ต่างสนุกสนานอยู่กับนางฟ้าทั้งหลายด้วยใจนันทินเองจึงเรียกสวรรค์นี้ว่านิมมานรดี

6) เทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตติ<sup>33</sup> คือสวรรค์ชั้นที่ 6 มีชื่อว่า ปรนิมมิตวสวัตติ แปลว่า แดนที่อยู่แห่งเทพผู้ยังอำนาจให้เป็นไปในสมบัติที่ผู้อื่นนิรมิตให้ คือเสวยสมบัติที่พวกเทพอื่นนิรมิตให้ จอมเทพผู้ปกครองสวรรค์ชั้นนี้มีนามว่า ท้าววสวัตติเทพบุตร<sup>34</sup> หรือเรียกตามชั้นสวรรค์ว่า ปรนิมมิตวสวัตติเทวราช ที่ตั้งของสวรรค์ชั้นนี้อยู่เหนือสวรรค์ชั้นนิมมานรดีขึ้นไป 672,000 โยชน์ เทวดาทั้งหลายในชั้นนี้มีความประเสริฐด้วยสุขสมบัติมากกว่าสวรรค์ชั้นฟ้าที่กล่าวมาแล้ว คือเมื่อปรารถนาจะได้สรรพทิพย์อาหารใดๆ ก็จะมีผู้อื่นรู้ความคิดของจิตแล้วนิรมิตให้ตั้งใจปรารถนา แม้ว่าสวรรค์ชั้นปรนิมมิตวสวัตติจะมีความสวยงามประณีตวิจิตรบรรจงกว่าสวรรค์ทั้ง 5 ชั้นที่กล่าวมาแล้วก็

<sup>30</sup> อ.อ.อุก. (ไทย) 23/36/295.

<sup>31</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.9), ภูมิวิลาสินี, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2537), หน้า 374.

<sup>32</sup> อ.อ.อุก. (ไทย) 23/36/296.

<sup>33</sup> ที.สี.อ. (บาลี) 403/297, อ.ทสก.อ. (บาลี) 3/21/327.

<sup>34</sup> อ.อ.อุก. (ไทย) 23/36/296.



ตามที่ แต่ก็ยังมีความแตกต่างในด้านความเป็นอยู่บางประการ กล่าวคือ เทวดาผู้อุบัติบนสวรรค์ชั้นนี้มีการปกครองแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย คือ

1. ฝ่ายเทวดา มีเทวราชผู้ยิ่งใหญ่ทรงพระนามว่า สมเด็จพระปรนิมมิตวสวัตตีเทวราช ทรงเป็นพญาเจ้าฟ้าปกครองเหล่าเทวดาทั้งหลายให้ได้รับความสุขสำราญขึ้นบนบันเทิงจิต

2. ฝ่ายมาร มีมาราธิราชผู้ยิ่งใหญ่ทรงพระนามว่า ท่านท้าวปรนิมิต วสวัตตีพญามาร เป็นพญาเจ้าฟ้าปกครองหมู่มารทั้งหลายให้ได้รับความสุขสำราญตามควรแก่อัตภาพ<sup>35</sup>

## 5. ความปรารถนาของมนุษย์ระดับสวรรค์ชั้นรูปาวจรภูมิ 16 ชั้น

มนุษย์ทุกคน เมื่อทำคุณงามความดีแล้วก็มักปรารถนาสวรรค์สมบัติ เหตุที่ทำให้ไปเกิดในสวรรค์นั้นในอุโปสถสูตรกล่าวว่า ถ้าสตรีหรือบุรุษผู้มีศีล รักษาอุโบสถที่ประกอบด้วยองค์ 8 ทำบุญที่มีสุขเป็นกำไร ไม่ถูกนิทา ย่อมเข้าถึงสวรรค์<sup>36</sup> สวรรค์ในที่หมายถึง เทวดาชั้นจาตุมหาราช ชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิต ชั้นนิมมานรดี ชั้นปรนิมมิตวสวัตตี เทวดาที่นับเนื่องในหมู่พรหม เทวดาชั้นที่สูงกว่านั้นขึ้นไปมีอยู่ ผู้เขียนจะได้กล่าวไปตามลำดับสวรรค์นับจากสวรรค์ชั้นที่ 6 ขึ้นไปอีกไกลมาก ถึงจะถึงพรหมโลก คือที่อยู่ของพรหม คำว่า พรหม แปลว่า ผู้ประเสริฐ ได้แก่ เทวดาในพรหมโลก ซึ่งเป็นผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องด้วยกาม แบ่งเป็น 2 พวกใหญ่ๆ ด้วยกันคือ รูปพรหม จำพวกรูปาวจรมี 16 ชั้น และอรูปพรหม จำพวกอรูปาวจรมี 4 ชั้น<sup>37</sup> คติทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายเกี่ยวกับรูปพรหมและอรูปพรหมไว้ว่า ผู้ที่ทำสมาธิจนบรรลุถึงรูปฌานที่มีรูปนิमितเป็นอารมณ์ รูปฌานนั้นเป็นวิบากให้เกิดในรูปพรหม ผู้ที่ทำสมาธิสูงขึ้นไปกว่ารูปฌานคือถึงรูปนิमितเสีย กำหนดอรูปนิमितเป็นอารมณ์จนได้ บรรลุอรูปฌานคือ ฌานที่มีอรูปนิमितเป็นอารมณ์ ฌานนั้นก็วิบากให้เกิดเป็นอรูปพรหม โดยนัยนี้คำว่า พรหม จึงได้ความหมายว่า เจริญรุ่งเรือง ด้วยคุณวิเศษมีฌานเป็นต้น ในที่นี้จะกล่าวถึงชั้นของรูปพรหมและอรูปพรหมตามลำดับโดยสังเขปดังนี้

1-3) พรหมชั้นปฐมรูปฌาน แบ่งออกเป็นพรหม 3 ประเภทคือ

1. พรหมปาริสาชชา แปลว่า เป็นบริษัของพรหม ได้แก่ เกิดในบริษัของมหาพรหม เป็นผู้บำรุงมหาพรหม

2. พรหมปุโรหิตา แปลว่า เป็นปุโรหิตของพรหม ได้แก่ ปุโรหิตของมหาพรหม

<sup>35</sup> พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ.9), โลกทิปนี, หน้า 203.

<sup>36</sup> อัง.ทุก. (ไทย) 20/71/290.

<sup>37</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 181-182.



3. มหาพรหม<sup>38</sup> แปลว่า พรหมผู้ใหญ่มาก คือใหญ่กว่าพวกพรหมปารีสัชชา เป็นต้น เช่น มีวรรณะยิ่งกว่า มีอายุยืนกว่า พรหม 3 จำพวกนี้

อยู่ในปฐมรูปฌาน สถิตอยู่ในชั้นเสมอกัน แต่มีความรู้เรื่องต่างกันคือ ผู้ที่ได้ปฐมรูปฌาน อย่างอ่อนก็เกิดในพวกพรหมปารีสัชชา ถ้าได้อย่างกลางก็เกิดในพวกพรหมบุโรหิต ถ้าได้อย่างกล้า แข็งก็เกิดในพวกมหาพรหม

4-6) พรหมชั้นทุติยรูปฌาน แบ่งออกเป็นพรหม 3 ประเภทคือ

4. ปริตรตาภา แปลว่า มีรัศมีน้อย คือมีแสงสว่างน้อยกว่าพรหมชั้นที่สูงๆ ขึ้นไป

5. อัปมาณภา แปลว่า รัศมีไม่มีประมาณ คือมีแสงสว่างมากเกินไปที่จะประมาณได้

6. อาภัสสร<sup>39</sup> แปลว่า มีรัศมีขานไป คือแผ่ออกไปแต่ที่นั่นที่นี้ ดุจสายฟ้า แลบอกออกจากลิบเมฆมีรัศมีพวยพุ่งดุจเปลวไฟโคมประทีป

พรหม 3 จำพวกนี้อยู่ชั้นทุติยรูปฌาน สถิตอยู่ในชั้นเดียวกัน แต่มีรัศมีรู้เรื่องต่างกัน ผู้ที่ได้ทุติยรูปฌานอย่างอ่อนเกิดเป็นพวกพรหมปริตรตาภา ผู้ได้อย่างกลางก็เกิดเป็นพวกอัปมาณภา ผู้ได้อย่างแรงกล้าเกิดเป็นพวกอาภัสสร

7-9) พรหมชั้นตติยรูปฌาน แบ่งออกเป็นพรหม 3 ประเภทคือ

7. ปริตตสุภา แปลว่า มีรัศมีแห่งสรีระน้อย คือน้อยกว่าพรหมชั้นสูงขึ้นไป

8. อัปมาณสุภา แปลว่า มีรัศมีแห่งสรีระสวยงามไม่มีประมาณ คือพรหมที่มีรัศมีมากเกินไปจะประมาณได้

9. สุกกัณหา<sup>40</sup> แปลว่า พรหมที่มีรัศมีผุดสว่างทั่วไป มีสิริเหมือนอย่างแห่งทองที่โรจน์รุ่งอยู่ในหีบทอง

พรหม 3 จำพวกนี้อยู่ชั้นตติยรูปฌาน สถิตอยู่ในชั้นเดียวกัน แต่มีรัศมีรู้เรื่องต่างกัน ผู้ที่ได้ตติยรูปฌานอย่างอ่อนเกิดเป็นพรหมปริตตสุภา ผู้ได้อย่างปานกลางเกิดเป็นพรหมอัปมาณสุภา ผู้ได้อย่างแข็งแกร่งหรือประณีตก็เกิดเป็นพรหมสุกกัณหา

10-11) พรหมชั้นจตุตถรูปฌาน แบ่งออกเป็นพรหม 2 ประเภทคือ

<sup>38</sup> ที.ม.อ. (บาลี) 123/109.

<sup>39</sup> ม.ม. (ไทย) 12/442/479.

<sup>40</sup> ม.ม. (ไทย) 12/442/479.



10. เวฬุผลา แปลว่า มีผลไพบูลย์ ซึ่งเกิดขึ้นด้วยอำนาจของฌาน ได้แก่ พรหมผู้ที่เคยประพาสจิตได้ฌานที่ 4 ไม่มีแบ่งเป็น 3 ชื่อเหมือนชั้นอื่นๆ ที่กล่าวมาในเบื้องต้น สำหรับผู้ได้อย่างอ่อน อย่างปานกลาง และอย่างประณีต กล่าวไว้ชื่อเดียวรวมกันไป

11. อสัณญี<sup>41</sup> แปลว่า ไม่มีสัญญาพรหมชั้นนี้เป็นที่เกิดของท่านผู้ได้ฌาน สมบัติด้วยการเพ่งอยู่เป็นนิจจำจิตไม่มีเวลาจุติ พอเกิดสัญญาขึ้นก็จุติจากภพนั้น

12-16) พรหมชั้นสุทธาวาส 5 คือ สุทธาวาส แปลว่า อวาสคือที่อยู่ของผู้บริสุทธิ หรือที่อยู่อันบริสุทธิ์ คำว่า ผู้บริสุทธิในที่นี้หมายถึงพระอนาคามีและพระอรหันต์ คือพระอริยบุคคลชั้นอนาคามีในโลกนี้สิ้นชีวิตแล้วไปเกิดอยู่ชั้นสุทธาวาส และจะสำเร็จเป็นอรหันต์นิพพานในชั้นสุทธาวาสนั้นไม่มีกลับมาอีก สุทธาวาสมีอยู่ 5 ชั้น คือ

12. พรหมชั้นอวิหา แปลว่า ไม่ละฐานะของตนโดยกาลอันน้อย หรือเสื่อมจากสมบัติของตน เป็นภูมิสุทธาวาสขั้นต้น

13. พรหมชั้นนัตถปา แปลว่า ไม่สะดุ้งอะไร หรือไม่ทำผู้ใดผู้หนึ่งให้เดือดร้อน เป็นภูมิสุทธาวาสขั้นที่สอง

14. พรหมชั้นสุทิสสา แปลว่า ดูกาม คือมีรูปงาม น่าดู คือพรหมผู้เกิดชั้นนี้มีรูปร่างงดงามน่ามอง เป็นภูมิสุทธาวาสขั้นสาม

15. พรหมชั้นสุทิสสี แปลว่า มีทัศนะ คือพรหมผู้มีความเห็นดีบริสุทธิ์ เป็นภูมิสุทธาวาสขั้นสี่

16. พรหมชั้นอกนิฐา<sup>42</sup> แปลว่า ไม่มีเป็นรอง คือพรหมผู้ที่ไม่สิ่งด้อยกว่า ทั้งรูปธรรมและนามธรรมเพราะมีสมบัติอุกฤษฏ์ สุทธาวาสทั้ง 5 ชั้นนี้จัดเข้าในพรหมชั้นจตุตถฌาน คือฌานที่มีรูปกัมมัญฐานเป็นอารมณ์ขั้นที่สี่

## 6. ความปรารถนาของมนุษย์ระดับสวรรค์ชั้นอรุพาจร 4 ชั้น

มนุษย์ทุกคน เมื่อทำคุณงามความดีแล้วก็มักปรารถนาสวรรค์สมบัติ เหตุที่ทำให้ไปเกิดในสวรรค์นั้นในอุโปสถสูตรกล่าวว่า ถ้าสตรีหรือบุรุษผู้มีศีล รักษาอุโบสถที่ประกอบด้วยองค์ 8 ทำบุญที่มีสุขเป็นกำไร ไม่ถูกนิทา ย่อมเข้าถึงสวรรค์<sup>43</sup> สวรรค์ในที่หมายถึง เทวตาชั้นจาตุมหาราช ชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิต ชั้นนิมมานรดี ชั้นปรนิมมิตวสวัตดี เทวตาที่นับเนื่องในหมู่พรหม เทวตาชั้นที่สูงกว่านั้นขึ้นไปมีอยู่ ผู้เขียนจะได้กล่าวไปตามลำดับสวรรค์ตั้งแต่ 1-4) พรหมชั้นอรุพมาน 4 คือ

<sup>41</sup> ม.ม.อ. (บาลี) 1/3/38.

<sup>42</sup> ม.ม. (ไทย) 12/442/479.

<sup>43</sup> อง.ทก. (ไทย) 20/71/290.

พรหมชั้นที่สูงกว่าสุทธาวาสขึ้นไป เรียกว่า พรหมรูปฌาน ผู้ที่เกิดเป็นพรหมในรูปฌานนี้คือผู้ที่เคยประพฤติฌานมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ พรหมชั้นรูปฌานจัดเป็น 4 ชั้นตามภูมิณานดังนี้

1. พรหมชั้นอากาศานัญญานตนะ คือชั้นของพรหมผู้ได้รูปฌาน เพราะได้เจริญรูปกัมมัญญานว่า อากาศไม่มีที่สุด

2. พรหมชั้นวิญญานัญญานตนะ คือชั้นของพรหมผู้ได้รูปฌาน เพราะได้เจริญรูปกัมมัญญานว่า วิญญานไม่มีที่สิ้นสุด

3. พรหมชั้นอากาศัญญานตนะ คือชั้นของพรหมผู้ได้รูปฌาน เพราะได้เจริญรูปกัมมัญญานว่า น้อยหนึ่งนิตหนึ่งก็ไม่มี

4. พรหมชั้นเนวสัญญานาสัญญานตนะ<sup>44</sup> คือชั้นของพรหมผู้ได้รูปฌาน เพราะได้เจริญรูปกัมมัญญานที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก จนดับสัญญาอย่างหยาบเหลือแต่สัญญาอย่างละเอียด จึงเรียกว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ รูป 4 ชั้นนี้ ละเอียดกว่ากันขึ้นไปโดยลำดับ

จะเห็นได้ว่า ความปรารถนาของมนุษย์เรื่องสวรรค์ในโลกหน้า ซึ่งหมายถึงเทวดาที่จัดอยู่ในโอปปาติกะกำเนิด คือ พอเกิดขึ้นในเทวโลกก็โตเป็นหนุ่ม เป็นสาว มีอรรถภาพสมบูรณ์ทันที บุคคลผู้ปรารถนาสวรรค์ในโลกหน้าควรรักษาศีลเป็นประจำ เมื่อละโลกนี้ไปแล้วจะไปบังเกิดในสวรรค์สมปรารถนาที่ตนตั้งไว้

## 7. สรุป

ปรารถนา หมายถึง ความมุ่งหมาย อยากได้ ความต้องการ ความปรารถนาของมนุษย์ระดับสวรรค์สมบัติดังพระพุทธพจน์ในอิฎฐสูตรว่า สวรรค์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หาได้ยากในโลก การเกิดเป็นเทวดาเรียกว่า โอปปาติกโยนิ เมื่อจะเกิดก็อุบัติขึ้นมาไม่ต้องนอนในครรภ์มารดาเหมือนเช่นมนุษย์หรืออยู่ในฟองไข่ เหมือนสัตว์ดิรัจฉานทั้งหลาย อุดมคติเกิดขึ้นมีรูปร่างเป็นทิพย์ ตั้งอยู่ในวัยหนุ่มสาว เป็นเทพบุตร เทพธิดา มีความเป็นอยู่สุขสบายในสวรรค์ แยกประเภทออกตามสถานที่อยู่ เป็นเทพชั้นเทวโลกบ้าง พรหมโลกบ้าง โดยแยกเป็นสวรรค์ชั้นกามาวจร 6 ชั้นคือ 1) เทวดาชั้นจาตุมหาราชิกา เป็นสวรรค์ชั้นแรกของเหล่าเทวดา 2) เทวดาชั้นดาวดึงส์ เป็นที่อยู่ของเหล่าเทวดาที่เป็นกามาวจร 3) เทวดาชั้นยามา คือ สวรรค์ชั้นที่ 3 มีชื่อว่า ยามา แปลว่า แดนแห่งเทพผู้ปราศจากความทุกข์ 4) สวรรค์ชั้นดุสิต คือแดนแห่งเทพผู้เฝ้าอิมด้วยสิริสมบัติของตน 5) สวรรค์ชั้นนิมมานรดี คือสวรรค์ชั้นที่ 5 เป็นที่อยู่ของเทวดาเหล่ากามาวจร 6) เทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตดี คือสวรรค์ชั้นที่ 6 มีชื่อว่า ปรนิมมิตวสวัตดี แปลว่า แดนที่อยู่แห่งเทพผู้ยังอำนาจให้เป็นไปในสมบัติที่ผู้อื่นนิรมิตให้ นับจากสวรรค์ชั้นที่ 6 ขึ้นไปอีกไกลมากถึงจะถึงพรหมโลก คือที่อยู่ของพรหม ได้แก่ เทวดาในพรหมโลก ซึ่งเป็นผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับดวยกาม แบ่งเป็น 2 พวกใหญ่ๆ ด้วยกันคือ รูปพรหม จำพวกรูปาวจรมี 16 ชั้น

<sup>44</sup> ม.ม. (ไทย) 12/442/479.



และอรุปรพพรหม จำพวกอรุปรพพรหมมี 4 ชั้น คือ 1) พรหมชั้นอากาศาณัญญานตนะ คือชั้นของพรหมผู้ได้อรุปรพพรหม เพราะได้เจริญอรุปรพกัมมัฏฐานว่า อากาศไม่มีที่สิ้นสุด 2) พรหมชั้นวิญญานัญญายตนะ คือชั้นของพรหมผู้ได้อรุปรพพรหม เพราะได้เจริญอรุปรพกัมมัฏฐานว่า วิญญานไม่มีที่สิ้นสุด 3) พรหมชั้นอากิญจัญญายตนะ คือชั้นของพรหมผู้ได้อรุปรพพรหม เพราะได้เจริญอรุปรพกัมมัฏฐานว่า น้อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ไม่มี 4) พรหมชั้นเนวสัญญานาสัญญายตนะ คือชั้นของพรหมผู้ได้อรุปรพพรหม เพราะได้เจริญอรุปรพกัมมัฏฐานที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ความปรารถนาของมนุษย์เรื่องสวรรค์ในโลกหน้า ซึ่งหมายถึงเทวดาที่จัดอยู่ในโอปปาติกะกำเนิด คือ พอเกิดขึ้นในเทวโลกก็โตเป็นหนุ่ม เป็นสาว มีอรรถภาพสมบูรณ์ทันที บุคคลผู้ปรารถนาสวรรค์ในโลกหน้าควรรักษาศีลเป็นประจำ เมื่อละโลกนี้ไปแล้วจะไปบังเกิดในสวรรค์สมปรารถนาที่ตนตั้งไว้

#### บรรณานุกรม

- กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, พระเจ้าบรมวงศ์เธอ. **ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2537.
- จำลอง สารพัดนึก. **พจนานุกรม บาลี-ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา, 2548.
- ป. หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ). **พจนานุกรม มคอ-ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา, 2540.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, 2556.
- พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.9). **ภูมิวิลาสินี**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2537.
- \_\_\_\_\_. **โลกทิปนี**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2545.
- พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ (วันจันทร์). “นรกและสวรรค์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2534.
- พระราชวรมนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2528.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2534.
- \_\_\_\_\_. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, 2542.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **ธรรมวิภาค ปริจเฉทที่ 2**. พิมพ์ครั้งที่ 38. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2537.





## ภิกษุมีการปฏิบัติตนต่อสตรีอย่างไร

Bhikkhus' Virtuous Approach towards Women

พระพุทธรูป ชวโน (วรมุลย์)

Phra Phuttabut Javano (Voramul)

E-mail : 6211105009@mcu.ac.th

Received: March 17, 2023 Revised: March 31, 2023 Accepted: April 28, 2023

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งศึกษาการปฏิบัติตนของภิกษุต่อสตรีในพระธรรมวินัยโดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ปฐมภูมิ หนังสือ แล้วนำมาเรียบเรียงบรรยายเป็นเชิงพรรณนา เสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ จากการศึกษพบว่า 1) ภิกษุ หมายถึง ผู้ขอ, ผู้เห็นภัย, 2) การประพฤติปฏิบัติ หมายถึง ผู้ประพฤติผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง ปฏิบัติสมควร ขัดเกลากิเลสเพื่อให้ถึงแก่นธรรม 3) สตรี หมายถึง มนุษย์ผู้หญิง คือ มารดา พี่สาว น้องสาว ลูกสาว ภิกษุณี สิกขมานา สามเณรี และอุบาสิกาสาวิกา

การที่ภิกษุจะต้องปฏิบัติตนต่อสตรี หรืออยู่ต่อหน้าสตรี ต้องมีหลักที่สำคัญคือ “สติ” เมื่อสติปรากฏกระบวนการทางจิตก็เริ่มเข้าสู่ระบบแห่งพระธรรมวินัยมีปัญญาสามารถแยกออกว่า ความกตัญญูกตเวที พึงปฏิบัติต่อสตรีผู้เป็นมารดาที่มีหลักธรรม 4 ประการเป็นเบื้องต้น สตรีผู้เป็นญาติทางสายโลหิตพึงชักชวนให้รู้วิธี สตรีผู้ครองเรือนพึงแสดงหน้าที่ภรรยาหรือผู้อยู่เบื้องหลังแห่งความสำเร็จในครอบครัว สตรีผู้เป็นอุบาสิกาสาวิกาย่อมพาผู้เจริญธรรมมรรคมีองค์ 8 อันประเสริฐอยู่เนื่อง ๆ สตรีผู้เป็นภิกษุณี ย่อมเอื้อเพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และภิกษุพึงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วย อาจารย์และโคจร คือสติปัญญา 4 มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษา อยู่ในสิกขาบททั้งหลาย และเพื่อให้ถูกต้องพระธรรมวินัย ภิกษุไม่พึงกราบ ไม่พึงลูกรับ ไม่พึงไหว้ ไม่พึงทำสามีจิกรรมแก่มาตุคาม ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด ๆ

คำสำคัญ: ภิกษุ, ปฏิบัติ, สตรี

## Abstract

This academic article aims to re-examine the Bhikkhus' approach towards women found in Buddha's disciplines. The Buddha established teaching's words used in Pali with special meaning linked to the Absolute realizing as objective (*Paramatha*) and practical way (*Samati*) such as word 'Bhikkhu' referring to beggar, those who always see the dangers of life and unwholesomeness, 'deeds' or '*Paṭipadā*' which means living, right conducts, direct, proper practice, suitable, leading to purify the mind, the word 'Satri or lady' in Pali '*Itthī*' referring to desirable objects involved with women such as mother, sisters, daughter, Bhikkhuni, and *Upāsikā* etc. Bhikkhus who are facing the women, must be aware and mindful. Continued mindfulness will prevent unwholesome acts and leading to the line of disciplines, then wisdom or awareness can analyze 'gratitude', in case of mother, to perform his deeds as seen in 4 principles dealing with mother. For approaching to relative ladies, Bhikkhus should persuade them to follow Dhamma. For any housewife, Bhikkhus should encourage housewife's duties, as a person behind the family success. In the case of *Upāsikā*, Bhikkhus continually teach the Noble Eightfold Path. For Bhikkhuni, Bhikkhus would be generous and virtuous in *Patimokkha*, being aware and moral deeds, which is the four foundations of mindfulness, with the ability to see danger in little mistakes, study all disciplines in accordance with Dhamma and discipline. A Bhikkhu should not bow down, not get up to accept women, not pay homage, nor do worship women in any position.

**Keywords:** monk, practice, women

## 1. บทนำ

เมื่อกล่าวถึงภิกษุกับสตรีในมุมมองของพุทธศาสนิกชนทั่วไปย่อมมีคำถามมากมายที่สุดที่จะคณานับ ซึ่งสามารถแบ่งมุมมองออกเป็น 2 ฝ่ายกว้าง ๆ คือ 1) มองแบบเป็นกุศล เช่นเป็นมิตรดี เป็นสหายดี เป็นมารดา พี่หญิง น้องหญิง ญาติ หรือสายโลหิต<sup>1</sup> หรือความใกล้ชิดความคุ้นเคยกันและกันก็เหมือนเป็นญาติอย่างยิ่ง<sup>2</sup> ซึ่งนับได้ว่าเป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว<sup>3</sup> คำว่า “พรหมจรรย์” ในฝ่ายกุศลินี้หมายถึงการเจริญธรรมมรรคมีองค์ 8 อันประเสริฐ คือ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ), สัมมาวาจา (เจรจาชอบ), สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ), สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ), สัมมาวายามะ (พยายามชอบ), สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) นี้แลคือทาง นี้คือข้อปฏิบัติเพื่อบรรลุดุธรรมเหล่านั้น<sup>4</sup> อันนำไปสู่การพ้นจากภพ ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสได้<sup>5</sup> 2) มองแบบเป็นอกุศล เช่นเห็นสตรีเป็นมลทินของพรหมจรรย์<sup>6</sup> เป็นมารศาสนา ทำให้การปฏิบัติธรรมเศร้าหมอง เป็นต้น คำว่า “มลทิน” ในฝ่ายอกุศลซึ่งเป็นความมัวหมอง<sup>7</sup> ต่อพรหมจรรย์ เป็นสิ่งครอบงำจิตบุรุษ ดังปรากฏในสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิบาตว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นรูปอื่นแม้อย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้เหมือนรูปสตรีนี้ ภิกษุทั้งหลาย รูปสตรีย่อมครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้ เสียง กลิ่น รส การสัมผัสทางกายสตรี ย่อมครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้”<sup>8</sup> นั้นแสดงว่าคามคุณของสตรีในฝ่ายอกุศलय่อมเป็นอันตรายต่อภิกษุได้ ทำให้จิตหลงเพื่อพวงหา จนไม่เป็นอันกินอันนอน ทำให้เสียประโยชน์ต่ออุปสมบทแน่นอน

ในมุมมองที่ 1 นี้ ไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี หญิง หรือชาย ที่เป็นกัลยาณมิตร ย่อมเป็นผู้ประพฤติวัตรปฏิบัติธรรมเพื่อการเข้าถึงอมตธรรมไปด้วยกันได้ เพราะมีผู้แนะนำ เข้าร่วมหมู่กับท่าน ผู้ทรงคุณทรงปัญญา มีความสามารถ ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี ในการศึกษาอบรม การครองชีวิต การประกอบกิจการ และธรรมปฏิบัติ, สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี<sup>9</sup> ในมุมนี้นับเป็นผลดีที่หาได้ยากยิ่งนัก

<sup>1</sup> อภ.วิ. (ไทย) 35/200/166.

<sup>2</sup> พ.ธ. (ไทย) 25/204/96.

<sup>3</sup> ส.ส. (ไทย) 15/129/153.

<sup>4</sup> ที.ส. (ไทย) 9/375/157.

<sup>5</sup> ส.ม. (ไทย) 19/4/5.

<sup>6</sup> ส.ส. (ไทย) 15/58/71.

<sup>7</sup> อง.อญ. (ไทย) 23/15/241.

<sup>8</sup> ตูรายละเอียดยใน อง.เอก. (ไทย) 20/1/1.

<sup>9</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 16, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551), หน้า 57.



ในมุมมองที่ 2 นี้ หักดิบกันแบบฟ้าทลาย ดินทะลุ่มเลย เพราะเห็นว่าสตรีเป็นอันตรายแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นมารดา พี่สาว น้องสาว หรือญาติทางสายโลหิต ทั้งหมดนี้จัดเป็นมลทินทั้งสิ้น ย่อมครอบงำจิตบุรุษได้เป็นอย่างดี โธ่หนอช่างน่าสงสารภิกษุเป็นอย่างยิ่ง

ดูเหมือนทั้งสองมุมมองนี้จะขัดแย้งกันเป็นอย่างมาก จากที่กล่าวมานี้ ผู้เขียนบทความจึงต้องการศึกษาเรื่องภิกษุมีการปฏิบัติตนต่อสตรีอย่างไร มีทางออกอย่างไรมีหลักการเป็นไหน ภิกษุคือใคร มีกี่ประเภท ประพฤติปฏิบัติตนต่อสตรีอย่างไร ดังนี้

## 2. ภิกษุ คือใคร

ภิกษุ คือใคร เป็นเรื่องน่าทึ่ง น่าศึกษาเป็นอย่างมาก เพราะส่วนที่ผู้คนพอจะเข้าใจมากที่สุด คือ คำว่า พระ ดังนั้นภิกษุในมณีนี้ คือ คหบดี บุตรคหบดี หรือลูกหลานอนุชนคนผู้เกิดภายหลังในตระกูลใด ตระกูลหนึ่ง ย่อมได้ฟังธรรมจากพระตถาคต แล้วเกิดศรัทธาย่อมตระหนักรู้ว่า “การอยู่ครองเรือนเป็นเรื่องอึดอัด เป็นทางแห่งธุลี การบวชเป็นทางปลอดโปร่ง การที่ผู้อยู่ครองเรือนจะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ครบถ้วนดุจสังข์ชัตต มิใช่ทำได้ง่าย ทางที่ดี เราควรโกนผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาพัสตร์ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต”<sup>10</sup> นี่เป็นอีกลักษณะแห่งภิกษุอีกอย่างหนึ่ง หากไม่ได้ศึกษาพระธรรมวินัย ซึ่งเป็นพระธรรมคำสอนที่พระตถาคตทรงแสดง เมื่อได้ฟังพระธรรมแล้วเห็นประโยชน์ของการขัดเกลากิเลสเพราะท่านสะสมมาที่จะเห็นโทษของกรรมดำ และกรรมขาวด้วยปัญญาท่านนั้นที่จะดับกรรมขาว กรรมดำได้ หรือเรียกง่าย ๆ ว่า “ผู้หวังพระนิพพาน”

### 2.1 ความหมายของภิกษุ

ความหมายของคำว่าภิกษุ มีอธิบายว่า เป็นผู้ขอ อาศัยการเที่ยวขอ ใช้ผืนผ้าที่ถูกทำให้เสียราคา คือ “ทำให้เสียสี ใช้ศัตราตัดเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ทำให้เป็นตำหนิด้วยการทำพินทุกปะ”<sup>11</sup> เป็นต้น ชื่อว่า ภิกษุ เพราะเรียกกันโดยโวหาร การปฏิญญาตน เพราะพระตถาคตทรงบวชให้ เป็นผู้อุปสมบทด้วยไตรสรณคมน์ เป็นผู้เจริญ เป็นผู้มิสสาระ เป็นผู้ยังต้องศึกษา เป็นผู้ไม่ต้องศึกษา เป็นผู้สงฆ์พร้อมเพรียงกันอุปสมบทให้ด้วยญัตติจตุตถกรรมที่ถูกต้อง สมควรแก่เหตุ ในภิกษุที่กล่าวมานั้น ภิกษุผู้สงฆ์พร้อมเพรียงกันอุปสมบทให้ด้วยญัตติจตุตถกรรมที่ถูกต้อง สมควรแก่เหตุนี้ที่พระตถาคตทรงประสงค์เอาว่า ภิกษุ ในความหมายนี้<sup>12</sup>

<sup>10</sup> ม.มู. (ไทย) 12/410/446.

<sup>11</sup> วิ.อ. (ไทย) 1/45/253-4.

<sup>12</sup> วิ.มหา. (ไทย) 1/45/33.

มีวิเคราะห์ว่า ภิกขุติติ ภิกขุ ผู้ขอ (ด้วยกายวิญญูติ) ชื่อว่าภิกขุ หรือ ภยั อิกขุติติ ภิกขุ ผู้เห็นภยั ชื่อว่าภิกขุ หรือ กิเลเสภินทติติ ภิกขุผู้ทำลายกิเลสทั้งหลายได้ ชื่อว่าภิกขุ อมตรส ภกขติ ภณชติติ ภิกขุ ผู้บริโภคมตรส (คือนิพพาน) ชื่อว่าภิกขุ<sup>13</sup>

ดังนั้น ภิกขุ หรือภิกขุ จึงหมายถึง ผู้ขอ, ผู้เห็นภยั, ผู้ทำลายกิเลสทั้งหลายได้, ผู้บริโภคมตรส หรือ “ผู้ใดในโลกนี้จะบุญและบาปได้แล้ว ประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการพิจารณา ผู้นั้นแลจัดว่าเป็นภิกขุ”<sup>14</sup>

## 2.2 ประเภทการอุปสมบท

ประเภทการอุปสมบทเป็นภิกษุ ในสมัยพุทธกาลได้มีการอุปสมบท 8 ประเภท คือ 1) เอหิภิกขุอุปสัมปทา<sup>15</sup> 2) ติสรณคณูปสัมปทา<sup>16</sup> 3) โอวาทปฏิกคณอุปสัมปทา 4) ปัญญาพยากรณ์อุปสัมปทา 5) ครุธัมมปฏิกคณอุปสัมปทา 6) พุเตนอุปสัมปทา 7) อัญญาจิกขาอุปสัมปทา และ 8) ญัตติจตุตถกัมมอุปสัมปทา<sup>17</sup> ส่วนบทความนี้ผู้เขียนขอยกเพียงญัตติจตุตถกัมมอุปสัมปทาชั้นแสดงพอสังเขปดังนี้

### 1) ญัตติจตุตถกรรมวาจา

ญัตติจตุตถกรรม เป็นวิธีให้อุปสมบทและกรรมวาจาให้อุปสมบท<sup>18</sup> กรรมมีญัตติเป็นที่ 4 หมายความว่า กิจกรรมของสงฆ์ที่ร่วมกันโดยต้องทำการสวดญัตติขึ้นก่อน แล้วตามด้วยอนุสาวนา อีก 3 ครั้ง ส่วนสาเหตุที่เรียกว่า ญัตติจตุตถกรรม (กรรมมีญัตติเป็นที่ 4) ไม่เรียกว่า ญัตติยาภิกรรม (กรรมมีญัตติเป็นเบื้องต้น) เป็นต้น มีเพราะตรัสเป็นโวหารแบบปฏิโลม (นัยย้อนศร) ในประเทศไทย และประเทศลาว มีคำเรียกภิกษุเถรวาทว่า “พระ” แปลว่าผู้ประเสริฐ เป็นคำที่เรียกกันมาแต่โบราณ เพื่อเป็นการยกย่องนักรบวชในพระพุทธศาสนา

สรุปความได้ว่า การอุปสมบทเป็นภิกษุในปัจจุบันยังคงใช้ญัตติจตุตถกรรมสืบทอดมา ผู้ที่จะอุปสมบทเป็นภิกษุ ย่อมเป็นผู้ที่มีศรัทธาเข้าใจในความเป็นภิกษุว่าจะต้องศึกษาในพระธรรมวินัยที่พระตถาคตทรงบัญญัติไว้ด้วยความเคารพ แม้ในโทษเพียงเล็กน้อย ก็ไม่ควรล่วงเกิน เพื่อนำไปสู่การขัดเกลากิเลสในจิตใจให้เบาบางลง ถึงหมดสิ้นไปอย่างแท้จริง และเป็นบุคคลผู้ได้รับอนุญาตจาก มารดา บิดาหรือผู้ปกครองด้วย

<sup>13</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต, อภิธานวรรณนา, (ม.ป.ท.: ม.ป.พ., ม.ป.ป), หน้า 512.

<sup>14</sup> ส.ส. (ไทย) 15/206/298.

<sup>15</sup> ช.อ. (ไทย) 33/7/602.

<sup>16</sup> ช.ธ. (ไทย) 25/1/1.

<sup>17</sup> วิ.มหา.อ. (ไทย) 1/1/771/78.

<sup>18</sup> วิ.มหา. (ไทย) 4/70/98.



### 3. ภูมิการปฏิบัติตนอย่างไร

ภูมิการปฏิบัติตนในที่นี้หมายรวมเอาข้อวัตรทั้งหมด คือ อาจารย์และโคจรที่ต้องปฏิบัติตนต่อสังคมทั้งฝ่ายโลก และฝ่ายธรรม การอยู่กับสังคมที่แวดล้อมไปด้วยคฤหัสถ์ หรือบรรพชิต จำเป็นอย่างยิ่งจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจให้ถูกต้องตรงตามเจตนาของพระพุทธองค์ ยิ่งในขณะนี้การปฏิบัติของภิกษุยังเป็นที่ยึดถือของบุคคลทั้งหลาย ทั้งภายในศาสนา และนอกศาสนา หากหมู่ภิกษุไม่สามารถดำเนินในสายทางแห่งข้อวัตรของตนได้ ยิ่งจะเป็นความเปลืองปล้ำทั้งในส่วนร่วมและส่วนของภิกษุเอง ไม่ว่าจะยุคไหน ๆ เป็นมาแล้วในอดีต กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน และจะเป็นต่อไปในอนาคต

#### 3.1 ความหมายในการปฏิบัติตนของภิกษุ

การปฏิบัติตนของภิกษุ หมายเอา อาจารย์ และโคจร (การเที่ยวไป) ตามพระธรรมวินัยที่บัญญัติไว้โดยชอบแล้ว เป็นผู้มั่งคิล สำรวมด้วยการสังวรในพระปาติโมกข์ และความที่ภิกษุไม่เลี้ยงชีวิตด้วยมิจฉาอาชีวะที่พระตถาคตทรงดำหนิ

อาจารย์ หมายถึง มารยาท ความไม่ล่วงละเมิดทางกาย ทางวาจา และทางใจ ความสำรวมระวังในศีลทั้งปวง<sup>19</sup>

โคจร หมายถึง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่เป็นผู้มีหญิงแพศยาเป็นโคจร ไม่เป็นผู้มีหญิงหม้ายเป็นโคจร ไม่เป็นผู้มีสาวเที้อเป็นโคจร ไม่เป็นผู้มีบัณฑิตเป็นโคจร ไม่เป็นผู้มีนางภิกษุณีเป็นโคจร ไม่เป็นผู้มีร้านสุราเป็นโคจร ไม่อยู่คลุกคลีกับพระราชา มหาอำมาตย์ของพระราชา เติยธีย์ สาวก เติยธีย์ ด้วยการคลุกคลีกับคฤหัสถ์ที่ไม่สมควร หรือเสพคบเข้าไปนั่งใกล้ตระกูลที่มีศรัทธาเลื่อมใสเป็นดุษฎี บ่อน้ำ รุ่งเรืองไปด้วยผ้ากาสาเว อบอวลไปด้วยกลิ่นของฤษี ประราณาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ประราณาแต่สิ่งที่เกื้อกูล ประราณาแต่สิ่งที่ผาสุก ประราณาแต่ความหลุดพ้นจากโยคะแก่พวกภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเท่านั้น<sup>20</sup> จากนั้นทรงแสดงที่ควรโคจรว่า “เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นที่โคจรเถิด มารก็จักไม่ได้ช้อง ไม่ได้อารมณ์ แดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นที่โคจรของภิกษุ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ”<sup>21</sup>

ปาติโมกข์ หมายถึง ศีลสิกขาบทที่เป็นเหตุให้ผู้รักษาหลุดพ้นจากทุกข์ (ปาติ=รักษา+โมกขะ = ความหลุดพ้น)<sup>22</sup> เพียบพร้อมด้วยมารยาท และการเที่ยวไป มีปกติเห็นภัย ในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายนี้เป็นไปเพื่อได้อาติพรมจริยปัญญา ที่ยังไม่ได้ เพื่อภิญญาภาพโพธิญาณ เจริญเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้ว<sup>23</sup>

<sup>19</sup> ชุ.ม. (ไทย) 29/196/571-574, อภ.วิ. (ไทย) 35/513-514/388-389.

<sup>20</sup> ชุ.ม. (ไทย) 29/196/573.

<sup>21</sup> ตูรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) 19/372/218.

<sup>22</sup> วิสุทฺธิ. 1/14/17.

<sup>23</sup> ที.ปา. (ไทย) 11/358/405.

สรุปความได้ว่า การปฏิบัติตนของภิกษุ คือ การปฏิบัติตามพระธรรมวินัยที่บัญญัติไว้โดยชอบ เป็นผู้ที่มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในพระปาติโมกข์ มีมารยาท ความไม่ล่วงละเมิดทางกาย ทางวาจา และทางใจ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายนี้เป็นไปเพื่อได้อาติพรมจริยกปัญญา มีที่โคจร คือ สติปัฏฐาน 4

### 3.2 การประพฤติเพื่อถึงแก่นธรรม

การประพฤติเพื่อถึงแก่นธรรมนั้น หมายถึง การปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรมทั้ง 7 หมวด คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8<sup>24</sup> ซึ่งนับได้ว่าเป็นรัตนมาภายหลายชนิดที่มีในธรรมวินัยนี้ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลใด ๆ เมื่ออาศัยการเจริญธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล้ว ย่อมปรินิพพานในโลกนี้ทีเดียว เมื่อประพฤติอยู่ในองค์ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง ปฏิบัติสมควร ฯ<sup>25</sup> ตามพระธรรมวินัยนี้อย่างแท้จริง

ผู้ปฏิบัติดี คือ ปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ปฏิบัติไม่ถอยหลัง ปฏิบัติสอดคล้องกับ คำสอนของพระพุทธเจ้า ดำรงอยู่ในธรรมวินัย<sup>26</sup> ปฏิบัติตามทางสายกลาง กลมเกลียวไม่ขัดไม่แย้งต่อกับ คำสอนของพระผู้มีพระภาค จึงเรียกได้ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคปฏิบัติดีแล้ว

ปฏิบัติตรง คือ ไม่ประพฤติปฏิบัติเป็นคนลวงโลก ไม่มีมายาหลอกลวง มัชฌิมาปฏิปทา<sup>27</sup> มุ่งตรงต่อในโพธิปักขิยธรรมอันยังสัตว์ให้ถึงพระนิพพาน ตรงต่อพระศาสดา และกัลยาณมิตรผู้เป็นสาวกด้วยกัน ไม่มีปิดบังอำพรางไว้ในใจทั้งโดยอรรถ และพยัญชนะ จึงเรียกได้ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคปฏิบัติตรงแล้ว

ปฏิบัติถูกทาง คือ ประพฤติปฏิบัติให้เกิดความรู้ หรือปฏิบัติเพื่อได้ความรู้ธรรม เพื่อออกจากทุกข์ อีกนัยหนึ่งว่า ปฏิบัติมุ่งธรรมเป็นใหญ่ ถือความถูกต้องเป็นประมาณ<sup>28</sup> และประพฤติปฏิบัติไม่ผิดเพี้ยนไปจากหลักคำสอนของพระศาสดา ไม่ผิดไปจากธรรมเนียมอันดีงาม ปฏิบัติถูกต้องตามระเบียบแบบแผน จึงเรียกได้ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปฏิบัติถูกทาง

ปฏิบัติสมควร คือ พระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติชอบ, ปฏิบัติสมควรได้รับสามิจักรม ปฏิบัตินาคเรณพนธ์<sup>29</sup> รู้ถึงเหตุการณ์อันเป็นไปอยู่ ไม่มั่งงาย รู้จักประพฤติกิริยาทางกาย และวาจาต่อผู้อื่น

<sup>24</sup> วิ.จ. (ไทย) 7/385/248.

<sup>25</sup> อ.นวก. (ไทย) 22/10/422.

<sup>26</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 23, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสภาบันสื่อธรรม จำกัด, 2558), หน้า 462.

<sup>27</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 564.

<sup>28</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 92.

<sup>29</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 446.



โดยไม่ทะนงตนมีใจหนักแน่นเพื่อแผ้ว มีใจกว้างไม่คับแคบ จึงเรียกได้ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติสมควร เป็นต้น

สรุปความได้ว่า ผู้ประพจน์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง ปฏิบัติสมควร จึงหมายถึง การประพจน์เพื่อให้ถึงแก่นธรรม คือ พระอริย 4 คู่ 8 บุคคล ซึ่งเป็นเนื่อนาบุญอันยอดเยี่ยมของชาวโลก ยิ่งกว่านาบุญอื่น ๆ และเป็นผู้บริสุทธิ สมควรได้รับการกราบไหว้บูชาแล้วการบริจาทาน แก่ท่านย่อมมีอานิสงส์มาก ดุจผืนนาที่มีดินดีสมบูรณ์ด้วยปุ๋ยอันเป็นธาตุอินทรีย์ เมล็ดพืชที่หวานหรือปลูกลงบนผืนดินนี้ย่อมผลิตผลอย่างสมบูรณ์เต็มเม็ดเต็มหน่วย พระสงฆ์สาวกเหล่านี้จึงเป็นผู้รับที่ยอดเยี่ยม เป็นที่ปลูกฝังกุศลแก่พุทธศาสนิกชน และเป็นที่รักษาไว้ซึ่งมหากุศลธรรมทั้งปวง เป็นอาจารย์ของภิกษุที่สมบูรณ์ เป็นสาวกที่งามในเบื้องต้น งามท่ามกลาง และงามในที่สุดแห่งพระธรรมวินัยนี้

#### 4. สตรีในธรรมวินัยคือใคร

สตรีหรือมาตุคามในพระพุทธศาสนาหรือในพระธรรมวินัยนี้ พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้มากมายหลากหลายแง่มุมมีความเกี่ยวข้องกับภิกษุมามากมาย เช่น ตรัสถึงสตรีว่ามารดาบ้าง ญาติทางสายโลหิตบ้าง สตรีผู้ครองเรือนบ้าง ภิกษุณี สามเณรีบ้าง หรืออุบาสิกาบ้าง ฉะนั้นคำว่า สตรีในธรรมวินัยคือใคร มีความหมายว่าอย่างไร ดังจักได้พรรณนาต่อไปนี้

##### 4.1 ความหมายของสตรีในธรรมวินัย

สตรี หมายถึง มารดา ได้แก่ผู้ให้กำเนิด เช่นพระนางสิริมหามายาผู้ทรงประสูติเจ้าชายสิทธัตถราชกุมาร หรือพระมหาปชาบดีโคตมีเถรี สตรีผู้เป็นถึงพระมาตุจฉา หรือเป็นพระแม่แบบผู้เลี้ยงดู<sup>30</sup>เจ้าชาย ฯ สตรีท่านนี้นับได้ว่าเป็นภิกษุณีที่มีความสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในสมัยนั้นเป็นอย่างมากนั้น พระนางทรงมีพระคุณไม่หยิ่งไม่หย่อนไปกว่าพระมารดาแท้ ๆ เลย

สตรี หมายถึง ญาติทางสายโลหิต ได้แก่ชนผู้เป็นที่รัก เช่น พี่สาว น้องสาว ธิดา<sup>31</sup> เช่น พระจาลาเถรี พระอุปปจาลาเถรี พระสีสุปปจาลาเถรี ซึ่งน้องสาวท่านพระสารีบุตรเถระที่ท่านแสดงธรรมให้ฟังแล้วชักออกบวชเป็นภิกษุณี จากเมื่อจวนจะปรินิพพาน ท่านเดินทางไปโปรดมารดาของท่านซึ่งยังเป็นมิถิฉาภิกษุ ให้มารดาได้เป็นพระโสดาบันแล้ว ปรินิพพานที่บ้านเกิดด้วยปักษันทิกาพาธ<sup>32</sup>

สตรี หมายถึง คฤหัสถ์หญิง ได้แก่ สตรีผู้ครองเรือน<sup>33</sup> เช่นนางสุชาดาธิดาของเสนานิ กุมภพียสะกุลบุตร ซึ่งผู้จัดข้าวมธุปายาสชั้นเลิศใส่ถาดทองดีค่าราคาเป็นแสน นำไปถวายวางไว้ในพระ

<sup>30</sup> วิ.จ. (ไทย) 7/436/366.

<sup>31</sup> ดุราเยละเยียนใน ขุ.ม.หา. (ไทย) 29/43/153.

<sup>32</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 23, หน้า 438.

<sup>33</sup> วิ.ม.หา. (ไทย) 2/519/43.

หัตถ์ของพระมหาบุรุษ เพราะในจิตคิดว่าเป็นเทพ ส่วนพระมหาบุรุษก็ทรงเสวยข้าวมธุปายาสนั้น และทรงลอยถาดทองลงในแม่น้ำเนรัญชรา แล้วเสด็จขึ้นสู่โพธิ์มณฑลสถานตามลำดับ ทรงบรรลुพระสัพพัญญุตญาณ กาลเวลาผ่านไปนานพอสมควรนางจึงได้ฟังพระธรรมเทศนาจากพระผู้มีพระภาคว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้น ทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา”<sup>34</sup> เปรียบเหมือนผ้าขาวสะอาดปราศจากมลทิน ควรรับน้ำย้อมได้เป็นอย่างดี จึงได้ฟังสามกัณฑ์สิทธธรรม จนทำให้นางบรรลุธรรมและ รู้แจ้งธรรม ปิดอบายภูมิ และทรงยกย่องว่า เลิศกว่าอุบาสิกาสาวิกาทั้งหลายในการเข้าถึงสธรรมะ<sup>35</sup>ก่อน เป็นต้น

สตรี หมายถึง อุบาสิกา ได้แก่ อุบาสิกาสาวิกาผู้เป็นคฤหัสถ์ นุ่งขาวห่มขาว ประพฤติพรหมจรรย์บ้างเป็นผู้เฒ่าแก่, บริโศกคามบ้าง<sup>36</sup> ประพฤติพรหมจรรย์ เช่น นันทมารดา เป็นชาวเมืองเวฬุภันทกะ เป็นอุบาสิกาสองผู้ครองอุปัฏฐายิกา เป็นอนาคามีคือพระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุนาคามีผล “บรรดาสังโยชน์ เบื้องต่ำ 5 ประการที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแล้ว ดิฉันไม่เห็นสังโยชน์อะไรในตน เองที่ยังละไม่ได้”<sup>37</sup> ด้วยทางปฏิบัติเพื่อบรรลุลผลเป็นผู้ชำนาญในฉาน 4 ได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเลิศ กว่าอุบาสิกาทั้งหลายทางด้านเป็นผู้อุปัฏฐาก<sup>38</sup> ฝ่ายผู้บริโศกคามอยู่บ้าง เช่น นางขุชุตตรา เป็นชาวเมืองโกสัมพี ผู้ยกยอกค่าดอกไม้เป็นประจำทุกวันก็ตาม แต่เมื่อได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าแล้ว กลับมีความสำนึกผิด ละเว้นในสิ่งไม่ดีที่ได้กระทำและตั้งมั่นอยู่ในความดีได้ในที่สุดก็เข้าถึงโสดาบันบุคคล เป็นผู้มีปัญญามากเอาใจใส่จดจำพระธรรมคำสอน และนำมาถ่ายทอดได้อย่างเชี่ยวชาญ ได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเลิศกว่าอุบาสิกาทั้งหลาย ทางด้านเป็นพหูสูต<sup>39</sup>

สตรี หมายถึง ภิกษุณี ได้แก่ ผู้ขอ อาศัยการเที่ยวขอ ใช้ผืนผ้าที่ถูกทำให้เสียราคา เรียกกันโดยโวหาร หรือปฎิญาตน ด้วยพระผู้มีพระภาคทรงบวชให้ เป็นผู้อุปสมบทด้วยไตรสรณคมน์ เป็นผู้เจริญมีสาระ คือ ยังต้องศึกษา(เสขะ) หรือเป็นผู้จบการศึกษาแล้ว(อเสขะ)<sup>40</sup> หรือสิกขมานาสตรีผู้ศึกษาสิกขาในธรรม 6 ข้อ ตลอด 2 ปี และสามเณรีสตรีผู้รักษาสิกขาบท 10 ข้อ และผู้ที่สงฆ์ 2 ฝ่ายพร้อมเพรียงกันอุปสมบทให้ด้วยญัตติจตุตถกรรมที่ถูกต้อง<sup>41</sup> เช่น พระมหาปชาบดีโคตมีเถรี ผู้เป็น

<sup>34</sup> วิ.ม. (ไทย) 4/29/36.

<sup>35</sup> อง.เอกก. (ไทย) 20/258/32.

<sup>36</sup> ที.ปา. (ไทย) 11/176/136.

<sup>37</sup> ดูรายละเอียดใน อง.สตตก. (ไทย) 23/53/92.

<sup>38</sup> ขุ.อป. (ไทย) 33/19/720.

<sup>39</sup> อง.เอกก. (ไทย) 20/260/32.

<sup>40</sup> วิ.ภิกขุณี. (ไทย) 3/658/5.

<sup>41</sup> วิ.ภิกขุณี. (ไทย) 3/1212/375.



ปฐมภิกษุณีและได้รับครุธรรม 8 ประการ คือ 1) แม้วชมานานนับร้อยกาลฝนก็ต้องกราบไหว้ภิกษุ แม้วชในวันนั้น ๒) ต้องจำพรรษาอยู่ในวัดที่มีภิกษุ ๓) ต้องไปถามวันอุโบสถและรับฟังโอวาทจาก ภิกษุทุกกึ่งเดือน ๔) ต้องปวารณาในสงฆ์สองฝ่ายหลังจำพรรษาแล้ว ๕) ต้องประพฤติดมัตตในสงฆ์ สองฝ่ายเมื่อต้องอาบัติหนัก ๖) ต้องเป็นสิกขมานา 2 ปี ก่อนจึงขออุปสมบทในสงฆ์สองฝ่ายได้ ๗) ต้องไม่บริภาษคำว่าภิกษุไม่ว่ากรณีใด ๆ ๘) จะว่ากล่าวตักเตือนภิกษุไม่ได้ แต่ภิกษุว่ากล่าว ตักเตือนได้ ฟังสัการะ เคารพ นับถือ บูชา ไม่พึงล่วงละเมิดจนตลอดชีวิต<sup>42</sup> และได้บวชภิกษุณีก็ได้ ทำความเพียรจนปรากฏความเป็นเลิศกว่าภิกษุณีสาวิกาทั้งหลาย ด้านผู้เป็นรัตตัญญู<sup>43</sup>

ในคำว่า“มาตุคาม”ยังหมายถึง หญิงมนุษย์ ไม่ใช่นางยักษ์ ไม่ใช่นางเปรต ไม่ใช่สัตว์ ตีรจณานตัวเมีย แต่เป็นหญิงที่รู้เพียงสา สามารถรับรู้ถ้อยคำสุภาสิต พุภาสิต คำ หยาบและคำ สุภาพ<sup>44</sup> สตรีที่ควรหลีกเลี่ยง คือ การที่มาตุคามมีพิษร้าย หมายถึง ส่วนมากมาตุคามมีระเคจัด การที่ มาตุคามมีลิ้นสองแฉก หมายถึงส่วนมาก มาตุคามมักพูดส่อเสียด การที่มาตุคามมักทำร้ายมิตร หมายถึงส่วนมากมาตุคาม มักนอกใจ ภิกษุทั้งหลาย มาตุคามมีโทษ 5 ประการนี้แล<sup>45</sup>

อย่างไรก็ตามเมื่อได้พบพุทธพจน์ที่มีการสรรเสริญบุคคลสองจำพวก ดังปรากฏใน สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกกนิบาตว่า “ภิกษุทั้งหลายเราสรรเสริญการปฏิบัติชอบของคน 2 จำพวก คือ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิต คฤหัสถ์หรือบรรพชิตปฏิบัติชอบ เพราะการปฏิบัติชอบเป็นเหตุ ย่อมทำให้ญาณกุศลธรรมสำเร็จบริบูรณ์”<sup>46</sup> ในคำว่า “คฤหัสถ์” หรือผู้ครองเรือนก็หมายเอาทั้งบุรุษ ด้วย สตรีด้วย หากมองในมุมความเป็นพุทธบริษัทจะพบสตรีอยู่ทั้งคู่ คือ ภิกษุณี และอุบาสิกา มีทั้งผู้ ครองเรือนและผู้ออกจากเรือน

สรุปความได้ว่า จากความหมายของสตรีที่นำมาเสนอเพียงส่วนหนึ่งในพระธรรมวินัยนี้ เท่านั้นยังมีนอกเหนือจากนี้อีกที่ไม่ได้นำมากล่าว ดังนั้นความหมายของสตรีในที่นี้ หมายถึง มารดา ผู้ให้กำเนิดหรือผู้เป็นแม่นมเลี้ยงดูทารกด้วยเลือดในอกของตน ญาติทางสายโลหิต เช่น พี่สาว น้องสาว ลูกสาว รวมทั้งภิกษุณี สิกขมานา สามเณรี หญิงมนุษย์ที่รู้เพียงสา อุบาสิกาสาวิกาผู้เป็น คฤหัสถ์ นุ่งขาวห่มขาวทั้งออกจากเรือน และยังคงครองเรือนอยู่ แต่เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์และมี ปัญญาตามอินทรีย์ของตน

<sup>42</sup> ดูรายละเอียดในย อ.อ.อุทก. (ไทย) 23/51/334.

<sup>43</sup> อ.อ.อุทก. (ไทย) 20/235-247/30-31.

<sup>44</sup> วิ.ม. (ไทย) 4/29/36.

<sup>45</sup> อ.อ.ปญจก. (ไทย) 22/230/372.

<sup>46</sup> อ.อ.ทุก. (ไทย) 20/41/87.

## 5. ฤๅษีมีการปฏิบัติตนต่อสตรีอย่างไร

ในเมื่อความหมายโดยรวมของสตรีแล้ว ก็ยังนับได้ว่าเป็นการยากที่ฤๅษีจะปฏิบัติตนต่อสตรี เพราะนั่นก็มารดา นั่นก็ญาติทางสายโลหิต นั่นก็ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ และในเงื่อนไขอื่น ๆ อีกหลายประการ โดยเฉพาะขอบเขตที่ต้องรู้ต้องทราบ ด้วยเหตุนี้ท่านพระอานนท์ทูลถามพระผู้มีพระภาค ดังปรากฏเนื้อความในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตรว่า “พวกข้าพระองค์จะปฏิบัติต่อสตรีอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “อย่าดู” “เมื่อจำต้องดู จะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า” “อย่าพูดด้วย” “เมื่อจำต้องพูด จะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า” “ต้องตั้งสติไว้”<sup>47</sup>

จากการทูลถามในครั้งนี้พระผู้มีพระภาคทรงตอบอย่างมั่นพระทัยในสาวกเป็นอย่างมาก และได้มีท่าทีปฏิเสธสตรีเลย ทรงอนุเคราะห์อย่างมีพระเมตตาเต็มเปี่ยมด้วยซ้ำโดยเฉพาะคำว่า “ต้องตั้งสติไว้” อีกอย่างการที่ฤๅษีทั้งหลายจะอยู่ได้นั้น ก็ต้องอาศัยสตรีซึ่งเป็นหนึ่งกำลังหลักแห่งพุทธบริษัททั้ง 4 คือ อุบาสิกา ฉะนั้น ในพระธรรมวินัยนี้ฤๅษีมีการปฏิบัติตนต่อสตรีอย่างไร ดังจักได้พรรณนาต่อไปนี้

### 5.1 ฤๅษีมีการปฏิบัติตนต่อสตรีผู้เป็นมารดา

ฤๅษีมีการปฏิบัติตนต่อสตรีผู้เป็นมารดา ที่ปรากฏในพระธรรมวินัยมีการบัญญัติเอาไว้หลายเรื่องละเอียดอ่อนมาก แต่ที่นี้โดยรวมแล้วหมายเอาความเป็นคนกตัญญู และความเป็นคนกตเวที<sup>48</sup> ทั้งฤๅษีสามเณรก็พึงกระทำได้ด้วยพุทธานุญาตไว้ว่า “แม้เป็นบรรพชิตก็ทำอุปัการะ แก่มารดาบิดาได้”<sup>49</sup> ดังปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดกอรุณกถา เช่น ฤๅษีหนุ่มอดิตบุตรเศรษฐีได้นำบิณฑบาตมาเลี้ยงมารดาบิดา พร้อมดูแลเป็นอย่างดีทั้งซักและเย็บผ้าที่พึงกระทำได้ ส่วนตัวท่านเองก็ไม่ค่อยได้ฉันอาหารเนื่องจากบิณฑบาตได้น้อย จนร่างกายซูบผอมเศร้าหมองไม่ผ่องใส แต่เมื่อท่านได้ฟังสุวรรณสามชาดกและอริสัจสี่จบลง ก็บรรลุปะณิธาน<sup>50</sup> หรือสามเณรราหุลเมื่อคราวที่ได้อุปฐากพระยโสธราเถรีผู้เป็นพระมารดา ด้วยการนำน้ำมะม่วงที่แต่งรสด้วยน้ำตาลทรายไปถวาย เมื่อพระเถรีบริโภคแล้วโรคลมในท้องก็สงบลง<sup>51</sup> เป็นต้น

ในทางพระธรรมการปฏิบัติตนต่อสตรีผู้เป็นมารดาแม้จะอุปภัมภ์ดูแลอย่างดี ก็ยังนับได้ว่าเป็นการตอบแทนที่ทำได้ยาก แม้บุตรจะประดับประดาท่านทั้งสองอยู่บนบ่ามีการอบกลิ่น การอาบน้ำ และการบีบนิ้ว หรือถ้ายอจจะปัสสาวะลงบนบ่าทั้งสองก็ตาม ยังไม่ชื่อว่าตอบแทนแก่

<sup>47</sup> ที.ม. (ไทย) 10/203/151.

<sup>48</sup> อัง.ทุกก. (ไทย) 20/33/77.

<sup>49</sup> ขุ.ชา.อ. (ไทย) 63/2/171/524.

<sup>50</sup> ดุราลัยเถียดใน ขุ.ชา.อ. (ไทย) 63/2/213/524.

<sup>51</sup> ขุ.ชา.อ. (ไทย) 58/4/241/444.



มารดาและบิดาเลย ส่วนบุคคลใดยังมารดาบิดาให้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา, ศีล, จาคะ, และปัญญา อย่างนี้จึงได้ชื่อว่ากตัญญู กตเวที ต่อมารดาและบิดา<sup>52</sup>

ในทางพระวินัยแม้ความเป็นคนกตัญญูกตเวที ต่อสตรีผู้เป็นมารดา หากจับต้องกายท่านด้วยความรักฉันทมารดาก็ตาม แม้ไม่ต้องอาบัติสังฆาทิเสส แต่ก็ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>53</sup> ส่วนการขอนั้นจัดเป็นกาลก็ได้ ไม่ใช่กาลก็ได้เพราะท่านมารดา

## 5.2 ภิกษุมีกการปฏิบัติตนต่อสตรีผู้เป็นญาติทางสายโลหิต

การปฏิบัติตนต่อสตรีผู้เป็นญาติทางสายโลหิต ในอรรถกถาได้อธิบายไว้ว่า สายโลหิต นับได้เจ็ดชั่วคน คือ วงศ์สกุลที่สืบสายโลหิตกันมา นับตั้งแต่ตัวภิกษุขึ้นไป 3 ชั้น คือชั้นพ่อ ชั้นปู่ และชั้นทวด กับนับจากตัวภิกษุลงมาอีก 3 ชั้น คือชั้นลูก ชั้นหลาน และชั้นเหลน รวมเป็นเจ็ดชั่วคน<sup>54</sup>

ในทางพระธรรมภิกษุต้องชักชวนให้รู้วิธีสัง ตั้งปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค ว่า ภิกษุทั้งหลาย พึงอนุเคราะห์มิตร อำมาตย์ ญาติสายโลหิต ให้ความสำคัญรับฟังและชักชวนคนเหล่านั้นให้ตั้งมั่นดำรงอยู่ในการรู้วิธีสัง 4 คือ 1) ทุกขอริยสัง 2) ทุกขสมุทยอริยสัง 3) ทุกขนิโรธอริยสัง และ 4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง ตามความเป็นจริง<sup>55</sup> นี่เป็นนับได้ว่าของขวัญอันมีค่าและถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติตนต่อสตรีผู้เป็นญาติทางสายโลหิตอย่างสมบูรณ์

ในทางพระวินัยนั้น ได้มีพุทธานุญาตการปฏิบัติไว้ว่า “ภิกษุขอจากคฤหัสถ์ที่เป็นญาติไม่ต้องอาบัติ”<sup>56</sup>

สตรีผู้เป็นญาติทางสายโลหิตไม่ว่าจะครองเรือนหรืออยู่ในความรักษาก็ตาม ภิกษุก็ควรรู้กาลเทศะ ว่าใครเป็นลูก หลาน เหลนอายุเท่าไร ทำแค่ไหน ฐานะอย่างไร เป็นต้น

## 5.3 ภิกษุมีกการปฏิบัติตนต่อสตรีผู้ครองเรือน

การปฏิบัติตนต่อสตรีผู้ครองเรือนในข้อนี้หมายถึงเอาเฉพาะหญิงทั่วไปที่ไม่ใช่ญาติ คือ ไม่ใช่คนที่เกี่ยวเนื่องกันทางมารดา หรือทางบิดา ตลอดเจ็ดชั่วคน ที่แต่งงานมีครอบครัวแล้วเท่านั้น เป็นผู้บำรุงอุปถัมภ์ด้วย จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร นับได้ว่าเป็นผู้มีอุปการะมากแก่ภิกษุอยู่แล้วทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่ญาติกันเลย

ในทางพระธรรมให้สังเคราะห์โดยการแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ ประกาศพรหมจรรย์ บริสุทธฺิ บริบูรณ์

<sup>52</sup> ดุราลละเอียดใน อัง.ทุกก. (ไทย) 20/34/77-78.

<sup>53</sup> ดุราลละเอียดใน วิ.มท. (ไทย) 1/281/309.

<sup>54</sup> วิ.อ. (ไทย) 2/503-5/165-166.

<sup>55</sup> ดุราลละเอียดใน ส.ม. (ไทย) 19/1096/609.

<sup>56</sup> วิ.มท. (ไทย) 2/531/56.

ครบถ้วนแก่สตรีผู้ครองเรือนและครอบครัวทั้งหลายเหล่านั้น<sup>57</sup> มีทิศทั้ง 6 เช่นทิศเบื้องหลัง คือภรรยา ย่อมอนุเคราะห์ สามีด้วยหน้าที่ 5 ประการ คือ 1) จัดการงานดี 2) สงเคราะห์คนข้างเคียงดี 3) ไม่ประพฤตินอกใจ 4) รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ 5) ขยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง<sup>58</sup> เป็นต้น นี่เป็นการปฏิบัติตอบแทนแก่สตรีผู้ครองเรือนที่อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย 4 เป็นต้น

ในทางพระวินัยนั้นห้ามขอ ยกเว้นแต่ผู้ปวารณา ในการปฏิบัติตนต่อสตรีผู้เป็นสตรีผู้ครองเรือนโดยทั่วไปหากไม่สนิทจะง่าย ไม่ผูกมัดหรือข้องเกี่ยวใด ๆ ทั้งสิ้น แต่ส่วนใหญ่แล้วมักจะไม่เป็นอย่างนั้น เพราะผู้ครองเรือนส่วนใหญ่มักปรารถนาพระคุณเจ้าผู้เป็นเนื่อนานุญหวังพึ่งใบบุญ เป็นทางนำไปสู่สุคติโลกสวรรค์

จะเห็นได้ว่าสตรีผู้ครองเรือนนั้น จะละเอียดก็ไม่ใช่ จะหยابก็ไม่เชิง เพราะส่วนใหญ่ในสังคมทั้งหลายย่อมมีการเรียนรู้กันมาพอสมควร ดังนั้นภิกษุพึงปฏิบัติตนให้สม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการเอื้อเฟื้อแสดงธรรมด้วยทาน ศีล และภาวนา ก็ตามต้องระมัดระวัง

#### 5.4 ภิกษุมิการปฏิบัติตนต่อสตรีผู้เป็นอุบาสิกาสาวิกาผู้เป็นคฤหัสถ์นุ่งขาวห่มขาว

ภิกษุมิการปฏิบัติตนต่อสตรีผู้เป็นอุบาสิกาสาวิกาผู้เป็นคฤหัสถ์นุ่งขาวห่มขาว ในข้อหมายเหตุสตรีตั้งแต่พึงธรรมรู้เรื่อง ว่านิกุศล นีอกุศล ทั้งผู้เป็นญาติ ไม่ใช่ญาติ ทั้งครองเรือน และไม่ได้ครองเรือน ทั้งปวารณาและไม่ใช่ปวารณา โดยรวมแล้วเรียกว่าเพื่อนพรหมจรรย์<sup>59</sup> ซึ่งหมายถึงเอการเจริญ อริยมรรคมีองค์ 8 พระผู้มีพระภาคทรงอุปมาว่า“เป็นดั่งนาปานกลาง เพราะอุบาสิกาเหล่านั้น มีเราเป็นที่พึ่ง มีเราเป็นที่อาศัย มีเราเป็นที่ต้านทาน มีเราเป็นสรณะอยู่”<sup>60</sup>

ในทางพระธรรมให้แสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถ และพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน แก่อุบาสิกาทั้งหลายเหล่านั้น เพราะผู้นุ่งขาวห่มขาวบางคนบริโภคกามแต่ทำตามคำสั่งสอนทำถูกตามโอวาท สิ้นความสงสัย ผู้นุ่งขาวห่มขาวเป็นโอปปาติกะ ละโอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 ได้แล้ว<sup>61</sup>

ในทางพระวินัยขอได้เฉพาะผู้เป็นญาติ และปวารณา ที่สำคัญภิกษุต้องเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วย อาจาระและโคจร มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษา อยู่ในสิกขาบททั้งหลายจนกว่าจะเป็นอเสชบุคคล เพื่อความเป็นที่เคารพ และยกย่องของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย<sup>62</sup>

<sup>57</sup> ขุ.ขุ. (ไทย) 25/107/487.

<sup>58</sup> ที.ปา. (ไทย) 11/269/214.

<sup>59</sup> ส.ส. (ไทย) 15/129/153.

<sup>60</sup> ส.ส. (ไทย) 15/359/405.

<sup>61</sup> ม.ม. (ไทย) 13/195/231.

<sup>62</sup> ดูรายละเอียดใน อง.ปญจ. (ไทย) 22/232/374.



ดังนั้นในคำว่าสตรีผู้เป็นอุบาสิกาสาวิกาผู้เป็นคฤหัสถ์หนุ่มสาวนี้ย่อมหมายถึง มิตรดี เป็นสหายดี ผู้เจริญอริยมรรคมีองค์ 8 อันประเสริฐ มีสัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) เป็นต้น, และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) เป็นที่สุด ไปจนถึงผู้เป็นอริยสาวิกา

### 5.5 ภิกษุมีการปฏิบัติตนต่อสตรีผู้เป็นภิกษุณี

ภิกษุมีการปฏิบัติตนต่อสตรีผู้เป็นภิกษุณี คือ ยังต้องศึกษา และเป็นผู้ไม่ต้องศึกษาแล้ว<sup>63</sup> ซึ่งภิกษุก็เป็นเช่นนั้นด้วย ดังนั้นการประพฤติปฏิบัติจึงต้องให้อยู่ในพระธรรมวินัย ซึ่งก็มีทั้งพระบัญญัติ อนุบัญญัติ และทรงอนุญาต ดังปรากฏในพระวินัยปิฎก มหาวีรยัค ว่า ในยุคโน้นภิกษุและภิกษุณีเดินทางไปหลายรูป เพื่อจะไปเมืองสาเกต ในท่าแห่งแม่น้ำนั้นกลับมีเรือเพียงลำเดียว ภิกษุทั้งหลายก็เลยเอยปากขึ้นว่า “พวกดิฉันขอข้ามไปน้ำแห่งนี้” ภิกษุทั้งหลายก็บอกไปว่าไม่ควร แต่ถ้ากลุ่มใดกลุ่มใดไปก่อนนั้นน่าจะงามกว่า ฝ่ายภิกษุณีก็บอกไปว่า “นิมนต์พระคุณเจ้าผู้ล้าเลิศไปก่อนโลดจะน้อย” พอภิกษุทั้งหลายข้ามฝากไปแล้ว ในระหว่างทางภิกษุณีถูกพวกโจรปล้นและทำร้าย เมื่อความทราบถึงพระผู้มีพระภาค จึงอนุญาตให้โดยสารเรือลำเดียวกันข้ามฝากได้ แต่ห้ามล่องไปตามน้ำ และทวนน้ำ<sup>64</sup> เป็นต้น

ในทางพระธรรมทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุพึงเอื้อเฟื้อด้วยการแสดงธรรม แสดงปาฏิโมกข์ และต้องดำรงด้วยธรรม 5 ประการ คือ

๑) เป็นผู้มั่งคั่ง สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วย อาจารย์และโคจร มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษา อยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

๒) เป็นพหูสูตร ทรงสุตะ สัมสมสุตะ เป็นผู้ได้ฟังธรรมทั้งหลายที่มีความ งามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง มีความงามในที่สุด ประกาศ พรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ครบถ้วน แล้วทรงจำไว้ได้ คล่องปาก ขึ้นใจ แทงตลอดดีด้วยทิลกฐิ

๓) เป็นผู้มีความงาม เจริญล้ำค่าไพเราะอันประกอบด้วยวาจาชาวเมือง ที่สละสลวย ไม่หยาบคาย ให้ความหมายได้

๔) เป็นผู้ได้ฉาน 4 อันมีในจิตยิ่ง ซึ่งเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนาได้ โดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบาก

๕) ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเจ้าอาวาสประกอบด้วยธรรม 5 ประการนี้แล ย่อมเป็นที่รัก เป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพ และเป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย<sup>65</sup>

<sup>63</sup> วิ.ภิกขุณี. (ไทย) 3/658/5.

<sup>64</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) 2/187/353.

<sup>65</sup> อง.ปณจ. (ไทย) 22/232/374.

ในทางพระวินัยก็ต้องเอื้อเฟื้อด้วยการแต่งผู้คุณสมบัติของภิกษุผู้สั่งสอนภิกษุณีเรื่องยากพอสมควรเพราะต้องให้ได้องค์ธรรมถึง 8 ประการ คือ

๑) เป็นผู้มั่งคิล สำรวมในปาติโมกขสังวรศีล ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร เห็นภัยในความผิดแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาสิกขาบททั้งหลาย

๒) เป็นพหูสูต เป็นผู้ทรงสุตะ (จำสิ่งที่ได้เล่าเรียนมา) สังสมสุตะ (สังสมสิ่งที่ได้เล่าเรียนมา) เธอได้ยินได้ฟังธรรมอันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งาม ในที่สุด อันประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะ ครบ ถ้วน บริบูรณ์มาก ทรงจำได้ คล่องปาก ขึ้นใจ แทงตลอดแล้วด้วยทิวฐิ

๓) เป็นผู้ชำนาญปาติโมกข์ทั้งสอง แจกแจงได้ถูกต้อง คล่องแคล่ว วินิจฉัยได้ เรียบร้อยทั้งโดยสูตรและโดยอนุพยัญชนะ

๔) เป็นผู้มั่งวาจาสะสลาย มีเสียงไพเราะ

๕) เป็นที่นิยมชมชอบของพวกภิกษุณีโดยส่วนมาก

๖) เป็นผู้สามารถสั่งสอนพวกภิกษุณีได้

๗) เป็นผู้ไม่เคยประพฤติล่วงละเมิดในสตรีผู้มุ่งห่มผ้ากาสาเยบวชอุทิศพระ ผู้มีพระภาคพระองค์นั้น

๘) เป็นผู้มั่งพรธา 20 หรือเกินกว่า 20 ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้แต่งตั้งภิกษุผู้มั่งคุณสมบัติ 8 อย่างนี้ เป็นผู้สั่งสอนภิกษุณี<sup>66</sup>

การปฏิบัติตนต่อสตรีผู้เป็นภิกษุณีถือได้ว่าละเอียดอ่อนมาก ที่สำคัญยังรับสั่งอีกว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงกราบ ไม่พึงลูกรับ ไม่พึงไหว ไม่พึงทำสามิจักรกรรมแก่มาตุคาม รูปใดทำต้องอาบัติทุกกฏ”<sup>67</sup> อีกอย่างนางทั้งหลายก็เป็นสตรีเพศด้วย ถูกนินทาได้ง่าย เป็นอาบัติก็ง่าย และต้องคอยเอื้อเฟื้ออย่างสม่ำเสมอ เช่นต้องมีการแลกเปลี่ยนจีวร อาหารบิณฑบาต การอบรมสั่งสอน และการเดินทาง ทั้งหมดนี้ย่อมในสมัยและนอกสมัย หรือเรียกอีกอย่างว่าตามกาล

สรุปความได้ว่า ในคำว่าสตรีหรือมาตุคามที่กล่าวแล้วในข้างต้นนั้น ล้วนแต่เป็นการปฏิบัติที่ยากมาก ตั้งแต่ อย่ายดู เมื่อจำต้องดู อย่ายพูดด้วย เมื่อจำต้องพูด “ต้องตั้งสติไว้” ในคำว่า “ต้องตั้งสติไว้” พระอรธกถาจารย์ได้อธิบายความไว้ว่า ภิกษุต้องตั้งสติทุกขณะจิตตลอดเวลาที่ปฏิสัมพันธ์กับสตรี ห้ามพลั้งเผลอ ต้องควบคุมจิตให้คิดในทางที่ติงามต่อสตรีหรือควบคุมจิตให้คิดต่อสตรีในทางที่ดีงาม เช่น รู้สึกว่าเป็นแม่ในสตรีที่อยู่เวยแม่ รู้สึกว่าเป็นพี่สาว น้องสาว ในสตรีที่อยู่ในวันที่เป็นพี่สาว

<sup>66</sup> วิ.มหา. (ไทย) 2/147/320-321.

<sup>67</sup> วิ.จุ. (ไทย) 7/405/322.



เป็นน้องสาว รู้สึกรู้ว่าเป็นลูกสาวในสตรีที่อยู่ในวัยสาว ๆ<sup>68</sup> อย่างไรก็ตามพระผู้มีพระภาคยังทรงให้กำลังใจแก่พุทธบริษัทเสมอว่า “ภิกษุทั้งหลายเราสรรเสริญการปฏิบัติชอบของคน 2 จำพวก คือ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิต คฤหัสถ์หรือบรรพชิตปฏิบัติชอบ เพราะการปฏิบัติชอบเป็นเหตุ ย่อมทำให้ญาติ กุศลธรรมสำเร็จบริบูรณ์”<sup>69</sup> เมื่อกล่าวโดยรวมแล้วไม่ว่าจะเป็นสตรีประเภทใด ๆ ก็ตามต้องมีสติทุกลมหายใจ

## 6. สรุป

จากการศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับภาพรวม ในประเด็นที่ว่า “ภิกษุมีการปฏิบัติตนต่อสตรีอย่างไร” เพราะในมุมมองของพุทธศาสนิกชนทั่วไปที่ยังไม่รู้ อาจจะมีการตำหนิติเตียน หรือนำไปนินทาว่าร้าย ย่อมให้สังคมชาวพุทธระส่ำระสายได้ เพราะในยุคปัจจุบันมักมีมุมมองภิกษุกับสตรีไปในทางลบมากขึ้น อันเนื่องมาจากการกระทำของภิกษุที่ไม่รู้ไม่เข้าใจต่อคำว่า “สตรี” แยกไม่ออกบอกไม่ได้ว่าจะปฏิบัติต่อสตรีผู้เป็น “มารดา ญาติทางสายโลหิต ผู้ครองเรือน อุบาสิกาสาวิกา ภิกษุณีสิกขมานา และสามเณรี”อย่างไร ซึ่งการกระทำส่วนใหญ่มักเกินเลยห่างไกลกับคำว่า “ผู้ประพฤติพรหมจรรย์” เพราะบางอย่างอาจจะไม่ได้ศึกษามาอย่างถ่องแท้ ภิกษุในทางพระพุทธศาสนาหรือผู้เป็นบรรพชิต จะต้องกระทำก็คือ “การเจริญอริยมรรคมีองค์ 8” เพื่อการหลุดพ้นจากภพ ผู้มีโสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เข้าถึงธรรมตามลำดับแห่งมรรคได้

ดังนั้นในการที่ภิกษุจะต้องปฏิบัติตนต่อสตรี อยู่ต่อหน้าสตรี ต้องมีหลักที่สำคัญคือ “สติ” เมื่อสติปรากฏกฎการบวชทางจิตก็เริ่มเข้าสู่ระบบแห่งพระธรรมวินัยมีปัญญาสามารถแยกออกว่าความกตัญญูกตเวที พึงปฏิบัติต่อสตรีผู้เป็นมารดาที่มีหลักธรรม 4 ประการเป็นเบื้องต้น สตรีผู้เป็นญาติทางสายโลหิตพึงชักชวนให้รู้วิธีสัง สตรีผู้ครองเรือนพึงแสดงหน้าที่ภรรยาหรือผู้อยู่เบื้องหลังแห่งความสำเร็จในครอบครัว สตรีผู้เป็นอุบาสิกาสาวิกาย่อมพาผู้เจริญอริยมรรคมีองค์ 8 อันประเสริฐอยู่เนื่อง ๆ สตรีผู้เป็นภิกษุณี ย่อมเอื้อเพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และพึงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วย อาจารย์และโคจร คือสติปัญญา 4 มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษา อยู่ในสิกขาบททั้งหลาย และเพื่อให้ถูกต้องพระธรรมวินัย ภิกษุไม่พึงกราบ ไม่พึงลูกรับ ไม่พึงไหว้ว ไม่พึงทำสามีจิกรรมแก่มาตุคาม ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด ๆ ก็ตาม

จะอย่างไรก็ตามความสมบูรณ์ในบทความนี้ ยังมีข้อบกพร่อง และยังมีกรอบคลุมพอ ในกาลข้างหน้าเมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป มุมมองหรือข้อวัตรปฏิบัติของภิกษุบางประการอาจจะเกิดการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้สอดคล้องกับสังคมในยุคปัจจุบัน แต่ก็ไม่ควรละเมิดต่อพระธรรมวินัย และเมื่อพบปัญหาใดก็ควรนำมาช่วยกันแก้ไขในโอกาสต่อไป.

<sup>68</sup> ที.ม.อ. (ไทย) 203/189-190.

<sup>69</sup> อัง.ทุกก. (ไทย) 20/41/87.

### บรรณานุกรม

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551.
- \_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 23. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสภาบันสื่อธรรม จำกัด, 2558.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- \_\_\_\_\_. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2537.





การลดความอ้วนตามหลักโภชนาการ

Diet Method Based On *Bojanemattaññutā*

พระพงศ์พิณนธ์ ปัทวาทโน (ปิ่นพาน)

Phra Phongphinan Pattawattano (Pinphan)

E-mail : 6211105110@mcu.ac.th

Received: March 17, 2023 Revised: March 31, 2023 Accepted: April 28, 2023

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นว่า ภาวะโรคอ้วนคือ ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันในส่วนต่าง ๆ ในร่างกายมากเกินไป เป็นผลจากการได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไป พลังงานส่วนเกินจึงสะสมอยู่ในรูปของไขมันจนทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมากกว่าปกติ จนส่งผลถึงสุขภาพเป็นหนทางไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ส่วนการลดความอ้วนตามหลักโภชนาการ คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค ได้แก่ การบริโภคอาหารไม่มากเกินไป ไม่น้อยไปที่สามารถหล่อเลี้ยงชีวิตให้ตั้งอยู่ได้ด้วยดี มีพละการ คือ มีทั้งกำลัง ปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุข และสามารถทำกิจการงานอื่น ๆ ได้ ผลที่เกิดจากการลดความอ้วนหรือลดน้ำหนักตามหลักโภชนาการมีประโยชน์มากมายเช่น ไม่บริโภคอาหารมากเกินไป น้อยเกินไปอันเป็นสาเหตุของโรคอ้วนได้ รู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทานอาหารที่ย่อยง่าย รับประทานอาหารพอดีต่อร่างกายทำให้มีสุขภาพกายที่ดีทำให้ลดน้ำหนักได้จากการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

**คำสำคัญ:** การลดความอ้วน, โภชนาการ

## Abstract

This academic article aims to show that obesity is a condition in which the body has excessive fat accumulation in various parts of the body resulting of having more energy from food than used. Therefore, the excess energy accumulates in the form of fat, causing the overweight body more than normal, affecting and causing the poor health as a way to chronic non-communicable diseases such as Cardiovascular disease, high blood pressure, etc. The dietary method for obesity healing called *Bojanemattaññutā* focuses on knowing how much to eat or drink, including not

consuming too much food but not the least that can sustain life, having good health, that is, disease-free and peaceful, and also being able to accomplish other activities and works. The results of diet for weight loss according to principle of *Bojanemattaññutā* contribute many benefits such as knowing the right way of consuming, that is, not too much food or too little which is the cause of obesity, knowing how to eat healthy food, eating foods that are easy to digest, having food moderately, sufficient for body needs, physical health. Following this principle will help weight losing or prevent from obesity.

**Keywords:** Diet, *Bojanemattaññutā*

## 1. บทนำ

ความอ้วนคือหนทางสู่โรคร้ายนานาชนิด เพราะความอ้วนจะทำให้ระบบเมตาโบลิซึม (ระบบเผาผลาญที่ส่งผลต่อการทำงานของร่างกาย) และระบบฮอร์โมนในร่างกายทำงานรวน ทั้งยังเหนี่ยวนำให้เกิดภาวะดื้อต่อฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้เกิดโรคเบาหวานที่ 2 โรคหัวใจและหลอดเลือดไขมันในเลือดสูง (คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์สูง) ความดันโลหิตสูง มะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคกระดูกและข้อเสื่อม โรคนอนกรน และหยุดหายใจในขณะหลับ โรคถุงน้ำดี โรคตับ และยังทำให้รอบเดือนผิดปกติในผู้หญิง นอกจากนี้ ยังมีภาวะอื่น ๆ ที่สัมพันธ์กับความอ้วน แม้จะไม่ทำให้เสียชีวิตแต่ก็ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมเร็วเช่น ทำให้หายใจลำบากมีปัญหาผิวหนังและมีลูกยาก ผลที่ตามมาคือคุณภาพชีวิตที่ลดลง

ปัญหาของคนไทยในเมืองใหญ่ ๆ ทุกวันนี้ คือ การได้รับอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไป คนในเมืองใหญ่มิใช่น้อยจึงมีปัญหาความอ้วนหรือท้วม โรคหัวใจและหลอดเลือดจึงกลายเป็นปัญหาอันดับหนึ่ง วิถีการใช้ชีวิต (Life Style) ของคนเมืองใหญ่ ๆ ในปัจจุบันมีการกินมากเกินไปและเคลื่อนไหวน้อยลง สาเหตุหนึ่งเพราะวิทยาการเจริญขึ้น มีเครื่องผ่อนแรงเกิดขึ้นมากมาย วันหนึ่ง ๆ คนเราจึงแทบไม่ต้องขยับตัว ซึ่งมีงานวิจัยได้คำนวณเอาไว้ว่า พลังงานที่ไม่ถูกใช้จากการที่เราใช้เครื่องทุ่นแรงอย่างรีโมตคอนโทรล สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต ที่ลดการเดินในชีวิตประจำวันลงทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มได้ปีละ 0.4-0.8 กิโลกรัม<sup>1</sup> ซึ่งถ้ามนุษย์ไม่ใช้เครื่องทุ่นแรง จะต้องเดินประมาณวันละ 20 ครั้ง ครั้งละ 20 เมตร เท่ากับวันละ 400 เมตรใน 1 ปีจะเดินได้  $400 \times 365 = 146,000$  เมตรหรือเท่ากับ 146 กิโลเมตร เท่ากับการเดิน 25 ชั่วโมง ในขณะที่การเดิน 1 ชั่วโมงจะใช้พลังงาน 113-226 กิโล

<sup>1</sup> ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, กินป้องกันโรค (ฉบับปรับปรุง), พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2558), หน้า 23.



แคลอรี ถ้า 25 ชั่วโมงจะเท่ากับ 2.800 - 6.000 กิโลแคลอรี พลังงานจำนวนนี้หากมิได้ใช้จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย 0.4-0.8 กิโลกรัม<sup>2</sup>

ในอดีตการจับจ่ายซื้อของจะต้องมีการเดินทางออกไปซื้อ แต่ในปัจจุบันเมื่อวิวัฒนาการเจริญก้าวหน้ามากขึ้น อินเทอร์เน็ตเข้าถึงทุกพื้นที่ในประเทศเราก็สามารถ “ช้อปปิ้งออนไลน์” โดยไม่ต้องออกจากบ้าน หรือแม้แต่อาหารที่เรารับประทานกันก็สามารถส่งตรงทางโทรศัพท์ให้ส่งตรงถึงบ้านได้จากหน่วยบริการอย่าง Grab Food, Line Man และ Food Panda เป็นต้น คนส่วนใหญ่จึงใช้เวลาอยู่กับทีวี วิดีโอเกม และอินเทอร์เน็ตมากขึ้น อีกทั้งยังรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นตามไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารประเภทอาหารขยะ (Junk Food) ที่มีมากขึ้นตามความต้องการของผู้บริโภค แม้บางคนไม่ชอบซื้ออาหาร หรือไม่ได้ชอบรับประทานอาหารเหล่านี้ แต่เมื่อเห็นโฆษณาชวนเชื่อที่แทรกซ้อนเข้ามาอยู่เสมอ ๆ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเคลิ้มตามแม้ไม่ได้รับประทานเพราะความหิว แต่เลือกซื้อรับประทานเพราะความอยาก ความต้องการที่จะสนองความรู้สึก หรือแม้กระทั่งการรับประทานตามเทรนด์นิยมของสังคม “อาหารขยะ” จะทำให้พลังงานที่ได้รับไม่ถูกเผาผลาญและบางส่วนเปลี่ยนเป็นกรดไขมัน สะสมในเซลล์ไขมันมากขึ้น จนทำให้เกิดโรคอ้วน อาหารที่เรารับประทานเป็นทั้งส่วนที่ช่วยดูแลสุขภาพและศัตรูที่ทำลายสุขภาพในเวลาเดียวกัน ขึ้นอยู่กับการเลือกรับประทานอาหารและพฤติกรรมกรบริโภคของแต่ละบุคคล พฤติกรรมการรับประทานที่ไม่ดีเชื่อมโยงให้เกิดโรคต่าง ๆ มากมายชัดเจนขึ้นทุกวัน ซึ่งตรงกับความหมายของสำนวนฝรั่งที่ว่า “You are what you eat” หมายความว่า “กินอย่างไร ก็ได้เช่นนั้น”<sup>3</sup> ฉะนั้น คนที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้ง่ายกว่าคนที่มิมีโภชนาการปกติเช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานโรคข้อเสื่อมต่าง ๆ โรคเกาต์ และโรคมะเร็งบางชนิด<sup>4</sup> ผู้มีภาวะโรคอ้วนจะมีวิธีการลดความอ้วนหรือโรคอ้วนได้อย่างไร

## 2. ภาวะโรคอ้วน

ภาวะโรคอ้วน (Obesity) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันในส่วนต่าง ๆ ในร่างกายมากเกินไป เป็นผลจากการได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไปที่ใช้ พลังงานส่วนเกินจึงสะสมอยู่ในรูปของไขมัน จนทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมากกว่าปกติ จนส่งผลถึงสุขภาพ และเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้เพราะเป็นหนทางไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดัน

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 25.

<sup>3</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 26-27.

<sup>4</sup> รุจา มาตุกุล และคณะ, “การประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการดูแลน้ำหนักของวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน”, วารสารสาธารณสุขศาสตร์, ปีที่ 35 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2548): 163-174.

โลหิตสูง โรคกระดูกและข้อเสื่อม จนถึงมะเร็งบางชนิด เป็นต้น โดยปกติผู้ชายจะมีไขมัน 18-23 ผู้หญิงจะมีไขมันร้อยละ 25-30 และถ้าเกินกว่า ร้อยละ 23 ในเพศชาย และเกินกว่าร้อยละ 30 ในเพศหญิงถือว่าเป็นโรคอ้วน ซึ่งโรคอ้วนมิได้หมายถึงการมีน้ำหนักเกินเพียงอย่างเดียว โรคอ้วนแบ่งได้ 3 ประเภท ดังนี้ คือ

- (1) อ้วนทั้งตัว โดยมีไขมันมิได้จำกัดอยู่ในร่างกายที่ได้ที่หนึ่ง
- (2) โรคอ้วนลงพุง (Abdominal Obesity) จะมีไขมันในช่องท้องมากกว่าคนปกติและอาจมีไขมันที่ได้ผิวหนังหน้าท้องอีกด้วย
- (3) โรคอ้วนลงพุงร่วมกับโรคอ้วนทั้งตัว มีไขมันมากทั้งตัว รวมทั้งไขมันในช่องท้อง<sup>5</sup>

### 3. การประเมินภาวะโรคอ้วน

ความอ้วน มิได้ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสรีระและเพียงความสวยงามเท่านั้นแต่ความอ้วนยังส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของบุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โรคอ้วนในคนไทยจะมีเกณฑ์ในการประเมินแตกต่างจากคนสีกลุ่กตะวันตกเนื่องจากดัชนีมวลกายในการเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างมากเมื่อค่ามากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ซึ่งโรคอ้วน (Obesity) เป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่งเกิดจากการที่มีปริมาณไขมันในร่างกาย (Body Fat) มากกว่าปกติ จนมีผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งการประเมินว่าอยู่ในภาวะอ้วนนั้นมีหลายวิธี คือ

- (1) อัตราส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพก (Waist - Over - Hip Circumference Ratio) ทำได้โดยการวัดเส้นรอบเอวที่บริเวณสะดือและเส้นรอบสะโพกที่ส่วนนูนที่สุดของสะโพกเส้นรอบเอวเป็นดัชนีที่คาดคะเนไขมันในช่องท้องและไขมันในร่างกายทั้งหมด ส่วนเส้นรอบสะโพกให้ข้อมูลด้านมวลกล้ามเนื้อและโครงสร้างกระดูกบริเวณสะโพก สำหรับค่าอัตราส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพกที่ใช้ในการตัดสินโรคอ้วนในผู้ชายไทยและผู้หญิงไทย คือ เกณฑ์ของบอร์นทอร์ป<sup>6</sup> ผู้ชายที่มีอัตราส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพกมากกว่า 1.0 และผู้หญิงที่มีอัตราส่วนนี้มากกว่า 0.8 จัดเป็นผู้ที่เป็นโรคอ้วนลงพุง

การวัดเส้นรอบเอวจะมีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในอวัยวะภายในช่องท้อง หากมีไขมันช่องท้องมากจะพบว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมากกว่าไขมันที่อยู่ตามแขนหรือขา ผู้ที่มีดัชนีมวลกายเกินแต่เส้นรอบเอวไม่เกินกลุ่มนี้มีความเสี่ยงต่อโรคไม่มาก ขนาดของรอบเอวบ่งชี้ถึงปริมาณไขมันหน้าท้อง เป็นบริเวณที่ไขมันส่วนเกินมาจับ สามารถพยากรณ์การเกิดโรคอ้วนได้ นักวิจัยได้ให้

<sup>5</sup> ถาวร มาตัน, “โรคอ้วนภัยคุกคามสุขภาพคนไทย”, วารสารสาธารณสุขศาสตร์, ปีที่ 40 ฉบับที่ 3(กันยายน-ธันวาคม 2553): 15-19.

<sup>6</sup> Bjorntorp, P., “The Associations between Obesity, Adipose Tissue Distribution and Disease”, *Journal of Internal Medicine*, No. 723 (1998): 121-134.



ความเห็นว่าการเสี่ยงของโรคอ้วนยังเกี่ยวข้องกับบริเวณที่ไขมันในร่างกายสะสมด้วย โดยเฉพาะเส้นรอบเอวที่จะเป็นตัวบ่งชี้ความอ้วนลงพุง อายุกับขนาดพุงมักจะวิ่งตามกัน ไขมันที่เก็บไว้ที่ส่วนพุงมีความร้ายกาจมากกว่าไขมันที่สะสมในส่วนสะโพกและต้นขา เพราะเพิ่มความเสี่ยงมากกว่า เมื่อไรที่เริ่มอ้วนขึ้นความเสี่ยงของโรคก็จะสูงตามไปด้วย<sup>7</sup> เส้นรอบเอวเป็นสิ่งที่ทุกคนประเมินด้วยตนเองได้ในการติดตามป้องกันภาวะโรคอ้วนโดยเฉพาะการอ้วนลงพุง พุงของคนเราจะเป็นที่เก็บสะสมไขมันส่วนเกินที่ร่างกายใช้ไม่หมด ไขมันที่เก็บไว้ตรงส่วนพุงจะเป็นไขมันตัวร้ายที่เพิ่มความเสี่ยงไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และเบาหวานชนิดที่ 2 ฉะนั้นการอ้วนลงพุงจึงเป็นสัญญาณเตือนภัยสุขภาพได้เป็นอย่างดี สำหรับคนเอเชียที่มียีนส่งเสริมความเสี่ยงในการอ้วนลงพุงอยู่แล้ว จึงต้องระวังอย่าให้พุงโต มิฉะนั้น จะเป็นการสร้างปัญหาสุขภาพเรื้อรังได้ จึงควรสำรวจเส้นรอบเอวกันให้บ่อยขึ้น<sup>8</sup>

(2) วิธีการวัดรอบเอวคือ อยู่ในท่ายืนตรง เท้าแยกจากกัน 25-30 เซนติเมตร ใช้สายวัดรอบเอวผ่านสะดือระดับกึ่งกลางกระดูกสะโพกส่วนบนสุดและขอบล่างของกระดูกซี่โครงให้ขนานกับพื้น ผู้วัดต้องนั่งข้างๆ อ่านค่าในช่วงขณะหายใจออกเท่านั้น โดยให้สายวัดแนบกับลำตัวอยู่ในแนวขนานกับพื้นไม่รัดแน่น ส่วนสะโพกให้วัดบริเวณส่วนที่ก้นยื่นออกมามากที่สุด การแปลผลการประเมินเส้นรอบเอว คือ ผู้ชายวัดเส้นรอบเอวได้เท่ากับหรือมากกว่า 90 เซนติเมตรหรือ 36 นิ้ว ผู้หญิงวัดเส้นรอบเอวได้เท่ากับหรือมากกว่า 80 เซนติเมตรหรือ 32 นิ้วหมายถึงอ้วน

(3) การคำนวณดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เป็นหน่วยมาตรฐานสากลที่ใช้จำแนก เพื่อประเมินน้ำหนักของร่างกายว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีน้ำหนักน้อยเกินไป หรือมีน้ำหนักตัวมากเกินไป หรือเป็นโรคอ้วน ค่าที่ได้จากการคำนวณจะมีความแม่นยำพอสมควรและสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในร่างกาย คำนวณได้จาก การแปลผล ค่า BMI ต่ำกว่า 18.5 จัดว่าผอม 18.5-24.9 จัดว่าปกติ 25.0-29.9 จัดว่าน้ำหนักเกิน 30 หรือมากกว่า จัดว่าอ้วน จากตารางข้างต้นจะเห็นได้ว่าน้ำหนักตัวตามค่าคำนวณดังกล่าวจัดว่าอ้วน โดยค่า BMI ที่เหมาะสมสำหรับคนไทย ก็คือ ประมาณ 18 - 22.9 หากใครมีค่า BMI อยู่ระหว่าง 23 - 24.9 จะถือว่าอ้วน หากมากกว่า 25 จะถือว่าเป็นโรคอ้วน

<sup>7</sup> ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, กินอย่างไรไม่อ้วนไม่มีโรค (ฉบับปรับปรุง), พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2558), หน้า 6-9.

<sup>8</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 7.

ตารางที่ 1 แสดงตารางเทียบค่า BMI และน้ำหนักที่แนะนำที่เหมาะสมสำหรับคนไทย

| ส่วนสูง | น้ำหนักที่แนะนำ |
|---------|-----------------|
| 145     | 42 – 56         |
| 150     | 45 – 49         |
| 155     | 48 – 53         |
| 160     | 51 – 56         |
| 165     | 54 – 60         |
| 170     | 58 – 64         |
| 175     | 61 – 67         |
| 180     | 65 – 71         |

ภาวะเริ่มอ้วน หรือภาวะน้ำหนักเกินเป็นสัญญาณเตือนที่มาก่อนโรคอ้วน และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคไร้เชื้อเรื้อรังมากมาย เช่น เบาหวานประเภทที่ 2. ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดสมองตีบ (สโตรก) โรคมะเร็ง และโรคอื่นๆในถุงน้ำดี เป็นต้น เมื่อน้ำหนักเพิ่มขึ้น 5-10 เปอร์เซ็นต์ ความเสี่ยงจะสูงขึ้นเป็นสัดส่วนกับดัชนีของความอ้วนที่เพิ่มขึ้น การวิจัยหลาย ๆ เรื่องที่มีข้อสรุปและชี้แนะว่า น้ำหนักที่เริ่มอ้วนอาจเพิ่มความเสี่ยงอายุสั้นขึ้น มีรายงานการวิจัยว่าในคนที่มีความสุขพอดีและไม่สูบบุหรี่ 186.000 คน จะมีน้ำหนักเกินปกติเมื่ออายุ 50 ปี และพบว่าจะเพิ่มความเสี่ยงอายุสั้นขึ้นอีกราว 20-40 เปอร์เซ็นต์ แต่เมื่อเป็นโรคอ้วนแล้ว ความเสี่ยงจะเพิ่มสูงขึ้นอีก 2-3 เท่า<sup>9</sup>

แต่อย่างไรก็ตาม แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโภชนาการและความอ้วนแนะนำว่า เราไม่ควรดูที่ BMI อย่างเดียว สิ่งที่เราควรใส่ใจก็คือ สัดส่วนของไขมันในร่างกาย มากกว่าน้ำหนักตัว เพราะสิ่งที่เป็นอันตรายและเป็นสาเหตุให้เป็นโรคต่าง ๆ ก็คือ สัดส่วนไขมันในร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย) อย่างเช่นนักกีฬาบางคนอาจมีค่า BMI สูงกว่า 25 แต่เพราะมีกล้ามเนื้อเป็นสัดส่วนที่สูง มีไขมันเป็นสัดส่วนต่ำ จึงไม่ถือว่าอ้วน และมีความเสี่ยงเป็นโรคไม่มากเท่าคนที่ที่มีสัดส่วนไขมันสูง ในขณะที่บางคนที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในมาตรฐานแต่มีสัดส่วนไขมันสูง กลับมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคสูงกว่า เราจึงต้องพิจารณาสัดส่วนไขมันในร่างกายของเราไม่ให้มากเกินไปด้วย<sup>10</sup>

<sup>9</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 6-9.

<sup>10</sup> โรสแมรี่, สุขภาพดีอายุยืน คุณทำได้, (นนทบุรี: โรงพิมพ์อัมรินทร์พับลิชชิง, 2559), หน้า 104-



#### 4. ผลกระทบต่อภาวะโรคอ้วน

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมีผลเสีย คือ ทำให้อัตราการตายและอัตราความพิการเพิ่มมากขึ้นกว่าคนไม่อ้วน การศึกษาจากสถิติของบริษัทประกันภัยและประกันชีวิต พบว่า คนอ้วน มีดัชนีมวลกาย  $> 30$  กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> จะทำให้อัตราการตายสูงกว่าคนไม่อ้วนถึงร้อยละ 30 และจะสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามดัชนีมวลกาย อัตราการตายจะต่ำสุดในคนไม่อ้วนหรือไม่พอมจนเกินไป คือ ดัชนีมวลกายระหว่าง 20-24.9 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> โรคอ้วนจะทำให้เกิดโรค และความผิดปกติต่าง ๆ ได้มากหรือเร็วกว่าคนไม่อ้วน ผลของโรคอ้วนที่มีต่อสุขภาพมีการแบ่งกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 4 กลุ่มดังต่อไปนี้

##### ก. กลุ่มโรคเรื้อรังที่สัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกิน

(1) โรคความดันโลหิตสูง ทั้ง Systolic และ Diastolic มีความสัมพันธ์โดยตรงกับดัชนีมวลกาย คนอ้วนมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะความดันโลหิตสูงมากกว่าคนไม่อ้วน การศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า คนอ้วนมีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนไม่อ้วน 2.9 เท่า ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูงจะยิ่งมากขึ้นในคนอายุน้อย 20-44 ปี เมื่อเปรียบเทียบกับคนอายุมากกว่านี้ ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูงจะยิ่งมากขึ้น ถ้าอ้วนอยู่นาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้หญิงถ้าน้ำหนักตัวคนอ้วนลดลง ความดันโลหิตสูงก็จะลดลงด้วย

(2) โรคหัวใจและหลอดเลือด ประกอบด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี โรคหลอดเลือดสมองหรือ Stroke และโรคหลอดเลือดส่วนปลาย สองโรคแรกเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญ โรคอ้วนมักจะพบร่วมกับปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือดหลาย ๆ อย่างเช่น ความดันโลหิตสูง โคเลสเตอรอลในเลือดสูง และ Impaired glucose tolerance ในการศึกษา Framingham พบว่า น้ำหนักตัวเป็นตัวพยากรณ์โรคที่สำคัญอันดับที่สามของโรคหัวใจโคโรนารี โรคหัวใจโคโรนารีที่พบในคนอ้วนอายุน้อยมักจะปรากฏอาการค่อนข้างเฉียบพลัน และเกิดขึ้นในผู้ที่มีภาวะอ้วนลงพุงมากกว่าผู้ที่มีไขมันมากที่สะโพกและต้นขา อัตราตายจากโรคหัวใจโคโรนารีในคนอ้วนอาจพบเพิ่มได้แม้ว่าน้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 10 เนื่องจากคนอ้วนมักจะมีความดันโลหิตสูง และปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเกิด Stroke โอกาสที่คนอ้วนจะเกิด Stroke มากกว่าคนไม่อ้วน มีการศึกษาพบว่าถ้าความดันโลหิต Diastolic ต่างกัน 75 มม.ปรอท ในช่วง 70-110 มม.ปรอท ความเสี่ยงที่จะเกิด Stroke จะมีโอกาสแตกต่างกัน ถึงร้อยละ 46

(3) โรคมะเร็งบางชนิดกับภาวะน้ำหนักเกินมีการศึกษาแบบ Prospective ในคน 75.000 คนเป็นเวลา 12 ปี พบอัตราการเสียชีวิตในการเกิดมะเร็งในเพศชายและหญิงที่อ้วนจะเป็น 1.3 และ 1.6 ตามลำดับ เมื่อเทียบกับคนไม่อ้วน

(4) โรคถุงน้ำดี โรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี ซึ่งพบได้บ่อยเป็น 3-4 เท่าในคนอ้วน เปรียบเทียบกับคนไม่อ้วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอ้วนแบบลงพุง ความเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในถุงน้ำดีจะเพิ่มขึ้นตามดัชนีมวลกาย

(5) โรคตับอักเสบจากไขมันสะสม (Non-alcoholic Fatty Liver Disease หรือ NAFLD) ผู้ป่วยที่เป็นโรค NAFLD ประมาณร้อยละ 60 - 90 จะพบโรคอ้วนร่วมด้วยและในคนที่มีความอ้วนมากหรือเท่ากับ 40 กิโลกรัม/เมตร เกือบร้อยละ 90 จะพบโรคนี้ร่วมด้วย ผู้ป่วยบางรายจะมีการอักเสบและการตายของเซลล์ตับร่วมด้วย (Non - alcoholic steatohepatitis หรือ NASH) ทำให้มีโอกาสที่จะเกิดเป็นโรคตับแข็งและมะเร็งตับได้ในอนาคต

#### ข. กลุ่มความผิดปกติของต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม

(1) โรคเบาหวาน โรคอ้วนมีความสัมพันธ์กับโรคเบาหวานประเภทที่ 2 อย่างยิ่ง กล่าวได้ว่าโรคอ้วนเป็นปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดในการทำให้เกิดโรคเบาหวาน ผู้ที่อ้วนเล็กน้อยจะมีโอกาสเกิดโรคเบาหวานได้มากกว่าคนทั่วไป 2 เท่า ถ้าอ้วนมากขึ้นปานกลาง จะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้เพิ่มขึ้น 5 เท่า แต่ถ้าอ้วนมาก ๆ จะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นถึง 10 เท่า

(2) ภาวะไขมันเลือดผิดปกติ (Dyslipidemia) คนอ้วนมักจะมีระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง, HDL-C ต่ำ, ส่วน LDL-C มักปกติ แต่ LDL-C ชนิดเล็ก และหนาแน่น (Small dense) จะเพิ่มความผิดปกติเหล่านี้มักพบในพวกที่อ้วนแบบลงพุง นอกจากนี้คนอ้วนมักจะมี Postprandial hyperlipidemia ซึ่งทั้งหมดนี้มีความสัมพันธ์กับ Insulin resistance และการเกิด Atherosclerosis metabolic syndrome เป็นกลุ่มอาการที่ประกอบด้วยอ้วนลงพุงระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงและ HDL-C ต่ำทั้งหมดนี้มีสาเหตุมาจากภาวะไขมันในช่องท้องที่เพิ่มขึ้น และภาวะดื้อต่ออินซูลิน และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ส่วนกลุ่มโรคหรือภาวะที่เกิดจากน้ำหนักและไขมันที่มากเกินไปที่ทำให้สามารถเกิดโรคอ้วนได้ประกอบด้วยโรคคือ

(1) โรคข้อเสื่อมและโรคเกาต์ คนอ้วนมักจะมีข้อเข่าเสื่อม ข้อกระดูกสันหลังเสื่อม ทำให้ปวดเข่า ปวดหลัง ข้อต่าง ๆ เหล่านี้ไม่สามารถแบกรับน้ำหนักไว้ได้ มีการเสื่อมและเปลี่ยนแปลงตามระยะเวลาที่มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น นอกจากนี้คนอ้วนมักจะมีระดับกรดยูริกในเลือดสูงกว่าคนปกติและมีโอกาสเป็นโรคเกาต์มากขึ้น

(2) โรคเกี่ยวกับระบบการหายใจ คนอ้วนมักจะมีอาการลำบากในการหายใจเข้า-ออก เนื่องจากไขมันที่มากขึ้นบริเวณรอบทรวงอกจะขัดขวางการขยายตัวของทรวงอก นอกจากนี้ไขมันที่ท้องก็ทำให้กระบังลมไม่สามารถหย่อนตัวลงมาได้อย่างปกติ ผลตามมา คือ เกิด Hypoxemia ผู้ป่วยจะเหนื่อยง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในท่านอน มีอาการหายใจลำบาก นอกจากนี้คนอ้วนอาจจะมีไขมันพอกบริเวณทางเดินหายใจส่วนต้น โดยเฉพาะคอหอยทำให้เกิดทางเดินหายใจตีบและตันชั่วคราวขณะหลับ (Obstructive sleep apnea) ผู้ป่วยจะมีอาการนอนกรนเสียงดัง เสียงกรนไม่สม่ำเสมอ และบางครั้งจะเป็นมากจนหยุดหายใจเป็นพัก ๆ ภาวะนี้พบได้มากกว่าร้อยละ 10 ในหญิงและชายที่อ้วนที่มีดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 30 กิโลกรัม/เมตร และพบได้ถึงร้อยละ 44 ในคนอ้วนที่มีดัชนีมวล



กายมากกว่า หรือเท่ากับ 40 กิโลกรัม/เมตร มักจะมีการปวดศีรษะในตอนเช้า ส่วนในเวลากลางวัน จะมีอาการง่วงนอน หายใจช้า ตรวจเลือดจะมี Hypercapnia และ Hypoxemia

(3) ปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วน มักมีโรคผิวหนังบางชนิด มากกว่าคนปกติ เช่น เชื้อรา Moniliasis บริเวณใต้ราวนม รักแร้ และขาหนีบ การไหลเวียนของเลือด จากขาขึ้นสู่หัวใจไม่สะดวก เกิด Varicose Vein, Venous Thrombosis และ Stasis Dermatitis บริเวณรอบคอเป็นปื้นดำ ๆ ที่เรียกว่า Pseudo - acanthosis Nigricans คนอ้วนมักมีเหงื่อมากกว่า ปกติ บางครั้งทำให้เกิดอาการคัน

(4) การดมยาสลับ การผ่าตัดช่องท้อง และการคลอดบุตร จะมีปัญหาในคนอ้วนมากกว่า คนทั่วไป แผลผ่าตัดอาจจะหายช้ากว่าปกติ

(5) การถ่ายภาพปัสสาวะและอุจจาระไม่ปกติในคนอ้วน เช่น คนอ้วนอาจมีอาการท้องผูก ถ่ายอุจจาระลำบาก ในผู้หญิงอาจมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้เลยคนปกติ

ปัญหาทางสังคมและจิตใจที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน คนอ้วนมาก ๆ มักจะไม่ได้รับความยุติธรรมในสังคมบางกรณี เช่น

- (1) การสมัครเข้าทำงาน
- (2) การสมัครเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย
- (3) การรับความช่วยเหลือบางอย่างโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายจากรัฐหรือ องค์กรต่าง ๆ เช่น การรักษาพยาบาล

เนื่องจากคนส่วนมากไม่คิดว่า โรคอ้วนเป็นโรคที่ต้องรักษาและสามารถนำไปสู่ภาวะความเจ็บป่วยด้วยโรคอื่น ๆ<sup>11</sup>

ส่วนในด้านจิตใจ คนอ้วนอาจมีความรู้สึกท้อแท้ มีปมด้อยเวลาเข้าสังคม นอกจากนี้ คนอ้วนมักมีปัญหาในการหาเพื่อนสนิทและคู่สมรส ความผิดปกติทางจิตใจอาจทำให้คนอ้วนเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานทำให้รับประทานอาหารมากขึ้นกว่าเดิม รวมทั้งอาจจะสะสมความรู้สึกผิด ความล้มเหลวไม่ประสบความสำเร็จในตัวเองได้ง่าย ซึ่งผลนี้สามารถนำไปสู่ความไม่ภาคภูมิใจในตนเองขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ความไม่กล้าในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและบุคคลรอบข้าง แยกตัวออกจากเพื่อนฝูง มีอาการซึมเศร้า เฉื่อยชา การตัดสินใจทำอะไรมักช้ากว่าเด็กคนอื่น ๆ เกิดความยึดติดกับครอบครัวมากเกินไป หรือแยกตัวออกจากสังคม<sup>12</sup>

<sup>11</sup> สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการคัดกรองส่งต่อและแก้ปัญหาเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงในสถานศึกษาสถานบริการสาธารณสุขและคลินิก DPAC, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ที่เค.พาเลซ แอนด์ คอนเวนชัน, 2558), หน้า 30.

<sup>12</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 36.

## 5. การลดความอ้วนตามหลักโภชนาการมัตตัญญูตา

หลักโภชนาการ มัตตัญญูตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค<sup>13</sup> คือ บริโภคไม่มากไม่น้อย บริโภคแต่พอดีกับความต้องการของร่างกาย ความรู้ประมาณในการบริโภคนี้มีปรากฏอยู่ในหลักธรรมที่สำคัญ คือ การปฏิบัติไม่ผิด และเป็นการปฏิบัติที่นำไปสู่ความสิ้นอาสวะ<sup>14</sup> มัตตัญญูตาในธรรมของสัตว์บุรุษ เป็นคุณสมบัติของคนดี ได้กล่าวถึงความรู้ประมาณในการบริโภค<sup>15</sup> พระพุทธองค์สอนให้ทำความเข้าใจไว้ก่อนที่จะรับประทานอาหารด้วยความตั้งใจถึงคุณค่าแท้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงฉันอาหาร มิใช่เพื่อเล่น มิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อตบแต่ง มิใช่เพื่อประดับ แต่ฉันเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์อย่างเดียวนั้น ด้วยมนสิการว่า เราจักบำบัดเวทนาเก่า ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น การดำเนินชีวิตของเรา ความไม่มีโทษและความอยู่สบายจักมีได้ ด้วยวิธีการอย่างนี้ พิจารณาอาหารเปรียบกับน้ำมันสำหรับหยอดเพลลา ผ้าปิดแผล และเนื้อของบุตรประพาศิธรรมอันเป็นส่วนสุตรอบ<sup>16</sup>

ฉะนั้น หลักโภชนาการ มัตตัญญูตา คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค<sup>17</sup> ได้แก่ บริโภคอาหารไม่มากไปไม่น้อยไปที่สามารถหล่อเลี้ยงชีวิตให้ตั้งอยู่ได้ด้วยดี มีพละทานมัย คือ มีทั้งกำลัง ปลอดโรค อยู่เย็นเป็นสุข และสามารถทำกิจการงานอื่น ๆ ได้<sup>18</sup> ดังนั้น การรับประทานอาหาร หากรับประทานอาหารไม่เป็นหรือไม่ถูกต้อง อาจเป็นโทษทำให้ฉันเป็นโรคอ้วน (กินมาก) ขาดอาหาร (ฉันน้อย) หรือได้รับสารพิษ ทำให้เจ็บป่วยได้ หลักการแรกทางโภชนาการที่แนะนำในปัจจุบันคือ การรับประทานอาหารให้หลากหลาย เพราะอาหารแต่ละชนิดให้สารอาหารที่แตกต่างกัน การจะได้สารอาหารครบถ้วนจำเป็นต้องเลือกอาหาร

การส่งเสริมให้บุคคลมีโภชนาการที่ดี และห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยที่พ่อแม่สามารถทำอาหารรับประทานได้เองได้เองเช่น ข้าวกล้องกับปลาเป็นหลัก มีตับและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน มีเมนูผักและผลไม้เป็นประจำปรุงอาหารเองด้วยการลด หวาน มัน เค็ม ถวาย และไม่ลืมน้ำและนมให้เพียงพอ โดยมีเมนูสุขภาพเพื่อสุขภาพที่ดีของบุคคลในครอบครัวจะประกอบด้วยผัก ผลไม้

<sup>13</sup> วิ.ม. (ไทย) 4/2/2.

<sup>14</sup> อ.ท. (ไทย) 20/16/159-160.

<sup>15</sup> ที.ป. (ไทย) 11/330/333.

<sup>16</sup> ช.ม. (ไทย) 29/199/585.

<sup>17</sup> วิ.ม. (ไทย) 1/2/2.

<sup>18</sup> ธรรมปราโมทย์, อาหารกับสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บุญศิริการพิมพ์, 2549), หน้า 9.



น้ำเปล่า นม เน้นการปรุงอาหารโดยการต้ม นึ่ง อบ ย่าง และยำ ปรุงจากปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน รสชาติไม่หวาน มัน เค็มจัด ลดกะทิ และขนมหวาน<sup>19</sup>

ลีนเป็นช่องทางละกิเลสที่ลดยากที่สุด เพราะรับรู้ร่วมกับทุกประสาทสัมผัสของร่างกาย เพราะเมื่อเราเห็นอาหารเกิดความอยาก ตาหูฟังเสียงประกอบอาหาร จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรสและสัมผัส การกินจึงเป็นกิเลสที่ลดได้ยากที่สุด และเป็นอันตรายไม่เพียงเฉพาะต่อร่างกาย จิตใจของเรา ก็เช่นกัน เพราะเป็นความอ่อนแอทางจิตใจอย่างหนึ่ง ที่หลงไปกับความอร่อยจนเกิดความเพลิดเพลิน จนขาดสติ โดยไม่ได้พิจารณาเลยว่ารสชาติในปากมีความเปลี่ยนแปลงทุกคำเคี้ยว เป็นการเกิดดับ อย่างฉับพลัน แล้วคำต่อไปก็ตามมา

ครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาล วันหนึ่งพระเจ้าปเสนทิโกศลแห่งกรุงสาวัตถี แคว้นโกศล เข้าเฝ้า พระพุทธองค์เพื่อสนทนาธรรม คุณกันไปคุยกันมาได้ตรัสปรึกษาว่า ตัวพระองค์เองเป็นพวกช่างกิน เสวยจุบจิบทั้งวันไม่หยุดหย่อนจนร่างกายอ้วนใหญ่ รู้สึกอึดอัด เดินอ้วยอ้ายไม่คล่องแคล่ว เสต็จไหน เหนื่อยหอบ พระพุทธเจ้าจึงทรงเมตตาพระราชทานคาถาบทหนึ่งแก่พระเจ้าปเสนทิโกศล ว่า

มนุชสฺส สทา สติมโต

มตฺตํ ชานโต ลทฺธโกชน

ตณฺหุสฺส ภาวนติ เวทนา

สณฺนิกํ ชีรติ อายุํ ปาลยํ<sup>20</sup>

แปลว่า ผู้มีสติรู้ตัวตลอดเวลาขณะกินอาหาร จะมีโรคน้อย แก่ช้า และอายุยืน<sup>21</sup>

ทรงดีพระทัยยิ่ง ทุกครั้งเมื่อถึงเวลาเสวย พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงให้มหาดเล็กคนหนึ่งยืน ระวังอยู่ตรงข้างโต๊ะเสวย โดยทรงกำชับว่า หากมหาดเล็กเห็นพระองค์เสวยจนอึดแล้ว แต่ยังไม่มีการ ทำที่จะหยุดให้ทรงแถลความอ้วนที่พระพุทธเจ้าพระราชทานไว้ ออกมาให้ดัง ๆ เพื่อเตือนสติให้ทรง หยุดเสวย ผลคือ พระองค์ทรงสามารถลดปริมาณพระกระยาหารลงได้เรื่อย ๆ จนกระทั่งในที่สุดทรง ลดน้ำหนักตัวลงได้แต่การที่พระองค์ทรงลดน้ำหนักกายลงได้นั้นไม่ได้เป็นเพราะผลจากอิทธิฤทธิ์ความ ขลังของคาถาลดความอ้วนที่รับพระราชทานมาจากพระพุทธองค์ แต่การที่ทรงสามารถ “เอาชนะ พระทัย” ระวังให้ทรงหยุดเสวยได้ ในพระคานานี้สอนให้เราบริโภคเพื่อความเป็นอยู่ของร่างกาย เพราะร่างกายต้องการอาหาร เรายังต้องอาศัยร่างกายประกอบความดี

ดังนั้น การลดน้ำหนักเพื่อให้พ้นวิฤติของภาวะโรคอ้วน ต้องเริ่มต้นด้วยศรัทธาอย่างมี ปัญญาเป็นตัวกำกับ เพราะถ้าไม่มีปัญญาเป็นตัวกำกับเราจะศรัทธาอย่างมกมาย ไปหลงกินยา กิน

<sup>19</sup> สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, โภชนาการสมวัย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://nutrition.anamai.moph.go.th/main.php?filename=nutritionproperly> [21 ธันวาคม 2563].

<sup>20</sup> ส.ส. (บาลี) 15/124/120.

<sup>21</sup> ส.ส. (ไทย) 15/124/145.

อาหารเสริมด้วยหวังว่าจะช่วยลดน้ำหนักด้วยวิธีง่าย ๆ แต่เราต้องใช้ศรัทธาเป็นตัวนำความเพียรความตั้งใจที่จะทำให้สำเร็จ ต้องมีสมาธิ สติ ปัญญา เรียนรู้และทดลอง ดังนั้นจะต้องมีปัญญาศึกษาให้รู้รอบถึงการลดความอ้วนเป็นทางแห่งการพ้นทุกข์ การเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน และจะประสบความสำเร็จได้ดียิ่งขึ้นหากมีเพื่อนมีกัลยาณมิตรที่จะช่วยกันดังเช่น พระเจ้าปเสนทิโกศล และพิจารณาให้เห็นว่า ปฏิภูณ อาหารนี้มีความสำคัญเสมอกันอย่างหนึ่ง ในเมื่อเข้าไปรวมกันในปาก ต่อให้เป็นอาหารที่จัดสรรว่าเลิศ ราคาแพง คนปรุงจะมาจากโลกไหนก็ตาม เมื่อเอาอาหารมารวมกัน แล้วทำเป็นคำเพื่อบริโภคอย่างไรอาหารนั้นก็ห้ามความทุกข์ไม่ได้ กินดีเท่าไร ก็ยังมีทุกข์เป็นธรรมดา และยิ่งกินมาก จนน้ำหนักมาก ย่อมเพิ่มความทุกข์มากขึ้น

การดูแลสุขภาพของบุคคลทั่วไป เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน จึงสามารถนำเอาหลักปฏิบัติในทางพุทธศาสนามาใช้ได้ คือ

พระพุทธเจ้าสอนเรื่องอาหารไว้มากมาย ตัวอย่างเช่น ธรรม 5 ประการเป็นเหตุให้อายุยืน ในข้อที่ 3 “ให้บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย” ส่วนธรรม 5 ประการเป็นเหตุให้อายุสั้น ข้อที่ 3 คือ บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ความหมายของคำว่า “ย่อยง่าย” “ย่อยยาก” เมื่อนำมาเทียบเคียงกับเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตาย (อายุสั้น) ของชาวโลกในปัจจุบันจะสรุปได้ว่า บริโภคอาหารที่หวาน มัน เกลือ (โซเดียม) สูง เพิ่มโอกาสตายหรืออายุสั้น ส่วนการบริโภค พืช (ผัก ผลไม้) สด ลดเกลือ เนื้อน้อย ไขมัน น้ำตาลต่ำ ลดโอกาสตาย หรืออายุยืน สรุปว่า บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย หมายความว่า กินอาหาร เครื่องดื่ม ที่บริโภคแล้ว “ย่อยสลายง่าย” ให้รู้จักประมาณในการบริโภค ไม่พอกพูนสะสมในร่างกายจนน้ำหนัก น้ำตาล ไขมัน ความดันเลือดเพิ่มขึ้นจนเกิดเป็นโรคอ้วน เบาหวาน หลอดเลือดตีบจากไขมันสะสม ความดันเลือดสูง

นอกจากนี้แล้วพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า ครองอายุได้ยืนนาน”<sup>22</sup> ซึ่งตรงกับหลักคำสอนในเรื่องของ โภชนะมัตตัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค<sup>23</sup> ปริมาณอาหารที่กิน พระพุทธองค์ทรงสอนให้ไม่กินเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อตบแต่ง แต่ให้กินเพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ได้ ไม่ลำบาก กินเพียงบรรเทาเวทนาเก่า (คือ ความหิว) จักไม่ให้เวทนาใหม่ (คือ ความอึดจนอึดอัด) เกิดขึ้น” สรุปคือกินแค่ “หายหิว” การกินอึดเกินไปจนอึดอัด (heavy meal) ที่พระพุทธองค์ทรงห้ามไว้เป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่เป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดกล้ำเนื้อหัวใจตายได้

<sup>22</sup> ส.ส. (ไทย) 15/124/145.

<sup>23</sup> วิ.อ. (บาลี) 1/1/103-118.



## 6. สรุป

ปัญหาของคนไทยในเมืองใหญ่ ๆ ทุกวันนี้ คือ การได้รับอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปคนในเมืองใหญ่อันหนึ่งไม่น้อยจึงมีปัญหาความอ้วนหรือท้วม โรคหัวใจและหลอดเลือดจึงกลายเป็นปัญหาอันดับหนึ่ง ภาวะโรคอ้วน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันในส่วนต่าง ๆ ในร่างกายมากเกินไป เป็นผลจากการได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไปที่ใช้ พลังงานส่วนเกินจึงสะสมอยู่ในรูปของไขมัน จนทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมากกว่าปกติ จนส่งผลถึงสุขภาพ และเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้ เพราะเป็นหนทางไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง ภาวะเริ่มอ้วน หรือภาวะน้ำหนักเกินเป็นสัญญาณเตือนที่มาก่อนโรคอ้วน และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคไร้เชื้อเรื้อรังมากมาย ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมีผลเสีย คือ ทำให้อัตราการตายและอัตราความพิการเพิ่มมากขึ้นกว่าคนไม่อ้วน

ฉะนั้น การลดความอ้วนตามหลักโภชนาการตามหลักโภชนาการ คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค ได้แก่ การบริโภคอาหารไม่มากไปไม่น้อยไปที่สามารถหล่อเลี้ยงชีวิตให้ตั้งอยู่ได้ด้วยดี มีพละทานมัย คือ มีทั้งกำลัง ปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุข และสามารถทำกิจการงานอื่น ๆ ได้ ผลที่เกิดจากการลดความอ้วน หรือลดน้ำหนักตามหลักโภชนาการตามหลักโภชนาการในสังคมไทยปัจจุบัน มีประโยชน์คือ (1) ไม่บริโภคอาหารมากเกินไป จนเกินความต้องการของร่างกายที่จะเผาผลาญได้อันเป็นสาเหตุของโรคอ้วนได้ (2) ไม่บริโภคอาหารน้อยเกินไป จนไม่เพียงพอต่อร่างกายในการใช้ชีวิตประจำวันอันเป็นสาเหตุของโรคอื่น ๆ ได้ (3) รู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เช่น อาหารประเภทหนึ่ง เนื้อปลา ผัก น้ำเปล่า นม มีรสชาติไม่เผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัด เป็นเป็นสาเหตุของโรคอ้วนได้ (4) รู้จักพิจารณาและทานอาหารที่ย่อยง่าย (5) ไม่รับประทานอาหารเพื่อให้อ้วนด้วยความรำรวย (6) รับประทานอาหารพอดีต่อร่างกายทำให้มีสุขภาพกายที่ดี กระฉับกระเฉง ร่างกายเบา สบาย ไม่อึดอัด (7) รับประทานอาหารพอดีต่อร่างกายทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี อันสืบเนื่องมาจากสุขภาพกายที่ดี (8) ได้ลดน้ำหนักจากการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการตามหลักโภชนาการ

**บรรณานุกรม**

- ถาวร มาตัน. “โรคอ้วนภัยคุกคามสุขภาพคนไทย”. วารสารสาธารณสุขศาสตร์. ปีที่ 40 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2553).
- ธรรมปราโมทย์. **อาหารกับสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บุญศิริการพิมพ์, 2549.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- รุจา มาตุกุล และคณะ. “การประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการดูแลน้ำหนักของวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน”. วารสารสาธารณสุขศาสตร์. ปีที่ 35 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2548).
- โรสแมรี. **สุขภาพดีอายุยืน คุณทำได้**. นนทบุรี: โรงพิมพ์อัมรินทร์พับลิชชิง, 2559.
- ศัลยา คงสมบูรณ์เวช. **กินป้องกันโรค (ฉบับปรับปรุง)**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิง จำกัด, 2558.
- ศัลยา คงสมบูรณ์เวช. **กินอย่างไรไม่อ้วนไม่มีโรค (ฉบับปรับปรุง)**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิง, 2558.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **แนวทางการคัดกรองส่งต่อและแก้ปัญหาเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงในสถานศึกษาสถานบริการสาธารณสุขและคลินิก DPAC**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เค.พาเลซ แอนด์ คอนเวนชัน, 2558.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. **โภชนาการสมวัย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://nutrition.anamai.moph.go.th/main.php?filename=nutritionproperly> [21 ธันวาคม 2563].
- Bjorntorp. P. “The Associations between Obesity. Adipose Tissue Distribution and Disease”. **Journal of Internal Medicine**. No. 723 (1998).





ทาน : วิธีแห่งความสุขในสังคมปัจจุบัน

**Dāna: The Path of Happiness in Modern Society**

พระประเทือง ขนติโก (ศรีสมบุญ)

Phra Prathueng Khantiko (Srisomboon)

E-mail : 6311105210@mcu.ac.th

Received: March 17, 2023 Revised: March 31, 2023 Accepted: April 28, 2023

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้นำเสนอเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและค้นคว้าของผู้สนใจโดยจะนำเสนอในประเด็นหลักคือ การให้ทานตามหลักพระพุทธศาสนา ให้ทานอย่างไรมีความสุขในสังคมปัจจุบัน คำว่า ทาน หมายถึง การให้ การบริจาคสิ่งของภายนอกคือปัจจัย 4 ตลอดถึงการให้ชีวิตเป็นทาน ในคัมภีร์พระไตรปิฎกก็มีปรากฏเรื่องทาน 3 ประเภท คือ อามิสทาน ธรรมทาน และอภัยทาน ซึ่งการให้ทาน เป้าหมาย คือ เพื่อต้องการให้ผลบุญส่งผลให้ตัวเองมีความสุขในขณะที่มีชีวิตอยู่นอกจากนี้จากการทำบุญให้ทานประเภทอื่น ๆ การถวายทานที่สังคมปัจจุบันเข้าใจ คือ ปาฏิบุคลิกทาน การให้เจาะจงและสังฆทาน ให้โดยไม่มุ่งหวังเจาะจง เฉพาะแก่พระภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง สังคมปัจจุบันเกิดภาวะโรคระบาดโควิด 19 พระมหากษัตริย์ พระราชินีและพระบรมวงศานุวงศ์ ก็ทรงทำอาหารพระราชทานแก่ประชาชน อย่างนี้ก็เป็นทานที่ไม่เจาะจงจะมีผลานิสงส์มากกว่าขึ้นอยู่กับกุศลเจตนาของผู้ให้และทานบริสุทธิ์ ทำให้ผู้รับและผู้ให้ต่างก็มีความสุขในสังคม ตั้งแต่ในระดับครอบครัว ระดับสังคม ระดับประเทศ และระดับนานาชาติ แต่การให้ทาน มีธรรมทานอย่างเดียวเท่านั้นทำให้ผู้รับได้เป็นปัจจัยเข้าถึงพระนิพพาน

**คำสำคัญ:** ทาน, วิธีแห่งความสุข

## Abstract

The academic article intends to present the guideline for the study for interested persons, concerning with following points: the Buddhist principles of giving called *Dāna*, and how to give with happiness. In conclusion, Pali word '*Dāna*' refers to giving, charity, distribution the four basic needs for living including life sacrifice as *Dāna*. In Tipitaka, there found 3 types of giving: *Āmissadāna* or matter giving, *Dhammadhdāna* or truth delivery, and *Abhayaddāna* or forgivingness. The main

**Keywords:** Giving, Path of Happiness

<sup>1</sup> อง.อภจก. (ไทย) 23/33/288.

ยั่งยืน เพื่อแผ้วถางอย่างกว้างขวาง ยิ่งให้ยิ่งเกื้อกูลเป็นประโยชน์สุขแก่ชนทั้งหลายอย่างยิ่ง การยอมสละความสุขของตนซึ่งถือว่าเป็นความสุขส่วนน้อย เพื่อมุ่งประโยชน์สุขที่ยิ่งใหญ่ อันจะช่วยให้สรรพสัตว์ พันทุกชนิดนั้นนับเป็นการเสียสละที่มีคุณค่า ที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ ดังพุทธภาษิตที่กล่าวไว้ว่า ถ้าบุคคล พึงเห็นความสุขอันยิ่งใหญ่ เพราะเสียสละสุขเล็กน้อย ผู้มีปัญญาพึงสละสุขเล็กน้อย เพื่อให้เกิดสุข ยิ่งใหญ่

ประโยชน์การให้ทาน คือการให้เพื่ออนุเคราะห์ผู้ขาดแคลนควรที่จะอนุเคราะห์ เพื่อ สงเคราะห์ผู้ที่ควรสงเคราะห์ เป็นการผูกมิตรภาพไมตรี หรือเพื่อบูชาผู้ที่ควรบูชา เป็นการบูชาครูหรือ ตอบแทนคุณ หรือเป็นการบำเพ็ญในบุญเขต พระพุทธองค์ตรัสสอนให้ทำทานอย่างมีขอบเขตและมี เหตุผล พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการเลือกให้ ที่ปรากฏใน ทานสูตร คือ ธรรมเหล่านี้ คือ ศรัทธา หิริ ทานที่เป็นกุศลอันสัตบุรุษดำเนินตามแล้ว สัตบุรุษทั้งหลายกล่าวว่าธรรม 3 ประการนี้ เป็นทางไปสู่ เทวโลก เพราะด้วยธรรม 3 ประการ บุคคลจึงไปสู่เทวโลกได้<sup>2</sup> การให้ทานต้องมีเจตนาที่ดี ไม่ว่าจะเป็น ก่อน จะให้ ขณะให้ และหลังให้ ด้านวัตถุที่ควรให้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับ และปฏิบัติหก ถึงพร้อมด้วย ปฏิภาหคือผู้รับซึ่งเป็นผู้ควรให้ และการให้ทานเป็นบุญคือให้เป็นความดีเป็นเครื่องชำระล้างความชั่ว โลภะ มัจฉะริยะ ให้ทำทานเป็นกุศลคือให้เป็นกิจของคนฉลาด เช่นให้ทานถูกกาลสมัยเหมาะแก่ความ ต้องการของผู้รับไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ๆ

อิทธิพลการให้ทาน ปัจจุบันยึดหลักของเรื่องกรรมเก่าและกรรมใหม่ โดยมีศรัทธาเป็น ตัวนำคือ เรื่องกรรมดีและกรรมชั่วถ้าทำดีจะได้ไปเกิดในที่ดี ถ้าทำไม่ดีก็จะทำให้ชีวิตตกต่ำ การให้ทาน ถือเป็นผลแห่งความดี ชาวพุทธจึงได้ยึดเอาไว้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตประจำวันก็ว่าได้ หลักการให้ ทานมีอยู่ 2 ประเด็นใหญ่ที่ชาวพุทธนิยมทำกัน ได้แก่ 1) ปาฏิปุคคลิกทาน คือ เฉพาะ บุคคล ไม่ทั่วไป ถวายเป็นส่วนปาฏิปุคลิก ถือถวายเจาะจงบุคคลไม่ใช่ถวายแก่สงฆ์<sup>3</sup> 2) สังฆทาน ทานเพื่อสงฆ์ การ ถวายแก่สงฆ์ คือ ถวายเป็นกลาง ๆ ไม่จำเพาะเจาะจงภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง เล่น จะทำพิธีถวายของที่มี จำนวนจำกัดพึงแจ้งแก่ทางวัดให้จัดพระไปรับตามจำนวนที่ต้องการ หัวหน้าสงฆ์จัดภิกษุใดไปพึงเข้าใจ ว่า ท่านมารับในนามของสงฆ์หรือเป็นผู้แทนของสงฆ์ทั้งหมด ไม่พึงเพ่งเล็งว่าเป่าบุคคลใด คิดตั้งใจแต่ ว่าจะถวายอุทิศแก่สงฆ์<sup>4</sup> ดังนั้น การให้ทานในศาสนาที่ชาวบ้านนิยมทำกันในปัจจุบัน จึงต่างกันโดย สิ้นเชิงแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ กลุ่มแรกให้ทาน เพื่อต้องการให้ผลบุญส่งผลให้ตัวเองมีความสุขใน ขณะที่มีชีวิตอยู่ คือต้องการผลทางจิตใจ มีความสุขมีความร่ำรวย มีกินมีใช้ในชาตินี้เท่านั้น กลุ่มที่สอง

<sup>2</sup> อง.อฎฐก. (ไทย) 23/32/288.

<sup>3</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 24, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิธรรมิกราชในเครือบริษัทสำนักพิมพ์แพรวแอนดริส จำกัด, 2558), หน้า 236.

<sup>4</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 420.



มุ่งถึงชาติหน้าว่า เมื่อให้ทานแล้วตายไปจะได้เกิดบนสวรรค์ ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญของการใช้ชีวิตในการสร้างชีวิต เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิต

## 2. ความหมายของทาน

ทาน หมายถึง การให้ การแบ่งปัน การเสียสละ การเอื้อเฟื้อ หรืออีกความหมายหนึ่งคือ วัตถุที่พึงให้ ทานที่แปลว่า การให้ การแบ่งปัน การเสียสละ การเอื้อเฟื้อ หมายถึงการให้ทานด้วยจิตใจที่ดีงาม มุ่งเพื่อบูชาพระคุณ เช่นที่ให้แก่บิดามารดา ถวายแก่พระสงฆ์ เป็นต้นบ้าง มุ่งเพื่อสงเคราะห์ เช่นที่ให้แก่คนตกทุกข์ได้ยาก ให้แก่คนทั่วไปด้วยความกรุณาสงสารบ้าง

ทานที่แปลว่า วัตถุที่พึงให้ ย่อมาจาก “ทานวัตถุ” หมายถึงสิ่งของสำหรับให้สำหรับเสียสละให้ผู้อื่น ได้แก่สิ่งของที่ถวายพระ สิ่งของที่ควรนำไปให้เพื่อตอบแทนบุญคุณแก่ผู้มีพระคุณ เช่น พ่อแม่ ครู อาจารย์ ญาติผู้ใหญ่ เรียกว่าไทยทาน บ้าง ไทยธรรม บ้าง มี 10 อย่าง ทานสูตร<sup>5</sup> ได้แก่ อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยานพาหนะ มาลัยและดอกไม้ ของหอม (ธูปเทียน) เครื่องอุปโภค (สบู่เป็นต้น) ที่นอน ที่อยู่อาศัย และประทีป (ไฟหรือไฟฟ้า) การให้ทานวัตถุ 10 อย่างนี้มีผลานิสงส์มากเพราะเป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่มีโทษ ไม่มีพิษภัยแก่ผู้รับ การเลือกของที่จะให้บัณฑิตสรรเสริญ ด้วยจิตใจที่ดีงาม ทานเป็นบุญอย่างหนึ่ง เรียกว่า “ทานมัย” คือบุญที่เกิดจากการให้ เป็นสังคหวัตถุ คือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจกันไว้ได้ และเป็นบ่อเกิดแห่งบารมีที่เรียกว่า ทานบารมี การให้ทานมีวัตถุประสงค์สำคัญในการคลายความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว ความโลภในจิตใจมนุษย์ ส่งผลให้เกิดความใส สว่าง สะอาดของจิตใจขึ้นมา

คำว่า ทาน หมายถึง การให้ การบริจาค การสละ (ทาน) ศัพท์วิเคราะห์ ทาน จาก ปริจจาค, วิสชชน โวสสคค ปเทสน วิสสาณน วิตรณ วิหายิต อปวชชน, โรงทาน ทานคค ทานสาลา, เรื่องของทาน ทานกถา, ของให้ทาน ทานวัตถุ ทานวฏฏ ปากวฏฏ เทยยธมม, ผลทาน ทานานิสส ทานผล, สำเร็จจากทาน ทานมัย, เจ้าของทาน ทานปติ ทานาธิปติ ทานสามิ<sup>6</sup>

คำว่า ทาน ในคัมภีร์อริธาน หมายถึง การสละ การให้ (9 ศัพท์) “จาโค วิสชชน ทาน โวสสคโค จ ปเทสน วิสสาณน วิตรณ วิหายิตอปวชชน”

จาค (จช หานิหิ+ณ) ทาน การสละ การให้. อจชิตถ จชเต จชิสสเต จชนั วา จาโค สละแล้ว กำลังสละ จะสละ หรือการสละชื่อว่า จาคะ (ลบ ณ วุทธิ อ เป็น อา อาเทศ ช เป็น ค) จาโค ปุณณํ ปวพตติ การสละยังบุญให้เจริญ

<sup>5</sup> อก.อฎฐก.อ. (ไทย) 3/33/245.

<sup>6</sup> พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี ป.ธ. 9), พจนานุกรมไทย-บาลี, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปัญญามิตร การพิมพ์ จำกัด, 2559), หน้า 296.



วิเศษ (วิ+สข วิสสคฺเค+ย) ทาน การสละ การให้ การแบ่งปัน วิเศษชียเต วิเศษชน การสละ ชื่อว่าวิเศษชนะ (ซ้อน ข อาเทศ ย เป็น อน). อลงการณททณียโกชนียาทีนิ ทตฺวา วิเศษชน การสละให้วัตถุมีเครื่องประดับ ของขบเคี้ยว และของบริโภค เป็นต้น

ทาน (ทา ทาเน+ย) ทาน การสละ การให้. ทียเตติ ทานํ การให้ ชื่อว่าทานะ (อาเทศ ย เป็น อน ลบ อ)<sup>7</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ให้ความหมาย ทาน หมายถึง การให้ ยกมอบแก่ผู้อื่น ให้ของที่ควรให้แก่คนที่ควรให้ เพื่อประโยชน์แก่เขา สละให้ปันสิ่งของของตนเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น สิ่งที่ให้ ทรัพย์สินสิ่งของที่มอบให้หรือแจกออกไป ส่วนทานที่เป็นบาป 5 อย่าง คือ 1. มัชชทาน (ให้น้ำเมา) 2. สมัชชทาน (ให้มหรสพ) 3. อิตถิทาน (ให้สตรี) 4. อุกฺกาทาน (ท่านอธิบายว่าปล่อยให้โคอุสละเข้าไปในฝูงโค) 5. จิตฺกรรณทาน (ให้ภาพยั่วยุกิเลส เช่น ภาพสตรีและบุรุษเสพเมถุน)<sup>8</sup>

### 3. ประเภทของทาน

อามิสทาน คือการให้วัตถุสิ่งของ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ข้าว(อาหาร)และน้ำเป็นทรัพย์โดยปรมาตม สิ่งอื่นเป็นทรัพย์โดยบัญญัติเพราะเกิดจากการสมมุติของคนที่ทำให้เกิดความจำเป็น เช่น เสื้อผ้าถ้าใส่กันอายุ เงินทองเพชรที่กินไม่ได้และไม่มีประโยชน์ (อามิสแปลว่าวัตถุสิ่งของ)

ธรรมทาน คือการให้ที่ไม่เป็นวัตถุสิ่งของ ได้แก่ ให้สติ ให้ธรรมะ สอนคุณธรรม ให้กำลังใจ ให้อภัย(อภัยทาน) ให้วิทยาความรู้วิทยาทาน

อภัยทาน คือการยกโทษด้วยการไม่พยาบาทจองเวร บัณฑิตกล่าวเป็นทานที่ให้ได้อย่างที่สุด โดยเฉพาะการให้อภัยศัตรูหรือผู้ที่ทำร้ายตนอย่างสาหัส

### 4. อานิสงส์ของทาน

พระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงส์ของทานไว้ 5 อย่างคือ

1. ผู้ให้ทาน ย่อมเป็นที่รักที่ชบใจของชนหมู่มาก
2. สัปบุรุษ ผู้สงบ มีพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และสาวกของพระพุทธเจ้าย่อมคบหาผู้ให้ทาน
3. กิตติศัพท์อันงามของผู้ให้ทาน ย่อมจรจรายไปทั่ว
4. ผู้ให้ทาน ย่อมไม่เห็นห่างจากธรรมของคฤหัสถ์ คือมีศีล 5 ไม่ขาด

<sup>7</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2542), หน้า 500.

<sup>8</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 128.



### 5. ผู้ให้ทาน เมื่อตายไปแล้ว ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์<sup>9</sup>

คำว่า “อานิสงส์มาก” ในที่นี้ จึงหมายถึงการหมั่นบริจาคจากกิเลสทั้งปวง ไม่ต้องเกิดอีกจริงอยู่ การเกิดในสวรรค์แต่ละชั้นนั้น มีความสุขมาก เพราะได้รับกามคุณอันเลอเลิศที่เป็นทิพย์ ละเอียดประณีตขึ้นไปตามลำดับชั้น แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ตรัสว่า กามคุณนั้นเป็นของเลว เป็นของชาวบ้าน เป็นของชนไพร่พล เป็นของมีสุขน้อย แต่มีโทษมาก เพราะฉะนั้นเมื่อพระองค์ทรงแสดงธรรม คืออนุปพพิกขา แก่คฤหัสถ์ จึงได้ทรงแสดงโทษของกามไว้ด้วย ผู้ที่ยินดีหลงไหลเพลิดเพลินในกาม คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันน่าใคร่ น่าพอใจ ย่อมไม่อาจล่วงทุกขไปได้ ผู้ที่จะล่วงทุกขได้ก็เพราะเห็นโทษของกาม ก้าวออกจากกามด้วยสมณะและวิปัสสนาเท่านั้น

ทานยังเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต ชัดเกลาจิตให้อ่อน ให้ควรแก่การเจริญสมณะและวิปัสสนาจนบรรลุมรรคผลไม่ต้องกลับมาเกิดอีก จึงเป็นทานที่มีผลมาก และมีอานิสงส์มากแม้สังฆทานที่กล่าวว่ามีผลมาก มีอานิสงส์มาก ก็เพราะผู้ถวายมีโอกาสได้ฟังธรรมจากสงฆ์แล้วบรรลุอุรียสังฆธรรม ก้าวล่วงทุกขทั้งปวงไม่ต้องกลับมาสู่ความเป็นอยู่อย่างนี้อีก พระพุทธองค์ทรงมีพระมหากรุณาอันยิ่งใหญ่แก่สัตว์โลกแม้เมื่อทรงแสดงเรื่องทาน ก็ทรงแสดงให้พุทธบริษัทได้รับประโยชน์ครบทั้ง 3 ประการ คือประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง คือ มรรค ผล นิพพาน ด้วยเหตุนี้ จึงควรทำให้ใจให้เลื่อมใส บำเพ็ญทานให้เกิดประโยชน์ทั้ง 3 ประการ จึงจะได้ชื่อว่า ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระองค์อย่างแท้จริง

การทำบุญด้วยทาน สิ่งสำคัญที่เป็นองค์แห่งทานที่อานิสงส์ยิ่งใหญ่ก็คือ

- 1) วัตถุทาน ที่ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ ดังเช่นรวงผึ้งของพระสวีส วัตถุทานจึงไม่จำเป็นต้องเป็นของราคาแพงแต่อย่างใด ขอให้หามาได้ด้วยความบริสุทธิ์กายและใจก็เพียงพอแล้ว
- 2) เจตนา แห่งทานที่ได้ทำ เช่น ทานสวีสปรารถนาให้พระพุทธเจ้าได้รับทานนั้นเพื่อเจตนารมย์ของชาวเมืองจะได้สมบูรณ์
- 3) ผู้รับทานนั้นเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ คือพระพุทธเจ้า และเหล่าพระสาวก
- 4) อากาการแห่งการให้นั้นให้ด้วยความเคารพอย่างสูงสุด คือให้ด้วยมือของตนด้วยอาการสำรวมเลื่อมใส

การให้ทานจะได้อานิสงส์มาก เกื้อกูลประโยชน์มากจึงต้องประกอบด้วยองค์แห่งทาน 4 ประการนี้ หากได้ประกอบองค์แห่งทานเหล่านี้ครบแล้ว ผลที่พึงได้ก็จะเป็นไปตามองค์แห่งทานที่ท่านได้กระทำทานนั้นทุกประการ การให้ทานเป็นการให้เพื่อสละออกซึ่ง ความโลภ เพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น ยิ่งให้จึงเหมือนยิ่งได้รับกลับคืนมา นั่นคือความสบายใจ ความละได้ซึ่งความตระหนี่ หากต้องการพิสูจน์ว่าจริงหรือไม่ ลองทดสอบได้ด้วยตัวของเราเอง และทานยังเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต เพื่อขัดเกลากิเลส

<sup>9</sup> อ.ป.พ.ก. (ไทย) 22/35/38.



กิเลส ชัดเกลาคิดให้อ่อน ควรแก่การเจริญสมณะและวิปัสสนาจนบรรลุมรรคผลไม่ต้องกลับมาเกิดอีก จึงเป็นทานที่มีผลมาก และมีอานิสงส์มากแม้สังฆทานที่กล่าวว่ามีผลมาก มีอานิสงส์มาก ก็เพราะผู้ถวายมีโอกาสได้ฟังธรรมจากสงฆ์แล้วบรรลุอริยสัจธรรม ก้าวล่วงทุกข์ทั้งปวงไม่ต้องกลับมาสู่ความเป็นอยู่อย่างนี้อีก

สรุปรวมความว่า ทานชนิดใดก็ตาม เป็นปัจจัยให้ต้องเกิดอีก ทานชนิดนั้นแม้มีผลมาก ได้เกิดที่ดีมีความสุขอันเป็นทิพย์ แต่ทานนั้นก็ไม่ใช่อานิสงส์มาก เพราะไม่สามารถจะทำให้หมดจดจากกิเลสได้ส่วนทานชนิดใดเป็นปัจจัยให้ไม่ต้องเกิดอีก ทานชนิดนั้นชื่อว่ามีผลมากด้วย มีอานิสงส์มากด้วย เพราะทำให้หมดจดจากกิเลส คำว่า "อานิสงส์มาก" ในที่นี้ จึงหมายถึงการหมดจดจากกิเลสทั้งปวง ไม่ต้องเกิดอีกจริงอยู่ การเกิดในสวรรค์แต่ละชั้นนั้น มีความสุขมาก เพราะได้รับกามคุณอันเลอเลิศที่เป็นทิพย์ ละเอียดประณีตขึ้นไปตามลำดับชั้น แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ตรัสว่า กามคุณนั้นเป็นของเลว เป็นของชาวบ้าน เป็นของชนให้หลงใหล เป็นของมีสุขน้อย แต่มีโทษมาก เพราะฉะนั้นเมื่อพระองค์ทรงแสดงธรรม คือ อนุพุทฺธิกา แก่คฤหัสถ์ จึงได้ทรงแสดงโทษของกามไว้ด้วย ผู้ที่ยินดีหลงใหลเพลิดเพลินในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันน่าใคร่ น่าพอใจ ย่อมไม่อาจล่วงทุกข์ไปได้ ผู้ที่จะล่วงทุกข์ได้ก็เพราะเห็นโทษของกาม ก้าวออกจากกามด้วยสมณะและวิปัสสนาเท่านั้น

## 5. วิถีพุทธวิถีแห่งทาน

วิถีแห่งทานของชาวพุทธ มีแนวคิด มีจิตใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือกันและกัน และมีจิตแห่งการให้ทานเป็นลักษณะปกติวิสัย ซึ่งทานต้องขึ้นอยู่กับกุศลเจตนาทั้ง 3 ประการ คือ ก่อนให้ กำลังให้ หลังจากให้ไปแล้ว โดยหลักการให้มีอยู่ 3 ประการ ได้แก่ เขตสมบัติ คือ บุญเขตถึงพร้อม ไทธรรมสมบัติ คือ ไทธรรมถึงพร้อม และจิตตสมบัติ คือ เจตนาถึงพร้อมการทำ นี้ถือได้ว่ามีเจตนาทั้ง 3 กาล เพราะตัวเจ้าของทานนั้นมีการชำระจิตอยู่ตลอดเวลา ถือว่าผู้ให้ทานเป็นทานปกติ คือ ผู้เป็นนายแห่งทาน ไม่ใช่เป็นทาสแห่งทาน สหายแห่งทาน แต่ให้ด้วยความเคารพต่อไทยทานด้วยเคารพต่อปฏิกาคด้วย ประดุจให้แก่ผู้เป็นที่เคารพนับถือและบูชา ฉะนั้น ถือได้ว่ามีผลต่อการให้ทาน นี้เป็นรูปแบบของการให้ทานในวิถีพุทธปัจจุบันนี้

ลักษณะการให้ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับพระสารีบุตรถึงทานที่ให้แล้วมีผลดังที่ปรากฏในทานมัททผลสูตร<sup>10</sup> ว่าด้วยทานที่มีผลมากให้แล้วเกิดประโยชน์แก่ผู้รับ เกิดความสุขสำราญกาย สำราญใจ ทานที่ทำแล้วได้บุญ ต้องพร้อมด้วยองค์ 3 คือ

1) วัตถุบริสุทธิ์ ของที่จะให้ทานต้องเป็นของที่ตนได้มาโดยสุจริตชอบธรรม ไม่ได้คดโกง หรือจงหากุศลที่ไม่เบียดเบียนใครมา

<sup>10</sup> อก.สตุตถ. (ไทย) 22/35/38.



2) เจตนาบริสุทธิ์ คือ มีเจตนาเพื่อกำจัดความตระหนี่ของตนทาเพื่อเอาบุญ ไม่ใช่เอาหน้า เอาชื่อเสียง เอาความเด่นความดัง ความรัก จะต้องเจตนาบริสุทธิ์ผุดผ่องทั้ง 3 ขณะ คือ ก่อนให้ก็มีใจเลื่อมใสศรัทธาเป็นทุนเดิม เต็มใจที่จะทำบุญนั้น ขณะให้ก็ตั้งใจให้ ให้ด้วยใจเบิกบาน และหลังจากให้ก็มีใจแช่มชื่น ไม่นึกเสียตายสิ่งที่ให้ไปแล้ว

3) บุคคลบริสุทธิ์ คือ เลือกให้แก่ผู้รับที่เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ มีความสงบเรียบร้อย ตั้งใจประพฤติธรรม ได้แก่ พระสงฆ์ผู้เป็นนอานาบุญอันยอดเยี่ยมของโลกทานที่ถวายแด่พระสงฆ์มีผลมากก็เพราะพุทธบริษัทได้ช่วยกันให้ทั้งอามิสและธรรมะ

## 6. สังคมกับความสุข

สังคม คือ การอยู่ร่วมกันของมนุษย์โดยมีลักษณะความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันหลายรูปแบบ เช่น อาชีพ อายุ เพศ ศาสนา ฐานะ ที่อยู่อาศัย เป็นต้น สำหรับระบบสังคมที่รวมถึงสิ่งมีชีวิตประเภทอื่นนอกเหนือจากมนุษย์อาจใช้คำว่าระบบนิเวศ ซึ่งมีความหมายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ กับสภาพแวดล้อม สังคมของมนุษย์เกิดจากกลุ่มบุคคลที่มีความสนใจร่วมกันไม่ว่าจะในด้านใด เช่น ประเทศ จังหวัด และอื่นๆ และมักจะมีวัฒนธรรมหรือประเพณีรวมถึงภาษา การละเล่นและอาหารการกินของตนเองในแต่ละสังคม การที่มนุษย์รวมกันเป็นสังคมนั้น ช่วยให้มนุษย์สามารถสร้างและพัฒนาสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งอาจเป็นไปได้ถ้าต้องทำสิ่งนั้นโดยลำพัง ขณะเดียวกันสังคมที่พัฒนาหรือกำลังพัฒนาเป็นเมืองขนาดใหญ่ ซึ่งมีการใช้เทคโนโลยีช่วยในการทำงานอย่างมกานั้น ก็อาจส่งผลให้ประชากรที่ไม่สามารถปรับตัวตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือความรู้สึกว่าตนเองไม่มีส่วนร่วมในสังคมขึ้นมาได้

ฉะนั้นการอยู่ในสังคมต้องมีความเข้าใจ และมีการเสียสละในการอยู่ร่วมกัน ถึงจะอยู่ด้วยกันได้อย่างสังคมมีความสุข แต่ในยุคปัจจุบันนี้เป็นยุคเทคโนโลยี ยุคทันสมัย มีความสะดวกสบายมากขึ้น กรณีในสังคมปัจจุบันก็เกิดปัญหาวิกฤตโรคระบาดโควิด 19 น้ำท่วม เศรษฐกิจก็ชะงัก ทางรัฐก็มีมาตรการให้กักตัวอีก วิธีการดำเนินชีวิตก็ต้องปรับเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นในสังคม เพื่อความอยู่ได้ ปลอดภัย ปัญหาเกิดขึ้นในสังคม คนในสังคมก็ช่วยเหลือคนที่เดือดร้อน รูปแบบนี้ก็เป็น การให้ทาน เพราะการให้ทานไม่จำเป็นต้องจำเพาะเจาะจงคนใดคนหนึ่ง ยุคเทคโนโลยีก็มีการให้ การแบ่งปันโดยใช้วิธีการทำด้วยระบบ QR Code Payment ในการให้ทาน เพื่อเป็นการช่วยเหลือสิ่งของต่างๆ ด้วยปัจจัย 4 ได้แก่ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค อาหาร และเงิน โดยเฉพาะการให้ทานอย่างมีรูปแบบในสังคมมีพระพุทธศาสนาเป็นศูนย์รวมทางด้านจิตใจโดยมีความเมตตาเอื้อเฟื้อ แก่ภิกษุที่เป็นนักบวชในทางพระพุทธศาสนา เพราะการให้ทานนั้น ต้องให้ถูกหลักวิธีอันเป็นรูปแบบอย่างถูกต้อง จึงจะเกิดประโยชน์แก่ผู้รับและผู้ให้ ซึ่งผลการให้ คือความสุขแท้จริงเกิดจากการให้ทานนั่นเอง

การให้ทานในสังคมปัจจุบันนี้ มีความหลากหลายทั้งผู้ให้และผู้รับ ซึ่งการให้ก็เป็น การบำเพ็ญบารมีเบื้องต้น ตามหลักพระพุทธศาสนา แม้แต่พระมหากษัตริย์ พระราชินี และวงศานุวงศ์ทุก



พระองค์ ก็ทรงให้ทาน แก่ประชาชน ที่ได้รับความเดือดร้อน เป็นการบำรุงทุกข์ ซึ่งแนวทางปฏิบัตินี้ บุคคลในสังคมกระทำอยู่แล้ว เช่น ก่อนให้ ขณะให้แล้ว หลังจากให้ การให้ทานนั้นต้องประกอบไปด้วยหลายปัจจัย จึงจะบรรลุเป้าหมาย หรืออานิสงส์ของการให้ทานอย่างชัดเจน คนในสังคมได้ชื่อว่าเป็นคนมีน้ำใจ ชอบทำบุญ ชอบให้ทาน มีการให้และแบ่งปันให้กับคนที่มีความเดือดร้อนกว่าจนเป็นปกตินิสัย เมื่อมีเหตุการณ์ทุกข์ภัยร้ายแรงขึ้น พลั้งน้ำใจ ก็จะหลั่งไหลไปยังพื้นที่ที่เดือดร้อนมากมาย แต่กระนั้นมิติของการให้เพื่อสังคม ก็ยังมีอยู่น้อยในสังคมไทยมีการให้อยู่มากมายก็จริง แต่ส่วนใหญ่เป็นการให้เพื่อสาธารณะ ไม่ใช่ในความหมายของการให้เพื่อสังคม ซึ่งมีความหมายกว้างกว่าการบำบัดความทุกข์ร้อนของเพื่อนมนุษย์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า และไม่ได้หมายความว่าแค่การทำบุญหรือการทานุบำรุงศาสนา แต่เป็นการให้ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้สังคมโดยรวมดีขึ้น การให้ โดยทั่วไปในสังคม มักเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นมา คนก็จะคิดเองว่าคนที่เดือดร้อนต้องการอะไร ก็จะมีการบริจาคเสื้อผ้า อาหาร น้ำดื่ม ข้าวของอุปกรณ์ต่าง ๆ ซึ่งหลายครั้งก็ยังไม่ตรงกับความต้องการของผู้ที่เดือดร้อน หรืออาหารสดที่ไม่สามารถส่งผ่านไปถึงมือผู้รับได้ในระยะเวลาที่กำหนด ก็จะเสียหายใช้การไม่ได้ เราจึงมองการให้ทาน ที่ไม่ได้คำนึงถึงแค่เรื่องเฉพาะหน้า หรือเหตุการณ์ภัยพิบัติต่าง ๆ การให้ทาน ที่จะช่วยให้สังคมโดยรวมดีขึ้น ควรจะมีรูปแบบที่สอดคล้องกับความเป็นจริงทางสังคมมากขึ้น การให้เพื่อสังคมเพื่อเป็นตัวอย่างให้สังคมได้ช่วยกันพิจารณาว่า การให้ ในรูปแบบที่แตกต่างไปจากที่เราคุ้นเคยนั้นสังคมจะได้ประโยชน์อย่างไร สังคมจะดีขึ้นน่าอยู่ขึ้นอย่างไร เพื่อพัฒนาสังคม เพื่อให้ชุมชนและสังคมดีขึ้น เป้าหมายหลักจะมองที่ผลกระทบต่อसानิกของคนมากกว่า โดยเน้นว่าทำอย่างไรคนในสังคมจึงจะเกิดความตระหนักว่างานอย่างนี้มีคุณค่า ทำให้เกิดสังคมที่พึงประสงค์การเสริมสร้างวัฒนธรรมการให้อย่างเป็นรูปธรรม โดยในระยะแรกต้องการให้คนในสังคมได้รับรู้ข่าวสารข้อมูลและเห็นคุณค่าของการให้ เพื่อสังคมในรูปแบบต่าง ๆ ก่อน ในระยะยาวจึงจะเน้นไปที่การส่งเสริมให้ การให้เพื่อสังคม เป็นวิถีปฏิบัติปกติในสังคมไทย เช่น บริษัทต่าง ๆ เมื่อสิ้นปีปิดงบประมาณก็ อาจจะมีวัฒนธรรมการบริจาคส่วนที่เป็นกำไรให้กับสังคม ส่วนคนทั่วไปเมื่อถึงวันเกิดหรือวันสำคัญที่มีความหมายต่อชีวิตเขาก็อาจจะนึกถึงสังคม หรือทำประโยชน์อะไรสักอย่างให้กับสังคมเป็นต้น ซึ่งหากมีการให้ในลักษณะนี้กันมาก ๆ สังคมไทยก็จะเป็นสังคมที่น่าอยู่มากขึ้น และพัฒนาให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสังคม

## 7. สรุป

การให้ทาน คือ การเสียสละ การแบ่งปันโดยมิได้หวังผลตอบแทนซึ่งสามารถให้ได้ทั้งวัตถุ สิ่งของ เงินทอง ซึ่งเป็นของนอกกายแล้ว นอกจากนี้ยังมีตัวอย่างในสังคมไทยที่มีการให้ทานด้วยการบริจาคโลหิต ซึ่งจัดเป็นการให้ทานประเภทอามิสทาน ที่อยู่ภายในร่างกายคนอีกด้วย และยังรวมถึงการให้ธรรมทาน และอภัยทาน ที่นอกเหนือจากการทานุบำรุงให้ทานประเภทอื่นๆ ดังนั้น การให้ทาน ควรทำความเข้าใจกับศีลและภavanaตามหลักของบุญกิริยาวัตถุ เพราะทานเป็นองค์ประกอบแรกของศีล



และภาวนา การให้ด้วยความมีเมตตาอยู่เสมอ และที่สำคัญ คือ การควบคุมความโกรธของตัวเองให้ได้ เพียงเท่านี้ชีวิตของเราก็จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ให้อภัยทานแล้ว หรือการให้ทานในเรื่องทำบุญกุศลต่าง ๆ เช่น การให้ทาน การทอดกฐิน ทอดผ้าป่า การให้ทานได้กลายเป็นขนบธรรมเนียม ประเพณีของสังคมไทยตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบัน การถวายทานที่สังคมมักจะเข้าใจ ก็คือการให้แบบเจาะจงแก่พระภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง และสังฆทาน ให้โดยไม่มุ่งหวังเจาะจง เฉพาะแก่พระภิกษุรูปใดรูป ซึ่งการให้ทานที่ไม่เจาะจง จะมีผลานิสงส์มากกว่าขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้ให้ทานเป็นสำคัญและทำให้เกิดประโยชน์กับสังคมนั้น ก็ต้องมีคนดีช่วยกันพัฒนาประเทศ ตั้งแต่ในระดับครอบครัว ระดับสังคม ระดับประเทศ และระดับนานาชาติ สังคมจะอยู่ได้อย่างมีความสุขนั้น สิ่งที่สำคัญจะต้องเข้าใจในการให้ทานอย่างถูกต้อง เมื่อเข้าใจอย่างถ่องแท้ จึงเป็นการรักษาไว้ซึ่งพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

### บรรณานุกรม

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 24. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมมในเครือบริษัทสำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด, 2558.
- พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี ป.ธ. 9). **พจนานุกรมไทย-บาลี**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปัญญมิตรการพิมพ์ จำกัด, 2559.
- พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2542.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- \_\_\_\_\_. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.



พรหมวิหารธรรมเพื่อการพัฒนาสังคม  
Brahmavihara for Society Development

พระมหาธารภัทร ญาณโสภโณ (เจริญธรรม)<sup>1</sup>  
Phramaha Tharapat Nāṇasobhaṇo (Charoentham)  
E-mail : 6311105209@mcu.ac.th

Received: March 17, 2023 Revised: March 31, 2023 Accepted: April 28, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์พรหมวิหารกับคุณค่าในสังคมไทย ผลการศึกษาพบว่า พรหมวิหาร ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ทำให้จิตประเสริฐ ประกอบด้วย ความเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา มีคุณค่ามากต่อการสร้างสัมพันธภาพแบบยั่งยืนและเจริญรุ่งเรืองต่อครอบครัว การศึกษาและการทำงานในสังคมไทย คือ ในสถาบันครอบครัว เป็นหลักธรรมที่ผูกพันสมาชิกของครอบครัวทุกคนให้มีความสัมพันธ์ที่ดีโดยทำหน้าที่ของตนอย่างสมบูรณ์ เหมาะสมกับสภาพการณ์ และหลักจริยธรรมกฎหมายบ้านเมือง ทำให้สถาบันครอบครัวเข้มแข็ง คุณค่าด้านการศึกษาในสังคมไทย คือ ทำให้ผู้เรียนและครูผู้สอนกระทำหน้าที่ต่อกันอย่างดี มีความสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้การถ่ายทอดความรู้มีประสิทธิภาพ ในด้านการทำงาน พรหมวิหารยังเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่ากับการพัฒนาคุณภาพในการทำงานของประชาชนเป็นอย่างมาก คือ ทำให้การทำงานต่าง ๆ มีเอกภาพสามัคคีและผู้ทำงานต่างปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างมีความสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน พรหมวิหารธรรมจึงช่วยส่งเสริมให้ชีวิตประสบผลสำเร็จในด้านครอบครัวและการทำงานที่บริบูรณ์ด้วยด้วยคุณค่าศีลธรรมและการดำเนินชีวิตในสมัยปัจจุบันที่ต้องการความสมดุลระหว่างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและทางด้านสังคม

คำสำคัญ: พรหมวิหาร, พัฒนา, สังคม

Abstract

This article aims to visualize the values of *Brahmavihara* in Thai Society. It is true that *Brahmavihara* is a supreme virtue for mental abiding including loving-

<sup>1</sup> นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

*kindness, compassion, sympathy and indifference. This teaching maintains values in aspect of long-lasting relationship and prosperity in Thai society in three areas: family, education, and work. In terms of family, Brahnavihara helps all members of a family to live together for doing their duties with the best based on the moderate conditions, ethics and laws. In area of education, it functions a great value to education in which the students and teachers interact and learn happily, completing their duties with good relationship; thus, the knowledge is effectively transferred. In area of work, Brahnavihāra helps the growth and development of working of people in society, that is, it encourages a effective outcome, unity and corporation, and the workers to complete their duties together with happiness and friendly helps Through this virtue, people can be successful and complete their works in both of moral and living in modern time which necessarily require both of mental and social strength.*

**Keywords:** Brahnavihara, Development, Society

## 1. บทนำ

กล่าวโดยทางสังคม พระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญต่อสังคมไทยเป็นอย่างมากนับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน<sup>2</sup> เพราะพระพุทธศาสนานั้นนอกจากเป็นศาสนาที่คนส่วนใหญ่ในสังคมไทยนับถือแล้ว พระพุทธศาสนายังเป็นศาสนาที่สนใจและให้ความสำคัญกับสังคมอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากการที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวินัยให้บรรพชิตต้องอาศัยดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัจจัย 4 ที่คลุหส์ถ์ถวาย และตอบสนองด้วยการสั่งสอนธรรม ทำให้พระสงฆ์นอกจากมีชีวิตผูกพันอยู่ในสังคมพระสงฆ์เองแล้ว ยังต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับสังคมชาวโลกอีกด้วย<sup>3</sup> และพระพุทธศาสนานั้นยังมีคำสอนเกี่ยวกับสังคมโดยตรงปรากฏอยู่หลายหมวด ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)<sup>4</sup> ได้รวบรวมไว้ในธรรมานุญชีวิตหมวดคนกับสังคม เช่น สังคหวัตถุ 4 สาราณียธรรม 6 อปริหานิยธรรม 7 ทศพิธราชธรรม พรหมวิหาร 4 เป็นต้น<sup>5</sup>

<sup>2</sup> จานงค์ อติวัฒน์สิทธิ์, ศาสนา ชีวิต และสังคม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2547), หน้า 52.

<sup>3</sup> พระราชวรมุนี, ปรัชญาการศึกษาไทย ฉบับแก้ไข-รวบรวมใหม่, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, 2528), หน้า 292-293.

<sup>4</sup> พระราชวรมุนีและพระธรรมปิฎก ปัจจุบัน คือ พระพรหมคุณาภรณ์.

<sup>5</sup> ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมานุญชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2542), หน้า 17-30.



จากหมวดธรรมเกี่ยวกับสังคัมซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้รวบรวมไว้ในธรรมนุญชีวิต หมวดคนกับสังคัมนี้ ท่านได้กล่าวถึง พรหมวิหารว่า คือ ธรรมของคนมีคุณแก่สังคัม (สมาชิกที่ดีของสังคัม)<sup>6</sup> นอกจากนี้ จากการศึกษาพบว่าพรหมวิหาร เป็นหมวดธรรมที่พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญและเผยแผ่ ในระหว่างการทำเพ็ญบารมีหลายยุคสมัย การเจริญพรหมวิหารจึงเป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล ดังที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎกหลายแห่ง เช่น มชเวทสุต<sup>7</sup> มหาสุตสันสุต<sup>8</sup> มหาโควินทสุต<sup>9</sup> เป็นต้น หลังพุทธกาลพรหมวิหาร ยังคงเป็นหมวดธรรมที่ได้รับความสนใจ จากนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากการนำพรหมวิหาร มาเผยแผ่และอธิบายขยายความไว้ในคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ของพระอรหันตเถระและนักวิชาการร่วมสมัย ดังต่อไปนี้

ประมาณปีพุทธศักราช 500 มลทินปัญหา<sup>10</sup> นำอานิสงส์ของเมตตาภาวนา มาอธิบายขยายความไว้ในเมตตาอานิสงส์ปัญหา<sup>11</sup> ต่อมาคัมภีร์วิมุตติมรรค<sup>12</sup> นำองค์ธรรมในพรหมวิหาร มาอธิบายขยายความให้ละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้นในหลายประเด็น เช่น การนำภาวะจิตขณะมีองค์ธรรมแต่ละข้อของพรหมวิหาร มาอธิบายเปรียบเทียบกับความรู้สึกของมารดาบิดา ที่มีต่อบุตรคนเดียวของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ<sup>13</sup> และปีพุทธศักราช 956 คัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>14</sup> นำพรหมวิหารมาแสดงไว้ในฐานะเป็นกัมมัฏฐานหมวดหนึ่งในปริเฉทที่ 9 พรหมวิหารนิเทศ<sup>15</sup> สำหรับยุคปัจจุบันมีการนำพรหมวิหารมาเผยแผ่และอธิบายขยายความ ในฐานะหมวดธรรมหนึ่งที่พุทธศาสนิกชนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ตามความเหมาะสม เช่น เป็นคุณธรรมประจำใจของผู้บริหาร<sup>16</sup> เป็นต้น

<sup>6</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 20.

<sup>7</sup> ม.ม. (ไทย) 13/309/373-381.

<sup>8</sup> ที.ม. (ไทย) 10/327/256-257.

<sup>9</sup> ที.ม. (ไทย) 10/262/194.

<sup>10</sup> มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, มลทินปัญหา ฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2547), หน้า คำนำ.

<sup>11</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 277-281.

<sup>12</sup> ดุราลัยละเอียดใน พระอุปติสสะเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548), หน้า (203).

<sup>13</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 172-186.

<sup>14</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2548), หน้า [5].

<sup>15</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 481-588.

<sup>16</sup> ดุราลัยละเอียดใน พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตโต) และเสฐียรพงษ์ วรรณปก, มณีแห่งปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ม.ป.ป.), หน้า 43-45.



จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้นำเสนอมาโดยสังเขปนี้ ทำให้ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่า พรหมวิหารมีกับคุณค่าในสังคมไทยอย่างไรบ้าง โดยประสงค์ศึกษา ความหมายของพรหมวิหาร คุณค่าของพรหมวิหารกับครอบครัว คุณค่าของพรหมวิหารกับการศึกษา และคุณค่าของพรหมวิหารกับการทำงาน ในสังคมไทย

## 2. ความหมายของพรหมวิหาร

คำว่า “พรหมวิหาร” เป็นคำภาษาบาลี แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของผู้ใหญ่ ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ มี 4 ข้อ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา<sup>17</sup> พจนานุกรม ศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน อธิบายความหมายของพรหมวิหารว่า เป็นธรรมหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา มีความหมายหลายนัย คือ (1) เป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหม เครื่องอยู่อย่างพรหม และทำให้เป็นพรหมเสมอด้วยพรหม โดยมุ่งประเด็นที่ว่าเมื่อผู้บำเพ็ญสมาธิ เจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาแล้ว ย่อมส่งผลให้บรรลุญาณได้ตามลำดับ (2) เป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้ประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐ เมื่อมีธรรม 4 ประการนี้ ประจำใจ ย่อมมีความรักสรรพสัตว์ ปราปรณาช่วยสรรพสัตว์ที่ประสบทุกข์ให้พ้นทุกข์ ไม่ริษยาในความได้ดีมีสุขของสรรพสัตว์ และวางใจเป็นกลางได้เมื่อช่วยสรรพสัตว์นั้น ๆ ไม่สำเร็จ (3) เป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้เป็นใหญ่ คือ ผู้นำหรือผู้ปกครอง โดยมุ่งให้ผู้นำหรือผู้ปกครองมีความรักความปรารถนาดีต่อผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นพื้นฐานช่วยเหลือเขาเมื่อเขาประสบความทุกข์ ยินดีเมื่อเขาประสบความสำเร็จ และวางใจเป็นกลางไม่ตกอยู่ในอคติ พรหมวิหาร เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า อัปปมัญญา 4 เพราะมุ่งประเด็นที่ว่า แผ่ไปไม่จำกัด ในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เป็นพรหมวิหารของพระอริยะ<sup>18</sup>

อนึ่ง เพื่อให้เข้าใจความหมายของพรหมวิหารมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงนำความหมายของพรหมวิหารในทัศนะของนักวิชาการในพระพุทธศาสนาเถรวาท มาแสดงไว้ ดังนี้

พระพุทธโฆสเถระ อธิบายว่า พรหมวิหารเป็นคุณธรรมอันประเสริฐ เนื่องจากพรหมวิหารเป็นข้อปฏิบัติเพื่อสัตว์อื่น เพราะต้องส่งจิตไปให้สัตว์อื่น และเป็นคุณธรรมที่ปราศจากโทษ เพราะว่า เป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหมและพระโพธิสัตว์ซึ่งอยู่ด้วยจิตปราศจากโทษ มุ่งแสวงหาประโยชน์ให้แก่

<sup>17</sup> ประยุทธ์ หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธรรมสาร จำกัด, 2546), หน้า 523.

<sup>18</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด อรุณการพิมพ์, 2548), หน้า 120-121.



สัตว์ทั้งปวง (เมตตา) ช่วยปลดปล่อยสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งปวง (กรุณา) พลอยยินดีต่อสมบัติของสัตว์ทั้งปวง (มุทิตา) และ ยึดมั่นอยู่ในภาวะเป็นกลาง ๆ (อุเบกขา)<sup>19</sup>

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ อธิบายว่า พรหม แปลว่า ผู้ประเสริฐ วิหาร แปลว่า ความ เป็นอยู่ที่เข้าถึงอย่างประเสริฐด้วยอัปปมัญญา 4 เมื่อรวมแล้ว ความเป็นอยู่ที่เข้าถึงอย่างประเสริฐของ บุคคลผู้ประเสริฐ ชื่อว่า พรหมวิหาร<sup>20</sup>

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) ทรงอธิบายว่า พรหมวิหาร เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นคุณธรรมสำหรับเป็นที่อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือ ผู้ใหญ่หรือผู้ ประเสริฐ เป็นธรรมซึ่งเป็นที่อยู่ของจิตใจที่มีทั้งความดีและความสุข<sup>21</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) อธิบายว่า พรหมวิหาร คือ ธรรมเครื่องอยู่ของ พรหม ธรรมประจำใจอันประเสริฐ ธรรมประจำใจของท่านผู้มีความดียิ่งใหญ่<sup>22</sup> หรืออัปปมัญญา ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่แผ่ไปในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย อย่างกว้างขวางสม่ำเสมอ ไม่จำกัดขอบเขต<sup>23</sup>

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณฺโณ) อธิบายว่า พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ อย่างประเสริฐ หรือธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างพระพรหม (พรหม-ประเสริฐ วิหาร-ธรรมเป็นเครื่องอยู่) หมายความว่าถ้าใครมีพรหมวิหารแล้ว ผู้นั้นย่อมมีธรรมประจำใจที่ประเสริฐ หรือมีธรรมประจำจิตใจ เหมือนกับพระพรหม พรหมวิหาร หรือพรหมวิหารธรรม มี 4 อย่าง คือ เมตตา ความรักใคร่ ปราบปราม จะให้เป็นสุข กรุณา ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขา ความวางเฉย ไม่ดีใจเสียใจเมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ พรหมวิหารจึงเป็นธรรมสำหรับมนุษย์ผู้มีจิตใจ ประเสริฐทุกคน เป็นธรรมสำหรับผู้ใหญ่ เป็นธรรมสำหรับบิดามารดา เป็นธรรมสำหรับพระพรหม เป็น สัญลักษณ์ของพระพุทธศาสนา และเป็นกัมมฐาน<sup>24</sup>

<sup>19</sup> พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า 575.

<sup>20</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะมหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริจเฉทที่ 9 เล่ม 1 สมถกรรมฐานทีปนี**, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี. อินเตอร์ พรีนซ์ จำกัด, 2547), หน้า 179.

<sup>21</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **รวมธรรมะ**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, 2543), หน้า 195.

<sup>22</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 153.

<sup>23</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 341.

<sup>24</sup> พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, พิมพ์ครั้งที่ 6, (นครปฐม: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 120.



พระเทพดิลก (ระแบบ จตถาโณ) อธิบายว่า พรหมวิหาร คือ ธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ของ พรหม หรือธรรมอันเป็นหลักปฏิบัติสำหรับท่านผู้ใหญ่ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงไว้ 4 ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยหลักของการปฏิบัติแล้ว เป็นลักษณะของสมถกัมมัฏฐาน คือ การทำจิตใจของตนให้สงบเป็นเบื้องต้น<sup>25</sup>

จากข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า พรหมวิหาร คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างพรหม เป็นธรรมสำหรับมนุษย์ผู้มีจิตใจประเสริฐทุกคน เป็นธรรมอันเป็นหลักปฏิบัติสำหรับท่านผู้ใหญ่ เป็นธรรมสำหรับบิดามารดา เป็นสัญลักษณ์ของพระพุทธศาสนา และเป็น กัมมัฏฐาน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอัปปมัญญา คือ ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ

### 3. พรหมวิหารธรรมกับครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันมูลฐานหรือเป็นสถาบันแรกของการวิวัฒนาการของสังคมมนุษย์ ซึ่งเป็นหน่วยองค์กรที่มีขนาดเล็กที่สุดของสังคม<sup>26</sup> เป็นสถาบันแรกที่ทำหน้าที่ทางสังคมในการถ่ายทอด ค่านิยม วิธีประพฤติปฏิบัติตน การกำหนดตำแหน่งหน้าที่และบรรทัดฐานทางสังคมให้แก่สมาชิกรุ่นใหม่ เป็นด่านแรกของการหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคลให้เป็นไปตามที่สังคมต้องการเพื่อสามารถ อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข<sup>27</sup> ครอบครัวจึงเป็นสถาบันที่สำคัญของสังคมสถาบันหนึ่ง

จากการศึกษาพบว่า พรหมวิหารมีคุณค่ากับครอบครัวในสังคมไทยอย่างมาก เพราะพรหมวิหารคือหลักธรรมสำคัญที่ครอบครัวไทยใช้เป็นหลักปฏิบัติในการกระทำหน้าที่ต่อกัน ดังจะเห็นได้ว่าการกระทำของพ่อแม่ที่ทำทุกอย่างเพื่อลูกด้วยความรักนั้นออกมาจากพรหมวิหาร คือ ในยาม ปกติ เมื่อลูกเจริญเติบโตอยู่ดีตามที่ควรจะเป็น ใจของพ่อแม่ย่อมประกอบด้วยความรักความปรารถนา ดี เอาใจใส่เลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตและงอกงามมีความสุข ยามลูกมีทุกข์ เช่น เจ็บป่วย หรือมีเรื่อง ลำบากเดือดร้อน ใจของพ่อแม่ย่อมประกอบด้วยกรุณา มีความสงสาร คอยช่วยเหลือให้พ้นจากความยุ่งยากเดือดร้อน ช่วยแก้ไขปัญหาและปลดปล่อยความทุกข์ เมื่อลูกทำอะไรที่ได้ดีมีสุขหรือ ประสบความสำเร็จ เช่น สอบได้ที่ดี ๆ สอบเข้างานได้ หรือได้เลื่อนยศ เลื่อนตำแหน่ง ใจของพ่อแม่ย่อมประกอบด้วยมุทิตา คอยส่งเสริม ให้กำลังใจ และพลอยยินดีเมื่อลูกประสบความสำเร็จ ประสบความก้าวหน้า หรือทำความดีงามถูกต้อง

<sup>25</sup> พระเทพดิลก (ระแบบ จตถาโณ), **พรหมวิหารธรรมเรือนใจของผู้ไฝ่สุข**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า 3.

<sup>26</sup> Kingsley Davis, **Human Society**, (New York: Macmillan Company, 1969), pp. 394 – 394, อ้างใน ทศนีย์ ทองสว่าง, **สังคมไทย**, (กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์, 2537), หน้า 95.

<sup>27</sup> นพดล สุตันตวิมลย์กุล และคณะ, **การเมืองเศรษฐกิจและสังคม**, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, 2549), หน้า 148.



แต่ในบางกรณี พ่อแม่ไม่อาจใช้ เมตตา กรุณา หรือมูทิตา เพราะจะทำให้เกิดความเสียหาย เช่น อาจจะทำให้เสียใจของลูกเอง หรือเสียธรรม ในกรณีอย่างนี้ ใจของพ่อแม่จะต้องประกอบด้วยอุเบกขา โดยเฉพาะในกรณีที่เกี่ยวกับความรับผิดชอบ คือ เมื่อจะฝึกหัดให้ลูกรู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง จะได้อะไร ๆ เป็น และพึ่งตนเองได้ เท่ากับเปิดโอกาสให้ลูกพัฒนา เช่น ให้เดินเอง ทำการบ้านเอง โดยพ่อแม่วางที่เฉย ปล่อยให้เขาทำ แต่พร้อมที่จะช่วยเมื่อถึงเวลา หรือเป็นที่ปรึกษาให้ เมื่อลูกสมควรต้องรับผิดชอบต่อภาระของเขา เช่น ลูกทำความผิด ลูกทะเลาะกัน พ่อแม่วางตัวเป็นกลาง เพื่อให้มีการพิจารณา วินิจฉัย ตัดสิน และให้เขาปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม เมื่อลูกรับผิดชอบต่อตนเองได้ เช่น เรียนจบแล้ว มีการทำงานเป็นหลักฐาน ออกเรือนมีครอบครัวของตัวเอง พ่อแม่รู้จักวางตัววางเฉย ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตส่วนตัวของครอบครัวเขา สถานการณ์เหล่านี้คือสถานการณ์ที่พ่อแม่ต้องรู้จักวางอุเบกขา<sup>28</sup>

สำหรับการกระทำของลูกที่กระทำต่อพ่อแม่ด้วยความเคารพในสังคมไทยนั้นก็มีพื้นฐานมาจากพรหมวิหารเช่นกัน กล่าวคือ ในยามที่พ่อแม่มีความสุขเป็นปกติใจของลูกก็ประกอบด้วยเมตตา คือ มีความรักความปรารถนาดีต่อพ่อแม่ เมื่อพ่อแม่มีความสุขทุกข์ประสบกับปัญหาต่าง ๆ ใจของลูกก็ประกอบด้วยกรุณา คอยช่วยเหลือให้พ่อแม่พ้นจากทุกข์ภัยต่าง ๆ เช่น เมื่อพ่อแม่เจ็บป่วยลูกก็รักษาพยาบาล นอกจากนี้ ยามที่พ่อแม่มีความสุขประสบความสำเร็จในชีวิต ใจของลูกก็ประกอบด้วยมูทิตา คือ พลอยยินดีด้วย เช่นเมื่อพ่อแม่ได้เลื่อนตำแหน่ง ลูกก็พลอยยินดีด้วย และเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ลูกไม่สามารถใช้ เมตตา กรุณา และมูทิตาได้ ลูกก็ต้องมีใจที่ประกอบด้วยอุเบกขาต่อพ่อแม่ เช่น กรณีที่พ่อแม่กระทำความผิดโดนฟ้องร้อง ลูกก็ต้องมีใจที่ประกอบด้วยอุเบกขาไม่เป็นพยานเท็จหรือช่วยสร้างพยานเท็จให้พ่อแม่ แต่มีใจที่ประกอบด้วยกรุณา มูทิตา ต่อพ่อแม่ตามสมควรแก่เหตุ เช่น ถ้าพ่อแม่ถูกจับกุมก็ช่วยหาทางประกันตัวพ่อแม่ ถ้าได้รับโทษจำคุกก็ไปเยี่ยม คือ มีใจประกอบด้วยกรุณา เมื่อพ่อแม่พ้นโทษก็มีใจประกอบด้วยมูทิตา คือ พลอยยินดีด้วย ไปรับพ่อแม่กลับมาดูแล เป็นต้น

จากข้อมูลที่น่าเสนอไปข้างต้น แสดงให้เห็นว่า พรหมวิหารเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่ากับครอบครัวในสังคมไทยเป็นอย่างมาก กล่าวคือ ทำให้พ่อแม่ลูกในสังคมไทยกระทำหน้าที่ต่อกันอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และถูกต้องตามหลักจริยธรรมและกฎหมายบ้านเมือง ทำให้สถาบันครอบครัวไทยมีความมั่นคงเข้มแข็ง เมื่อสถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็งย่อมส่งผลให้สถาบันอื่น ๆ ในสังคมมีความเข้มแข็งตามไปด้วย เพราะสถาบันครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่ทำหน้าที่ทางสังคมในการถ่ายทอดค่านิยม วิธีประพฤติปฏิบัติตน การกำหนดตำแหน่งหน้าที่และบรรทัดฐานทางสังคมให้แก่สมาชิกรุ่นใหม่

<sup>28</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), จากสุขในบ้านสู่ความเกษมสันต์ทั่วสังคม, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2542), หน้า 3-4.

#### 4. พรหมวิหารธรรมกับการศึกษา

การศึกษาเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสมาชิกให้เป็นไปตามที่สังคมต้องการ ถือเป็นกระบวนการพื้นฐานที่พบเห็นได้ในทุกสังคม ไม่ว่าสังคมดั้งเดิมหรือสังคมสมัยใหม่ เพียงแต่อาจจะแตกต่างกันไปในรูปแบบการเรียนการสอน ลักษณะผู้เรียนผู้สอน สารที่สอน สื่อ หรือเทคนิควิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ ซึ่งแบบแผนการปฏิบัติที่เป็นอยู่ ถือเป็นบรรทัดฐานทางการศึกษาของสังคมนั้น ๆ<sup>29</sup> การศึกษาจึงเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญกิจกรรมหนึ่งของสังคม เพราะว่าการศึกษามีผลต่อการพัฒนาสังคมให้รู้ระเบียบวัฒนธรรมของสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การฝึกฝนให้สมาชิกยอมรับค่านิยมและทักษะอันจำเป็นแก่การเป็นสมาชิกของสังคม<sup>30</sup> เพื่อก่อให้เกิด ความรู้ แนวคิด การกระทำในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการอยู่รอด เพื่อการอยู่ร่วมกัน และความเจริญก้าวหน้าของสังคม<sup>31</sup> นอกจากนี้ การศึกษายังเป็นส่วนที่สร้างคนดีซึ่งสำคัญกว่าการลงโทษคนชั่ว เพราะถ้าคนดีแล้วก็ไม่มียุติโทษ<sup>32</sup>

จากการศึกษาพบว่า พรหมวิหารมีคุณค่ากับการศึกษาในสังคมไทยอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากการที่ผู้สอนในสังคมไทยเมื่อมีพรหมวิหารเป็นคุณธรรมประจำใจทำให้เป็นผู้สอนที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ<sup>33</sup> กล่าวคือ ในขณะที่สอนก็สอนด้วยเมตตา คือ มีความปรารถนาดี ให้ลูกศิษย์ได้เรียนรู้อย่างมีความสุข แต่ขณะที่สอนนั้นถ้าลูกศิษย์มีความทุกข์ ผู้สอนก็มีใจที่ประกอบด้วยกรุณา เช่น เมื่อผู้เรียนไม่เข้าใจเนื้อหาที่สอนก็ช่วยอธิบายให้เข้าใจ หรือแม้ว่าผู้เรียนหรือลูกศิษย์มีปัญหาอื่น ๆ ก็รับฟังให้คำปรึกษาและช่วยหาแนวทางแก้ไขปัญหาให้ เมื่อลูกศิษย์ประสบความสำเร็จต่าง ๆ ก็พลอยยินดีด้วย คือ มีใจที่ประกอบด้วยมุทิตา แต่ขณะที่ออกข้อสอบ ตรวจข้อสอบ ก็มีใจที่ประกอบด้วยอุเบกขา คือ ยึดมั่นอยู่ในภาวะเป็นกลางไม่มีอคติต่อผู้เรียนทุกคน

สำหรับผู้เรียนในสังคมไทยนั้นก็มีพรหมวิหารเป็นคุณธรรมประจำใจต่อผู้สอนเช่นกัน กล่าวคือ ในยามปกติ ก็มีใจประกอบด้วยเมตตา คือ มีความปรารถนาดีต่อผู้สอนทำให้บรรยากาศในการเรียนการสอนเต็มไปด้วยความสุข แต่เมื่อผู้สอนมีความทุกข์ก็มีใจประกอบด้วยกรุณาต่อผู้สอน ดัง

<sup>29</sup> จานงค์ อติวัฒนสิทธิ์ และคณะ, สังคมวิทยา, พิมพ์ครั้งที่ 12, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2548), หน้า 111.

<sup>30</sup> ยุบลวรรณ ต้นเขียวรัตน์, มนุษย์กับสังคม, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, 2550), หน้า 104.

<sup>31</sup> นพต สุตันดิวิชัยกุล และคณะ, การเมืองเศรษฐกิจและสังคม, หน้า 149-150.

<sup>32</sup> ปรีชา ช่างขวัญยืน, วรรณคดีการเมืองของพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สามัคคีสาส์น จำกัด, 2540), หน้า 17.

<sup>33</sup> พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), “โรงเรียนวิถีพุทธในสังคมไทย”, ใน รวมบทความทางวิชาการพระพุทธศาสนา, รวบรวมและจัดพิมพ์โดย พระศรีธวัชเมธี (ขณะ ป.ธ. 9), (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548): 72.



จะเห็นได้จากการช่วยงานต่าง ๆ ของผู้เรียนต่อผู้สอนในสังคมไทย เช่น เมื่อเห็นผู้สอนถืออุปกรณ์การสอนก็เข้าไปช่วยเหลือ หรือการช่วยทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักศึกษาให้สถานศึกษา เมื่อผู้สอนประสบความสำเร็จต่าง ๆ ผู้เรียนก็มีใจประกอบด้วยมุทิตา คือ พลอยยินดีด้วย ดังจะเห็นได้จากการที่ผู้เรียนในสังคมไทยช่วยกันจัดงานฉลองตำแหน่งต่าง ๆ ให้ผู้สอน หรือแม้แต่การจัดงาน ฉลองวันเกษียณอายุให้ผู้สอนเพื่อแสดงความยินดีว่าผู้สอนจะได้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น สำหรับสถานการณ์ที่ผู้เรียนไม่สามารถใช้ เมตตา กรุณา มุทิตา ต่อผู้สอนได้ ผู้เรียนก็มีใจที่ประกอบด้วยอุเบกขาต่อผู้สอน เช่น ผู้สอนกระทำผิดกฎระเบียบของสถาบันการศึกษา หรือกระทำความผิดตามกฎหมายต่าง ๆ ผู้เรียนก็วางตัวเป็นกลาง ปลอบใจผู้ที่มีหน้าที่และมีความรู้ความสามารถช่วยกันพิจารณาไป

จากข้อมูลที่น่าเสนอไปข้างต้น แสดงให้เห็นว่า พรหมวิหารเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่ากับการศึกษาในสังคมไทยอย่างมาก กล่าวคือ ทำให้ผู้เรียนและผู้สอนในสังคมไทยกระทำหน้าที่ต่อกันได้อย่างราบรื่นมีความสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้การถ่ายทอดความรู้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

## 5. พรหมวิหารธรรมกับการทำงาน

พรหมวิหารมีคุณค่ากับการทำงานในสังคมไทยเป็นอย่างมาก ดังที่ พระธรรมโกษาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต) อธิบายวิธีการนำพรหมวิหารมาใช้ในฐานะนักบริหารว่า เมตตา ได้แก่ความรักความหวังดีที่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ใช้เพื่อให้รู้จักมองแง่ดีหรือส่วนที่ดีของเพื่อนร่วมงาน ถ้าพบส่วนเสียในตัวเขา นักบริหารต้องรู้จักมองข้ามและให้อภัย เมื่อพบส่วนดีก็จดจำไว้เพื่อจะได้ใช้คนให้เหมาะสมกับลักษณะที่ดีของเขา กรุณา คือความสงสารเห็นใจ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ใช้เมื่อมองจุดด้อยของคนอื่น กล่าวคือเมื่อเพื่อนร่วมงานประสบเคราะห์กรรม ทำให้นักบริหารมีความสงสารห่วงใย และคิดหาทางช่วยให้เขาพ้นทุกข์นั้น ซึ่งความสงสารจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อนักบริหารเปิดใจกว้างรับฟังปัญหาของคนอื่น มุทิตา คือความรู้สึกพลอยชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข นักบริหารต้องใช้ส่งเสริมให้คนทำงานมีโอกาพัฒนาความรู้ความสามารถจนได้เลื่อนตำแหน่งสูงขึ้นโดยไม่กลัวว่าลูกน้องจะขึ้นมาทาบบารมี เขาไม่กีดกันใครแต่เปิดโอกาสให้ทุกคนได้ทำงานแสดงความสามารถเต็มที่และพลอยชื่นชมยินดีในความก้าวหน้าของคนร่วมงาน ทำให้ลูกน้องทุ่มเททำงานให้ เพราะว่ามีมุทิตาจะทำลายความริษยาในใจนักบริหาร ถ้านักบริหารมีจิตริษยาลูกน้องเสียแล้ว ลูกน้องจะรับรู้ความริษยานั้นและจะไม่ทุ่มเททำงานให้ อุเบกขา คือความรู้สึกวางเฉยเป็นกลางไม่ลำเอียงเข้าข้างคนใดคนหนึ่ง นักบริหารต้องใช้เมื่อมีการให้รางวัลและลงโทษ ทำให้รู้เท่าทันคนร่วมงานทุกคน สามารถวางเฉยด้วยปัญญาคือ มีอุเบกขาอย่างรู้เท่าทันคน เมื่อทุกคนทำงานในหน้าที่อย่างขยันขันแข็ง นักบริหารก็มองดูพวกเขาเฉย ๆ ถึงคราวให้บำเหน็จรางวัลก็เฉลี่ยให้แก่ทุกคนอย่างถ้วนหน้า ถ้ามีการทะเลาะเบาะแว้งเกิดขึ้น นักบริหารต้องลงไปห้ามทันที และจัดการลงโทษคนผิดตามความเหมาะสม ต้องไม่นั่งดูลูกน้องทะเลาะกันแล้วเอาตัวรอดคนเดียว

นอกจากนี้ พรหมวิหารยังเป็นหลักธรรมที่มีใช้เฉพาะนักบริหารเท่านั้นที่นำมาใช้ในการทำงาน แต่เป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติงานในสังคมไทยทุกหน้าที่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ ในสถานการณ์ปกติ ทั้งผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชา ต่างมีใจประกอบด้วยเมตตา มีความปรารถนาดีต่อกัน ทำให้การทำงานต่าง ๆ ราบรื่นและปฏิบัติงานกันอย่างมีความสุข เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งประสบความทุกข์ ฝ่ายที่เหลือก็มีใจประกอบด้วยกรุณา ให้ความช่วยเหลือ เช่น เมื่อผู้ร่วมงานหรือผู้ใต้บังคับบัญชามีปัญหาในการทำงาน ทั้งผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชา ต่างก็ช่วยกันแก้ปัญหา แม้ในกรณีปัญหาส่วนตัวที่ไม่เกี่ยวกับการทำงาน เช่น บุคคลในครอบครัวฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต ฝ่ายอื่น ๆ ในหน่วยงานในสังคมต่างก็เยี่ยมให้กำลังใจหรือร่วมแสดงความเสียใจ นอกจากนี้ เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งประสบความสำเร็จ ฝ่ายอื่น ๆ ในหน่วยงานก็มีใจประกอบด้วยมุทิตา คือ พลอยยินดีด้วย เช่น เมื่อมีการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งในหน่วยงาน ก็มีการแสดงความยินดีด้วย หรือแม้ในกรณีส่วนตัว เช่น เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งในหน่วยงานให้กำเนิดบุตรธิดา หรือบุตรธิดาเรียนจบ ฝ่ายที่เหลือในหน่วยงานที่ทราบข่าวก็มักจะไปร่วมแสดงความยินดีด้วย แต่เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่สามารถใช้ เมตตา กรุณา มุทิตา ได้ เกิดขึ้นกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งในหน่วยงาน ฝ่ายที่เหลือก็มีใจที่ประกอบด้วยอุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง เช่น กรณีที่มีการกระทำความผิดกฎ ระเบียบต่าง ๆ ของหน่วยงาน เป็นต้น

จากข้อมูลที่น่าเสนอไปข้างต้น แสดงให้เห็นว่าพรหมวิหารเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่ากับการทำงานในสังคมไทยเป็นอย่างมาก ทำให้การทำงานต่าง ๆ ราบรื่นและผู้ทำงานต่างปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างมีความสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

## 6. สรุป

พรหมวิหาร คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างพรหม เป็นธรรมสำหรับมนุษย์ผู้มีจิตใจประเสริฐทุกคน เป็นธรรมอันเป็นหลักปฏิบัติสำหรับท่านผู้ใหญ่ เป็นธรรมสำหรับบิดามารดา เป็นสัญลักษณ์ของพระพุทธศาสนา และเป็นกัมมัฏฐาน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อปัมณฺญา คือ ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ เป็นหลักธรรมที่มีคุณค่าต่อครอบครัว การศึกษา การทำงานในสังคมไทยเป็นอย่างมาก กล่าวคือ พรหมวิหารมีคุณค่ากับครอบครัวในสังคมไทย เพราะว่าพรหมวิหารคือหลักธรรมสำคัญที่ครอบครัวในสังคมไทยใช้เป็นหลักในการปฏิบัติหน้าที่ต่อกัน ทำให้พ่อแม่ลูกในสังคมไทยกระทำหน้าที่ต่อกันอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และถูกต้องตามหลักจริยธรรมและกฎหมายบ้านเมือง และมีคุณค่ากับการศึกษาในสังคมไทย คือ ทำให้ผู้เรียนและผู้สอนในสังคมไทยกระทำหน้าที่ต่อกันได้อย่างราบรื่นมีความสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้การถ่ายทอดความรู้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล นอกจากนี้ พรหมวิหารยังเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่ากับการทำงานในสังคมไทยเป็นอย่างมาก คือ ทำให้การทำงานต่าง ๆ ราบรื่นและผู้ทำงานต่างปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างมีความสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน



### บรรณานุกรม

- จำนงค์ อติวัฒนสิทธิ์ และคณะ. **สังคมวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2548.
- \_\_\_\_\_. **ศาสนา ชีวิต และสังคม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2547.
- ทัศนีย์ ทองสว่าง. **สังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์, 2537.
- นพดล สุตันตวิณชัยกุล และคณะ. **การเมืองเศรษฐกิจและสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, 2549.
- ประยุทธ์ หลงสมบูรณ์. **พจนานุกรม มคอ-ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธรรมสาร จำกัด, 2546.
- ปรีชา ช้างขวัญยืน. **ทรรศนะทางการเมืองของพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สามัคคีสาสน์ จำกัด, 2540.
- พระเทพดิลก (ระแบบ จตฺตาโณ). **พรหมวิหารธรรมเรื่อนใจของผู้ใฝ่สุข**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จตฺตโณ). **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 6. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย, 2543.
- พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และเสฐียรพงษ์ วรรณปก. **มณีแห่งปัญญา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ม.ป.ป.
- \_\_\_\_\_. “โรงเรียนวิถีพุทธในสังคมไทย”. ใน **รวมบทความทางวิชาการพระพุทธศาสนา**. รวบรวมและจัดพิมพ์โดย พระศรีธวัชเมธี (ชนะ ป.ธ. 9). กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **จากสุขในบ้านสู่ความเกษมศานต์ทั่วสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2542.
- \_\_\_\_\_. **ธรรมญูชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิกจำกัด, 2542.
- \_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, 2551.
- พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2548.



- พระราชวรมณี. **ปรัชญาการศึกษาไทย ฉบับแก้ไข-รวบรวมนใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, 2528.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะมหาอภิธัมมัตถสังคหฎฐิกา ปริจเฉทที่ 9 เล่ม 1 สมถกรรมฐานที่ปณี**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี. อินเตอร์ พรีนซ์ จำกัด, 2547.
- พระอุปัชฌาย์. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์. **มิลินทปัญหา ฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2547.
- ยุบลวรรณ ต้นเขียวรัตน์. **มนุษย์กับสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, 2550.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด อรุณการพิมพ์, 2548
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **รวมธรรมะ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, 2543.
- \_\_\_\_\_. **รหัสแห่งเมตตาชุ่มเย็นยิ่ง**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ม.ป.ป.





## ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

## The Importance of Mindfulness and Awareness for Insight Meditation

พระอธิการประกาศิต สุจินฺโณ (กลิ่นชื่น)<sup>1</sup>

Phraadhikāra Prakasit Suciṇṇo (Klinchuen)

E-mail : 6211105102@mcu.ac.th

Received: March 17, 2023 Revised: March 31, 2023 Accepted: April 28, 2023

### บทคัดย่อ

บทความเรื่องนี้ มุ่งวิเคราะห์เฉพาะสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สติและสัมปชัญญะนั้นนับว่าเป็นเจตสิกธรรมที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นอย่างยิ่ง เพราะว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น ผู้ปฏิบัติจะขาดสติและสัมปชัญญะมิได้ จะต้องมีความสติและสัมปชัญญะอยู่ทุกขณะจิต ในขณะที่มีการกำหนดรู้รูปนาม ด้วยการกำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องโดยมิให้ขาดสาย จนสติมีความมั่นคงในอารมณ์ที่เรียกว่า “สตินทรีย์” เพื่อพิจารณาหาเหตุผลของรูปนามที่เกิดขึ้น โดยเห็นตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมในขณะปัจจุบันอารมณ์ สัมปชัญญะ (ปัญญาเจตสิก) ได้เกิดขึ้นในขณะพิจารณารูปนามเพื่อการรู้เห็นตามความเป็นจริง จึงเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ ตั้งแต่รูปนามปริเฉทญาณตามลำดับไปจนถึงปัจจุเวกขณะญาณเป็นที่สุด ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนาจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องมีความสติและสัมปชัญญะอยู่ทุกขณะจิต เพื่อการกำหนดรู้และการพิจารณารูปนามที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบันอารมณ์ สามารถพิจารณาเห็นรูปนามตามความเป็นจริงแห่งกฎไตรลักษณ์ คือเห็นรูปนามโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ และโดยความเป็นอนัตตา

คำสำคัญ: สติ, สัมปชัญญะ, วิปัสสนาภาวนา

### Abstract

This article focuses on analyzing only mindfulness and awareness for insight meditation investigation. Mindfulness and awareness are considered to be the spiritual qualities that are very important to the insight meditation advance by the reason that both virtues are the main tools for training for insight meditators who must maintain

<sup>1</sup> นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

their own mindfulness and awareness continuously in every moment while observing *Nāma* or thought formation and *Rūpa* or mental objects continually without interruption until the mind has settled firmly called *Stindriya* or mindfulness faculty which functions as the observer the cause and effect of all objects occurring as the true state of all phenomena at the present moment. *Sampajañña* or awareness (Wisdom mental factor), arises while considering the form and noun for the true realization, since it is the cause of the rise of true insight knowledge starting from *Nāmarūpaparichedañāṇa* up to *Paccavekkhaṇaṇāṇa*. Therefore, the development of Vipassana meditation is absolutely necessary to require both mindfulness and awareness in every moment for investigating on *Rūpa* and *Nāma* observing to experience the true state of reality at the present moment. both virtues enable the practitioners to experience three common natures of all phenomena according to *Tilakkhaṇa* teaching, that is to say, they will see them as falling into ever-changing, unsatisfactory and non-self.

**Keywords:** Mindfulness, Awareness, Vipassana Bhavana

## 1. บทนำ

พุทธศาสนิกชนที่ยอมรับนับถือพระพุทธศาสนาว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก โดยการน้อมนำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาประพฤติปฏิบัติตามสมควรแก่การปฏิบัติ ตามอุปนิสัยวาสนาบารมีของตน พระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้มีการปฏิบัติสืบเนื่องกันมาเป็นเวลาช้านานจนถึงปัจจุบัน ซึ่งในปัจจุบันนี้ยังมีผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ยังมีจำนวนมาก แต่ว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งหลายเหล่านั้น บางส่วนยังขาดความรู้ความเข้าใจ ในหลักปริยัติและปฏิบัติสัทธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้อง จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องมีความเข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอน อันเป็นแนวทางของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้องเสียก่อน แล้วจึงนำเอาหลักธรรมนั้นมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อจะได้ไม่เกิดการผิดพลาด เกิดความล่าช้าในการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันได้แก่ สติสัมปชัญญะ<sup>2</sup> ตามแนวสติปัฏฐาน<sup>3</sup> อันเป็นหลักธรรมที่สำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม

<sup>2</sup> ที.สี. (ไทย) 9/214/73.

<sup>3</sup> ที.ม. (ไทย) 10/373/301.



ทั้ง 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ตามความเป็นจริงของอริยสัจ เพื่อดำเนินไปตามหลักโพธิปักชยธรรม<sup>4</sup> อันเป็นธรรมฝึกฝายในการตรัสรู้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาสภาวธรรมที่กำลังเกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน อารมณ์ โดยมีความเพียรอย่างจดจ่อต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้สติสัมปชัญญะขาดสาย ด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อมทุกสภาวะของรูปนามอารมณ์ ที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันเพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริง ในสภาวธรรมทั้งหลาย ตั้งแต่หยาบ ละเอียดย และลึกซึ้ง ตามหลักสติปัฏฐาน 4 อุปมาเสมือน การเดินลงไปในมหาสมุทรย้อมลุ่มลึกด้วยน้ำตามลำดับ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็จะเห็นอารมณ์ทั้งหลายทั้งหยาบ ละเอียดย และลึกซึ้งตามลำดับของญาณ ตั้งแต่รูปนามปริเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ สัมมสนญาณ อุทยัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทินวญาณ นิพพิทาญาณ เป็นไปตามลำดับจนถึง มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ<sup>5</sup> เป็นที่สุด

สติสัมปชัญญะ และสติปัฏฐาน 4 ได้มีความเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกันในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นหลักธรรมอันสำคัญยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในอภิธรรมปิฎก วิภังค์ ยังได้กล่าวถึงสติสัมปชัญญะว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการก้าวไป ถอยกลับ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ แลดู เหลียวดู เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทั้งการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การพูด การทำ การคิด มีสติรู้สีกตัวทั่วพร้อม ในอิริยาบถน้อยใหญ่ ความระลึก ความหวนระลึก ความทรงจำไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่าสติกริยาที่รู้ชัด การวิจยธรรม ความเข้าไปกำหนดรู้เฉพาะสภาวะที่รู้ ความไม่หลงงมงาย ความเห็นแจ้ง ปัญฺธิริยฺ ปญฺญาพละ สัมมาทิฏฐิ นี้เรียกว่าสติสัมปชัญญะ<sup>6</sup>

สรุปความว่า หลักธรรมที่สำคัญที่ผู้ประพฤติปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อความรู้แจ้งในอริยสัจ 4 ประการ เพื่อความรู้ยิ่งเห็นในธรรมทั้งหลาย เพื่อการบรรลุซึ่งมรรคผลและนิพพาน จำเป็นจะต้องศึกษาหลักธรรมเหล่านี้ คือ สติสัมปชัญญะ และสติปัฏฐาน 4<sup>7</sup> อันเป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระชินชรสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เรียกว่า ปริยัติสัทธรรม เพื่อน้อมนำมาสู่การปฏิบัติสัทธรรมได้อย่างถูกต้อง ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ผู้เขียนเน้นศึกษาเฉพาะเนื้อหาสาระสำคัญของสติสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา<sup>8</sup> เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมระหว่าง สติสัมปชัญญะ และสติปัฏฐาน 4 ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

<sup>4</sup> อภ.วิ. (ไทย) 35/611/336.

<sup>5</sup> ขุ.ปฎิ. (ไทย) 31/มาติกา/1-2, วิสุทธิ. (ไทย) 3/206-328.

<sup>6</sup> อภ.สง. (ไทย) 34/53/36.

<sup>7</sup> ที.ม. (ไทย) 10/273-300/325-351.

<sup>8</sup> อง.ทุก. (ไทย) 20/275/77.



## 2. ความหมายและความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ

สติและสัมปชัญญะนับว่าเป็นหลักธรรมอันสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพราะมนุษย์ทุกคนที่แสดงกริยาอาการใด ๆ ออกมาก็ตาม จะเป็นทางกาย วาจา หรือใจ ก็ตาม การกระทำ คำพูด หรือความคิด ถ้าได้เกิดพร้อมด้วยสติและสัมปชัญญะแล้ว ก็จะทำให้การกระทำ คำพูด และความคิดนั้น ๆ เป็นไปในทางดีงามก่อให้เกิดความเจริญ แต่ถ้าการกระทำคำพูดและความคิดเหล่านั้นไม่ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะแล้ว ก็จะเป็นไปในทางเสื่อม ทางประมาทก่อให้เกิดความเสียหายมากมายนานาประการ สติและสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีคุณูปการอย่างมากต่อชีวิตของมนุษย์ทุก ๆ คน ไม่ว่าจะทำเนกิจกรมอันใดก็ตาม ตั้งแต่ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด ทำ คิด ตลอดจนถึงกิจการงานต่าง ๆ ที่มนุษย์จะต้องจัดต้องทำ จะต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลาในกริยาอาการนั้น ๆ การงานและกิจการเหล่านั้น จึงจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

### 2.1 ความหมายและความสำคัญของสติ

สติ หมายถึง ความระลึกได้ และการรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะที่กระทำ ด้วยความระลึกได้ในขณะนั้น ๆ ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมีให้ความคิด และการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาทหมัวเมา ในพรหมชาลสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงตรัสตอบปัญหาแก่พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร ที่เกี่ยวกับเรื่องสติสัมปชัญญะ ไว้ดังนี้

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การ พูด การนิ่ง มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่า ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล<sup>9</sup>

สติ<sup>10</sup> หมายถึง ความระลึกนึกคิด ในกริยาอาการที่ตนกระทำอยู่ เป็นธรรมที่คอยควบคุมเหนี่ยวรั้งจิตใจให้คิดดี พูดดี และทำดี เพราะธรรมชาติของจิตจะมีการนึกคิดอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าจิตขาดสติเป็นเครื่องกำกับควบคุมจิตที่นึกคิด ก็จะพุ่งซ่านไปตามอารมณ์ต่าง ๆ อย่างไร้ทิศทาง แต่ถ้ามีสติกำกับควบคุมแล้ว ก็จะทำให้ไม่เกิดประมาทหรือพลั้งเผลอคิดชั่ว พูดชั่ว และทำชั่ว เพราะสติจะทำหน้าที่คอยควบคุม ดูแล จิตใจให้อยู่ในสถานะที่เป็นกุศล โดยการระลึกรู้ความคิด เลือกรับรู้แต่สิ่งที่ดีงาม (กุศล) และกีดกันสิ่งที่ไม่ดีงาม (อกุศล) ระลึกรู้อยู่ทุกขณะของจิต ทำให้จิตดำเนินไปสู่สภาวะธรรมอันเป็นธรรมฝ่ายดีงาม

<sup>9</sup> ที.สี. (ไทย) 9/214/73.

<sup>10</sup> ที.ปา.อ. (บาลี) 6/149/75.



สติ นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการระลึก รู้ ต่อการกระทำต่าง ๆ วาจาที่พูดออกมา และความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ถ้าไม่มีสติคอยระลึกร ควบคุม ดูแล กริยาอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะเป็นทางกาย วาจา และใจก็ตามก็จะก่อให้เกิดความประมาท เผลอเรอที่เรียกว่า ไม่มีสติหรือเสียสติ จะทำให้ กายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ทั้งหลาย จะเป็นไปในทางที่ไม่ดี ไม่งาม เกิดขึ้น เมื่อขาดสติแล้ว อกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมปรากฏเป็นเหตุให้เกิด กายทุจริต วาจาทุจริต และมโนทุจริตตามมา

## 2.2 ความหมายและความสำคัญของสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อมในกริยาอาการต่าง ๆ ขณะปัจจุบันอารมณ์ เช่น ตา กระพริบ หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัส (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง) ใจกระทบอารมณ์ เป็นธรรมที่สัมปยุตต์พร้อมด้วยสติ และเจตสิกธรรมที่เป็นกุศลทั้งหลาย สัมปชัญญะ มีชื่ออีกอย่างหนึ่งเรียกว่า ปัญญา ในคัมภีร์วิมุตติมรรค<sup>11</sup> ปัญญาปริเฉท บทที่ 10 ได้อธิบายความหมายของปัญญาไว้ ดังนี้ ปัญญา คือ ความรอบรู้ ญาณ การวิจัยธรรม การจำแนก การกำหนดหมายการวิจัยที่เป็นการศึกษาอันชำนาญและชาญฉลาด ในการพิจารณา ก็เป็นการเห็นแจ้ง ชัดเจนและได้ความรู้ ปัญญาคือความฉลาด ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ปัญญาคือประทีป ปัญญาคือรัตนะ ความไม่หลง ธรรมวิจัย สัมมาทิฐิเหล่านี้ เรียกว่า “ปัญญา” สติ ระลึกได้ทั้งในเรื่องอดีต อนาคต และปัจจุบัน ต้องใช้ในเวลาก่อนคิดพูดและทำ

สัมปชัญญะ รู้ตัวในปัจจุบัน ต้องใช้ในขณะที่กำลังคิด พูด และทำอยู่ สัมปชัญญะหรือปัญญา<sup>12</sup> นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการกระทำทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้น ทางกาย ทางวาจา หรือทางใจก็ตาม ถ้าไม่มีปัญญาเป็นเครื่องสอดส่อง ควบคุม พิจารณา หาเหตุผลในการกระทำนั้น ๆ ย่อมก่อให้เกิดความประมาท พลาดพลั้ง เผลอเรอ ทำให้เกิด กายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต และ อกุศลกรรมทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้น ก่อให้เกิดความเสียหายนานาประการ ถ้ามีสัมปชัญญะคือปัญญา คอยเป็นเครื่องพิจารณา ควบคุม ดูแล สอดส่อง ต่อการกระทำที่เกิดทางกาย วาจา หรือใจก็ตาม ความดีงามทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น ทำให้กายสุจริต วาจาสุจริต และมโนสุจริต กุศลกรรมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้น

## 3. สติและสัมปชัญญะในสติปัฏฐาน 4

<sup>11</sup> พระราชวรมุนี และคณะ, วิมุตติมรรค, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เคล็ดไทย, 2538), หน้า 229.

<sup>12</sup> พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส จำกัด, 2554), หน้า 731.



สติปัฏฐาน<sup>13</sup>เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ 2 ศัพท์คือ สติ + ปฏฐาน “สติ” แปลว่า การระลึก  
รู้อารมณ์ที่ผ่านมาแล้ว ระลึกรู้อารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง หรืออาจเป็นการระลึกรู้กุศลกรรมซึ่งเคยทำมา  
ก่อน การระลึกรู้เช่นนี้ ไม่จัดว่าเป็นสติตามหลักการปฏิบัติธรรม เพราะสติตามนัยนี้เป็นสภาวะธรรม  
ฝ่ายดี หมายถึง การระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันภายในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก มีใจครอง  
ส่วนคำว่า “ปฏฐาน” แปลว่า เข้าไปตั้งไว้ หมายถึง ความจดจ่ออย่างต่อเนื่อง

สติปัฏฐาน<sup>14</sup> แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน หรือ  
หลัก ในการกำหนดระลึกหรือพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรม (ธรรมชาติ)  
นั้น ๆ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย (ตัณหา) ที่ทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริงตาม  
อำนาจของกิเลสตัณหา หรือกล่าวได้ว่าสติปัฏฐาน 4 เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ จุดประสงค์เพื่อ ผีกสติ  
และใช้สตินั้นพิจารณาและรู้เท่าทันใน กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทาความคลาย  
กำหนด ความยึด ความอยาก และการรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ จึงคลายตัณหา จึงเป็นไปเพื่อ  
นำออกและละเสียซึ่งตัณหาและอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกิเลสด้วยความพึงพอใจหรือสุขของตัว  
ของตนเป็นสำคัญ ที่มีในสันดานของปุถุชนอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรงด้วยเป็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์  
คำว่า “สติปัฏฐาน” เป็นคำไวพจน์ของสัมมาสติ คือ การระลึกชอบ พระพุทธองค์ตรัสว่า สัมมาสติ  
ดังกล่าวมีอารมณ์ 4 ประเภท คือ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ดังในพระสูตรต้นตปิฎก ที่มกนิคาย  
มหาวรรค สันถัมภ์พรหม ได้กล่าวกับพวกเทพชั้นดาวดึงส์ผู้เจริญว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ทรงรู้  
ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้นทรงบัญญัติ สติปัฏฐาน 4 ประการนี้ แม้ที่ทรง  
บัญญัติไว้เป็นอย่างดี ก็เพียงเพื่อให้บรรลुकุศลธรรม สติปัฏฐาน 4 ประการ<sup>15</sup> อะไรบ้าง คือ ภิกษุใน  
ธรรมวินัยนี้

1) พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ  
โทมนัสในโลกได้ ภิกษุนั้นเมื่อพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใส  
ผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในกายอื่นภายนอก

2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด  
อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุนั้นเมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิต  
มั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้น ภิกษุนั้นตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบใน  
เวทนานุปัสสนานั้นแล้วก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในเวทนาอื่นภายนอก

<sup>13</sup> ที.ม.อ. (บาลี) 373/368.

<sup>14</sup> ม.ม.อ. (บาลี) 1/106/253.

<sup>15</sup> ที.ม. (ไทย) 10/289/222-224.



3) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุหนึ่งเมื่อพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในจิตตานุปัสสนานั้น ภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในจิตตานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในจิตอื่นภายนอก

4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุหนึ่งเมื่อพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในธัมมานุปัสสนานั้น ภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในธัมมานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในธรรมอื่นภายนอกท่านผู้เจริญทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติสติปัฏฐาน 4 ประการนี้แล เพื่อให้บรรลุกุศลธรรม

ในการปฏิบัติวิปัสสนา จะเห็นได้ว่า มีสติเจตสิกเป็นใหญ่ เป็นประธาน กว่าสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น ในการตามระลึกรู้ ในกาย เวทนา จิต และธรรม ในหมวดธรรมต่าง ๆ ของกาย เวทนา จิต และธรรม<sup>16</sup> ก็เช่นเดียวกัน จะต้องมีสติ ตามกำหนดระลึกรู้ อย่างจดจ่อต่อเนื่องโดยไม่ขาดสาย ในการกำหนดพิจารณา rūpanam ที่เกิดขึ้น ในปัจจุบันอารมณ์ เมื่อสติเจตสิกได้เกิดขึ้น ย่อมมีเจตสิกธรรมที่เกิดร่วม (สัมปยุตต์ด้วย) อีก 37 ดวง มีสัมปชัญญะ วิริยะ เป็นต้น เจตสิกธรรมที่มีความสำคัญคอยทำหน้าที่และเป็นการกำลังสำคัญในการปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง 4 คือ วิริยะเจตสิก ปัญญาเจตสิกและสติเจตสิก เจตสิกธรรมที่เหลือนอกนั้น เป็นกำลังในการสนับสนุนให้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เป็นไปได้โดยสะดวก ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ในกาปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง 4 คือ อาตปัสสัมปชาโน สติมา มีใจความว่า มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

ส่วนสัมปชัญญะ (ปัญญาเจตสิก) ที่ทำหน้าที่ในสติปัฏฐานทั้ง 4<sup>17</sup> ขณะที่ประธานในสัมปยุตตธรรมโดยทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ในกาย เวทนา จิต และธรรม ในขณะนั้นสติเจตสิกและเจตสิกอื่น ๆ เกิดร่วมด้วยอีก 37 ดวง ขณะที่สติเจตสิกเป็นประธานในสัมปยุตตธรรม ทำหน้าที่ระลึกรู้กำหนดรู้อารมณ์ ก็มีปัญญาเจตสิก และเจตสิกอื่น ๆ ที่เกิดร่วมด้วยอีก 37 ดวง ปัญญาเจตสิก ทำหน้าที่พิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นใน กาย เวทนา จิต และธรรม ตามความเป็นจริงของสภาวะที่เกิดขึ้น ในขณะปัจจุบันอารมณ์ ทำให้เกิดญาณ เป็นเครื่องรู้ตามความเป็นจริง ตั้งแต่รูป นาม ปริเฉท ญาณ ปัจจยปริคคหญาณ สัมมสนญาณ อุทยัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ เป็นไปตามลำดับจนถึง มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ เป็นที่สุด

<sup>16</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 7**, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556), หน้า 131.

<sup>17</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/372-405/301-340.

ดังจะเห็นได้ว่าสติและสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีคุณูปการต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย กริยาอาการใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา หรือใจก็ตาม ที่มนุษย์ได้แสดงออกมา ล้วนต้องอาศัยสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมดูแลให้ระลึกรู้อยู่ทุกขณะจิต เพื่อป้องกันมิให้เกิดความประมาท ถ้าหากมนุษย์ขาดจากสติและสัมปชัญญะแล้ว จะก่อให้เกิดความประมาท พลังผลอันเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายแก่ตนเองและผู้อื่นนานับประการ และยิ่งในการประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อให้ถึงซึ่งมรรคผลนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรมแล้ว จำเป็นจะต้องมีสติและสัมปชัญญะ คอยควบคุมอย่างละเอียดอ่อนอยู่ทุกขณะจิตจนถึงมีสติและสัมปชัญญะ สมบูรณ์บริบูรณ์ในที่สุด

ในการใช้ชีวิตประจำวันผู้มีสติจะคอยควบคุมจิตใจให้มีความมั่นคง ไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่าน นึกคิดไปในเรื่องต่าง ๆ สรรวมจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตประจำวัน อยู่ด้วยความสงบสุข ก็เป็นผลมาจากการมีสติคอยควบคุม ดูแล สภาวะจิตนั่นเอง ในกิจการงาน คนที่มีสติคอยควบคุมจิตใจ ก็จะสามารถทำงานได้ผลเป็นอย่างดี เกิดความผิดพลาดน้อย ถ้าหากขาดสติการงานจะต้องผิดพลาดอยู่ร่ำไป ทำให้การงานล่าช้าบ้าง เสร็จไม่ทันตามกำหนดบ้าง ไม่สามารถพัฒนาให้ก้าวหน้าไปได้ในที่สุด ในการปฏิบัติภาวนา ผู้มีสติสามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ให้อยู่ในปัจจุบัน อารมณ์ด้วยความไม่ประมาท ปราศจากอกุศลกรรมทั้งปวง จึงทำให้จิตผ่องแผ้วจากกิเลสทั้งหลาย พิจารณารู้เท่าทันตามสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ ทำให้การปฏิบัติภาวนาดำเนินไปด้วยความถูกต้อง เมื่อเจริญสติให้มากยิ่งขึ้น ก็จะสามารถบรรลุ มรรค ผล และนิพพานได้ในที่สุด

#### 4. สติและสัมปชัญญะต่อการพัฒนาจิตและสังคม

สติและสัมปชัญญะ นับว่ามีความสำคัญในฐานะเป็นเครื่องมือและสิ่งที่เกื้อกูลต่อการระลึกรู้ ในการทำงานต่าง ๆ ทั้งใน ขณะคิด ขณะพูด และในขณะกระทำสิ่งใด ๆ ด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้นว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมีให้ความคิด และการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาท มัวเมา จำเป็นต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมอยู่ทุกขณะ มิให้เกิดความพลั้งเผลอ ช่วยประคับประคองเกื้อกูลให้ระลึกรู้ว่า สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ช่วยเกื้อกูลในฐานะเตือน ให้ระลึกรู้ สิ่งที่เป็นกุศล อกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ ให้กระทำสิ่งที่ดีงาม ละสิ่งที่ไม่ดีงาม

สติและสัมปชัญญะ<sup>18</sup>ทั้งสองนี้ นับว่าเป็นหมวดธรรมที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา เพราะเป็นธรรมที่ช่วยอุปการะในฐานะเป็นเครื่องมือช่วยเตือนสติในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา ช่วยควบคุมในการระลึกรู้และพิจารณาสภาวธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น ช่วยเกื้อกูลประคับประคองดูแลจิตให้เห็นเป็นไปตามความเป็นจริงของอริยสัจ เพื่อดำเนินไปสู่เป้าหมายอันสูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ มรรค ผล นิพพาน ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะเกิด

<sup>18</sup> อ.อรรถก. (ไทย) 23/81/405-406.



ผลสำเร็จได้ ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะเป็นหลักสำคัญ ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจำเป็นจะต้องมีสติและสัมปชัญญะทั้งสองนี้ควบคู่ไปโดยตลอด และจะขาดมิได้เลย

คำว่า วิปัสสนา<sup>19</sup> คือ ปัญญาที่เห็นสภาวะต่าง ๆ มี อนิจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ ในสังขารทั้งหลาย “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา มีความหมายดังนี้ “วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ “ปัสสนา” การรู้ การเห็นแจ้ง การรู้ยิ่ง เมื่อรวมความแล้ว วิปัสสนา คือ ปัญญาหยั่งรู้ ปัญญาเห็นแจ้ง โดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของรูปนามตามสภาวะความเป็นจริง เห็นว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจที่จะบังคับบัญชาได้ (อนัตตา) คือ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา นั้นเองรวมความว่า “วิปัสสนาภาวนา” คือการเห็นแจ้งด้วยปัญญา ตามความเป็นจริงของรูปนามที่เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ โดยการอบรมปัญญา ให้รู้แจ้งชัดตามสภาวะความเป็นจริงของรูปนาม “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” คือ การเอาสติสัมปชัญญะ พิจารณา ไคร่ครวญ ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ในขณะที่ปัจจุบันอารมณ์ เห็นโดยความเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงของสังขารธรรมที่เกิดขึ้นของรูปนาม สติที่ตั้งมั่นในการระลึกรู้ ในกาย เวทนา จิต ธรรม มีความตั้งมั่นในการระลึกรู้ สติจึงได้ชื่อว่า สติปัฏฐาน ที่ปรากฏอยู่ในหมวดสติปัฏฐาน 4การเอาสติที่ตั้งมั่นเข้าไปตามระลึกรู้ในกาย เรียกว่า “กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน” การเอาสติตามระลึกรู้ในเวทนา เรียกว่า “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” การเอาสติตามระลึกรู้ในจิต เรียกว่า “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” การเอาสติตามระลึกรู้ในธรรม เรียกว่า “ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

## 5. บทบาทของสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติกรรมฐาน

สติและสัมปชัญญะนับว่าเป็นหมวดธรรมที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาจิตของมนุษย์ให้มีความเจริญยิ่งขึ้น เพราะว่าผู้ที่มีสติและสัมปชัญญะเป็นเครื่องควบคุมคอยดูแลกระตุ้นเตือนให้ระลึกรู้พร้อมทั้งพิจารณาหาเหตุผล ทำให้ไม่เกิดความประมาทหลงเพลินในอริยาบถน้อยใหญ่มียืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น สามารถดำเนินกิจการงานทั้งปวงให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี สตินั้นจะมีหน้าที่คอยควบคุมดูแลให้ระลึกรู้อยู่ทุกขณะ ในขณะก่อนทำ พูด และคิด ส่วนสัมปชัญญะ (ปัญญา) นั้นจะคอยทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะนั้นให้เห็นไปตามความเป็นจริงของสังขารธรรม สติและสัมปชัญญะทั้งสองได้มีบทบาทเป็นสำคัญยิ่งในการปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมถและวิปัสสนา

ในสมถกรรมฐานทั้ง 40 กอง<sup>20</sup>นั้น จะต้องมีสติเป็นเครื่องระลึกรู้กำหนดรู้ในอารมณ์ในกรรมฐานทั้ง 40 กอง ผู้ปฏิบัติในกรรมฐานทั้ง 40 กองนั้นจะขาดจากสติมิได้เลย เพราะว่าสติทำหน้าที่คอยควบคุมกระตุ้นเตือนระลึกรู้กำหนดรู้ในอารมณ์นั้นให้ทรงอยู่ในอารมณ์เดียว (เอกัคคตาอารมณ์) ให้เป็นไปอย่างจดจ่อต่อเนื่องโดยมิให้ขาดสายเพื่อความเกิดขึ้นของสมาธิ ตั้งแต่ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ

<sup>19</sup> อ.ทก. (ไทย) 20/173/127.

<sup>20</sup> วิสุทธิ. (ไทย) 1/139.



และอัปนาสมาธิ จนถึงฌาน อรูปฌาน ถ้าไม่มีสติเข้าไปกำหนดรู้ระลึกไว้ในอารมณ์กรรมฐานอย่างจดจ่อต่อเนื่องในอารมณ์นั้น ๆ โดยมีขาดสาย สมาธิย่อมเกิดขึ้นมิได้ จะมีแต่ความฟุ้งซ่าน ความประมาท หลั่งเปลว ความลุ่มหลงและปรุงแต่งไปตามอารมณ์เหล่านั้น ส่วนสัมปชัญญะ (ปัญญา) จะคอยทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ต่อจากสติ คือมีสติเป็นฐาน (เป็นเหตุใกล้) ในการพิจารณาหาเหตุผลตามความเป็นจริงของอริยสัจ 4 ถ้าขาดสติเสียแล้ว สัมปชัญญะย่อมเกิดขึ้นมิได้เลย เพราะสัมปชัญญะ (ปัญญา) จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสติเป็นเหตุใกล้ และมีสติ (สติเจตสิก) เป็นสัมปยุตตธรรม

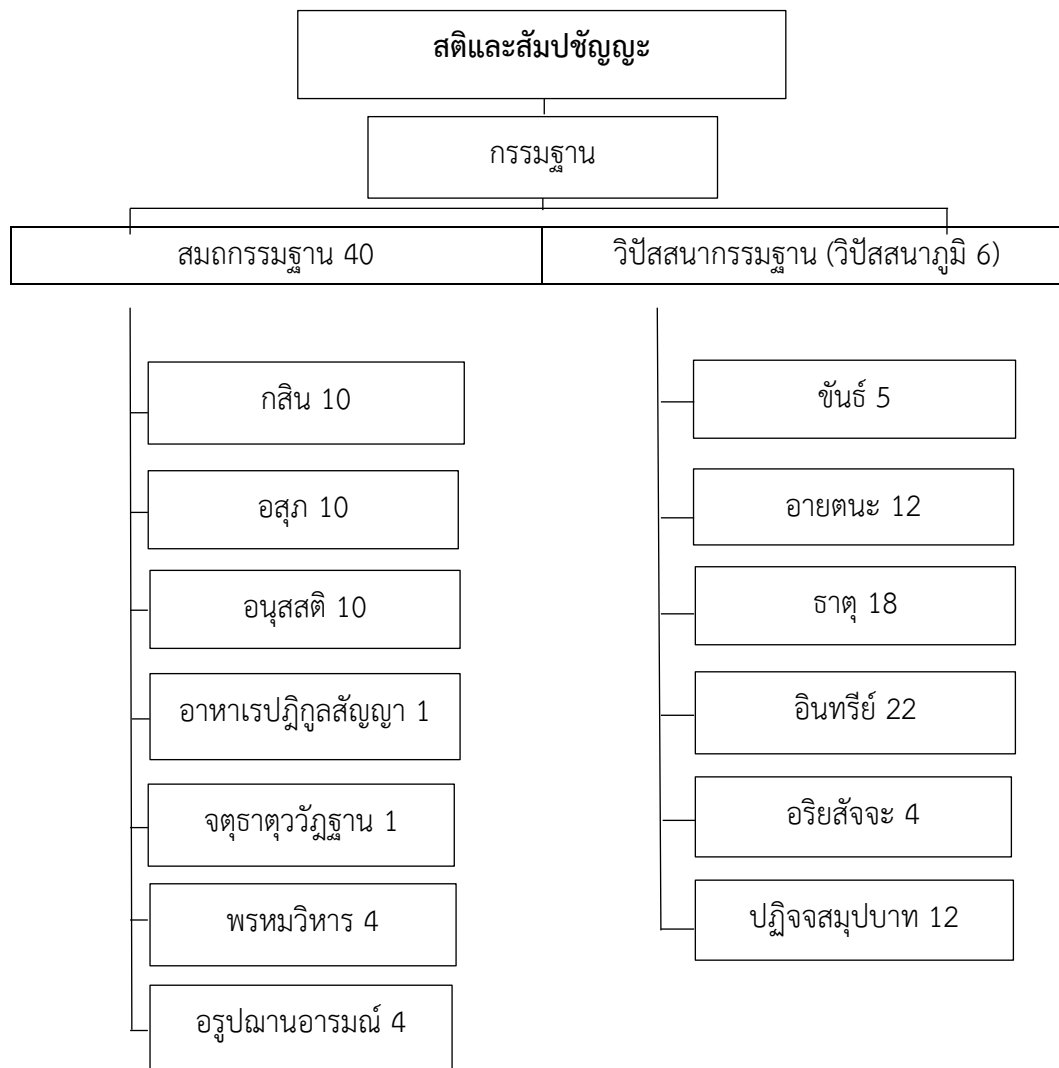
ในวิปัสสนากรรมฐาน อันได้แก่ วิปัสสนาภูมิ 6<sup>21</sup> จำเป็นจะต้องมีสติเข้าไปกำหนดรู้ ระลึกไว้ในอารมณ์ทั้งหลาย คือ ชันธ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ อริยสัจจะ และปฏิจจนูปบาท โดยมีสติเป็นเครื่องกำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องโดยมีขาดสาย อันเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ เพื่อเป็นฐานให้สัมปชัญญะ (ปัญญา) ได้พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นต่อจากสติ เพื่อความรู้แจ้งตามความเป็นจริงของขันธ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ อริยสัจจะ และปฏิจจนูปบาท โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ เห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์ เห็นโดยความเป็นของไม่ใช่ตัวตน (ปราศจากความเป็น บุคคล ตัวตน เรา เขา) ไม่มีความยั่งยืนคงที่มีอาการแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของของเรา โดยประการทั้งปวง

ด้วยหลักการและเหตุผลดังที่ได้กล่าวมา จะเห็นได้ว่าสติและสัมปชัญญะ นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติกรรมฐาน ทั้งสมถกรรมและวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะขาดจากสติและสัมปชัญญะมิได้เลย ถ้าขาดจากสติและสัมปชัญญะแล้ว จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความประมาท หลั่งเปลว เกิดความคิดฟุ้งซ่าน ไม่สามารถระลึกอารมณ์ และพิจารณาอารมณ์ได้ เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมดูแลอยู่ทุกขณะจิตอย่างจดจ่อต่อเนื่องโดยมิให้ขาดสาย เพื่อพิจารณาอารมณ์ของกรรมฐานให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงของอริยสัจ<sup>22</sup> ทั้ง 4 มี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

<sup>21</sup> อ.อ. (ไทย) 1/536.

<sup>22</sup> อ.วิ. (ไทย) 35/145/127.





## 6. สรุป

สติสัมปชัญญะเป็นหมวดธรรมที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย ถ้ามนุษย์ทั้งหลายดำเนินชีวิตไปด้วยความไม่มีสติ (ประมาท) และไม่มีสัมปชัญญะ (ไม่มีปัญญา) คอยควบคุมดูแลจิต ก็จะเป็นเหตุให้เกิด มโนทุจริต วจีทุจริต และกายทุจริต อันเป็นอกุศลตามมา จะเป็นเหตุให้เกิดความพินาศเสียหายเกิดขึ้นนานับประการ หากมนุษย์ทั้งหลาย ดำเนินชีวิตไปด้วยความมีสติ (ไม่ประมาท) และมีสัมปชัญญะ (มีปัญญา) คอยควบคุมดูแลจิต ก็จะเป็นเหตุให้เกิด มโนสุจริต วจีสุจริต และกายสุจริต อันเป็นกุศลตามมา จะเป็นเหตุให้เกิดความเจริญไพบูรณ์เกิดขึ้นนานับประการ สติและสัมปชัญญะนับว่าเป็นธรรมที่มีคุณูปการต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรม ล้วนแล้วแต่จะต้องอาศัยสติสัมปชัญญะคอยควบคุมดูแลจิตให้ดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความผาสุก

ส่วนในการเจริญวิปัสสนาก่อนหน้านั้น จะขาดจากสติและสัมปชัญญะมิได้เลย จำจะต้องมีสติและสัมปชัญญะ เพื่อกำหนดรู้รูปนามที่เกิดขึ้นในขณะที่ปัจจุบันอารมณ์อย่างจดจ่อต่อเนื่องไม่ขาดสาย เพราะสติเจตสิกและปัญญาเจตสิกที่เกิดขึ้นเป็นประธานจิตตูปบาทจะต้องเกิดอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นเหตุปัจจัย ต่อการรู้แจ้งมรรคผลนิพพานอันที่สิ้นไปแห่งกิเลสทั้งหลายทั้งปวง

### บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- พระราชวรมนี และคณะ. วิมุตติมรรค. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เคล็ดไทย, 2538.
- พระพุทธโฆสเถระ. วิสุตติมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส จำกัด, 2554.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 7. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.





## บทวิจารณ์หนังสือ

ชื่อเรื่อง : พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก<sup>1</sup>  
ผู้เขียน : พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)  
ผู้วิจารณ์ : พระชยพล ชยพล (ไชยถาวร)

### ๑. บทนำ

หนังสือเรื่อง “พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก”<sup>1</sup> เป็นหนังสือ ถอดเทปโดย พระมหาอมร เขมจิตฺโต เกี่ยวกับประสบการณ์การเดินทางไปสอนฝรั่งที่ประเทศอังกฤษของ พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง ซึ่งตั้งอยู่ที่บ้านพงสว่าง หมู่ที่ ๑๐ ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ในงานมุขิตานุสรณ์แด่ นักศึกษาที่สอบไล่ได้ อภิธรรมบัณฑิต วัดระฆังฯ อ.ช.ว. วัดมหาธาตุ จัดพิมพ์โดย มูลนิธิคณะธรรมวาที อภิธรรมสถาน วัดสร้อยทอง พิมพ์เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๒ มีเนื้อหาจำนวน ๗๑ หน้า หนังสือเรื่องนี้มีสาระสำคัญที่ต้องการให้ผู้อ่านได้ทราบถึง ประสบการณ์การเดินทางไปสอนฝรั่งที่ประเทศอังกฤษของ พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) ในแง่มุมต่าง ๆ หลวงพ่อชา สุภทฺโท เคยให้คำตอบปัญหาธรรมของลูกศิษย์ฝรั่งอย่างน่าสนใจมาแล้วฉบับนี้ท่านได้เล่าการเดินทางไปเผยแผ่ธรรมในต่างแดนให้ฟัง สารอย่างที่จะหาอ่านที่ไหนไม่ได้ โดยเฉพาะผู้สนใจการปฏิบัติธรรม ท่านได้เล่าไว้ว่า การไปเมืองนอกครั้งนี้มีผู้บริการให้ความสะดวกอยู่ทุกแห่งทุกมุมสบายอยู่ การไปก็มีได้บอกให้ทราบหมดทุกคนไปในคราวนี้ก็รู้สึกว่ามีประโยชน์พอสมควร ค่ำค่าที่ไปบ้านเขากับบ้านเรา มันเทียบกันไม่ได้หรอกเทียบกันไม่ได้แต่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เท่ากันเสมอกันแท้แน่นอน เป็นต้น

ความน่าสนใจของหนังสือเล่มนี้คือผู้เขียนเน้นย้ำไปในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของ พระภิกษุไทยที่จะไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ต่างประเทศ ขอให้เป็นผู้ประกอบการในการปฏิบัติธรรมจริง โดยยกตัวอย่างวิถีชีวิตเล่าผ่านประสบการณ์ของท่านให้เห็นวิธีการเผยแผ่ของท่านเองซึ่งเป็นการเล่าที่เข้าใจง่ายแต่แฝงไปด้วยข้อธรรม ข้อธรรมในเนื้อหาจึงเหมาะสมเป็นอย่างยิ่ง แก่พระภิกษุและพุทธศาสนิกชนที่สนใจในเทคนิควิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กับชาวต่างชาติซึ่งปัจจุบันมีความต้องการด้านการสอนธรรมนำปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นจากผลกระทบของความเจริญด้านวัตถุ แต่อาจมีบางประเด็นที่ผู้วิจารณ์เห็นต่างจากผู้เขียนบ้าง จึงต้องการวิจารณ์เชิงเสนาไปพร้อมกับผู้เขียน และแสดงมุมมองในแบบฉบับของผู้วิจารณ์ต่อไป

<sup>1</sup> พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท), พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สี่หะ พันธการพิมพ์, ๒๕๖๒), หน้า ๑-๒.

## ๒. โครงสร้างหนังสือ

หนังสือเรื่อง“พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก”นี้ เป็นหนังสือถอดจากการบันทึกการแสดงธรรมของหลวงพ่ocha สุภทโท ทั้งเล่มจะเป็นการเล่าเรื่องประสบการณ์การไปเผยแผ่ธรรมไปจนถึงการนำปฏิบัติจนเกิดความศรัทธาไปสู่การออกบวชของพระฝรั่งหลายรูป ในเนื้อหาการเล่าเรื่อง ได้แสดงโดยประเด็นที่ผู้วิจารณ์เห็นต่างผู้วิจารณ์ได้แสดงความคิดเห็นไว้เป็นตอนหลังจากยกเนื้อหาที่น่าสนใจจากหนังสือดังกล่าว เพื่อเป็นประโยชน์ก็ผู้สนใจต่อไป หลวงพ่ocha สุภทโท ท่านเป็นพระป่าที่พูดภาษาอังกฤษไม่ได้แต่กลับมีลูกศิษย์เป็นชาวต่างชาติมากมาย เพราะอะไรกัน เนื้อหาหนังสือท่านได้เริ่มเล่าประสบการณ์ถึงสิ่งแวดล้อมของประเทศอังกฤษในเรื่อง ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และเรื่องวิถีชีวิตไว้อย่างน่าสนใจ โดยเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างระหว่างบ้านเขากับบ้านเรา ในตอนหนึ่งได้พูดถึงเรื่องอาหารการกินไว้ว่า

“อาหารการกินของเขาก็มีถั่วและนมโคนนี่หม่มากเหมือนคนนั่งฟังเทศน์ในศาลาวันนี้ พวกแพะของเขามองดูเหมือนตัวหมอนอยู่ในกระตังน้นแหละ เทียวหากินหญ้าอยู่ตามสนาม มันกินลงไป กินทั้งวัน กินวันนี้ พอรุ่งขึ้น หล้าก็ถอดยอดขึ้นมามากกว่าเก่า มีแต่ของอร่อย ๆ พวกเขาพากันกินแต่นมวัว ไม่อด ไม่อยาก เพราะเขามั่นใจจริงๆก็มีแต่ข้าวสาลี มองดูลำต้นก็สูงเสมอกัน”<sup>2</sup>

ผู้วิจารณ์เห็นว่า หลวงพ่ocha สุภทโท ได้เล่าถึง วิธีการกินของคนอังกฤษให้คนที่กำลังฟังเทศน์ในศาลาได้เข้าใจในวิถีชีวิต โดยการเปรียบเทียบให้เห็นการกิน ทั้งของคนและของสัตว์ มาถึงตัวหมอนที่เป็นภาพติดตาในวิถีชีวิตของคนฟัง จนเห็นภาพของความอุดมสมบูรณ์ทั้งเซสทั้งเรา แต่แฝงไว้ด้วยเรื่องของการกิน ที่ทั้งคนและทั้งสัตว์ต่างก็ต้องกิน ให้รู้สึกรู้ว่าทุกอย่างต้องทุกข์เพราะการกินไม่แตกต่างกันทั้งวิถีชีวิตเขาและเรา

“ประเพณีของเขาต่างจากของเรา ไม่เหมือนกัน ผู้หญิงกับผู้ชายเขาไม่ต้องกลัวกัน มีอำนาจเท่ากันเลย เวลาเรานั่งอยู่ที่นี่ เขาก็เดินข้ามศีรษะไปเลย ไม่ต้องระวังขอโทษหน่อยครับ ไม่มีเลย มีสำหรับกับข้าววางอยู่ เดินข้ามไปเลย (เสียงหัวเราะของผู้ฟัง) พวกที่มีวิชาอาคมถ้าไปอยู่ที่นั่นเสียหมดเลย (เสียงหัวเราะ) แม้ครว้แต่งสำหรับกับข้าว ไม่มีทางเดินไปก็วางไว้เฉยๆ เดินข้ามสำหรับกับข้าว ข้ามถั่ว ข้ามขามไปเลย ถือเป็นเรื่องธรรมดาอาตมาไปดูเขาคนเดียว มันน่าขัน คิดอยู่ในใจว่า เอาเข้าไป จะทำอะไรได้นะประเพณีเขามั่น เป็นอย่างนั้น เวลามาทั้งเทศน์มานั่งอบรมก็อยากมาใกล้พระ ถ้าไม่ให้อยู่ใกล้ เขาหาว่า ดูถูก

<sup>2</sup> พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท), พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก, หน้า ๓-๔.



เขา เอาดีแต่ตัวนี้ ไม่มีเมตตา จะเมตตาแต่ผู้ชาย ผู้หญิงจะไม่เมตตาหรือไง ไม่ให้เข้าใกล้ หรือ (เสียงหัวเราะ)เราจะว่าอย่างไรละ นั้น ผู้หญิงทำดีไม่ได้ หรือภาวนาไม่เป็นหรือ ทำดีไม่ได้หรือ ดีแต่ผู้ชายเท่านั้นหรือ แน่ ผู้หญิงเขากำลังเถียงเอาอำนาจเขา รวมความแล้ว พวกเขามันถึงจุดอึดตัวแล้ว เรื่องวัตถุนี่ มันมีอยู่ มีกิน มีสิ่งของทุกอย่าง ไม่ทราบจะทำอะไร เขารู้จักสงวนป่าใหญ่ ๆ ไว้ เหมือนกับวัดเรานี้แหละ”<sup>3</sup>

หลวงพ่ocha สุภโท เล่าถึง ความแตกต่างมาแสดงผ่านเรื่องประเพณี ให้ผู้ที่กำลังฟังเทศน์ ได้เห็นบรรยากาศในขณะที่จะแสดงธรรม ถึงกิริยาอาการของฝรั่งที่ตรงกันข้ามกับประเพณีไทยในหลายประการโดยการกระทำดังกล่าวเหมือนจะไม่ให้ความเคารพต่อความเป็นพระภิกษุของหลวงพ่อเลยแม้แต่น้อย

ผู้วิจารณ์เห็นว่า หลวงพ่ocha ท่านได้แสดงให้เห็นถึงการอดทน และการสังเกต เพื่อทำความเข้าใจของประเพณีที่แตกต่าง ไปพร้อม ๆ กับการสังเกตเพื่อวางอุบายในการแสดงธรรม จากข้อที่ว่า “เวลามาฟังเทศน์มานั่งอบรมก็อยากมาใกล้พระ ถ้าไม่ให้อยู่ใกล้ เขาหาว่า ดูถูกเขา เอาดีแต่ตัวนี้ ไม่มีเมตตา จะเมตตาแต่ผู้ชาย ผู้หญิงจะไม่เมตตาหรือไง”

“ชาวยุโรปนี้เมื่อพิจารณาแล้วมีคนอยู่ ๓ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ กลุ่มนี้ ไม่รู้จักใครเลยเห็นเรานั้น(พระภิกษุ) ไม่รู้ว่าเป็นตัวอะไร เกิดมามันไม่เคยเห็นพระนี่ถ้าไปหาเขา ถ้าจะมัวละอายนั่งเวลาเขามอง ไปไหนไม่ได้หรอก ตายเลย มองดูแล้วก็หัวเราะ แล้วก็มองดูอีก ชาวบ้านเขามีหนวด มีเครา แต่เรานี้กลับไปโกนหนวด โกนเคราออกหมด แล้วให้เขามองดูนี้(เสียงหัวเราะ) มันเลยไปกันคนละทาง มันจึงจ้องดูเอาจ้องดูเอา นี่ก็รู้สึได้ว่าได้กำไรอย่างหนึ่ง เห็นเขาสนใจแต่ไม่ทราบว่า เขาสนใจเราเรื่องอะไร ไม่เคยเห็นพระเลยไม่รู้เรื่องของพระ นี่กลุ่มหนึ่ง กลุ่มนี้กำลังเป็นโรคประสาทมาก”<sup>4</sup>

หลวงพ่ocha สุภโท กำลังกล่าวถึง ว่าท่านกำลังพิจารณากิริยาอาการของชาวยุโรปโดยแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม หลังจากเปรียบเทียบในตอนต้นได้ว่าเป็นการรู้เขารู้เรา เพื่อประเมินสถานการณ์ก่อนการแสดงธรรม

ผู้วิจารณ์เห็นว่า หลวงพ่ocha ท่านสรุปว่ากลุ่มที่ ๑ นี่เป็นโรคประสาทมาก ในที่นี้ท่านไม่ได้แสดงหลักการชัดเจนในการตัดสิน แค่เป็นมุมมองที่เห็นต่างจากวิถีชีวิต จึงมีความเห็นต่างออกไป แต่

<sup>3</sup> พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท), พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก, หน้า ๖-๗.

<sup>4</sup> พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท), พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก, หน้า ๘-๙.



หลวงพ่ocha สุภโท กล่าวถึงกลุ่มที่ ๓ จากข้อความที่ว่า “เปื้อนคำว่า ศาสนา” หมายถึง กลุ่มนี้เป็นผู้ที่ขาดที่พึ่งที่แท้จริงและกำลังไหลออก คือ ต้องการในการปฏิบัติอย่างแท้จริง

ผู้วิจารณ์เห็นว่า หลวงพ่ocha ท่านแสดงให้เห็นถึงโอกาสในการเผยแผ่หลักการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา เพื่อแสดงให้เห็นว่าผู้มีความรู้ความสามารถให้การสอนธรรมนำปฏิบัติจะเป็นที่พึ่งให้กับคนกลุ่มที่ ๓ เพราะฉะนั้นกระบวนการปฏิบัติจึงสำคัญมากในการเผยแผ่ต่อคนกลุ่มนี้

“ไปอยู่ที่นั่น (อังกฤษ) อบรมกรรมฐานทุกวันได้เวลา ๑ ทุ่ม เขาจะพากันมา ระยะทางเป็นร้อยกิโลเมตร สองร้อยกิโลเมตร เขาก็พากันมาไม่ใช่ใกล้ ๆ แต่ถนนหนทาง เขาสะดวกดี มีปัญหาข้อใจ ระยะทางร้อยสองร้อยกิโลเมตร เขาก็มาถามปัญหาเฉพาะนั้น แล้วก็กลับไป มีคนเกิดสงสัยก็มาอีก ตอนกลางวันแก้ปัญหามา ง่ายเหลือเกิน อาตมาว่า สอนพวกนี้ มีเวลา สอนง่าย และสอนแล้วเขาก็รับเอาด้วยนะ มิใช่ว่า ชูดกะลามะพร้าว แห้งอยู่เหมือนพวกเรานี้ พวกเรานี้ชูดมะพร้าวแห้ง เนื้อมันหมดหรือยังไม่รู้จักชูดแต่กะลามันครีดยู่ ๆ มันเป็นอย่างนี้บ้านเรานี้ มันไม่อดอยาก”<sup>7</sup>

หลวงพ่ocha สุภโท ท่านกล่าวถึง ข้อวัตรที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำมีความจำเป็น ทำให้เกิดโอกาสมากมาย ถึงแม้จะอยู่ห่างไกล หากมีกระบวนการที่ดีและถูกต้อง ชาวต่างชาติที่มาส่วนใหญ่มีความพร้อม ตั้งใจจริง จึงสอนไม่ยาก

ผู้วิจารณ์เห็นว่า หลวงพ่ocha ได้ให้ความสำคัญกับข้อวัตรที่ทำประจำ รวมไปถึงความใส่ใจของผู้ปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้สอน ที่จะต้องแยกให้ออกว่าอันไหนเนื้อแท้ที่ต้องการในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นเรื่องยากที่ทุกคนจะทำได้เหมือนท่าน

“ภาษาในความหมายของพระพุทธเจ้าของเรา จะหลายภาษาอยู่หรือเช่นคำว่า นิรุติภาษา แตกฉานในภาษา นักปราชญ์ทั้งหลายเคยพบไหม คำว่า นิรุติ ภาษา นิรุติ ภาษา คืออะไรเล่า แตกฉานในภาษา คือ แตกฉานหมดทุกภาษา อันนี้ มิได้อยู่ที่ตำราที่ท่านเขียนไว้ นักปฏิบัติที่ดี นักเรียนที่ดี เลยมิได้พิจารณาให้ละเอียดว่า นิรุติภาษา คืออะไร จึงเข้าใจไปว่าต้องรู้ว่า นกมันพูดอะไร หนูมันพูดอะไร วัวมันพูดอะไร หมามันว่าอย่างไร เลยเข้าใจว่า นิรุติภาษาหมายถึงอย่างนั้น เปล่า มันไม่ใช่อย่างนั้นดอก นิรุติภาษานั้น พระกสิณให้กันก็รู้ได้ กวักมือก็รู้จัก นี่นับเป็นแบบหนึ่ง ถ้าต้องการให้มา ก็

<sup>7</sup> พระโพธิญาณเถร (ชา สุภโท), พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก, หน้า ๑๒.

กวกมือมา ถ้าไม่ให้มาโบกมือห้าม ก็เป็นภาษาหนึ่งเหมือนกัน นักปราชญ์มองข้ามไป คำว่า นิรุตติภาษานี้ไม่ยาก เอาตาเราเพ่งดูก็เป็นภาษาหนึ่ง”<sup>8</sup>

หลวงพ่ocha สุภทโท ได้ยกตัวอย่างหลักการทางภาษาในพระพุทธศาสนา คือ คำว่า “นิรุตติ” จากนิรุตติปถสูตร พระพุทธองค์ได้ทรงกล่าวถึงหลักการดังกล่าวไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย หลักการ ๓ ประการนี้ คือ (๑) หลักภาษา (๒) หลักการตั้งชื่อ (๓) หลักการบัญญัติ ไม่ได้ถูกทอดทิ้ง ไม่เคยถูกทอดทิ้ง ย่อมไม่ถูกทอดทิ้ง จักไม่ถูกทอดทิ้ง ไม่ถูกสมณพราหมณ์ผู้เป็นวิญญูชนคัดค้านแล้ว”<sup>9</sup>

ผู้วิจารณ์เห็นว่า หลวงพ่ocha ท่านได้นำหลักการทางภาษามาใช้และจำแนกให้ผู้ฟังเข้าใจง่ายในคำที่ชาวบ้านเข้าใจได้ จริงอยู่ว่าเข้าใจได้ แต่ที่มาในสุทธกปิฎกสัมภิตาญาณนิตเทส นิรุตติ ปิฎกสัมภิตาญาณ<sup>10</sup> นั้นหมายถึง ความสามารถที่บ่งบอกถึงสถานะของความเป็นพระอรหันต์ขึ้นไป ซึ่งไม่ใช่ความสามารถสาธารณะของปุถุชน อาจสร้างความเข้าใจผิดให้กับผู้ฟังได้เช่นกัน

“ฉะนั้น อาตมาว่า หลักกรรมฐานนี้ผู้มีปัญญาแล้วสอนในสมัยนี้ทางชาวยุโรปจะเกิดความสว่าง(ในใจ) แล้วเตี้ยวนี้ ทำไมเล่า ก็เพราะเขาพบใหม่ ตั้งใจใหม่ เป็นคนมีปัญญาแล้ว บ้านเราเห็นถ้าจะหมดแล้วกรรมัง วันนี้ก็รับศีล พรุ่งนี้ก็รับศีลทำอยู่แค่นั้น ตอนเย็นสอนศีล ๕ ให้ ตอนเช้ารุ่งขึ้นไปทอดแหอยู่อย่างนั้น ไม่รู้ทำอะไรกันมันเหลือแต่กะลา เนื้อมะพร้าวมันหมดไปนานแล้วชุดแต่กะลาครี๊ด ๆ อยู่ทุกวันนี้ เขาถ้าได้เข้ามาแล้วเขาทำจริง ๆ จัง ๆ แต่มันก็เป็นเพราะภูมิประเทศ เรื่องสัตว์สารสัตว์นี้ แหม รู้สึกเขารักมันมาก ไม่ใช่รักเหมือนพวกโยมนะ พวกโยมนี่รักแล้ว เอาเข้ากระจำ (ของ) โนน แต่เขารัก . เขาไม่จับมัน กระต่ายนี้ ดังเท่าสุนัขนี้ มันเที่ยวหากินอยู่ทั่ว ๆ”<sup>11</sup>

หลวงพ่ocha สุภทโท แสดงความสำคัญของกรรมฐาน ที่สามารถเปลี่ยนใจผู้ปฏิบัติชาวต่างชาติได้จริง และเปรียบเทียบกับคนไทยที่ยังไม่รู้ไม่เห็น จึงมีความเห็นไปในธรรมคนละอย่างคนละเรื่องกัน

ผู้วิจารณ์เห็นว่า การเปรียบเทียบของท่านมีหลายระดับ แต่ถ้าผู้ฟังไม่ได้ปฏิบัติอาจไม่เข้าใจ ถึงความสว่างของปัญญาจากการปฏิบัติได้จริง ๆ

<sup>8</sup> พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท), พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก, หน้า ๒๐.

<sup>9</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๐/๑๐๐-๑๐๑.

<sup>10</sup> ช.ป. (ไทย) ๓๑/๖๔-๖๗/๑๗๐-๑๗๑.

<sup>11</sup> พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท), พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก, หน้า ๒๒.



“ถึงจะอย่างไรก็ตาม นี่พูดถึงเมืองนอก เมื่อสรุปแล้วก็มีความทุกข์เหมือนกัน เพราะยังมีความอยากรยังมีความโลภ ยังไม่พอ ยังวิ่งไปตามความอยาก คนที่เกิดความเบื่อเขาเคยทำตามความอยากมากแล้ว มันก็เท่านั้นแหละ ได้ความว่า มันก็แค่นั้นแหละ ทำอันนี้มันก็แค่นี้ ทำอันนั้นมันก็แค่นั้น เลยเกิดความเบื่อเขาเลยพากันไหลออก ในชนชาวยุโรปมีชนอยู่ ๓ กลุ่ม กลุ่มที่ไหลออกกำลังมากขึ้น พวกครู พวกพยาบาลพวกทำงานนี้ ได้รับเงินเดือนแล้ว ไม่ได้เกี่ยวข้องกับพ่อแม่มีกินมีใช้แล้ว พวกเขาพากันเอามาใช้ในวงการบำเพ็ญธรรมของเขา เพื่อความสงบ ซื้ออาหารมาไว้กิน แบ่งกันกินไป ภาวนาไป”<sup>12</sup>

หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท ท่านสรุปตามความเป็นจริงในความเสมอกันด้วยความทุกข์ อันเป็นความจริงตราบเท่าที่ยังมีกิเลสอยู่ในใจ การไหลออกของคนที่ต้องการแก้แค้นแก้แค้นจึงมีมากขึ้น

ผู้วิจารณ์เห็นว่า ท่านกำลังชี้ให้เห็นโอกาสของพุทธศาสนาในสังคมชาวต่างชาติและเริ่มเข้าสู่สังคมในทุก ๆ ระดับชั้น

“นอกจากนั้นก็ยังมิชาวพุทธ ที่เขาเรียกว่าชาวพุทธนั้น ก็เป็นพวกฝรั่งนั่นแหละ เขาตั้งสมาคมชาวพุทธไว้ อย่างพวกเราไปเป็นชาวพุทธ เขาก็มาเยี่ยมติดต่อกัน แต่เป็นกลุ่มน้อย ถ้าไปตั้งเป็นสมาคมชาวพุทธ จัดตั้งมูลนิธิเขาก็ช่วยเหลือกัน เพื่อให้มีขึ้นเดี๋ยวนี้ ถ้าตั้งกลุ่มชาวพุทธขึ้น ไม่น่าจะเจริณ แต่ถ้าหากได้พระนักปฏิบัติธรรมกรรมฐานไปเผยแพร่ ไม่นาน คงได้ความง่าย (มีทางก้าวหน้า) ถ้าหากเอาพระฝ่ายปริยัติไปสอนแล้ว จะเสียเวลาเปล่า ๆ ไม่สำเร็จได้ไปไม่รอด คนพวกนี้มีใจจะไปสอนอย่างนั้น เขาไม่ต้องการอย่างนั้น ฉะนั้นอาตมามีความเห็นอย่างนี้ คิดว่ามันจะก้าวหน้าอยู่ ถ้าพระผู้สมควรไปอยู่”<sup>13</sup>

หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท ท่านได้กล่าวให้เห็นถึงความต้องการพระวิปัสสนาจารย์ รวมไปถึงคุณภาพของพระวิปัสสนาจารย์ หมายถึง ความเป็นพระปฏิบัติที่มีประสพการณ์ไม่ใช่แค่ศึกษาปริยัติ

ผู้วิจารณ์เห็นว่า หลวงพ่อบุชา ท่านเน้นในทักษะกระบวนการสอนการปฏิบัติ ให้ความสำคัญจำเป็นของพระผู้สอนถึงคุณสมบัติของตัวผู้สอน ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ ที่จะทำให้การเผยแผ่เป็นเรื่องง่ายหรือยาก ซึ่งทักษะดังกล่าวเป็นทักษะเฉพาะบุคคล และผู้วิจารณ์เชื่อว่าทุกคนที่ตั้งใจสามารถพัฒนาได้ โดยหลักปริยัติเองก็สำคัญไม่แพ้กัน เพราะทักษะอย่างที่หลวงพ่อบุชา ไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคน

<sup>12</sup> พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท), พระปาไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก, หน้า ๒๕.

<sup>13</sup> พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท), พระปาไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก, หน้า ๒๙-๓๐.

“ทีนี้ถ้าพูดถึงศีลธรรมแล้ว ทางเรามากกว่า คนปฏิบัติศีลธรรมจนเขาถามว่า เมืองไทยนั้นปฏิบัติศาสนาเพื่อนิพพาน หรือ เพื่ออะไร อาตมาก็ตอบเขายาก ถ้าจะตอบว่า เพื่อนิพพานหรือ พวกเราบอกรักษาศีลก็ยากเสียแล้ว เลยตอบเขาว่า ทั้งเพื่อไปนรก เพื่อไปสวรรค์ เพื่อนิพพานด้วยกันนั้นแหละ ตอบไปอย่างนั้นจะถูก หรือ ผิดไม่ทราบ จะว่า เพื่อไปนิพพาน จะมานั่งสมาธิ พิจารณาให้ตัดใหญ่ ขาดออกทั้งโลกนี้ มันก็ไม่มีใครจะไปตัดขาดได้ ขาดนั้น เลยตอบว่า ผู้ไปนรกก็มี ผู้ไปนิพพานก็มีถึงเขา จะตกนรกอยู่ แต่เขาก็มุ่งพระนิพพานโน้นแหละแต่ไม่ทราบว่านานเท่าไรจึงจะถึง ถึงเขาอยู่เมืองสวรรค์เขาก็จะมุ่งพระนิพพานโน้นแหละ อันเป็นที่สุดของชาวพุทธเมืองไทย ตอบเขาได้อย่างนี้ มันก็เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ทำไมชาวพุทธจึงมาปฏิบัติกันมากนัก เขาจะพากันไปพระนิพพานกันหรือนี่เขาถามเพราะเกิดความสงสัย เลยตอบเขาไปตามมีตามได้ อันนี้พูดเรื่องเมืองนอกให้ฟัง”<sup>14</sup>

เผยแพร่ของ หลวงพ่อชา สุภทฺโท ท่านได้สรุปในตอนท้ายของการแสดงธรรมจากหนังสือ “พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก” นี้ เป็นการชื่นชมความเป็นไทย คนไทย ในการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา กล่าวคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ได้มากกว่า ในที่สุดแล้วการปฏิบัติจะใคร หรือที่ไหน ก็ต้องมีเป้าหมายพระนิพพานเป็นที่สุด จึงยังเป็นเรื่องยากสำหรับความเข้าใจของฝรั่งส่วน ที่มีต่อ พระนิพพาน

ผู้วิจารณ์เห็นว่า หลวงพ่อกล่าวสรุปได้ดีพอสมควร กระชับ และได้ใจความดีระดับหนึ่ง หากจะดีกว่านี้ ถ้าหลวงพ่อสามารถใช้ภาษาขยายความของพระนิพพานเป็นภาษาอังกฤษได้ด้วยตัวท่านเอง ก็จะทำให้ฝรั่งที่สนใจการปฏิบัติอยู่แล้ว ได้รับความเข้าใจต่อการปฏิบัติมากขึ้นตามไปด้วย

### ๓. บทวิจารณ์

รูปแบบหนังสือเรื่อง “พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก” นี้ เป็นหนังสือถอดเทป การเล่าประสบการณ์ที่มีการยกตัวอย่างเปรียบเทียบผ่านประสบการณ์ตรงจากผู้เล่าเอง โดย หลวงพ่อชา สุภทฺโท ท่านได้ใช้สำนวนที่ชาวโลกสามารถเข้าใจบริบทของชีวิตในมุมที่เป็นทั้งความเหมือนและความต่างให้ผู้ฟังจินตนาการตามเนื้อหาที่ฟัง ไปสู่การมองเห็นความสำคัญและภาพรวมของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศได้อย่างน่าสนใจ แสดงความสามารถให้เห็นประจักษ์ถึงการแสดงธรรมโดยลำดับเรื่องราวของผู้คนได้ดี และชวนให้ติดตามในภาษาที่ฟังง่าย ผ่านตัวอย่างและวิถีชีวิต รวมไปถึงความตั้งใจในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กับชาวต่างชาติ ถึงแม้ว่าท่านจะไม่สามารถพูดภาษาอังกฤษได้ก็ตาม ผู้วิจารณ์เห็นว่า หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาที่เข้าใจง่ายเป็นลำดับขั้นตอนชวนให้

<sup>14</sup> พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท), พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก, หน้า ๓๖-๓๗.



ผู้อ่านคล้อยตามไปกับเรื่องราวมีความสุข ทำให้รู้สึกเบิกบานเหมือนกับได้เดินทางไปกับท่านด้วย แต่อาจจะมีบางส่วนที่ต้องขยายความเพิ่มในส่วนที่ต้องชี้แจงเรื่อง พระภิกษุในภาคปริยัติให้เข้าใจ สอดคล้องกับภาคปฏิบัติในเนื้อความบางตอน เพื่อประโยชน์ต่อปวงชนต่อไป

#### ๔. สรุป

สรุปความว่า บทความเรื่อง “พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก” นี้ได้แสดงให้เห็นถึงปฏิบัติของ หลวงพ่อชา สุภทฺโท ได้อย่างชัดเจน ถือเป็นการบุกเบิกการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่มีประสิทธิภาพมีลำดับขั้นตอน การวางแผนงานให้กับอนุชนคนรุ่นหลัง เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำมาเป็นแบบอย่าง เพื่อปฏิบัติตามและเป็นตัวอย่างในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี รวมถึงท่านได้สร้างรากฐานแนวทางไว้เป็นแนวทาง โดยแสดงให้เห็นถึงความสำคัญและความต้องการในการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจารณ์จึงได้แสดงให้เห็นเนื้อหาสำคัญ ๓ ส่วน คือ ๑) การพิจารณาวิถีชีวิตทั่วไปของชาวอังกฤษ สามารถนำไปสู่การพัฒนาารูปแบบการเผยแผ่ที่เหมาะสม ๒) การพิจารณาโอกาสในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา สามารถกระตุ้นเตือนให้ชาวโลกเห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา และ ๓) การเตรียมตัวสำหรับผู้ที่จะไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศ ให้มีความพร้อมต่อบทบาทในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อประโยชน์ต่อสังคมในโลกต่อไป

#### เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท). พระป่าไปสอนฝรั่งที่เมืองนอก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สืหะพันธ์การพิมพ์. ๒๕๒๒.



# วารสาร นวัคส์ตฤสาสน์ ปริทรรศน์



ปีที่ 1 ฉบับที่ 1

เดือน มกราคม - พฤษภาคม 2562

## คำแนะนำสำหรับผู้แต่ง

บทความที่ส่งมาขอรับการตีพิมพ์ในวารสารนวัคส์ตฤสาสน์ปริทรรศน์ จะต้องไม่เคยตีพิมพ์หรืออยู่ระหว่างการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตีพิมพ์ในวารสารอื่น ผู้เขียนบทความจะต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การเสนอบทความวิชาการหรือบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ในวารสารนวัคส์ตฤสาสน์ปริทรรศน์ อย่างเคร่งครัด รวมทั้งระบบการอ้างอิงต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์ของวารสาร

ทัศนะและความคิดเห็นที่ปรากฏในบทความในวารสารนวัคส์ตฤสาสน์ปริทรรศน์ ถือเป็นความรับผิดชอบของผู้เขียนบทความนั้น และไม่ถือเป็นทัศนะและความรับผิดชอบของกองบรรณาธิการวารสารนวัคส์ตฤสาสน์ปริทรรศน์ รวมทั้งผู้เขียนจะต้องคำนึงถึงจริยธรรมการวิจัย ไม่ละเมิดหรือคัดลอกผลงานของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง ซึ่งทางวารสารได้กำหนดความซ้ำของผลงานด้วยโปรแกรม CopyCat เว็บ Thaijo ในระดับ ไม่เกิน 20% โดยมีผลตั้งแต่ เดือน กรกฎาคม 2562 เป็นต้นไป

โดยผู้เขียนจะต้องตรวจสอบความสมบูรณ์ของบทความตามคำแนะนำสำหรับผู้เขียน หากไม่ปฏิบัติตามกติกา กองบรรณาธิการวารสารขอสงวนสิทธิ์ในการปฏิเสธการตีพิมพ์ ดังต่อไปนี้

1. หากบทความมีความซ้ำซ้อนมากกว่า 20%
2. ผู้เขียนไม่ปฏิบัติตามรูปแบบของวารสาร
3. บทความไม่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ หรือ
4. ไม่แก้ไขบทความตามข้อเสนอแนะตามระยะเวลาที่กำหนด (1 เดือน หลังการแจ้งของบรรณาธิการ)

## การส่งบทความเข้าระบบ Thaijo เพื่อได้รับการตีพิมพ์

การส่งในระบบ (Online Submission) สามารถส่งเข้าระบบออนไลน์ได้เว็บไซต์ วารสารนวัคส์ตฤสาสน์ปริทรรศน์ เมื่อส่งเข้าระบบสำเร็จระบบจะแจ้งการยืนยันการส่งเข้า E-mail ของผู้ส่งบทความ เข้าสู่ระบบ หรือ สมัครสมาชิก

## การจัดเตรียมต้นฉบับ

1) ต้นฉบับบทความต้องมีความยาวระหว่าง 12-15 หน้ากระดาษ A4 (รวมเอกสารอ้างอิง) พิมพ์บนกระดาษหน้าเดียว ใช้ตัวอักษรแบบ เปลี่ยนเป็นฟอนต์ TH SarabunPSK ตั้งค่าน้ำกระดาษโดยเว้นขอบบน ขอบซ้าย 1 นิ้ว และขอบขวา ขอบล่าง 1 นิ้ว กำหนดระยะห่างระหว่างบรรทัดเท่ากับ 1 และเว้นบรรทัดระหว่างแต่ละย่อหน้า การนำเสนอรูปภาพและตาราง ต้องนำเสนอรูปภาพและตารางที่มีความคมชัดพร้อมระบุหมายเลขกำกับรูปภาพไว้ด้านล่าง พิมพ์เป็นตัวหนาเช่นตาราง 1 หรือ



Table 1 และ รูป 1 หรือ Figure 1 รูปภาพที่นำเสนอต้องมีรายละเอียดของข้อมูลครบถ้วนและเข้าใจได้โดยไม่จำเป็นต้องกลับไปอ่านที่เนื้อความอีก ระบุลำดับของรูปภาพทุกรูปให้สอดคล้องกับเนื้อหาที่อยู่ในต้นฉบับ โดยคำอธิบายต้องกระชับและสอดคล้องกับรูปภาพที่นำเสนอ

2) ชื่อเรื่องต้องมีภาษาไทยและภาษาอังกฤษ พิมพ์ไว้หน้าแรกตรงกลาง

3) ชื่อผู้เขียน ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ระบุวุฒิการศึกษาสูงสุด พร้อมระบุ ตำแหน่งทางวิชาการพิมพ์ด้วยตัวอักษรปกติอยู่ใต้ชื่อเรื่องโดยเรียงมาทางด้านขวา และให้ตัวเลขเป็นตัวยกท้ายชื่อผู้เขียนเพื่อแสดงรายละเอียดเกี่ยวกับตำแหน่งทางวิชาการและชื่อหน่วยงาน

4) มีบทคัดย่อภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ไม่เกิน 350 คำต่อบทคัดย่อ

5) กำหนดคำสำคัญ (Keywords) ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ (3 - 5 คำ)

6) การเรียงหัวข้อ หัวข้อใหญ่สุด ให้พิมพ์ชิดขอบด้านซ้าย หัวข้อย่อยเว้นห่างจาก หัวข้อใหญ่ 3-5 ตัวอักษร พิมพ์ตัวที่ 6 และหัวข้อย่อยขนาดเดียวกัน ต้องพิมพ์ให้ตรงกัน เมื่อขึ้นหัวข้อใหญ่ ควรเว้นระยะพิมพ์ เพิ่มอีก 0.5 ช่วงบรรทัด

7) การใช้ตัวเลขคำย่อ และวงเล็บ ควรใช้ตัวเลขอารบิกทั้งหมด ใช้คำย่อที่เป็นสากลเท่านั้น (ระบุคำเต็มไว้ในครั้งแรก) การวงเล็บภาษาอังกฤษ ควรใช้ดังนี้ (Student centred learning)

### บทความวิจัย ให้เรียงลำดับสาระ ดังนี้

1) บทคัดย่อ (Abstract) เสนอวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัยและผลการวิจัยโดยสรุปมีความกะทัดรัด และสั้น

2) บทนำ (Introduction) ระบุความสำคัญของปัญหาการวิจัยกรอบแนวคิดและระบุวัตถุประสงค์การวิจัย

3) วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methodology) ระบุแบบแผนการวิจัยการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างและการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

4) ผลการวิจัย/ผลการทดลอง (Results) เสนอผลที่พบตามวัตถุประสงค์การวิจัยตามลำดับอย่างชัดเจน ควรเสนอในรูปแบบตารางหรือแผนภูมิ

5) อภิปรายผล/วิจารณ์ (Discussion) เสนอเป็นความเรียง ชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของผลการวิจัยกับกรอบแนวคิด และงานวิจัยที่ผ่านมา ไม่ควรอภิปรายเป็นข้อ ๆ แต่ชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของตัวแปรที่ศึกษาทั้งหมด

6) สรุป (Conclusion) ระบุดูสรุปที่สำคัญและข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ และประเด็นสำหรับการวิจัยต่อไป

7) องค์ความรู้จากการวิจัย

8) เอกสารอ้างอิง (References) ต้องเป็นรายการที่มีการอ้างอิงไว้ในเชิงบรรณานุกรม การอ้างอิงในเนื้อเรื่อง ใช้ระบบ APA

**บทความวิชาการ (original article) และหรือบทความวิจารณ์หนังสือ (book review) ดังนี้**

1) บทคัดย่อ (Abstract)

2) บทนำ (Introduction)

3) เนื้อเรื่อง (Content) แสดงสาระสำคัญที่ต้องการนำเสนอตามลำดับ

4) สรุป (Conclusion)

5) เอกสารอ้างอิง (Reference) เชิงบรรณานุกรมรูปแบบแท้มเพด

**ระบบการอ้างอิงและเอกสารอ้างอิงทางวิชาการพร้อมตัวอย่างประกอบ**

**วารสารใช้ระบบการอ้างอิงแบบ APA6**

เอกสารที่นำมาอ้างอิงควรได้มาจากแหล่งที่มีการตีพิมพ์ชัดเจน อาจเป็นวารสาร หนังสือ หรือข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตก็ได้ ทั้งนี้ผู้เขียนบทความต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อความถูกต้องของเอกสารอ้างอิงทั้งหมด ก่อนส่งต้นฉบับผู้เขียนบทความควรตรวจสอบถึงความถูกต้องของการอ้างอิงเอกสาร เพื่อป้องกันความล่าช้าในการตีพิมพ์บทความ เนื่องจากบทความที่มีการอ้างอิงไม่ถูกต้องจะไม่ได้รับการส่งต่อเพื่อพิจารณาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจนกว่าการอ้างอิงเอกสารจะได้รับการแก้ไขให้ถูกต้อง สำหรับการอ้างอิงเอกสารในบทความนั้น ใช้ระบบ APA ให้ใช้ระบบตัวอักษร โดยให้วงเล็บ เปิด-ปิด แล้วระบุชื่อ-นามสกุล ของผู้เขียนและเลขหน้าของเอกสารที่นำมาอ้างอิงกำกับท้ายเนื้อความที่ได้อ้างอิง เอกสารที่อ้างอิงในบทความจะต้องปรากฏในเอกสารอ้างอิงท้ายบทความทุกรายการ และเจ้าของบทความต้องรับผิดชอบถึงความถูกต้องของเอกสารที่นำมาอ้างอิงทั้งหมด โดยรูปแบบของการอ้างอิงเอกสาร มีดังนี้

**อ้างอิงจากเอกสารภาษาไทย**

1) ผู้แต่งหนึ่งรายให้อ้างชื่อผู้แต่ง เครื่องหมายจุลภาค (,) ตามด้วยปีที่พิมพ์ เช่น (พระมหามหาธรรมา ธรรมาโส, 2554)



2) ผู้แต่ง 1 -3 รายให้อ้างชื่อของผู้แต่งสองราย เครื่องหมายจุลภาค (,) ตามด้วยปีที่พิมพ์ เช่น (พระมหาสุทิตย์ อาภากร และ เขมณัฏฐ์ อินทรสุวรรณ, 2553) หากมีเอกสารที่นำมาอ้างอิงมากกว่า 1 รายการให้ใช้เครื่องหมายอัฒภาค (;) คั่นระหว่างรายการอ้างอิง เช่น (สมภาร พรหมทา, 2548; ธนิต อยู่โพธิ์, 2550)

3) ถ้ามีผู้แต่งมากกว่า 3 รายให้อ้างชื่อของผู้แต่งรายแรก เว้นวรรคหนึ่งครั้ง เพิ่มคำว่า และคณะ เช่น (สนิท ศรีดำแดงและคณะ, 2548)

4) ให้เรียงลำดับการอ้างอิงตามลำดับพยัญชนะตัวแรกของชื่อผู้แต่ง เช่นเดียวกับลำดับการอ้างอิงในส่วนเอกสารอ้างอิง

### อ้างอิงจากเอกสารภาษาอังกฤษ

1) ถ้ามีผู้แต่งหนึ่งรายให้อ้างนามสกุลของผู้แต่ง เครื่องหมายจุลภาค ปีที่พิมพ์ และหน้าทีนำมาอ้างอิง เช่น (Keown, 2003)

2) ถ้ามีผู้แต่งสองรายให้อ้างนามสกุลของผู้แต่งสองราย เครื่องหมายจุลภาค ปีที่พิมพ์ และหน้าทีนำมาอ้างอิง เช่น (Hersey & Blanchard, 2000) และให้ใช้เครื่องหมายอัฒภาค (;) คั่นกลางระหว่างเอกสารที่นำมาอ้างอิงมากกว่า 1 เอกสาร เช่น (Keown, 2003; Hersey & Blanchard, 2000)

3) ถ้ามีผู้แต่งมากกว่า 2 รายให้อ้างนามสกุลของผู้แต่งรายแรก ตามด้วย et al., ปีที่พิมพ์ และหน้าทีนำมาอ้างอิง (Kaiser et al., 2008)

4) ให้เรียงลำดับการอ้างอิงชื่อผู้แต่ง

### รูปแบบการนำบทความลงตีพิมพ์ลงในวารสารนวงศ์สัตตสุตสนปริทรรศน์

ต้นฉบับบทความที่เสนอเพื่อพิจารณาตีพิมพ์ในวารสารให้อยู่ในรูปแบบของไฟล์เอกสาร \*.docx ของ Microsoft Word Version 2010 หรือมากกว่า หากต้นฉบับประกอบด้วยภาพ ตาราง หรือสมการ ให้ส่งแยกจากไฟล์เอกสาร ในรูปแบบไฟล์ภาพ สกุล \*.PDF\*.JPG\*.GIF หรือ \*.bmp ความยาวของต้นฉบับต้องไม่เกิน 15 หน้า (รวมบทคัดย่อ ภาพ ตารางและเอกสารอ้างอิง) กองบรรณาธิการจะพิจารณาบทความเบื้องต้น เกี่ยวกับความถูกต้องของรูปแบบทั่วไป ถ้าไม่ผ่านการพิจารณาจะส่งกลับไปแก้ไข ถ้าผ่านจะเข้าสู่การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิเมื่อผลการประเมินผ่านหรือไม่ผ่านหรือมีการแก้ไข จะแจ้งผลให้ผู้เขียนทราบ โดย

การพิจารณาบทความเพื่อลงตีพิมพ์ได้จะคำนึงถึงความหลากหลายและความเหมาะสมทางวิชาการเป็นประโยชน์ต่อสังคม

### สิทธิของบรรณาธิการ

ในกรณีที่กองบรรณาธิการหรือผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งได้รับเชิญให้เป็นผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจประเมินบทความมีความเห็นว่าควรแก้ไข กองบรรณาธิการจะส่งคืนเพื่อให้เจ้าของบทความแก้ไข โดยจะยึดถือข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจประเมินเป็นเกณฑ์หลัก และหรือขอสงวนสิทธิ์ที่จะพิจารณาไม่ตีพิมพ์ ในกรณีที่รายงานการวิจัย บทความทางวิชาการหรือบทความวิจัยไม่ตรงกับแนวทางของวารสารนวักศัตถุศาสนปริทรรศน์ หรือไม่ผ่านการพิจารณาของกองบรรณาธิการหรือผู้เชี่ยวชาญ เมื่อบทความที่ได้รับการตีพิมพ์ผู้เขียนจะได้รับ ลิงค์วารสารฉบับที่นำบทความลงตีพิมพ์ พร้อมกับหนังสือรับรองการตีพิมพ์บทความในวารสารนวักศัตถุศาสนปริทรรศน์ เนื้อหาและข้อมูลในบทความที่ลงตีพิมพ์ในวารสารนวักศัตถุศาสนปริทรรศน์ ถือเป็นข้อคิดเห็นและความรับผิดชอบของผู้เขียนบทความโดยตรงซึ่งกองบรรณาธิการวารสาร ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วย หรือร่วมรับผิดชอบใด ๆ

บทความ ข้อมูล เนื้อหา รูปภาพ ฯลฯ ที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารนวักศัตถุศาสนปริทรรศน์ ถือเป็นลิขสิทธิ์ของวารสารนวักศัตถุศาสนปริทรรศน์ หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำทั้งหมดหรือส่วนหนึ่งส่วนใดไปเผยแพร่ต่อหรือเพื่อกระทำการใด ๆ จะต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากวารสารนวักศัตถุศาสนปริทรรศน์ก่อนเท่านั้น

### ประกาศเกี่ยวกับลิขสิทธิ์

เนื้อหาและข้อมูลในบทความที่ลงตีพิมพ์ในวารสารนวักศัตถุศาสนปริทรรศน์ ถือเป็นข้อคิดเห็นและความรับผิดชอบของผู้เขียนบทความโดยตรงซึ่งกองบรรณาธิการวารสาร ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วย หรือร่วมรับผิดชอบใด ๆ

บทความ ข้อมูล เนื้อหา รูปภาพ ฯลฯ ที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารนวักศัตถุศาสนปริทรรศน์ ถือเป็นลิขสิทธิ์ของวารสารนวักศัตถุศาสนปริทรรศน์ หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำทั้งหมดหรือส่วนหนึ่งส่วนใดไปเผยแพร่ต่อหรือเพื่อกระทำการใด ๆ จะต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากวารสารนวักศัตถุศาสนปริทรรศน์ ก่อนเท่านั้น



