

# วารสารพุทธศิลปกรรม

## JOURNAL OF BUDDHIST ARTS



ISSN : 2697-6099 (ONLINE)

ปีที่ 3 ฉบับที่ 11 มกราคม - มิถุนายน 2563

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

## เหล่าเทวดาและผีที่รักษาพระธาตุพนม Angels and ghosts guarding Phra That Phanom

ธณิกานต์ วรธรรมานนท์

Tanikan Warathammanon

ภัณฑารักษ์ชำนาญการ หัวหน้าพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติเชียงแสน

Expert curator, Head of the Chiang Saen National Museum

ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี

Sirisak Apisakmontree

นักวิจัยอิสระ

Independent Researcher

Corresponding Author, Email: tanikan@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์เทวดาและผีที่รักษาพระธาตุพนม พบว่าเทวดาที่รักษาพระธาตุพนม ได้แก่ พระแม่ธรณีรักษาพื้นดิน บริวารพระอินทร์ รักษาท้องฟ้า และบริวารของท้าวจตุโลกบาลที่มีอำนาจในทิศทั้ง 4 รวมทั้งสิ้น 6 องค์ ผีมหัศจรรย์ที่รักษาพระธาตุพนมมี 3 องค์ ได้แก่ เจ้าแสนเมือง รักษาภายในกำแพงพระมหาธาตุเจ้า เจ้าเมืองขวา รักษากำแพงมหาธาตุเจ้าชั้นนอก เจ้าโต่งกาง (โต่งกว้าง) รักษาหน้าดินเจดีย์ ตั้งแต่ปากน้ำเซไหลตกปากท่าทิศใต้ นอกจากนี้ยังมีผีเจ้าเฮือนที่เดิมหมายถึงผู้ปกครองข้าโอกาสซึ่งพระกษัตริย์ถวายไว้ให้ดูแลรักษาพระธาตุพนม เรียกพันเฮือนหิน หรือพระยาธาตุ ทั้งนี้เทวดาทั้ง 6 ผีมหัศจรรย์ทั้ง 3 มีฤทธิ์อำนาจบันดาลให้ผู้กราบไหว้สมความปรารถนาได้

**คำสำคัญ:** เทวดา, ผี, พระธาตุพนม

## Abstract

This article aims to analyze the angels and ghosts that guard Phra That Phanom. The results of the research revealed that the deities that protect Phra That Phanom are Phra Mae Thoen protecting the ground. Indra guards the sky and the family of Thao Jatulokban who has power in all 4 directions, a total of 6 bodies. There are 3 Phi Ma He Sak that guard Phra That Phanom, namely Chao Saen Muang, Chao Mueang Khu, and Chao Tong Kang (Tong Kwang). There is also a Phi Chao Huan. which in the past meant the rulers of the people that the king had consecrated to preserve Phra That Phanom, call a Pun Huen Hin or Phrayathat. These angels and ghosts have the power to inspire worshipers to fulfill their wishes.

**Keywords:** Angels, ghosts, Phra That Phanom.

## บทนำ

พระธาตุพนมเป็นพระเจดีย์โบราณ มีความศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อของผู้คนสองฝั่งไทย-ลาวของแม่น้ำโขง ภายในประดิษฐานพระอุรังคธาตุ ในตำนานว่ามีเทวดาและมเหศักดิ์ 3 ตนรักษาพระธาตุ มีฤทธิ์อำนาจดลบันดาลให้คนทั้งหลายสมปรารถนาได้ ดังว่า “...ภิกขุสังฆะ ข้าโอกาสทั้งหลาย แลบุคคลผู้ใด คือว่า นักบวช แลคฤหัสถ์ ผู้เป็นใหญ่ก็ได้ ได้กระทำให้บูชาศีลเมตตาภาวนา ได้ให้ทานอันใดอันหนึ่ง ก็ดี ให้หยาดน้ำอุทิศไปเถิงเทพบุตรแลมเหศักดิ์ 3 ตน เอาอุรังคธาตุเป็นที่พึ่งแล แม้ปรารถนาเอาอันใดก็ดี เทวดาและมเหศักดิ์ทั้งหลาย หากคำขอให้จุติจำเริญด้วยสมบัติข้าวของ มีอายุมั่นคงแก่บุคคลผู้ปรารถนานั้นแล...” (กรมศิลปากร, 2563: 15) แต่เทวดา และมเหศักดิ์ทั้ง 3 นั้นคือใคร จะได้วิเคราะห์ไว้ในบทความนี้

## เทวดาประจำทิศทั้ง 6

ในอุรังคธาตุนิทานฉบับความสมบูรณ์ (กรมศิลปากร, 2537: 80) อธิบายเรื่องเทวดาที่รักษาพระธาตุพนมไว้ว่า ภายหลังจากที่พระวิสสุกรรมได้ตกแต่งอุบมุงเป็นที่เรียบร้อยแล้ว มีเทวดาเข้ารักษาพระอุรังคธาตุใน 6 ทิศ ได้แก่

- 1) ทิศเหนือ มีเทวดาชื่อ วนปทุมพ มีบริวาร 1000 อยู่รักษา
- 2) ทิศใต้ มีเทวดาชื่อ ภูมปตริรักษา มีบริวาร 500 อยู่รักษา
- 3) ทิศตะวันออก มีเทวดาชื่อ สรุทธกา มีบริวาร 500 อยู่รักษา
- 4) ทิศตะวันตก มีเทวดาชื่อ โพธิรุกขปตตะ มีบริวาร 500 อยู่รักษา
- 5) พื้นดิน มีเทวดาชื่อ สุนทริณี มีบริวาร 500 อยู่รักษา
- 6) อากาศ มีเทวดาชื่อ วิจิตตเลขา มีบริวาร 1000 อยู่รักษา ทำหน้าที่เทวดาประจำทิศทั้ง 4 มีหน้าที่รักษาเครื่องบูชาที่พระอินทร์ตกแต่งไว้บูชา

พระอุรังคธาตุ

เทวดาประจำพื้นดิน มีหน้าที่รักษาข้าวของเงินทองที่พระยาทั้ง 5 บูชาไว้เบื้องล่าง

เทวดาประจำอากาศ มีหน้าที่เตือนเทวดาทั้งหลาย

ในตำนานพระธาตุพนมฉบับความโดยย่อ (กรมศิลปากร, 2563: 13) อธิบายเหตุการณ์เดียวกันนี้ว่า พระอินทร์ได้สั่งให้วิสสุกรรมเทวบุตรจัดหาเทวดามารักษาอุรังคธาตุ ดังนี้

- 1) เทวดาชื่อ วิจิตตเลขา อยู่รักษาภยันบน มีวิมาน ณ ปราสาทตั้งอยู่เหนืออากาศ มีบริวาร 1000 ตน
- 2) เทวดาชื่อ วนนสะกุมพะ อยู่รักษาด้านเหนือ มีบริวาร 1000 ตน
- 3) เทวดาชื่อ สารุทธกา อยู่รักษาด้านตะวันออก มีบริวาร 500 ตน
- 4) เทวดาชื่อ ภูมปฏริรักษา อยู่รักษาด้านใต้ มีบริวาร 500 ตน
- 5) เทวดาชื่อ โพธิปฏริรักษา อยู่รักษาด้านตะวันตก มีบริวาร 500 ตน
- 6) เทวดาชื่อ สุนธะธรณี อยู่รักษาพื้นภายลุ่ม รักษาของพระยาทั้ง 5 บูชาพระอุรังคธาตุ มีบริวาร 500

เทวดาเหล่านี้เป็นใคร

ในพระพุทธศาสนา เทวดาที่รักษาโลกประจำทิศทั้ง 4 เรียกว่า จตุโลกบาล เป็นเทวดาผู้เป็นใหญ่ในสวรรค์ชั้นจาตุมหาราช มี 4 องค์ ได้แก่

- 1) ทิศตะวันออก มีท้าวอตรฐเป็นใหญ่ มีบริวารเป็นคนธรรพ์
- 2) ทิศใต้ มีท้าววิรูปักษ์เป็นใหญ่ มีบริวารเป็นกุมภภักษ์
- 3) ทิศตะวันตก มีท้าววิรูปักษ์เป็นใหญ่ มีบริวารเป็นนาค
- 4) ทิศเหนือ มีท้าวกุเวร (เวสสุวัณ) เป็นใหญ่ มีบริวารเป็นยักษ์ (ที.ปา.

11/278/171-175)

ท้าวจตุโลกบาล มีหน้าที่ปกป้องคุ้มครองพระพุทธศาสนา มีความเกี่ยวข้องกับประวัติพระพุทธเจ้าอยู่หลายตอน เช่นในครั้งที่พระโพธิสัตว์ได้เสด็จลงสู่พระครรภ์พระมารดา ท้าวจตุโลกบาลได้เข้าไปอารักขาเพื่อไม่ให้มนุษย์หรือมนุษย์เบียดเบียนพระโพธิสัตว์และพระมารดา หรือเมื่อพระโพธิสัตว์เสด็จออกบรรพชา ท้าวจตุโลกบาลก็อารักขาประจำตำแหน่งท้าวม้ากัณฐกะ หรือเมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วทรงประทับอยู่ใต้ต้นราชายตนะ มีสองพ่อค้าคือตปุสสะและภัลลิกะ ถวายข้าวสัตตผง ข้าวสัตตูก่อน ท้าวจตุโลกบาลได้นำบาตรมาจากทิศทั้ง 4 น้อมถวายแด่พระพุทธเจ้า เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าท้าวจตุโลกบาลยังได้ช่วยเหลือการอาพาธของพระสารีบุตร เมื่อครั้งที่พระองค์เสด็จไปโปรดมารดา (จอมพน สมหวัง พระสุภษฏาภิบาล, 2561:18) และคอยรักษาเตาเพลิงทั้ง 4 ทิศ เมื่อครั้งนางสุชาดาหุงข้าวมธุปายาสไปถวายพระโพธิสัตว์ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมหลวงพรหมานุชาติฯ, 2554:97) บทบาทของท้าวจตุโลกบาลที่ปรากฏในจตุมหาราชสูตรแห่งอังคุตตรนิกาย คือการตรวจสอบดูแลความเป็นไปในโลกมนุษย์ในวัน 8 ค่ำ 14 ค่ำ และ 15 ค่ำ ว่าในหมู่มนุษย์ที่เกื้อกูลบิดามารดาสมณพราหมณ์และอยู่จำอุโบสถทำบุญกันมากหรือน้อยแล้วนำไปบอกกล่าวในสุธัมมาเทวสถานบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ (อง. เอก. 20/38/195)

ท้าวจตุโลกบาล จึงเป็นเทวดาที่มีความเกี่ยวข้องกับทิศทั้ง 4 ด้วยเหตุนี้ เทวดาที่รักษาทิศทั้ง 4 ของพระธาตุพนม จึงน่าจะเป็นบริวารของท้าวจตุโลกบาลด้วย ดังนี้

- 1) ทิศเหนือ มีเทวดาชื่อ วนปคุมพ เป็นบริวารของท้าวกุเวร (เวสสุวัณ) ซึ่งเป็นยักษ์

2) ทิศใต้ มีเทวดาชื่อ ภูมิบัติรุกขา เป็นบริวารของท้าววิรุฬหก ซึ่งเป็น  
ภูมิภัณฑ์

3) ทิศตะวันออก มีเทวดาชื่อ สรุทธกา เป็นบริวารของท้าวธตรฐ ซึ่งเป็น  
คนธรรพ์

4) ทิศตะวันตก มีเทวดาชื่อ โพธิรุกขปัตตะ เป็นบริวารของท้าววิรูปักษ์  
ซึ่งเป็นนาค

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาชื่อเทวดาที่รักษาทิศทั้ง 4 ขององค์พระ  
ธาตุพนม พบความน่าสนใจว่า ชื่อเหล่านี้ได้บ่งบอกถึงธรรมชาติบริเวณรอบองค์พระ  
ธาตุ ได้แก่ ป่าไม้ ต้นไม้ และบึงน้ำ ดังนี้

วนปทุมพ หมายถึง พุ่มไม้ ดงไม้ แนวไม้

ภูมิบัติรุกขา หมายถึง ต้นไม้ที่เป็นใหญ่ อาจเป็นไม้เลื้อยหรือไม้เครือขนาดใหญ่  
ใหญ่ก็ได้

โพธิรุกขปัตตะ หมายถึง ต้นโพธิ์ขนาดใหญ่ที่มีใบดกต้น

สรุทธา หมายถึง บึง หนองน้ำ

ชื่อเหล่านี้ จึงเป็นชื่อที่บ่งบอกสภาพแวดล้อมองค์พระธาตุพนม

ด้วยเหตุนี้

1) ทิศเหนือขององค์พระธาตุ ในอดีตอาจมีดง (ป่า) ไม้ เป็นที่อยู่อาศัย  
ของเทวดาชื่อว่าวนปทุม มีสถานะเป็นยักษ์ โดยเป็นบริวารของท้าวกุมภ (เวสสุวัณ)  
มีบริวาร 1000 ตน

2) ทิศใต้ขององค์พระธาตุ ในอดีตอาจมีต้นไม้ใหญ่ หรือไม้เลื้อย ไม้เครือ  
ขนาดใหญ่ เป็นที่อยู่อาศัยของเทวดาชื่อว่าภูมิบัติรุกขา มีสถานะเป็นภูมิภัณฑ์ โดยเป็น  
บริวารของท้าววิรุฬหก มีบริวาร 500 ตน

3) ทิศตะวันตกขององค์พระธาตุ ในอดีตอาจมีต้นโพธิ์ขนาดใหญ่ เป็นที่  
อยู่อาศัยของเทวดาชื่อว่าโพธิรุกขปัตตะ มีสถานะเป็นนาค โดยเป็นบริวารของท้าว  
วิรูปักษ์ มีบริวาร 500 ตน

4) ทิศตะวันออกขององค์พระธาตุ ในอดีตอาจมีบึงใหญ่ คือ บึงธาตุ เป็น  
ที่อยู่อาศัยของเทวดาชื่อว่าสรุทธกา มีสถานะเป็นคนธรรพ์ โดยเป็นบริวารของท้าว  
ธตรฐ มีบริวาร 500 ตน

ส่วนทิศด้านบนคืออากาศและทิศด้านล่างนั้น มีเทวดาประจำดังนี้

5) ทิศเบื้องบน คือ อากาศ มีเทวดาประจำชื่อว่าวิจิตรเลขา คำนี้มีความหมายถึง เขตแดนที่งดงาม เป็นเทวดารักษาเขตแดนโดยรอบพระธาตุ เพราะมีวิมานอยู่ในอากาศจึงมองเห็นเขตแดนทั้งหมดของพระธาตุพนมได้ มีบริวาร 1000 ตน

6) ทิศเบื้องล่าง คือ พื้นดิน มีเทวดาประจำชื่อว่าสุนทริณี หรือสุนธระธรณี อันเป็นพระนามของพระแม่ธรณี มีบริวาร 500 ตน

เหตุที่เทวดาทิศเหนือและทิศเบื้องบน มีบริวารมากถึง 1000 ตน ในขณะที่เทวดาทิศอื่นๆ มีบริวารเพียง 500 ตนนั้น เข้าใจว่า ทิศเหนือนี้เป็นทิศที่อยู่ของท้าวภูเวระ (เวสสุวัน) อันเป็นหัวหน้าของเทวดาจุลโลกบาล ส่วนทิศเบื้องบนนั้นเป็นทิศของพระอินทร์ ที่เป็นใหญ่กว่าท้าวจุลโลกบาลทั้งหมด คือเป็นทิศของหัวหน้าเทวดาจึงมีบริวารมากกว่านั่นเอง

## ผีมหะศักดิ์

ผีมหะศักดิ์นี้ ปรากฏเฉพาะในตำนานพระธาตุพนมฉบับความโดยสังเขป ไม่ปรากฏในอุรังคธาตุนิทานฉบับความสมบูรณ์ ดังนี้

“...ถัดนั้นยังมีเทพมหะศักดิ์ 3 ตน มีเตชะอานุภาพมากนักรักษาอุรังคธาตุ อยู่ (ริมบึง) เบื้องเหนือวันออก 2 ตน ตน 1 ชื่อว่า ทักขิณรัฐฐา คือ เจ้าเมืองชาวตน 1 ชื่อว่า สะตะสหัสสรัฐฐา คือว่า เจ้าแสนเมือง ตน 1 ชื่อว่า นคเนกภูวโรหาระ คือว่า เจ้าโต่งกว้างอยู่ก้ำวันออก ฟากน้ำเซ ตกก้ำใต้แล (ตะวันออกฟากน้ำเซตกทิศใต้) มหะศักดิ์ 3 ตนนี้เป็นหมู่บ้านตาเมือง อยู่รักษาอุรังคธาตุศาสนาบ้านเมือง...” (กรมศิลปากร, 2563: 13)

มหะศักดิ์ เป็นคำพื้นถิ่นอีสาน หมายถึง เจ้าผีซึ่งเดิมเป็นเจ้าเมืองในที่นั้น (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556: 888) สอดคล้องกับความเชื่อในชุมชนอีสานที่เชื่อว่า ผีมหะศักดิ์หลักบ้านหลักเมือง เป็นเจ้าเมือง นักรบ ที่พาผู้คนอพยพมาตั้งบ้านเรือน เมื่อตายไปชาวบ้านจึงตั้งศาลและอัญเชิญดวงวิญญาณให้เป็นมหะศักดิ์หลักบ้านหลักเมือง (บำเพ็ญ อุบล, 2542 : 3542-3546) โดยชาวบ้านมักเรียกว่า เจ้าพ่อ เช่น เจ้าพ่อกุดป่องเป็นมหะศักดิ์หลักเมืองเลย เจ้าพ่อพระวอเป็นมหะศักดิ์หลักเมืองหนองบัวลำภู เจ้าพ่ออุเทนเป็นมหะศักดิ์หลักเมืองท่าบ่อ เจ้าพ่อคำแดงเป็นมหะศักดิ์หลักเมืองบ้านแพง

เป็นต้น แต่ละชุมชนจะมีพิธีบวงสรวงเช่นไหว้เป็นประจำทุกปี ในช่วงเดือน 6 และเดือน 7 ตามฮีตสิบสอง (ภานุพงษ์ อุดมศิลป์, 2554 : 30)

ด้วยเหตุนี้ เจ้าเมืองขวา เจ้าแสนเมือง เจ้าโต่งกว้าง ที่ระบุในตำนานพระธาตุพนมฉบับความโดยสังเขปว่าเป็นผิมหะคัคนั้น อาจเป็นเจ้าเมืองหรือผู้เป็นใหญ่ในท้องถิ่นมาก่อน เมื่อสิ้นชีพแล้วจึงเป็นเจ้าแห่งผีหรือเทพที่มีฤทธิ์มาก ทำหน้าที่รักษาบ้านเมือง พระพุทธศาสนา และพระธาตุพนม

### เจ้าแสนเมือง เจ้าเมืองขวา เจ้าโต่งกาง (โต่งกว้าง) เป็นใคร

ในพื้นที่เมืองพนม (ประวัติวงศ์เจ้าเมืองพนม) (พระมหาดวง รามางกูร, 2476) ระบุประวัติของบุคคลทั้ง 3 ว่า เป็นหลานของพระยานันทเสน ลูกพระยาสุวัณณะเสนากับนางจันทะระบันดี

พระยานันทเสน เป็นหนึ่งในกษัตริย์ทั้ง 5 ที่ได้ประดิษฐานพระอัฐิธาตุในอุบมุง และเป็นใหญ่กว่าคนและเทวดาทั้งหลายในการดูแลรักษาอัฐิธาตุ ดังว่า “...คนแลเทวดาทั้งหลายมีพระยานันทเสน อยู่เมืองมรุกขนครนั้น เป็นเค้าหากอุปัฏฐากรักษาธาตุพระพุทเจ้าเสี่ยงกาลนานนัก...” (กรมศิลปากร, 2563: 15)

ครั้งเมื่อสร้างพระธาตุพนมเสร็จแล้ว พระยานันทเสน (ผู้เป็นประธานในการดูแลรักษาพระธาตุพระพุทเจ้า) จึงมีพระราชอาญาถามท้าวพระยาเสนามนตรีว่า ใครจะมารักษาอุบมุงพระมหาธาตุเจ้า บัดนั้นยังมีเจ้า 3 พี่น้อง ตนพี่มีชื่อว่าเจ้าแสนเมือง ตนน้องผู้ 1 มีชื่อว่า เจ้าเมืองขวา ตนน้องผู้ 2 ชื่อว่าเจ้าโต่งกาง อาสารักษาพระมหาธาตุ

พระยานันทเสนจึงมีพระราชอาญาให้ทั้ง 3 เป็นพระยาเมือง

ตนพี่ให้มีชื่อว่า “พระยาสะตะสหัสสะระณะราชา” ให้รักษากำแพงพระมหาธาตุเจ้า

ตนน้องที่ 1 ใช้ชื่อว่า “พระยาทะชีณณะระณะราชา” รักษากำแพงมหาธาตุเจ้าชั้นนอก

ตนน้องที่ 2 ให้ชื่อว่า “พระยานาคะคุตตะวิถถารราชา” ให้รักษาน้ำ ดินอุบมุงพระมหาธาตุเจ้าตั้งแต่ปากน้ำเซไหลตกปากก่ำทิศใต้

ในใบลานโพธิสาลาขกหมาย (อรุณรัตน์ วิเชียรเขียว, 2520: 18) กฎหมาย

สมัยพระเจ้าโพธิสาลราช ปรากฏตำแหน่งข้าราชการราชสำนัก ตำแหน่งชื่อบ้านชาวเมือง 10 ตำแหน่ง ในนั้นมีตำแหน่งเมืองแสน ทำหน้าที่ควบคุมกำลังพลของเมือง เทียบเท่าตำแหน่งสมุหกลาโหม เมืองกลางและเมืองขวา มีหน้าที่ดูแลพลชุดทุกอย่างของเมือง และเป็นผู้ดูแลนักโทษตามคำสั่งของอาญาสี่ (กษัตริย์ เจ้าเมือง อุปฮาดราชวงศ์ และราชบุตร) รวมทั้งดูแลวัดวาอารามด้วย ส่วนในคัมภีร์พระธรรมศาสตร์ สมัยพระเจ้าสุริยวงศาธรรมิกราช (อรรถ นันทจักร, 2529: 211-215) แบ่งตำแหน่งข้าราชการไว้เป็น 14 ฝ่าย ตำแหน่งเมืองแสน เมืองขวา เป็นเสนาบดีฝ่ายขวา ส่วนเมืองกลางเป็นเสนาบดีฝ่ายกลาง สำหรับตำแหน่งเมืองแสนเป็นอัครเสนาบดีมีค่าขึ้นคอ 1,600 เมืองขวาเป็นจตุสดมภ์ มีค่าขึ้นคอ 1,400 และเมืองกลางเป็นที่อัครสดมภ์มีค่าขึ้นคอ 1,200 สำหรับค่าขึ้นคอ คือ ศักดินา คือ อำนาจในการครอบครองที่นา

จากลักษณะกฎหมายของล้านช้าง จึงสันนิษฐานว่า เจ้าแสนเมือง เจ้าเมืองขวา เจ้าโตะกาทง น่าจะเป็นตำแหน่งข้าราชการสำนัก โดยเจ้าแสนเมืองคือตำแหน่งเมืองแสน เจ้าเมืองขวาคือตำแหน่งเมืองขวา ส่วนเจ้าโตะกาทงคือตำแหน่งเมืองกาทง (เมืองกลาง เมืองกว้าง) บางทีเรียกเจ้าโตะกาทง

อย่างไรก็ตาม ยังมีเรื่องเล่าที่ปรากฏในพื้นที่เซบั้งไฟ ระบุว่า ทั้ง 3 เป็นเจ้าเมืองและเป็นพี่น้องกัน มีแคว้นปกครองในบริเวณลุ่มน้ำโขง พระอนุชาคนแรก คือ เจ้าเมืองขวา ปกครองบ้านเมืองอยู่ทางตอนเหนือ ครอบคลุมอาณาบริเวณสามหมื่นเมือง เพ็ญแข หลวงพระบางในปัจจุบัน พระอนุชาคนที่สอง เป็นเจ้าโตะกาทง ปกครองเมืองทางตอนใต้ ครอบคลุมพื้นที่แถบบริเวณวัดพู จำปาสัก ส่วนองค์ที่ 3 เป็นพี่ชาย คือ เจ้าโตะกาทง ปกครองบ้านเมืองอยู่ท่าคอย เป็นบ้านเมืองอาณาจักรศรีโคตรบูรณแห่งแรก บริเวณใกล้ปากลำเซบั้งไฟ

ด้วยเหตุนี้ เจ้าแสนเมือง เจ้าเมืองขวา เจ้าโตะกาทง (โตะกาทง) อาจเป็นเจ้าเมืองมาก่อนและได้รับอาสาเป็นผู้เฝ้ารักษาพระอัฐิธาตุในสมัยพระยานันทเสน หรือเป็นข้าราชการผู้ใหญ่ในราชสำนักก็เป็นไปได้ เจ้าแสนเมืองมีหน้าที่รักษาภายในกำแพงพระมหาธาตุเจ้า เจ้าเมืองขวามีหน้าที่รักษากำแพงมหาธาตุเจ้าชั้นนอก และเจ้าโตะกาทงหรือโตะกาทงมีหน้าที่พื้นที่ตั้งแต่ปากน้ำเซบั้งไฟถึงพระธาตุพนม

## เจ้าแสนเมือง เจ้าเมืองขวา เจ้าโต่งกว้าง ตายอย่างไรจึงกลายเป็นผีมหัศจรรย์

การเป็นผีมหัศจรรย์รักษาพระธาตุได้นั้น ต้องตายเป็นผีก่อน

ในตำนานพระธาตุพนมว่า เมื่อพระยานันทเสนได้มอบอำนาจพร้อมพระราชทานชื่อให้กับเจ้าทั้งสามแล้ว บัดนั้นพระยานาคะคุตตะวิถถารราชจึงเอาดาบด้ามแก้วมณีตัดเอาหัวตนบูชาพระมหาธาตุแล ท้าวจึงเกิดเป็นนาคตน 1 มีปากกว้าง มีตาสีแดงกำ เจ้าพี่น้องทั้ง 2 จึงคิดว่าให้เจ้าน้องอยู่รักษาน้ำโขงไหลออกน้ำเซตกปากกำได้ (กรมศิลปากร, 2563: 15)

ด้วยเหตุนี้พระยานาคะคุตตะวิถถารราช (เจ้าโต่งกว้าง) จึงกลายเป็นผีมหัศจรรย์รักษาพระธาตุ มีอิทธิฤทธิ์มากที่สุด

เรื่องการตายเป็นผีมหัศจรรย์รักษาพระธาตุนี้ ยังมีสำนวนที่ต่างออกไปบ้าง เช่น เมื่อเจ้าทั้ง 3 รับอาสารักษาพระธาตุแล้ว เจ้าคำแสนจึงกระโดดลงมาตายทางทิศตะวันตก เจ้าโองกลางกระโดดลงมาตายทางทิศเหนือ เจ้าโต่งกระโดดลงมาทางทิศตะวันออก และวิ่งมาตายที่บึงหัวแตก เป็นสระที่อยู่หน้าพระธาตุ (พิเชฐ สายพันธ์, 2542: 42-48)

อีกสำนวนหนึ่งว่า เจ้าเมืองทั้งสามดังกล่าวได้ตัดสินใจยอมเสียสละชีวิตของตนเองเพื่อให้ดวงวิญญาณของพวกเขาตนอยู่เฝ้ารักษารักษาองค์พระธาตุพนมสืบไป โดยเจ้าโต่งกว้างได้ใช้ดาบฟันคอน้องชายทั้งสองคนแล้วฟันคอของตัวเองตาม ดวงวิญญาณทั้ง 3 จึงทำหน้าที่ปกปักรักษาองค์พระธาตุพนม (สพสันต์ เพชรคำ, 2554: 144-145)

อีกสำนวนว่า ในสมัยที่สร้างพระธาตุพนมเสร็จ ได้มีความขัดแย้งกันในเรื่องการเฝ้าพระธาตุ ดังนั้นจึงมีการทดสอบความสามารถว่าหากใครกล้ากระโดดจากยอดพระธาตุลงมาจะเป็นผู้นำในการเฝ้าพระธาตุพนม ปรากฏผู้ที่กระโดดจากยอดพระธาตุลงมาโดยไม่เป็นอะไรเลย คือ เจ้าต๋วงกว้าง (ทศพล อาญาหาญ, 2542: 79)

มีข้อสังเกตว่า ความตายของทั้ง 3 พระองค์ตามเรื่องเล่านี้ เกิดจากการกระโดดลงมาจากยอดพระธาตุ หรือตัดหัวตนบูชาพระมหาธาตุ นับเป็นการตายร้ายในลักษณะเดียวกับความเชื่อเรื่องผีนัดของพม่า ที่เป็นวิญญาณของบุคคลที่ตายผิดธรรมชาติ เช่น ตายโหง ตายด้วยโรคระบาด หรือถูกลอบสังหาร เพราะเชื่อว่ามีแรงจิตและฤทธาานุภาพสูงกว่าผีทั่วไป และมักเป็นผู้มีประวัติเป็นที่กล่าวขานหรือยกย่องนับถือมาก่อน ดังที่ในตำนานพระธาตุพนมฉบับความโดยสังเขปว่า เทพมหัศจรรย์ 3

ตน มีเตชะอานุภาพมาก (กรมศิลปากร, 2563:13)

เรื่องการไว้คนตายให้รักษาพระธาตุพระพุทธรูปเจ้าเช่นเรื่องฝั่มเหศักดิ์ทั้ง 3 ข้างต้น ยังปรากฏในตำนานพระธาตุลำปางหลวง ตามเนื้อเรื่องเล่าว่า พระยาพลราชที่เสวยราชสมบัติใกล้เมืองลัมภักกับนครรัฐข่าวว่าพระธาตุพระพุทธรูปเจ้ามีอยู่ในเมืองลัมภักกับนคร จึงให้คนชุดลงทำลายยนต์ที่รักษาพระธาตุ แต่ไม่สามารถทำลายได้ จึงฆ่าคน 4 คน เอาหัวเข้าสุ่มกัน เหยียดดินไปทิศทั้ง 4 เพื่อรักษาพระธาตุ ดังว่า “...พระยามีใจอันเคียดนักจึงถนุหลังยนต์นั้นขึ้นมา แล้วก็ค่าคน 4 คนอันผิดไว้ในท่าทางชุม เอาหัวเข้าสุ่มกันเหยียดดินไปทิศทั้ง 4 เพื่อจกหื้อรักษาสรรีธาตุพระเปนเจ้า แล้วพระยาก็จึงหื้อถนุขึ้นมาเพียงดินตีดั้งก่อนเก่า แล้วพระยาก็จึงเจียรจากับด้วยอาماجทั้งหลายว่าเมื่อโดยนต์อันนี้หักคร่ำมิน เรายังจักมาเอาสรีธาตุพระเป็นเจ้ามินชะแล...” (กรมศิลปากร, 2484:68)

ทั้งนี้ทั้งนั้นในอุรังคนิทาน ตำนานพระธาตุพนม (พิสดาร) (2551, น 63-64) ได้ระบุที่ตั้งของศาลฝั่มเหศักดิ์ทั้ง 3 ว่า “...เทวดาเหศักดิ์หลักเมือง 3 ตนนั้นตนหนึ่งชื่อว่า “ทักษิณรัฐธา” คือเจ้าเมืองขวา อยู่หน้าวัด ทางตะวันออกเฉียงใต้ ตนหนึ่งชื่อว่า “สหัสสรรัฐธา” คือ เจ้าแสนเมือง อยู่ริมบึงตะวันออกเฉียงเหนือ (แต่ก่อนมีหออยู่ริมบึงตรงมุม ร.ร.ธาตุพนม ด้านเหนือขึ้นไป) ตนหนึ่งชื่อว่า “นาคกฐณัฐธา” คือ เจ้าโถ่งกว้าง อยู่ปากเขตกก้ำไต้ ฝั่งซ้ายแม่น้ำโขง...”

### 3. ฝั่มเจ้าเฮือน

ในปัจจุบันมีการเรียกฝั่มเหศักดิ์ว่าฝั่มเจ้าเฮือน มี 3 ตนได้แก่เจ้าโถ่งกว้าง เจ้าแสนเมือง และเจ้าเมืองขวา ฝั่มที่มีอำนาจมากที่สุดในบรรดาทั้ง 3 ตน คือ เจ้าโถ่งกว้าง เรียกเจ้าเฮือนใหญ่

พิธีสังเวยเจ้าเฮือน (เลี้ยงหอลงโฮง) จะจัดขึ้นทุกปี ปีละครั้ง ตั้งแต่วันขึ้น 3 ค่ำ ถึงขึ้น 9 ค่ำ เดือน 6

ผู้ประทับทรง มีนางเทียม 3 เจ้าเฮือน นางเทียมบวราร นางเทียมเสนา หมายากซึกา

ในวันขึ้น 3 ค่ำ เดือน 6 เป็นพิธีบายศรีสู่ขวัญ จัดขึ้นที่บ้านนางเทียม โดยจะเรียกประชุมข้าโอกาสที่บ้านนางเทียมเพื่อจัดพิธี

ในวันขึ้น 6 ค่ำ เดือน 6 จัดพิธีบายศรีสู่ขวัญเจ้าเฮือน 3 องค์ ที่หอเจ้าโถ่ง

กว้าง โดยนางเทียมทุกคนทั้งจากฝั่งซ้ายและขวาของแม่น้ำโขง

ในวันขึ้น 9 ค่ำ เดือน 6 เป็นพิธีใหญ่ เพื่อเลี้ยงผีเจ้าโต้งกว้าง โดยนางเทียมทุกคนจะมาประกอบพิธีกรรมที่หอเจ้าโต้งกว้าง พอใกล้เวลานางเทียมจึงเปลี่ยนชุดของตนเอง ชุดนางเทียมผีโต้งกว้างจะเป็นสีขาว ส่วนนางเทียมคนอื่นจะเป็นชุดสีแดง บุษบาชั้น 5 พร้อมดอกไม้ธูปเทียน จากนั้นจึงเริ่มพิธีพ้อนรำ ทางดนตรีมีฆ้อง แคน กระทั่งเจ้าโต้งกว้างให้สัญญาเจียบ เพื่อเล่าประวัติของตน ชาวบ้านจะนำข้าวปลาอาหารมาเลี้ยง ประกอบด้วยก้อย บั้ง ต้ม อย่างละ 9 ถ้วย และเหล้า พอเจ้าโต้งกว้างกินแล้ว ชาวบ้านก็นำของที่เหลือใส่กระทงไปลอยที่ปากน้ำเซบั้งไฟ (ทศพล อาญาหาญ, 2542:80-81)

ผีเจ้าเหือนมีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตของชาวโอกาสอย่างมาก ช่วยคุ้มครองบ้านเมืองให้สังคมอยู่เป็นปกติสุข และถ้าหากเมื่อใดที่บ้านเมืองเกิดวุ่นวาย ไม่สงบ ก็จะมีพิธีตอกหลักบ้านหลักเมือง ซึ่งเป็นที่สถิตของผีมหัศจรรย์ให้เที่ยงตรง เชื่อว่าเมื่อกระทำเช่นนั้นแล้ว ความเดือดร้อนวุ่นวายก็จะหายไป (กุสุมา ชัยวินิตย์, 2531: 30) อิทธิพลของผีเจ้าเหือนต่อความมั่นคงของบ้านเมือง ยังปรากฏในจดหมายเหตุพระธาตุพนมในแม่น้ำโขง ณ นครพนม ของพระครูโกศลพนมกิจ (2552: 56-58) ว่าเมื่อครั้งที่พระครูวิโรจน์รัตโนบล (รอด นนฺโตโร) ไปบูรณะพระธาตุพนม เมื่อ พ.ศ. 2444 พอมาถึงท่านได้เรียกประชุมชาวบ้านในตอนกลางคืน ชาวบ้านกลับบอกว่าอยากให้ท่านบูรณะบริเวณโดยรอบๆ องค์พระธาตุพนมให้พอได้กราบไหว้ แต่ท่านพระครูยืนยันว่า จะต้องบูรณะทั้งหมด ตั้งแต่พื้นจนถึงยอด หากไม่อย่างนั้นจะไม่ทำ ชาวบ้านจึงบอกว่า “ถ้าไปทำเช่นนั้นผีเจ้าเหือน (สามองค์) ก็เล่นงานตายสิ ไม่ไหวนะ เมืองหลวงพ่อยู่ที่อุบลราชธานี แต่พวกชาวบ้านอยู่ที่ธาตุพนมจะหนีไปไหนรอด” เมื่อตกลงกันไม่ได้จึงพากันเลิกประชุม หลังจากเลิกนั้นได้ไม่นาน เจ้าโต้งกว้างได้เข้าประทับทรงนางเทียมแล้วบอกว่า “อ้ายไต่ อี้ไต่ ไปขัดขวางไม่ให้บูรณะพระธาตุพนม กูจะหักคอมัน ปล่อยให้ท่านทำไปเลย ท่านทำเพราะความเจริญรุ่งเรือง” พวกชาวบ้านยังกลับไม่ถึงบ้านต้องกลับมาหาท่านพระครูแล้วบอกว่า “แล้วแต่ท่านพระครูจะทำ ผีท่านอนุญาตแล้ว”

ผีเจ้าเหือนในความเชื่อปัจจุบันจึงเป็นผีที่เกี่ยวข้องกับชาวโอกาสพระธาตุพนม

### คำว่าเจ้าเอือนน่าจะมาจากคำว่าพันเอือนหิน

อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตเกี่ยวกับคำว่า “เจ้าเอือน” ว่าอาจจะมาจากคำว่า “พันเอือนหิน” อันเป็นตำแหน่งผู้ปกครองหมู่ข้าโอกาสพระธาตุพนมที่พระมหากษัตริย์ได้อุทิศไว้ เจ้าเอือนจึงเกี่ยวข้องกับข้าโอกาสด้วยประการฉะนี้

ปรากฏในตำนานพระธาตุพนมฉบับความโดยสังเขปดังนี้ว่า ในสมัยพระยาโพธิสาลราช พระองค์ได้ชุบเลี้ยงลูกข้า 2 คน จากเมืองส่วยไว้เป็นข้าหัตถบาท คือ ข้ารับใช้ใกล้ชิด ผู้ที่ชื่อว่าข้าชะเอ็ง (พันชะเอ็ง) ผู้น้องไม่ปรากฏชื่อแต่พระองค์ให้ไปกินตำแหน่งเอือนหิน จึงเรียกว่า พันเอือนหิน มอบหมายให้ทั้งสองเป็นใหญ่แก่หมู่ข้าโอกาสพระธาตุพนมทั้งหมด ดังว่า “...พระโพธิสาลราชจึงสละโผดให้เขาสองคนเป็นใหญ่พิทักษ์หมู่ข้าโอกาสทั้งมวล จึงจุ่มหลักน้ำไว้หั้นแล...” (กรมศิลปากร, 2563:16)

มีข้อสังเกตเกี่ยวกับคำว่าเอือนหินนี้ ว่าเป็นคำโบราณที่อาจมีมาก่อนการสร้างพระธาตุพนม ดังที่ปรากฏในลำพันเวียงจันทน์ ฉบับวัดดาร์นยาราม ซึ่งเล่าถึงการเสด็จมากระทำพุทธทำนายของพระพุทธเจ้าที่ภูคำพรา จากนั้น พระองค์ทรงไปโปรดสัตว์อันมีในเอือนหินนั้น ก่อนเสด็จกลับเมืองกุสินาราย ดังว่า “...เมื่อภูพระตะตะคะตะนิรพพานแล้วดั่งนั้น สังกาดล่องไปเถิง 7 ปีดั่งนั้น ยังจักมีลูกสิดุกตุน 1 ชื่อว่ากัสสะประก็จักเอาทาดหัวอกุตะตะคะตะมาที่นี้ ก็จักมีพายหน้าพัวร์บ่ออย่าชะแล สัพพะญเจ้าก็จิงสระเต็ดไปโผดสัตตัว 1 อันอยู่ในที่เอือนหินนั้น ก็ออกมางักุข้าไว้หั้นสัพพะญเจ้าแล้วดั่งนั้น สัพพะญเจ้าก็สระเต็ดคั้นเมื่อเมืองกุดสิมนะลายแล้ว...”

คำว่าเจ้าเอือนหินนี้ไม่ปรากฏในกฎหมายล้านช้างทั้งในโพธิสาละกหมายสมัยพระเจ้าโพธิสาลราชกับคัมภีร์พระธรรมศาสตร์สมัยพระเจ้าสุริยวงศาธรรมิกราช แต่หากแปลตามศัพท์ คำว่าเอือนหิน คือ เรือนหรือที่อยู่อาศัยที่สร้างด้วยหิน ซึ่งอาจหมายถึงปราสาทขอมก็ได้ แต่อย่างไรก็ตามผู้ที่อยู่ในเอือนหินต้องเป็นผู้มีฐานะ อาจเป็นชนชั้นปกครองในท้องถิ่น เพราะชาวบ้านธรรมดาอยู่เรือนไม้ไผ่ เอือนหินจึงเป็นคำที่สะท้อนสถานะของเจ้าของด้วย

ทั้งนี้ยังพบคำว่าที่คล้ายกัน คือ คำว่าเจ้าเอือน

คำนี้พบที่ฐานพระพุทธรูปเงิน ซึ่งบรรจุอยู่ในองค์พระธาตุพนมจำนวน 2 องค์ พระพุทธรูปทั้งสององค์นี้ขณะที่มีการบูรณะองค์พระธาตุใน พ.ศ. 2518-2522 ภายหลังจากพระธาตุพนมล้มทลายลง คือ พระพุทธรูปเงิน หมายเลข ธ.

1934/95 พบในกฎหมายเลข 15 ที่ฐานมีจารึกว่า “พระเจ้าเจ้าเอือนใต้สร้าง” (กรมศิลปากร, 2522:189) และพระพุทธรูปเงิน ปางมารวิชัย หมายเลข 2719/92 พบในกฎหมายเลข 26 ที่ฐานมีจารึกว่า “พระเจ้าองค์นี้เจ้าเรือนกลาง (เจ้าเอือนกลาง) สร้างหาเจ้าองค์พี่” (กรมศิลปากร, 2522:183) เชื่อว่าความในจารึกนี้ ได้แสดงถึงฐานะของเจ้าเอือนกลางว่ามีฐานะเป็นชนชั้นปกครองในท้องถิ่น ด้วยการใช้สรรพนามเรียกพี่ของเจ้าเอือนกลางที่อุทิศผลบุญไปให้ว่า “เจ้าองค์พี่”

ด้วยเหตุนี้คำว่าเจ้าเอือนหิน เจ้าเอือนใต้ และเจ้าเอือนกลาง จึงเป็นคำที่ระบุตำแหน่งผู้ปกครองหมู่ข้าโอกาสทั้งหลาย

### **เจ้าเอือนอาจเป็นคำเดียวกับคำว่าพระยาธาตุ**

คำว่าเจ้าเอือนที่แสดงตำแหน่งผู้ปกครองหมู่ข้าโอกาสนี้ ต่อมาในสมัยพระเจ้าไชยเชษฐาธิราชพบมีการใช้คำว่าพระยาธาตุแทน ดังว่า “...จุ่มเอาพระองค์ใส่หัวพระยาธาตุว่าให้พระยาธาตุรักษาน้ำท่อนต่อนดินพระมหาธาตุเจ้า อย่าให้เหล่ากา ให้เก็บกำเอาพิษชะอาการในเขตดินดอนอันปิตตาเฮา (พระยาโพธิสาลราช) พระองค์หากได้เวนให้แก่พระมหาธาตุเจ้า มาเป็นอุปรณ์หยุดยา เป็นเนื้อเป็นหนังแก่พระชินธาตุเจ้า เพื่อให้อยู่เอียงไปเท่า 5000 วัสสาเทอญ...” (กรมศิลปากร, 2563:19) หมายถึง พระเจ้าไชยเชษฐาธิราชได้มีพระราชโองการให้พระยาธาตุรักษาดินแดนของพระธาตุพนม ให้เก็บผลประโยชน์ที่ได้จากการประกอบอาชีพของข้าโอกาส มาบำรุงรักษาพระธาตุพนม

ตำแหน่งพระยาธาตุนี้ สืบต่อมาถึงในสมัยพระยาหลวงนครพิชิตราชธานีโคตรบอง สันนิษฐานว่าพระยาธาตุนี้มี 2 คน ดังว่า “...พ่อเฒ่าพญาหลวงศรีโคตรบูรณ์ให้โอวาทแก่พญาธาตุว่า ประการหนึ่งข้าโอกาสหยาดทานให้รักษาเขตดินดอนโสนาน้ำหนองกองปลา ที่อันใดพญาสุมินทรราช (พระยาสุमितถธรรม) แลประสาทให้ไว้เป็นของอุปรณ์แก่มหาธาตุเจ้าดังกะติสัญญาไว้ว่า อย่าให้หยุดห้วยขายบายหัวถ้อ ไปได้มาเหนือทางใด ให้พญาทั้ง 2 มาครอบเจ้าโอกาส ...” (กรมศิลปากร, 2563:20)

ในตำนานพระธาตุพนมฉบับความโดยสังเขปได้ระบุชื่อ แสนกลางน้อยสีมุงกุล ว่าเป็นผู้รักษาพิษชะหมู่ชุมพี่น้องลูกหลานข้อยโอกาสทั้งหลาย (กรมศิลปากร, 2563:21) หมายถึง แสนกลางน้อยสีมุงกุล เป็นพระยาธาตุ ในสมัย “สมเด็จพระเจ้าบรมโกศ บรมบพิตร พระมหาธรรมราชาธิราชเจ้า” (กรมศิลปากร, 2563:21)

ด้วยเหตุนี้จากเนื้อความข้างต้น จึงสามารถสรุปได้ว่า เจ้าเอือน เป็น

ตำแหน่งผู้ปกครองเหล่าข้าโอกาสพระธาตุพนม มีเจ้าเฮือนใต้ เจ้าเฮือนกลาง ภายหลังเรียกพระยาธาตุแทน พบใช้ในสมัยพระเจ้าไชยเชษฐาธิราช และพระยาอรรณพมหารัชมังการาช

#### 4. ผิมหะคัถ์กับผิเจ้าเฮือนเป็นผิคนละประเภทกัน

หากเป็นไปตามข้อสันนิษฐานข้างต้น จึงเชื่อได้ว่าการกำหนดตัวตนของเจ้าเฮือนทั้ง 3 ในปัจจุบัน ให้ตรงกับผิมหะคัถ์ทั้ง 3 น่าจะเกิดความสับสนในความเข้าใจของคนชั้นหลัง เนื่องจากผิทั้งสองเป็นผิคนละประเภทกัน มีหน้าที่หลักต่างกัน โดยผิมหะคัถ์หมายถึงเจ้าเมืองทั้ง 3 ที่อาสาพระมหากษัตริย์มารักษาพระธาตุพนม และกระทำให้ตายร้ายเป็นผิเพื่อจุดประสงค์ในการปกป้องรักษาพระธาตุพนม ส่วนเจ้าเฮือน คือ ผู้ปกครองข้าโอกาสพระธาตุพนมที่แต่งตั้งโดยกษัตริย์ เดิมเรียกพันเฮือนหิน เจ้าเฮือน หรือพระยาธาตุในเวลาต่อมา เป็นผิบรรพบุรุษของผู้ปกครองข้าโอกาสทั้งหลาย ไม่ได้กระทำให้ตายร้าย

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันอาจเข้าใจว่า ผิมหะคัถ์ทั้ง 3 เป็นบรรพบุรุษของข้าโอกาสก็ได้ เนื่องจากมีการนำเอาลักษณะอันโดดเด่นของผิทั้งสองประเภทมาผสมกัน กล่าวคือ เอาตัวตนของผิมหะคัถ์ที่มีฤทธิ์เพราะตายร้ายมาแทนผิเจ้าเฮือน (ผิบรรพบุรุษ) แต่ยังคงกำหนดหน้าที่ในการเป็นผู้ปกครองหมู่ข้าโอกาสทั้งหลายซึ่งเป็นหน้าที่ของเจ้าเฮือน พันเฮือนหิน หรือพระยาธาตุในอดีต

ทั้งนี้ข้อสังเกตเกี่ยวกับอรรถาธิบายความสมบูรณ์กับตำนานพระธาตุพนมฉบับความโดยย่อเกี่ยวกับเรื่องผิมหะคัถ์ที่ปรากฏเฉพาะเพียงในฉบับหลังด้วยเรื่องผิมหะคัถ์นี้เป็นความเชื่อพื้นเมืองเช่นเดียวกับความเชื่อเรื่องผิดำ ผิเฮือน ที่ปรากฏในท้องถิ่นล้านช้าง มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนโดยมาก ตำนานพระธาตุพนมที่บันทึกเรื่องนี้จึงน่าจะเป็นสำนวนพื้นบ้านที่ใช้เล่ากันมาในท้องถิ่นมาก่อน ส่วนอรรถาธิบายที่ตัดเอาความเชื่อเรื่องผิออกปหายไปเสีย ก็เพราะเป็นตำนานสำนวนพระพุทธรักษา คือผู้แต่งได้แต่งให้ล้อกับประวัติพระพุทธรักษาอย่างมาก จึงตัดความเชื่อเรื่องผิของท้องถิ่นออกเสีย แต่ยังคงไว้ซึ่งเทวดาในพระพุทธรักษาที่ลงมาปกป้องรักษาพระธาตุพนมทั้ง 6 ด้าน รวมถึงความเชื่อเรื่องนาคก็แต่งให้ล้อกันไปกับพระพุทธรักษา หรือในประเด็นของพระยาสุวรรณภิงคารที่ปรารถนาจะตัดศีรษะถวายธรรมของพระพุทธเจ้า แต่กระทำไม่สำเร็จเพราะมเหสีได้ห้ามไว้ด้วยเหตุผล

ที่ว่า หากมีชีวิตอยู่ทรงจะทำประโยชน์ในพระพุทธศาสนาได้มากกว่า ซึ่งเป็นลักษณะการเขียนในทำนองที่ตัดเรื่องปาฏิหาริย์รวมถึงความเชื่อเรื่องผีทิ้งไป อย่างไรก็ตามในตำนานพระธาตุพนมฉบับความโดยย่อก็พยายามปรับถ้อยคำไม่ให้ขัดกับพระพุทธศาสนาเช่นกัน โดยเรียกผิมเหศักดิ์ว่าเทพมเหศักดิ์ เป็นเทวดามเหศักดิ์ที่มีฤทธิ์ เป็นต้น

## สรุป

เทวดาที่รักษาอุรังคธาตุ คือ เทวดาประจำทิศทั้ง 6 ได้แก่

1) เทวดาชื่ออวณปคุม รักษาทิศเหนือขององค์พระธาตุ มีตง (ป่า) ไม้เป็นที่อยู่อาศัย มีสถานะเป็นยักษ์ บริวารของท้าวภูเวร (เวสสุวัน) มีบริวาร 1000 ตน

2) เทวดาชื่อภุมปติรุทธา รักษาทิศใต้ขององค์พระธาตุ มีต้นไม้ใหญ่ หรือไม้เลื้อย ไม้เครือขนาดใหญ่ เป็นที่อยู่อาศัย มีสถานะเป็นกุมภภันท์ บริวารของท้าววิรุฬหก มีบริวาร 500 ตน

3) เทวดาชื่อโพธิรุกขปัตตะ รักษาทิศตะวันตกขององค์พระธาตุ มีต้นไม้ใหญ่เป็นที่อยู่อาศัย มีสถานะเป็นนาค เป็นบริวารของท้าววิรูปักษ์ มีบริวาร 500 ตน

4) เทวดาชื่อสรุทธกา รักษาทิศตะวันออกขององค์พระธาตุ มีบึงใหญ่ คือ บึงธาตุ เป็นที่อยู่อาศัย มีสถานะเป็นคนธรรพ์ เป็นบริวารของท้าวธตรฐ มีบริวาร 500 ตน

5) เทวดาชื่อวิจิตรเลขา รักษาทิศเบื้องบน คือ เขตแดนโดยรอบพระธาตุ เป็นบริวารของพระอินทร์ มีบริวาร 1000 ตน

6) เทวดาชื่อสุนทริณี หรือพระแม่ธรณี รักษาทิศเบื้องล่าง คือ พื้นดิน มีบริวาร 500 ตน

ผิมเหศักดิ์ที่รักษาอุรังคธาตุ คือ เทพมเหศักดิ์ 3 ได้แก่

1) เจ้าแสนเมือง รักษาภายในกำแพงพระมหาธาตุเจ้า มีศาลอยู่ริมบึงตะวันออกเฉียงเหนือ

2) เจ้าเมืองขวา รักษากำแพงมหาธาตุเจ้าชั้นนอก อยู่หน้าวัด ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้

3) เจ้าโตะงาง (โตะงว้าง) รักษา น้ำ ดิน อุบมุงพระมหาธาตุเจ้า ตั้งแต่ปากน้ำเซไหลตกปากก่าทิดได้

นอกจากนี้ยังมีเจ้าเฮือนที่เดิมหมายถึงผู้ปกครองข้าโอกาสซึ่งพระกษัตริย์ถวายไว้ให้ดูแลรักษาพระธาตุพนม เรียกพันเฮือนหิน หรือพระยาธาตุ แต่ปัจจุบันเกิดความเข้าใจใหม่ว่าหมายถึงฝั่มเหศักดี

เทวดาทั้ง 6 และมเหศักดีทั้ง 3 มีฤทธิ์อำนาจบันดาลให้สิ่งอันปรารถนาของคนทั้งหลายสมความปรารถนาได้ ดังที่ปรากฏในตำนานพระธาตุพนมฉบับความโดยสังเขปว่า “...ภิกขุสังฆะ ข้าโอกาสทั้งหลาย แลบุคคลผู้ใด คือว่า นักบวชแลคฤหัสถ์ ผู้เป็นใหญ่ก็ได้ ได้กระทำบุญรักษาศีลเมตตาทาวนา ได้ให้ทานอันใดอันหนึ่ง กิตติ ให้หยาดน้ำอุทิศไปถึงเทพบุตรแลมเหศักดี 3 ตน เอาอรัญคธาตุเป็นที่พึงแล แม้กว่าปรารถนาเอาอันใดก็ดี เทวดามเหศักดีทั้งหลาย หากคำชูให้วุฒิจำเรียดด้วยสมบัติข้าวของ มีอายุมันยืนแก่บุคคลผู้ปรารถนานั้นแล...” (กรมศิลปากร, 2563:15)

## บรรณานุกรม

กรมศิลปากร. (2537). อรัญคธาตุ ตำนานพระธาตุพนม. พิมพ์เนื่องในการสมมนาทางวิชาการเรื่องวรรณกรรมสองฝั่งโขง. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้ว.

กรมศิลปากร. (2522). จดหมายเหตุการณ์บูรณปฏิสังขรณ์องค์พระธาตุพนม ณ วัดพระธาตุพนมวรมหาวิหาร อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2518-2522. กรุงเทพมหานคร: กรมศิลปากร.

กรมศิลปากร. (2563). อรัญคธานธาตุ ฉบับหอสมุดแห่งชาติเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ นครพนม. นครพนม: หอสมุดแห่งชาติเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ นครพนม,

จอมพล สมหวัง พระสุภุชฎี ปิยสีโล, “อิทธิพลของท้าวจตุโลกบาลที่มีต่อสังคมพระพุทธศาสนาล้านนา”. วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2561.

ทศพล อจหาญ. (2542). ข้าโอกาสพระธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม.

- วิทยานิพนธ์ ศิลปะศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยคดีศึกษา.บัณฑิต  
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- บำเพ็ญ อนุบล. (2542). **มเหสักข์, ฝึ: พิธีกรรม**. สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคอีสาน เล่ม 11.  
กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์.
- พระครูโกศลพนมกิจ. (2552). **จดหมายเหตุพระธาตุพนมในแม่น้ำโขง ณ นครพนม**.  
กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย.
- พระมหาดวง รามางกูร. (2476). **พื้นเมืองพนม (ประวัติวงศ์เจ้าเมืองพนม)**.  
กรุงเทพมหานคร: วัดบวรนิเวศวิหาร.
- พิเชฐ สายพันธ์. “(2541–2542). ฝึเจ้าเฮือน 3 พระองค์ : พิธีกรรมสืบทอดกลุ่มข้า  
โอกาสธาตุพนม. **ไทยคดีศึกษา**. 15(2), 42-48.
- เพลิงสุริยเทพ รามางกูร ณ โคตะปุระ. (ปริวรรต). **ลำพื่นเวียงจัน**. (ยังไม่ได้พิมพ์เผยแพร่)
- ภานุพงษ์ อุดมศิลป์. (2554). **ลัทธิพิธีการนับถือเจ้าแม่สองนางกับชุมชนชายฝั่งลุ่ม  
น้ำโขง. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**.  
กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด.
- สพสันต์ เพชรคำ. (2554). **ลวงลุ่มน้ำโขง: พื้นที่ทางเศรษฐกิจและสังคมของชุมชน  
บริเวณพรมแดนไทย-ลาว. วิทยานิพนธ์ ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิต  
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุรศักดิ์ ศรีสำอาง. (2545). **ลำดับกษัตริย์ลาว**. กรุงเทพมหานคร: สำนักโบราณคดี  
และพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ.
- อรรถ นันทจักร. (2529). **ประวัติศาสตร์นิพนธ์อีสาน: การศึกษาเชิงวิเคราะห์ประเพณี  
การจดบันทึกประวัติศาสตร์หัวเมืองอีสานถึงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 20**.  
**วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย  
ศิลปากร.
- อรุณรัตน์ วิเชียรเขียว. (2520). **คัมภีร์พระธรรมศาสตร์โบราณ**. กรุงเทพมหานคร:  
สบายสาร.

# วารสารพุทธศิลปกรรม JOURNAL OF BUDDHIST ARTS



ISSN : 2697-6099 (ONLINE)

ปีที่ 3 ฉบับที่ 11 มกราคม - มิถุนายน 2563

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

## ธุดงค์ธรรมชัยบททดสอบความเข้าใจของชาวพุทธ Understanding Dhamachai Dhutanga of the Buddhists

พระมหาฉลวย อรุโณ

Phramahachaluay Aruno

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai

Corresponding Author, Email: chaluay\_AR@hotmail.com

### บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งนำเสนอข้อมูลที่เป็นทฤษฎีหลักธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นการทำความเข้าใจกับหลักปฏิบัติธุดงค์ของพระภิกษุสงฆ์ให้ถูกต้อง เนื้อหาของบทความนี้จะเป็นการตอบคำถามว่าการนำเอาวิธีปฏิบัติธุดงค์วัตรออกมาสู่พื้นที่สาธารณะเป็นเรื่องทำได้หรือไม่ มีความถูกต้องเหมาะสมเพียงใด และชาวพุทธควรวางท่าทีอย่างไรกับหลักปฏิบัติธุดงค์วัตรนี้ โดยผู้เขียนได้ใช้กรอบทฤษฎีจริยธรรมของพระพุทธศาสนาในการวิเคราะห์ กล่าวคือหลักปฏิบัติที่เป็นเรื่องของความดีงามในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น 2 ระบบคือ (1) ระบบศีลธรรมสำหรับปัจเจกบุคคล (2) ระบบศีลธรรมสำหรับสังคม ระบบแรกถือปฏิบัติด้วยการเน้นความเป็นส่วนตัวจำเพาะตน ไม่เกี่ยวกับคนอื่น ส่วนระบบที่สอง มีหลักปฏิบัติโดยให้ความสำคัญกับองค์รวมของสังคม ด้านหลักคำสอนเรื่องธุดงค์วัตรวิเคราะห์ว่าเป็นได้ทั้งสองระบบ หากสมาทานปฏิบัติแล้วตนเองละเมิดคือปฏิบัติตามไม่ได้ ก็กลายเป็นกรรมเฉพาะตน รับผลแห่งการกระทำไปเองคนเดียว ไม่เกี่ยวกับคนอื่น แต่ถ้าเมื่อใดผู้สมาทานแล้วนำเอาการปฏิบัติธุดงค์วัตรออกมาสู่พื้นที่สาธารณะหรือชุมชน ถือว่าจัดเป็นระบบศีลธรรมสำหรับสังคม ที่ผู้ปฏิบัติต้องตระหนักและสำนึกผู้รับผิดชอบในทางสังคมด้วย

**คำสำคัญ:** ธุดงค์ธรรมชัย, พุทธศาสนา

## Abstract

The article to present the main theory of Dhutanga in Buddhism to Understand with the principle Dhutanga of the monk with the right way. The article will answer How accurate was it? to take the way of Dhutanga practice present to public area and How should Buddhists Understand? The author has used the ethical framework of Buddhism to analyze. Said that the principle of goodness in Buddhism is divided in to two systems. According to these are: (1) Moral system for the individual (2) Social morality system the first system is private practice. not a personal one. The second system has a code of conduct that focuses on the holistic of society. The doctrine Dhutanga analyzes that it is both systems. If you do not practice. it is considered a Karma. However? If the Dhutanga practice is implemented in the public apace. the practitioner must realize and be aware of the correctness in society.

**Keywords:** Dhamchai Dhutanga, Buddhists

## บทนำ

ในโลกสมัยใหม่อะไรก็เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรให้ความสำคัญอย่างใส่ใจ เพราะเมื่อใดที่หยุดการเรียนรู้โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเรียนรู้ปรากฏการณ์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นกับสังคมและโลก เราจะกลายเป็นคนล้าหลังหรือหลงยุคสมัยได้ การเปิดโลกทัศน์สนใจใฝ่ศึกษาเรียนรู้ตลอดเวลา จะทำให้เรามีมุมมองต่อโลกทัศน์และชีวิตทัศน์ที่กว้างขวางออกไป มองเห็นความเชื่อมโยงหลากหลายมิติของสิ่งต่างๆ ที่อาจเชื่อมโยงมาสู่ตนเองได้ มีกิจกรรมที่โดดเด่นของพระพุทธศาสนาเกิดขึ้น ระหว่างวันที่ 2-31 มกราคม 2558 ได้แก่ “จุดดั่งธรรมชัย เส้นทางพระผู้ปราบมาร” มีพระสงฆ์ 1.130 รูปเดินเรียงแถวผ่าน 7 จังหวัด มีปทุมธานี นนทบุรี พระนครศรีอยุธยา นครปฐม สมุทรสาคร และกรุงเทพฯ มองในแง่การปรากฏตัวบนพื้นที่สื่อแขนงต่างๆ ถือว่าประสบ

ความสำเร็จ เพราะเป็นข่าวที่ถูกกล่าวถึงอย่างกว้างขวาง ทางวัดธรรมกายมีคำอธิบายว่าการจัดจุดธรรมชัย เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา สืบสานวัฒนธรรมชาวพุทธ ต้อนรับศักราชใหม่ สร้างบุญใหญ่ให้แผ่นดิน ในโครงการนี้พระจะถือธุดงค์วัตร 2 ข้อคือ (1) ถือการฉันในอาสนเดียวนับวัน เมื่อฉันแล้วก็ฉันจนเสร็จ จะไม่ฉันอาหารอีกนอกจากน้ำปานะและน้ำดื่ม (2) ถือการอยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดไว้ให้เป็นวัตร เมื่อจัดให้พักอย่างไรก็พักตามนั้น ทางผู้จัดคาดการณ์ว่าชาวพุทธจะได้ทำบุญใหญ่ร่วมกัน เกิดภาพลักษณ์ที่ดีแก่ประเทศ สร้างความศรัทธาแก่ผู้พบเห็น ศีลธรรมโลกได้รับการฟื้นฟู เกิดเครือข่ายผู้นำเยาวชนต้นแบบด้านศีลธรรม เป็นพุทธศาสนิกชนที่แท้ บ้าน วัด โรงเรียนในทุกระดับเกิดความเข้มแข็งทางศีลธรรม หน่วยงานทางการศึกษาเกิดพลังขับเคลื่อนงานด้านศีลธรรมอย่างเป็นรูปธรรม วัฒนธรรมชาวพุทธที่ดึงกลับมาคือสู่สังคมไทย เส้นทางธุดงค์เรียกกันว่า “เส้นทางสายทองคำ” พระธุดงค์จะเดินบนดอกดาวเรืองสีเหลืองที่ตั้งชื่อใหม่ว่า “ดอกดาวรวย” ที่ประชาชนโปรยต้อนรับตามทางที่กำหนดไว้ เพื่อความเป็นสิริมงคลและความรุ่งเรืองร่ำรวยแก่ผู้โปรย (พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. เฟซบุ๊ก DMC.tv-Dhamma Media Chanel)

การธุดงค์เมื่อเข้าไปในเขตตัวเมือง ทำให้ผู้คนที่ยศจรไปมาประสบกับปัญหารถติดมาก โดยผู้จัดอธิบายว่า การทำอะไรก็มีผลกระทบทั้งนั้น จัดคอนเสิร์ตรถก็ติด จัดแข่งกีฬาที่สนามศุภชลาศัยรถก็ติด จะทำอะไรก็มีผลทั้งนั้น แต่พระธุดงค์เดินเป็นแถวเรียงเดียวไป มีรถนำขบวนไปด้วย อาจเสียพื้นที่ถนนสักหนึ่งเลน ผลกระทบก็มีบ้าง แต่ถ้าเทียบกับประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น กับการปลูกศีลธรรมให้เกิดกับคนนับล้านคน ผลมันยิ่งกว่าคุ้มอีก เราอย่าเสียเวลามานั่งจับผิดค่อนข้างเลย แต่ลุกขึ้นมาช่วยกัน อาศัยจังหวะนี้ปลูกกระแสศีลธรรมครั้งใหญ่ให้กลับคืนสู่สังคมไทย (พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. เฟซบุ๊ก DMC.tv-Dhamma Media Chanel) ท่าที่ดังกล่าวสะท้อนชัดเจนว่าทำไมเสรีภาพในการที่จะใช้พื้นที่สาธารณะของวัดธรรมกายจึงถูกวิพากษ์วิจารณ์ แต่การจัดคอนเสิร์ตจัดกีฬา เป็นต้น ไม่เห็นถูกวิพากษ์วิจารณ์ ที่น่าสนใจขบคิดก็คือว่าอะไรเป็นเหตุผลหลักทำให้วัดธรรมกายถูกวิพากษ์วิจารณ์ ส่วนกิจกรรมของหน่วยงานอื่นกับมีเสียงวิพากษ์วิจารณ์ที่เบาว่ามาก

ถึงอย่างไรก็ตามการนำชุดความเชื่อทางศาสนาไปสู่การจัดกิจกรรมที่ใช้วิธีการรูล้ำเข้าไปในพื้นที่สาธารณะ ทำให้เกิดคำถามว่าจะเกิดประโยชน์จริงหรือไม่

มีความเหมาะสมหรือเปล่า การจัดวางตำแหน่งแห่งที่ของกิจกรรมถูกต้องเป็นไปตามจารีตประเพณีหรือไม่ ? เพราะกิจกรรมดังกล่าวจะทำให้คนจำนวนหนึ่ง ซึ่งเข้าใจว่ามีอยู่เป็นจำนวนไม่น้อยในสังคม มีความรู้สึกว่าถูกกดขี่หรือบังคับให้ต้องยอมรับให้ต้องทำกิจกรรมศาสนาโดยที่เขาไม่ยินดีและไม่พอใจที่จะทำเลย

### จุดควัตรในพระพุทธศาสนา

ภายหลังเจ้าชายสิทธัตถะทอดพระเนตรเห็นเทวทูต 4 คือคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะทำให้พระองค์ตระหนักชัดว่าชีวิตที่ครอบครองอยู่เป็นทุกข์ หมุนวนอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติไม่อาจก้าวข้ามความทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตายไปได้เลย มีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ทุกข์ปรากฏต่อชีวิตอยู่เฉพาะหน้าเสมอ เป็นผู้ที่ถูกความทุกข์ครอบงำอยู่ จึงเกิดคำถามพลิกโลกว่า ทำไฉนหนอการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้จักปรากฏชัดแก่เราได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 308: 341 และ พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม 12 ข้อ 348: 362) เจ้าชายสิทธัตถะสรุปว่าวิถีของสมณะผู้ดำรงตนอย่างสงบ เป็นรูปแบบชีวิตมีพลังอาจใช้ดำเนินเพื่อแสวงหาความหลุดพ้นได้ จึงนับแต่อดีตฐานเพศบรรพชิตแล้ว ได้เพียรพยายามปฏิบัติวัตรแบบโยคี ฤๅษี และนักพรต มุ่งมั่นน้อมพระองค์เข้าศึกษาเรียนรู้บรรดาลัทธิธรรมานตนต่างๆ ผลคือล้มเหลวยังไม่ใช้ทางที่พระองค์มุ่งแสวงหา แต่เมื่อเปลี่ยนวิถีปฏิบัติมามุ่งบำเพ็ญเพียรภายในจิตใจอย่างละเอียด พระองค์จึงตรัสรู้อนัตตธรรมสัมมาสัมโพธิญาณ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 329-337: 398-407) ครั้นตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้วยังทรงทำหน้าที่จาริกเผยแผ่สังฆธรรมรอนแรมไปยังดินแดนต่างๆ ทั้งที่เจริญและกันดาร เพื่อโปรดเวไนยสัตว์ทุกชนชั้น วรณะ ทั้งที่มีการศึกษา มีฐานันดรศักดิ์ ไม่ละเว้นแม้คนกำพร้า คนอนาถาไร้ที่พึ่ง ทรงเป็นพระศาสดาที่มีวิถีชีวิตขนิດติดดิน พระองค์ตรัสรู้และเสวยวิมุตติสุขอยู่ในป่า (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 1-6: 1-10) เดินทางจาริกเผยแผ่หลักธรรมที่ค้นพบส่วนใหญ่ประทับอาศัยอยู่ตามราวป่า เป็นแบบอย่างของบรมครูผู้อนุเคราะห์ชาวโลก ดังพระดำรัสรับสั่งว่า “พวกเธอจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 32:

40) การปักธงแห่งธรรมบนแผ่นดินชมพูทวีปยังเป็นหน้าที่ที่ต้องทำด้วยความทุ่มเทต่อไปไม่หยุดยั้ง เพราะมีคุณค่ามีความหมายที่สำคัญสำหรับทุกชีวิต พระพุทธองค์ทำหน้าที่บรมครูของโลกอย่างสมบูรณ์ จนกระทั่งพระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานอยู่ท่ามกลางป่าไม้สาละ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 198-219: 147-167) แวดล้อมด้วยบรรยากาศมีธรรมชาติที่น่ารื่นรมย์

ปฏิปทาของพระพุทธองค์ทำให้สาวกเชื่อมั่นศรัทธาและถือประพฤติปฏิบัติตาม เพื่ออนุเคราะห์ธรรมวินัยที่ทรงบัญญัติและแสดงไว้ ถือเป็นวัตรปฏิบัติที่จะอำนวยประโยชน์แก่ชีวิตของผู้เคารพนับถือและปฏิบัติตาม เพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดคือการดับทุกข์ พระสาวกบางท่านถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ถือการอยู่โคนไม้เป็นวัตร ถือเสนาสนะอันสงัดอยู่ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 442: 288) ภิกษุเองเมื่อมีธรรมสักกัจฉาสนทนาธรรมก็มักกล่าวสรรเสริญให้กำลังใจ แก่ภิกษุผู้อยู่ป่าเป็นวัตร ท่านองว่าป่ารื่นรมย์สวยงามอยู่ได้ เพราะมีภิกษุอย่างท่านทำหน้าที่รักษาป่าเอาไว้ได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 336: 369) พระพุทธองค์ทรงพอพระทัยการที่พระภิกษุถือการอยู่ป่า เช่นพระมหากัสสปะซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ที่ถือการอยู่ป่าเป็นวัตรก็ได้รับยกย่องสรรเสริญจากพระพุทธองค์ด้วยเช่นกัน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 191: 25) การอยู่ป่าเป็นวัตรที่ดี การถือบิณฑบาตเป็นวัตรที่ดี การถือการนั่งเป็นวัตรที่ดี การถือฉนในบาตรเป็นวัตรที่ดี เป็นต้น ข้อปฏิบัติเหล่านี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ธุดงค์วัตร”

### 1. ความหมายของธุดงค์

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาได้ให้คำอธิบายถึงความหมายของธุดงค์วัตรเอาไว้ในพระไตรปิฎกว่า “ธุดงค์วัตร หมายถึง ผู้มีองค์ธรรมเครื่องกำจัด กล่าวคือผู้มีข้อธรรมสำหรับสมาทานแล้วประพฤติปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้เบาบางหรือหมดสิ้นไป (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 21 ข้อ 708: 422) จัดเป็นการบำเพ็ญตบะคือการเพียรพยายามเผากิเลสภายในให้เร่าร้อนจนเหือดแห้งไป (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 21 ข้อ 708: 426) ท่านถือว่าเป็นวัตรที่กระทำหรือปฏิบัติได้ยากเพราะเมื่อสมาทานถือเอาแล้วย่อมลำบากในการรักษาเอาไว้ให้ได้ และในการปฏิบัตินั้นย่อมไม่เป็นไปเพื่อความสะดวงสบาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 24 ข้อ 240: 33) นอกจากนี้ในชั้นอรรถกถาท่านยังให้ความหมายเอาไว้อีกว่า ธุดงค์วัตร คือ การบำเพ็ญพรตหรือการ

ประพจน์ปฏิบัติของผู้ที่เป็นนักพรต (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 47 ข้อ 416: 774) ใช้บำเพ็ญตนเพื่อความบริสุทธิ์

ส่วนนักปราชญ์ในทางพระพุทธศาสนา ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับเรื่อง รุดงควัตรเอาไว้ดังนี้สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส กล่าวไว้ว่า “รุดงค์” เป็นจริยาวัตรพิเศษอย่างหนึ่ง ตามแต่ใครจะสมัครถือ ไม่ใช่กิจจำเป็น บัญญัติขึ้นด้วยหมายจะให้เป็นอุบายขัดเกลากิเลส และเป็นไปเพื่อความมกน้อย สันโดษ” (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. 2527: 97) ให้ความหมายว่า รุดงค์ คือ องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส ชื่อข้อปฏิบัติประเภทวัตร ที่ผู้สมัครใจจะพึงสมาทานประพจน์ได้ เป็นอุบายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความมกน้อยสันโดษ เป็นต้น (พระธรรมปิฎก( ป.อ. ปยุตฺโต). 2538: 114) พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ให้ความหมายรุดงค์ในภาษาบาลี คือ รุดังคะ แปลว่า องค์คุณเป็นเครื่องกำจัดกิเลส องค์คุณของผู้กำจัดกิเลส หมายถึง เจตนาความตั้งใจขัดเกลากิเลส เจตจำนง ความจริงใจที่ทำให้ละกิเลสได้ รุดงค์ เป็นวัตรปฏิบัติที่พระพุทธรเจ้าอนุญาตไว้ แต่ไม่มีการบังคับแล้วแต่ผู้ใดจะสมัครใจปฏิบัติ เป็นอุบายวิธีกำจัดขัดเกลากิเลส ทำให้เกิดความมกน้อยสันโดษยิ่งขึ้น ไม่สะสม เพื่อให้เบาสบายไปได้สะดวก ด้วยไม่มีภาระมาก เหมือนนกที่มิเพียงปีกก็บินไปฉะนั้น มิใช่เพื่อสะสมหรือเพื่อลาภสักการะและชื่อเสียง ถ้าทำเพื่อลาภ เพื่อชื่อเสียง ต้องอาบัติทุกกฏ (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). 2548: 1272) พุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายว่า รุดงค์หรือรุดงควัตร แปลว่า ข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่องขจัดความมกมาก ย่อมมีความมุ่งหมายในอานิสงส์ 2 ประการ โดยเจาะจงคือความไม่ยุ่งยากลำบากและความไม่ส่งเสริมกิเลส (กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. 2537: 92) พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตญาณ) ให้ความหมายว่า รุดงค์ เป็นจริยาวัตรพิเศษ สำหรับช่วยในการขัดเกลากิเลสและปิดกั้นกระแสแห่งอารมณ์ ช่วยให้ผู้สันโดษ มกน้อยขึ้น เป็นข้อปฏิบัติที่ใครสมัครใจจะทำหรือไม่ทำก็ได้ เพราะไม่ใช่กิจจำเป็น หรือวินัยที่ต้องปฏิบัติตามโดยส่วนเดียว แต่เป็นข้อที่ท่านแสดงไว้ สำหรับผู้ต้องการจะใช้วิธีนี้ เป็นอุบายวิธีในการขัดเกลากิเลสเท่านั้น รุดงควัตรมีส่วนช่วยให้เกิดความมกน้อย สันโดษ ยินดีในสิ่งที่งัด ปราศจากความเพียรเพิ่มส่วนแห่งอริยธรรมคือศีลสมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะให้สูงขึ้นได้วิธีหนึ่ง เช่นเดียวกับกุศลธรรมเหล่าอื่นๆ (พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตญาณ), 2537: 500)

พระญาณวโรดม (สนธิ์ กิจจกาโร) ให้ความหมายว่า ธุดงค์ เป็นวัตรจริยาพิเศษอย่างหนึ่ง ตามแต่ใครจะสมัครถือ ไม่ใช่กิจจำเป็นคือจะถือก็ได้ เป็นองค์เครื่องกำจัดกิเลสที่เป็นไปเพื่อสันโดษเล็กน้อย แม้ไม่ใช่ทางมัชฌิมาปฏิปทาโดยตรง แต่ก็ใช่ว่าปฏิบัติจะทำให้สามารถละสลีโพธิ 10 ได้ดีและยังบารมี 30 ทศให้บริบูรณ์ เพื่อเข้าถึงมัชฌิมาปฏิปทาที่แท้จริงได้ เพราะเป็นไปกับด้วยความระงับและความทรนทนฝึกฝน ที่จะทำให้เป็นคนใจเด็ดมั่นคง ควรแก่การงานในหน้าที่และควรแก่การตรัสรู้ (พระญาณวโรดม (สนธิ์ กิจจกาโร), 21529: 179-180)

โดยสรุป จากคำสอนเรื่องธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนาและจากทัศนะของนักปราชญ์ทางด้านพระพุทธศาสนาในประเด็นความหมายของธุดงค์วัตรดังเสนอมานี้พอสังเขปนั้น พิจารณาแล้วพอสรุปความหมายได้ว่า ธุดงค์วัตร หมายถึง องค์คุณของพระภิกษุผู้สมทานวัตรสำหรับประพฤติปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส ส่งเสริมคุณความเป็นผู้เล็กน้อย ความสันโดษ ขัดเกลากิเลสให้เบาบางลง ไม่สั่งสมกิเลส ปราศจากความเพียรปฏิบัติตนเป็นผู้เลี้ยงง่าย ช่วยเกื้อหนุนการปฏิบัติกรรมฐานให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น มีความนิยมถือปฏิบัติเป็นกิจวัตรพิเศษ สำหรับสมัครใจในการปฏิบัติ ไม่มีการบังคับให้กระทำ เรียกกันในกลุ่มพระป่าหรืออรัญญวาสีว่า ธุดงค์วัตร ชาวบ้านทั่วไปเรียกผู้ปฏิบัติวัตรนี้ว่า “พระกรรมฐาน”

## 2. ลักษณะและความมุ่งหมายของธุดงค์

ในประเด็นเรื่องลักษณะของธุดงค์วัตรจัดเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมากสำหรับบรรพชิตผู้ที่อาศัยชาวบ้านในการดำรงชีพ ถือว่าเป็นวัตรปฏิบัติที่พิเศษกำหนดขึ้นมาเพื่อส่งเสริมวิถีของนักบวชโดยตรง และผู้ปฏิบัติต้องสมัครใจสมทานถือเอาด้วยตนเอง ไม่มีการบังคับให้ปฏิบัติอย่างพระวินัย แต่เป็นจริยาพิเศษที่เกื้อกูลให้ก้าวหน้าในพระธรรมวินัยแก่ผู้ถือปฏิบัติด้วย กล่าวให้ชัดถึงลักษณะของธุดงค์วัตรคือ (1) เป็นข้อปฏิบัติประเภทวัตรและเป็นจริยาวัตรพิเศษปฏิบัติโดยสมัครใจเท่านั้น (2) แม้ผู้ปฏิบัติก็ไม่ถือว่ามีความผิดหรือต้องปรับโทษแต่อย่างใด (3) มีความมุ่งหมายเพื่อขัดเกลากิเลส มุ่งความเป็นอยู่ของผู้ปฏิบัติแบบสันโดษเรียบง่าย ไม่ก่อความยุ่งยากลำบากสำหรับคนอื่น (4) มีลักษณะที่ไม่ส่งเสริมความเป็นผู้มีมากหรือเสริมกิเลส แต่มุ่งเกื้อกูลให้ก้าวหน้าในด้านกุศลธรรม

## 3. ประเภทของธุดงค์

ถึงแม้ว่าธุดงค์วัตรจะถือเป็นจริยวัตรพิเศษ ที่ไม่มีการบังคับให้ปฏิบัติ แต่บรรดาพระสาวกส่วนใหญ่ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ต่างให้ความสำคัญสมาทานเพื่อถือปฏิบัติขัดเกลากิเลสตัณหาให้ห่างไกลจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง มุ่งเน้นส่งเสริมตนให้เกิดความมักน้อยสันโดษ ตามวิถีของบูรพาจารย์ทั้งหลาย จากข้อมูลในพระไตรปิฎกแสดงเรื่องธุดงค์วัตร โดยจัดเป็นประเภทได้ ดังนี้คือ

### ก. ประเภทธุดงค์ในพระไตรปิฎก 8 ข้อ

- (1) ปังสุกุลิ๊งคธุดงค์ สมาทานการนุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร
- (2) เตจวิริงคธุดงค์ สมาทานการทรงไตรจีวรเป็นวัตร
- (3) ปินทิปาติ๊งคธุดงค์ สมาทานการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร
- (4) สปัตทานจาริ๊งคธุดงค์ สมาทานการเที่ยวบิณฑบาตตามลำดับเป็นวัตร
- (5) ขลุปัจฉากัตติ๊งคธุดงค์ สมาทานการห้ามกัณฑ์อันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร
- (6) อารัญญิ๊งคธุดงค์ สมาทานการอยู่ป่าเป็นวัตร
- (7) ยถาสันถติ๊งคธุดงค์ สมาทานการอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้  
อย่างไรเป็นวัตร (เป็นข้อที่พระภิกษุผู้ร่วมกิจกรรมธุดงค์ธรรมชัยประกาศสมาทานถือปฏิบัติตลอดโครงการ)
- (8) เนสัชชิ๊งคธุดงค์ สมาทานการนั่งเป็นวัตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 29 ข้อ 81: 60)

### ข. ประเภทธุดงค์ในอรรถกถา 5 ข้อ

จากการศึกษาของผู้เขียนพบว่าธุดงค์วัตรที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรคกลับมีต่างออกไปจากที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก กล่าวคือในคัมภีร์ทั้งสอง มีเพิ่มขึ้นมาอีกเป็น 5 ข้อ ที่เพิ่มเข้ามานั้นคือ

- (1) เอกาสนิ๊งคธุดงค์ สมาทานการนั่งฉัน อาสนะเดียวเป็นวัตร (เป็นข้อที่พระภิกษุผู้ร่วมกิจกรรมธุดงค์ธรรมชัยประกาศสมาทานถือปฏิบัติตลอดโครงการ)
- (2) ปิตตปินทิจิ๊งคธุดงค์ สมาทานการฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร
- (3) รุกขมุลิกิ๊งคธุดงค์ สมาทานการอยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร
- (4) อัปโวกาสิ๊งคธุดงค์ สมาทานการอยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร

#### (5) โสสานิกังครุดงค์ สมาทานการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นนี้แสดงให้เห็นว่าเดิมทีรุดงค์วัตรมีเพียง 8 ข้อเท่านั้น ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก แต่ในปัจจุบันที่พบว่ามี 13 ข้อนั้นเกิดจากการเพิ่มเติมเข้ามาในภายหลัง ในประเด็นนี้พระอาจารย์คุณ ดิถีวิโร ได้ให้ความเห็นเอาไว้ว่าการที่มีรุดงค์วัตรเพิ่มมาเป็น 13 ข้อ อาจเป็นเพราะพระสาวกที่สมัครใจจะปฏิบัติรุดงค์ได้บัญญัติรุดงค์วัตร 13 ข้อเพิ่มขึ้นภายหลัง หรือไม่ก็อาจจะเป็นเพราะพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า ประชาชนในสมัยนั้นยังมีความนิยมในการบำเพ็ญตบะทรมาณร่างกายกันอยู่ทั่วไปในชมพูทวีป พระพุทธองค์จึงทรงอนุโลมตามความนิยมของคนอินเดียที่ผละจากศาสนาพราหมณ์ คือถึงแม้จะหันมานับถือพระพุทธศาสนาแล้ว แต่ก็ยังนิยมการบำเพ็ญแบบตบะของพราหมณ์อยู่ คนอินเดียในสมัยพุทธกาลเป็นพวกจิตนิยม ปฏิบัติทางจิตสมาธิและฌานกันเป็นทุนเดิมอยู่ก่อนแล้ว ก่อนที่จะหันมานับถือพระพุทธศาสนา (สุรศิลป์ ตัณตยกุล. 2553: 129-130) การปฏิบัติรุดงค์ตามที่ทำสืบกันมา ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันในแบบที่นับรวมกันแล้วได้ 13 ข้อ เรียกกันว่า รุดงค์หรือรุดงค์วัตร พระภิกษุผู้สมัครใจสามารถปฏิบัติได้จะช่วยให้กรรมฐานเจริญรวดเร็วขึ้น

#### ค. ประเภทรุดงค์ที่เกี่ยวข้องกับการถือปฏิบัติ

ในรุดงค์วัตร 13 ข้อนั้น หากพิจารณาแล้วเห็นว่าข้อปฏิบัติต่างๆเหมาะสมกับจริตของตน สามารถสมาทานแล้วก็ถือปฏิบัติตามนั้น แบ่งได้ ดังนี้ (1) ประเภทรุดงค์ที่เกี่ยวกับจีวร ได้แก่ ใช้เพียงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร และใช้เพียงไตรจีวรเป็นวัตร (2) ประเภทรุดงค์ที่เกี่ยวกับบิณฑบาต ได้แก่ เทียวบิณฑบาตเป็นวัตร เทียวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตร นั่งฉันทาสนะเดียวเป็นวัตร ฉันทเฉพาะในบาตรเป็นวัตร ห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร (3) ประเภทรุดงค์ที่เกี่ยวกับเสนาสนะ ได้แก่ อยู่ป่าเป็นวัตร อยู่โคนไม้เป็นวัตร

อยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร อยู่ป่าช้าเป็นวัตร อยู่ในเสนาสนะที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร (4) ประเภทรุดงค์ที่เกี่ยวกับความเพียร การนั่งเป็นวัตร (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. 2534: 32-133)

จากข้อมูลเหล่านี้คือส่วนสำคัญที่เป็นหลักการของการปฏิบัติรุดงค์วัตร ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และเป็นที่ยอมรับในหมู่นักปราชญ์ด้านพระพุทธ

ศาสนา ในกรณีที่มีวิธีปฏิบัติคลาดเคลื่อนจากความคิดเห็นหรือการรับรู้ของเราที่เคยมีมาในอดีตต้องอาศัยการเทียบเคียงหลักการเดิมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่าเป็นอย่างไร เพื่อจะได้มีความเข้าใจในการปฏิบัติถูกต้องอย่างถูกต้อง ในที่นี้ผู้เขียนจึงขอเสนอเฉพาะประเด็นวิธีปฏิบัติที่สำนักวัตรธรรมกายได้ประกาศว่าพระอริยสงฆ์ธรรมชัยที่ออกมาทำกิจกรรมทั้งหมด สมาทานปฏิบัติถูกต้องอยู่ 2 ข้อคือ (1) ถือการนั่งฉันในอาสนะเดียวเป็นวัตร ในแต่ละวันจะฉันอาหารเพียงครั้งเดียว เมื่อนั่งแล้วก็ฉันจนเสร็จ ภายหลังจากนั้นก็จะไม่ฉันอาหารอีกเลย นอกจากน้ำปานะและน้ำดื่ม (2) ถือการอยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดไว้ให้เป็นวัตร จัดให้อย่างไรขึ้นอยู่กับผู้นั้น

ในประเด็นนี้สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจต่อไปก็คือว่าใน 2 ข้อที่ทางสำนักว่าได้ให้พระภิกษุผู้ร่วมกิจกรรมในโครงการนี้สมาทานปฏิบัติถูกต้องนั้น ส่วนที่เป็นหลักการเดิมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและธรรมเนียมปฏิบัติหรือจารีตที่พระภิกษุผู้ถือถูกต้องปฏิบัติมาในสังคมสงฆ์ไทยมีลักษณะเป็นอย่างไร

### 1) การถือฉันในอาสนะเดียวเป็นวัตร

ในการปฏิบัติธรรมข้อที่ (1) เอกาสนิกังคะ ถือการนั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร สมเด็จพระพุทธเจ้า (อาจ อาสภมหาเถร) ให้ความหมายว่า เอกาสนะ หมายถึง การฉันในที่หนึ่งอันเดียว (พระพุทธโฆสเถระ. 2548: 102) และพระราชญาณวิสิฐ ให้ความหมายว่า เมื่อนั่งลงอาสนะเพื่อฉันภัตตาหารแล้ว หากลุกขึ้นจากอาสนะนั้นแล้วด้วยเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้จะอ้อมหรือไม่อ้อมก็ตาม จะไม่นั่งลงฉันอีกเป็นครั้งที่ 2 ในวันนั้น ลักษณะนี้เรียกว่า ฉันอาสนะเดียวไม่ได้หมายถึง เมื่อลุกขึ้นจากอาสนะไปแล้ว ถ้าต้องการฉันต่ออีกให้ฉันที่อาสนะเดิม นั่งบนอาสนะอื่นไม่ได้แต่ประการใดไม่ คำว่าฉันอาสนะเดียวก็คือการฉันเพียงครั้งเดียวนั่นเอง (พระราชญาณวิสิฐ และคณะ. 2552: 53) สรุปคือว่าเอกาสนิกังคะ หมายถึงการฉันภัตตาหารเพียงครั้งเดียว บนอาสนะเดียว โดยเมื่อฉันแล้วต้องไม่ลุกไปไหนจนกว่าจะอ้อม หากลุกไปด้วยเหตุอันใดอันหนึ่งแล้วไม่สามารถที่จะกลับมาฉันต่อได้อีกหรืออาจเรียกว่าการฉันวันละครั้งหรือวันละมือ เป็นการปฏิบัติที่ฉันแล้วต้องฉันให้อิ่มให้จบในครั้งเดียว เพื่อตัดทอนความยุ่งยากลำบาก และป้องกันการลุกลามแห่งกิเลส

#### 1.1) วิธีการสมาทาน

ในวิธีการสมาทานปฏิบัติข้อนี้ หากพระภิกษุผู้ต้องการปฏิบัติการ

ถือนั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร สามารถสมาทานได้โดยการกล่าววาจาหรือกล่าวในใจ ด้วยคำสมาทานอย่างใดอย่างหนึ่งหรือจะสมาทานทั้ง ๒ อย่างก็ได้ มีคำสมาทานดังนี้ (1) นานาสนโภชนํ ปฏิกุชิปามิ ข้าพเจ้าขอปฏิเสธการฉันในที่นี้มากแห่ง (2) เอกาสนิกังคํ สมาทียามิ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งองค์แห่งภิกษุผู้มีอันฉันในที่นี้คนเดียวเป็นปกติ (พระพุทธโฆสเถระ. 2548: 102)

### 1.2) หลักการปฏิบัติ

พระภิกษุที่จะปฏิบัติหรือถือการฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร เมื่อจะนั่งในหอฉัน หรือนั่งบนที่นั่งของพระเถระ ควรกำหนดเอาที่นั่งอันสมควรแก่ตน ถ้าพระภิกษุผู้ปฏิบัติฉันอาสนะเดียวเป็นวัตรกำลังนั่งฉันค้างอยู่ หากมีพระอาจารย์หรือพระอุปัชฌาย์มาถึงยังที่นั้น ควรที่จะลุกขึ้นทำอาจริยวัตรหรืออุปัชฌายวัตร (พระพุทธโฆสเถระ. 2548: 103) การสมาทานนั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร จะให้ความสำคัญของการปฏิบัติอุปัชฌากพระอุปัชฌาย์หรือพระอาจารย์มากกว่าการฉันอาหาร เนื่องจากยังมีการฉันน้อย การลูกลามแห่งกิเลสมีความง่วงนอนเป็นต้นก็จะมีน้อยลงตามไปด้วย

### 1.3) เกณฑ์ผ่อนปรนด้านปฏิบัติ

เมื่อพระภิกษุกำลังฉันอยู่ตามเวลาถ้าหากเห็นช้าง ม้า วัว ควาย งู หรือเกิดฝนตก หรือเห็นพระอุปัชฌาย์หรือพระอาจารย์ หรือพระภิกษุอาคันตุกะแล้วยืนขึ้นเพื่อความเหมาะสม และฉันต่อในภายหลังได้ไม่ถือว่าขาดจากเอกาสนิกังคะที่ถือปฏิบัตินั้น ทั้งนี้เพราะเพื่อเป็นการป้องกันอันตรายอันจะเกิดแก่พระภิกษุผู้ปฏิบัติตนเอง (พระอุปติสสเถระ. 2548. 37)

### 1.4) ระดับการปฏิบัติ

ในประเด็นของระดับการปฏิบัติที่พระภิกษุผู้ถืออุตถงค์คือการนั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร จัดแบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ

(1) เอกาสนิกภิกษุชั้นอุกฤษฏ์ โภชนาจะมีน้อยหรือมาก เมื่อพระภิกษุลงมือฉันโภชนะแล้ว ย่อมไม่รับโภชนะอื่นอีก แม้คนทั้งหลายเขาจะเห็นว่า พระเถระไม่ได้ฉันอะไรเลย แล้วพากันเอาเภสัช เช่น เนยใสมาถวาย เป็นต้น ควรจะรับไว้ได้แต่เพียงเพื่อใช้เป็นเภสัช จะรับไว้เพื่อเป็นอาหารไม่ได้

(2) เอกาสนิกภิกษุชั้นกลาง เมื่อพระภิกษุฉันภัตตาหารในบาตรยังไม่หมด สามารถที่จะรับภัตตาหารอื่นได้อีก

(3) เอกาสนิกภิกษุชั้นต่ำ เมื่อพระภิกษุยังไม่ลุกขึ้นจากที่นั่ง ยังฉันภัตตาหารได้อยู่ เพราะฉันได้ตลอดเวลาที่ยังไม่รับน้ำล้างบาตร หรือฉันได้ตลอดเวลาที่ยังไม่ลุกขึ้นจากที่นั่งนั้น (พระพุทธโฆสเถระ. 2548: 103)

### 1.5) จริตของผู้ปฏิบัติ

ประเภทของพระภิกษุที่เป็นผู้ปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตรมี 5 ประเภท คือ (1) เพราะเป็นผู้เขลา เพราะเป็นผู้มกมาย จึงปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร (2) เป็นผู้ปรารถนาเลวทราม ถูกความอยากครอบงำ จึงปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร (3) เพราะมัวเมา เพราะจิตฟุ้งซ่าน จึงปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร (4) เพราะเข้าใจว่าพระพุทธเจ้า พระสาวกของพระพุทธเจ้าสรรเสริญจึงปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร (5) เพราะอาศัยความมกน้อยสันโดษ ขัดเกลา ความเจียมสังัด และเพราะอาศัยว่านั่งฉันอาสนะเดียวมีประโยชน์อันงามนี้จึงปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร (พระมหาบุญเลิศ ฐานทินโนและคณะ. 2547: 367)

### 1.6) การสิ้นสุดแห่งรุดงค์

พระภิกษุผู้สมาทานถือรุดงค์ข้อนี้ ให้กำหนดหมายใจถือเอาไว้ว่า รุดงค์สิ้นสุดลงหรือถูกทำลายลง เมื่อพระภิกษุผู้สมาทานลุกจากที่แล้วกลับมาฉันอีก (คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียง. 2550: 347) โดยไม่มีเหตุจำเป็นคือไม่มีอันตรายอันเกิดจากสัตว์ร้ายแต่อย่างใด

### 1.7) ประโยชน์ของรุดงค์การถือนั่งฉันในอาสนะเดียวเป็นวัตร

สำหรับประโยชน์ของรุดงค์ที่พระภิกษุหรือผู้ที่สมาทานปฏิบัติในรุดงค์วัตรข้อการถือนั่งฉันในอาสนะเดียวเป็นวัตรนี้คือ (1) ความเป็นผู้มีอาพาธน้อย (2) ความเป็นผู้มีความลำบากกายน้อย (3) ฐานเบาคือกล้ำเนื้อกลับตัวคล่องแคล่ว (4) กำลังแข็งแรงมีการอยู่อย่างผาสุกสบาย (5) ไม่ต้องอาบัติเพราะโภชนะอันไม่เป็นเดนเป็นเหตุ (6) บรรเทาความติดในรสอาหารเสียได้ (7) เป็นผู้มีความปลอดภัยสมควรแก่คุณมีความมกน้อย เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป อานิสงส์ที่ผู้สมาทานปฏิบัติรุดงค์วัตรข้อนี้ จะพึงได้รับก็คือทำให้โรคน้อยเพราะโรคทั้งหลายมีสาเหตุมาจากการฉันภัตตาหาร ย่อมไม่สามารถเบียดเบียนท่านได้ พระภิกษุผู้สำรวมผู้ยินดีในการปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร จะทำให้ไม่เกิดการละโมภไม่ติดในรสอาหาร ทำให้เป็นผู้ที่มีความอดทนในการทำงานคือ

การบำเพ็ญเพียรนั่นเอง

## 2) การถืออยู่ในเสนาสนะที่ท่านจัดไว้ให้เป็นวัตร

สำหรับการปฏิบัติตรงควัตรข้อที่ (2) ยถาสันถติกังคะ การถืออยู่ในเสนาสนะที่ท่านจัดไว้ให้อย่างไรเป็นวัตร สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ให้ความหมายว่า ยถาสันถติกังคะคือการอยู่ในเสนาสนะที่สงฆ์มอบให้หรือจัดแจงให้แล้วตั้งแต่แรกอย่างไรเป็นปกติ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. 2534: 87)

ส่วนคณะศิษย์ของพระโพธิญาณเถระ(ชา สุภทฺโท) กล่าวถึงคำสั่งสอนของท่านที่กล่าวถึง ยถาสันถติกังคะไว้ว่า เป็นการให้อยู่ตามที่ที่ครูบาอาจารย์จัดให้ บางครั้งเพื่อความเหมาะสมอย่างบางประการ หากจะต้องมีการโยกย้ายจากที่เดิมไปอยู่กุฏิหลังอื่น ก็ต้องยินดีไปตามคำสั่ง เป็นข้อวัตรที่มีประโยชน์ ช่วยไม่ให้พระภิกษุติดที่อยู่ ถ้าผู้ใดจากไปแล้วกลับมาใหม่ก็หาที่อยู่กันใหม่ (คณะศิษยานุศิษย์. 2552: 201)

ในประเด็นเดียวกันนี้พระมหาบัว ญาณสัมปัน ให้ความหมายว่า ยถาสันถติกังคะคือการอยู่เสนาสนะที่ท่านจัดให้อย่างไรก็อยู่ตามที่ท่านจัดให้ เป็นจุดศัที่ปราบภิเสกความลึ้มตัวของพระภิกษุ (พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, 2556: ออนไลน์) กล่าวโดยสรุปได้ว่า ยถาสันถติกังคะ หมายถึง การปฏิบัติอยู่เสนาสนะที่ครูบาอาจารย์จัดให้ตั้งแต่แรกเป็นปกติ ไม่ว่าจะเลวหรือประณีตก็ตาม เป็นการทำลายความลึ้มตัว และการติดในเสนาสนะของพระภิกษุหรือผู้ถือสมานานปฏิบัติตนเอง

### 2.1) วิธีการสมานาน

ในวิธีการสมานานปฏิบัติข้อนี้ หากพระภิกษุผู้ที่ต้องการสมานานเพื่ออยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้เป็นวัตร สามารถสมานานด้วยคำสมานานอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสองอย่างรวมกันก็ได้ โดยมีคำสมานาน 2 อย่างคือ (1) เสนาสน โลบุปปิ ปฏิภินาปิ ข้าพเจ้าขอปฏิเสศความละโมภในเสนาสนะ (2) ยถาสันถติกังคะสมาธิยาปิ ข้าพเจ้าขอสมานานเอาซึ่งองค์แห่งพระภิกษุผู้อยู่ในเสนาสนะตามที่จัดแจงไว้แล้วอย่างไรเป็นปกติ (พระพุทธโฆสะเถระ. 2548: 121) ในการสมานานนี้สำเร็จได้ด้วยการเปล่งวาจาหรือกล่าวในใจตามแต่ต้องการ

### 2.2) หลักการปฏิบัติ

พระภิกษุที่จะปฏิบัติในประเด็นนี้เสนาสนะใดที่สงฆ์ให้พระภิกษุรับ

แล้ว ด้วยคำว่าเสนาสนะนี้ถึงแก่ท่าน พระภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้ อย่างไรก็ตามเป็นวัตร พึงยินดีเสนาสนะนั้นท่านนั้น ไม่ขับไล่พระภิกษุอื่นให้ลุกหนีไปจากอาสนะที่ไม่ใช่เสนาสนะของตน (พระพุทโธสเถระ. 2548: 141)

### 2.3) เกณฑ์ผ่อนปรนด้านปฏิบัติ

หลักเกณฑ์ผ่อนปรนสำหรับการปฏิบัติในข้อนี้คือถ้าเกิดฝนตกลงมา พระภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร ท่านสามารถเข้าอยู่ในเสนาสนะอื่นได้ แล้วกลับออกมาเมื่ออากาศแจ่มใสแล้ว อย่างนี้ถือว่าวัตรปฏิบัติไม่ขาด เพราะเป็นการเข้าพักชั่วคราวในเวลาฝนตก ไม่ได้อยู่ประจำในเสนาสนะนั้น (พระอุปติสสเถระ. 2548: 37)

### 2.4) ระดับของการปฏิบัติ

ในประเด็นของระดับการปฏิบัติในข้อนี้ พระภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร มีระดับการปฏิบัติอยู่ 3 ระดับด้วยกันคือ

(1) ยถาสันถติกภิกษุชั้นอุกกุญฐ์ ท่านจะไม่สอบถามว่าเสนาสนะที่จัดให้แก่ตนว่าไกลไหม ใกล้ไหม มีมนุษย์และสัตว์รบกวนไหม ร้อนไหม หรือเย็นไหม

(2) ยถาสันถติกภิกษุชั้นกลาง ท่านจะสอบถามว่าเสนาสนะที่จัดให้แก่ตนว่า ไกลไหม ใกล้ไหมมีมนุษย์และสัตว์รบกวนไหม ร้อนไหม หรือเย็นไหม แต่ไม่ได้ไปตรวจดู

(3) ยถาสันถติกภิกษุชั้นต่ำ ท่านจะสอบถามและไปตรวจดูเสนาสนะ ถ้าไม่ชอบใจเสนาสนะหลังนั้น ท่านอาจจะเปลี่ยนเอาเสนาสนะหลังอื่นก็ได้ (พระพุทโธสเถระ, 2548: 122)

ในระดับของผู้ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตรนั้น พระภิกษุท่านสามารถที่จะทำการเลือกปฏิบัติว่าจะปฏิบัติชั้นอุกกุญฐ์หรือชั้นกลางหรือชั้นต่ำ ซึ่งขึ้นอยู่กับว่ากาล เวลาและสถานที่เพื่อความเหมาะสม ไม่ควรเลือกปฏิบัติชั้นใดชั้นหนึ่งอย่างเคร่งครัด เพราะจะทำให้เกิดทิฐิแฝงอยู่กับธาตุจกัวัตรที่ตนสมทานปฏิบัตินั้นได้

### 2.5) จริตของผู้ปฏิบัติ

ในประเภทของพระภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัด

ให้อย่างไรเป็นวัตร มีอยู่ 5 ประเภทคือ (1) เพราะเป็นผู้ขลา เพราะเป็นผู้มงาย จึงปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร (2) เป็นผู้ปรารภนา เลวทราม ถูกความอยากครอบงำ จึงปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร (3) เพราะมัวเมา เพราะจิตฟุ้งซ่านจึงปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร (4) เพราะเข้าใจว่าพระพุทเจ้า พระสาวกของพระพุทเจ้าสรรเสริญจึงปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร (5) เพราะอาศัยความมกน้อยสันโดษ ชัดเกลา ความเยียบสัด และเพราะอาศัยว่าการอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไร มีประโยชน์อันงามนี้ จึงปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร (พระมหาบุญเลิศ ฐานาทินโนและคณะ. 2547: 367)

เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่าในพระภิกษุ 5 ประเภทนี้ ในประเภทที่ 1 ถึง 4 เป็นประเภทที่ปฏิบัติโดยไม่ได้ต้องการกำจัดกิเลสหรือขัดเกลากิเลสแต่อย่างใด แต่สำหรับในประเภทที่ 5 ถือว่าเป็นประเภทที่ปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสให้เป็นผู้มกน้อยสันโดษ อันเป็นจุดประสงค์ของการปฏิบัติธุดงค์วัตร เป็นที่ยกย่องสรรเสริญของพระพุทเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลาย

## 2.6) การสิ้นสุดแห่งธุดงค์

ในประเด็นเรื่องการสิ้นสุดลงแห่งการปฏิบัติธุดงค์ข้อนี้ มีหลักปฏิบัติกันอยู่ว่าธุดงค์ข้อนี้ย่อมสิ้นสุดลงคือหายจากสภาพธุดงค์ ในขณะที่พระภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตรทั้ง 3 ประเภท เกิดความไม่ยินดีในเสนาสนะตามที่เขาจัดให้ขึ้นมา (คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง. 2550: 356) แล้วทำการย้ายเสนาสนะใหม่หลังจากที่ได้เข้าไปอยู่ในเสนาสนะนั้นแล้ว

## 2.7) ประโยชน์ของธุดงค์การถืออยู่ในเสนาสนะที่ท่านจัดไว้ให้เป็นวัตร

สำหรับอานิสงส์ของธุดงค์ข้อที่พระภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตรนี้ ท่านแสดงไว้ดังนี้ (1) เป็นการกระทำตามพระพุทโวาทข้อที่ว่า ได้สิ่งใดก็พึงยินดีในสิ่งนั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 3 ข้อ 793: 128; พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 27 ข้อ 136: 56) (2) เป็นผู้มุ่งประโยชน์ให้แก่เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย (3) เป็นการสละความเลื่อมใสของเลวและของประณีต (4) เป็นการสละเสียได้ซึ่งความดีใจและความเสียใจ (5) เป็นการปิดประตูแห่งความมกมาก (6) เป็นผู้มีความประพาสติสมควรแก่คุณมีความมกน้อย เป็นต้น (พระพุทโฆสเถระ. 2548: 123)

สรุปได้ว่า เมื่อพระภิกษุพิจารณาแล้ว มีความสำรวม ผู้มีปัญญาอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร เมื่อได้เสนาสนะใดก็ยินดีด้วยเสนาสนะนั้น ไม่เลือกมาก ย่อมนอนเป็นสุขในเสนาสนะที่แม้พลาดด้วยหยั่งาก็ตาม และไม่ติใจในเสนาสนะที่ดี ได้ของเลวมาแล้วก็ไม่เสียใจ

## จุดประสงค์ธรรมชัย

จุดประสงค์ธรรมชัย หมายถึง การเดินจุดดั่งไปตามเส้นทางที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมของพระเทพมงคลมุนี (สด จนฺทสโร) จนได้รับชัยชนะจากกิเลสหรือได้บรรลุดุธรรม การจาริกตามรอยดังกล่าวจะทำให้อนุชนรุ่นหลังมีโอกาสศึกษาชีวประวัติ อรรถกถาและศึกษาคำสอนของท่านแล้วจะได้นำมาปฏิบัติตามให้เกิดประโยชน์กับชีวิตของตนด้วย กิจกรรมจุดดั่งธรรมชัยจัดขึ้นครั้งแรกด้วยดำริของพระเทพญาณมุนี (พระธรรมโชติ) ระหว่างวันที่ 2-25 มกราคม 2555 โดยร่วมกับภาคีเครือข่ายและทุกจังหวัดที่ประสบอุทกภัยในกรุงเทพฯและปริมณฑล มีชื่อเต็มว่า “จุดดั่งธรรมชัย สถาปนาเส้นทางมหาปูชนียาจารย์พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย เพื่อฟื้นฟูจิตใจ สร้างบุญใหญ่ให้แผ่นดิน” มีวัตถุประสงค์คือ (1) เพื่อสถาปนาเส้นทางปูชนียาจารย์พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) (2) เพื่อฟื้นฟูจิตใจผู้ประสบภัยน้ำท่วม (3) เพื่อสร้างบุญใหญ่และเสริมมงคลให้แผ่นดินไทย (4) เพื่อสืบสานจุดดั่งของพระภิกษุ (5) เพื่อให้ภิกษุฝึกสติ สมาธิและความอดทน (6) เพื่อสร้างความสามัคคีกลมเกลียวให้เกิดขึ้นในชุมชนทั้งบ้าน วัด โรงเรียน (7) เพื่อปลูกฝังเยาวชนให้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา (8) เพื่อฟื้นฟูธรรมเนียมการเดินจุดดั่งหลังรับกฐินของพระภิกษุให้กลับคืนมา ในครั้งแรกเดินระยะทางกว่า 16 กิโลเมตรเริ่มจากวัดพระธรรมกาย ปลายทางที่มหาวิทยาลัยปทุมธานี ผู้จัดมุ่งให้ความสำคัญกับ “เส้นทางมหาปูชนียาจารย์” หมายถึง สถานที่สำคัญ 6 แห่งที่เกี่ยวข้องกับพระมงคลเทพมุนี ได้แก่ สถานที่เกิด สถานที่ออกบวช สถานที่บรรลุดุธรรม สถานที่เผยแผ่วิชชาธรรมกายครั้งแรกและสถานที่ปักหลักเผยแผ่วิชชาธรรมกายและสถานที่สืบสานวิชชาธรรมกายที่คลองหลวงประทุมธานี กิจกรรมจุดดั่งธรรมชัยทำต่อเนื่องมาจนถึงปีพุทธศักราช 2558 เป็นปีที่ 4 ปฏิริยาของประชาชนที่สัมผัสใกล้ชิดก็มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนเกิดปัญหาข้อโต้แย้งและคำถามต่อการปฏิบัติขึ้นมากมายในสังคม

จากข้อมูลในด้านการปฏิบัติในกิจกรรมของธุดงค์ธรรมชัย ถือว่าเป็นมิติใหม่ในการจัดกิจกรรมทางศาสนา ที่มีการนำเอาความเชื่อความศรัทธามาแปรเป็นรูปธรรม นำเสนอสู่พื้นที่สาธารณะ ด้วยอาศัยระบบการจัดการอย่างมืออาชีพ เนื่องจากเป็นโครงการใหญ่จึงมีการแบ่งฝ่ายทำหน้าที่รับผิดชอบ มีฝ่ายประสานงาน มีฝ่ายประชาสัมพันธ์ มีฝ่ายอำนวยความสะดวก มีฝ่ายปฏิบัติการ มีฝ่ายเสปียงอาหาร เป็นต้น เพื่อให้กิจกรรมมีรูปแบบที่น่าเลื่อมใส ธุดงค์ธรรมชัยจึงมีลักษณะเกิดขึ้นด้วยการจัดสร้าง ไม่ใช่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติอย่างกิจกรรมทางศาสนาทั่วไป

### วิเคราะห์สรุประบบศีลธรรมจากธุดงค์ธรรมชัย

จากปฏิกริยาที่มีต่อกิจกรรมธุดงค์ธรรมชัยของประชาชน ผู้เขียนจะขอวิเคราะห์สรุปเป็นประเด็นพอสังเขป ดังนี้

1. กิจกรรมธุดงค์ธรรมชัย ที่ทางด้านผู้จัดได้ให้เหตุผลว่าเป็นกิจกรรมเพื่อพุทธบูชา สืบสานวัฒนธรรมชาวพุทธ สร้างบุญใหญ่ให้แผ่นดิน สร้างเสริมศรัทธาแก่ผู้พบเห็น แม้ได้รับความความสนใจในพื้นที่ของสื่อแขนงต่างๆ อย่างกว้างขวาง ส่วนหนึ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชนในเส้นทางที่กำหนดเดินธุดงค์หันมาสนใจอยู่บ้าง แต่ข้อมูลยืนยันและชี้ชัดว่ามีความคลาดเคลื่อนไปจากจารีต กลายเป็นธุดงค์วัตรแบบจัดสร้าง เช่น มีการอัญเชิญรูปหล่อพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) ประดิษฐานบนรถนำขบวนเพื่อชักชวนคนทำบุญ มีพระภิกษุเดินเรียงแถวตาม มีการปูเสื่อตามทางเดิน มีการโปรยดอกดาวเรืองสีเหลืองที่ได้ชื่อใหม่ว่า “ดอกดาวรวย” เป็นต้น ลักษณะดังกล่าวไม่สอดคล้องกับธุดงค์ดั้งเดิมที่มุ่งให้เป็นอุบายขัดเกลา ส่งเสริมให้หมั่นน้อยสันโดษ เพื่อลดละกิเลสในจิตใจให้เบาบางลง ที่สำคัญการยกย่องเชิดชูอาจารย์สำคัญก็จริง แต่อาจทำให้คนตั้งคำถามเพราะเกิดความเคลงใจได้ว่าผู้จัดกิจกรรมไม่เคารพในพระพุทธเจ้าหรือมองข้ามพระพุทธองค์ผู้เป็นต้นแบบแห่งการปฏิบัติธุดงค์วัตรไปเสีย

2. ในประเด็นเรื่องเส้นทางมหาปูชนียาจารย์ ที่กำหนดให้ผู้ร่วมโครงการจาริกไปตามนั้นแม้มีสิทธิทำได้ก็จริงแต่ในอีกแง่หนึ่ง อาจสามารถสื่อสารให้คนมอง

ได้ว่าเป็นการยกครูอาจารย์ขึ้นมาเทียบเคียงกับพระพุทธองค์ หากได้พิจารณาดูรายละเอียดจากคำอธิบายถึงความสำคัญของสถานที่ต่างๆทั้งหมดแล้ว ถือได้ว่าเป็นการยากที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้คนส่วนใหญ่เข้าใจไปเช่นนั้น

3. กิจกรรมธุดงค์ธรรมชัย เป็นบททดสอบที่ข้อมูลสรุปชัดเจนว่าชาวพุทธส่วนใหญ่ไม่เข้าใจเนื้อหาสาระหรือแก่นแท้ของการปฏิบัติธุดงค์ที่สำคัญในพระพุทธศาสนาเลย คนส่วนใหญ่สนใจแต่เพียงรูปแบบที่เห็นพระภิกษุเดินสะพายบาตรหรือแบกกถาว่านั่นคือพระธุดงค์ พระที่ปฏิบัติเช่นนั้นจัดเป็นพระที่ถือการเดินธุดงค์ ไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามีข้อปฏิบัติอย่างอื่นๆ เช่น การบิณฑบาตเป็นวัตร การถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร การฉันมื้อเดียวเป็นวัตร เป็นต้น ว่าข้อวัตรดังกล่าวคือการปฏิบัติธุดงค์ แต่อย่างไรก็ตามยังมีแง่มุมในเชิงบวกจากกิจกรรมธุดงค์ธรรมชัยนี้ ในประเด็นที่ทำให้เกิดการถกเถียงโต้แย้งกันในสังคมผ่านสื่อหลายช่องทาง เปิดโอกาสให้ชาวพุทธที่สนใจได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้หลักคำสอนเรื่องธุดงค์ไปพร้อมๆกัน โดยไม่ได้มุ่งวิพากษ์วิจารณ์เพื่อเอาชนะด้วยอารมณ์เพียงอย่างเดียว

4. ชาวพุทธควรได้ศึกษาเรียนรู้และเข้าใจให้ชัดเจนว่า ธุดงค์เป็นวัตรพิเศษที่ปฏิบัติโดยสมัครใจเพื่อเป็นอุบายขัดเกลาพฤติกรรมของตนหลักสำคัญ และในการวินิจฉัยเรื่องการปฏิบัติธุดงค์ธรรมชัยว่าควรหรือไม่ควรอย่างไร ถูกต้องตามคำสอนดั้งเดิมหรือไม่นั้น ควรที่จะได้นำระบบศีลธรรม ๒ ระบบคือระบบศีลธรรมสำหรับปัจเจกบุคคล และศีลธรรมสำหรับสังคมมาประกอบด้วย โดยระบบศีลธรรมสำหรับปัจเจกบุคคล เป็นหลักปฏิบัติที่เน้นความเป็นส่วนตัวจำเพาะตน ไม่เกี่ยวกับคนอื่น ส่วนระบบศีลธรรมสำหรับสังคมคือการใส่ใจที่องค์รวมของสังคมอันมีผลกระทบกับคนหมู่มากที่อยู่ร่วมกันอย่างหลากหลาย

จากการได้พิจารณาวิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติธุดงค์ดั้งเดิม กล่าวคือหลักคำสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถา รวมไปถึงทัศนะของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาแล้ว พบว่าข้อมูลมีความโน้มเอียงไปในฝ่ายระบบศีลธรรมสำหรับปัจเจกบุคคล หมายถึงธุดงค์ดั้งเดิมนั้นมุ่งเน้นการฝึกฝนพัฒนาตนเอง เพื่อขัดเกลากิเลสของตนให้จางคลายไป เพื่อให้ก้าวหน้าในสันโดษธรรม ส่งเสริมความเป็นผู้มีกน้อย นิยมความห่างไกลจากผู้คน แม้จารีตของบูรพาจารย์ด้านปฏิบัติธุดงค์ก็มีวัตรที่เน้นการปลีกวิเวก หลีกเร้นปฏิบัติอยู่คนเดียว เพื่อฝึกฝนจิตให้เข้มแข็งและมั่นคงใน

พรหมจรรย์ มุ่งหวังต่อพระธรรมวินัยที่ถูกต้อง การปฏิบัติถูกต้องจึงไม่ควรปฏิบัติในลักษณะที่จัดสร้างเอาตามใจชอบ วิธีปฏิบัติต้องเป็นไปอย่างเรียบง่ายไม่เห็นแก่ได้ ไม่มี การกระทำเป็นลักษณะแผลงๆ สอดแทรกเข้ามา เมื่อปัจเจกบุคคลสมาทานปฏิบัติแล้ว ละเมิดคือปฏิบัติตามไม่ได้ก็กลายเป็นกรรมเฉพาะตน คนผู้นั้นก็จะได้รับผลแห่งการก ระทำไปเองคนเดียว ไม่เกี่ยวข้องกับคนอื่นใดทั้งสิ้น

แต่อย่างไรก็ตามชาวพุทธต้องไม่ลืมตระหนักรู้ด้วยความจริงมีอยู่ 2 ส่วนคือความจริงโดยสมมติ และความจริงโดยปรมาตม ที่สัมพันธ์กับระบบศีลธรรม สำหรับปัจเจก และระบบศีลธรรมสำหรับสังคมด้วย หากนำเอาภิกขุกรรมธุดงค์ธรรม ชัยมาพิจารณาเทียบเคียงวิเคราะห์แล้ว ผู้เขียนมีความเห็นว่าควรมองทั้งสองระบบ จึงจะทำให้ครอบคลุมเนื้อหาของธุดงค์ดังกล่าวมา โดยหากมองในระบบศีลธรรม สำหรับสังคมแล้ว ในประเด็นนี้พระพุทธศาสนาสอนให้ตระหนักรู้ด้วยว่า จะมองเพียง ด้านปัจเจกบุคคลอย่างเดียวโดยไม่คำนึงถึงปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ได้ เราต้องมองใน แง่มุมที่เป็นสมมติสังขารด้วย นั่นก็หมายถึงว่าเราทุกคนล้วนแต่เป็นองค์ประกอบหนึ่ง หรือฟันเฟืองหนึ่งที่แทรกอยู่ในสังคม กล่าวคือเราไม่ได้อยู่คนเดียวในโลกนี้ ฉะนั้น ผู้ใดสมาทานเพื่อปฏิบัติถูกต้องไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม เมื่อนำธุดงค์ออกมาสู่พื้นที่ สาธารณะแล้ว การปฏิบัติเช่นนั้นก็อาจจัดเป็นระบบศีลธรรมสำหรับสังคม หากมีความ ไม่ดีงามหรือความผิดเกิดขึ้น ก็จะกลายเป็นความผิดในทางสังคมได้ด้วย ทั้งนี้ก็เพราะ การปฏิบัติเช่นนั้นอาจไปละเมิดสิทธิของผู้อื่นนั่นเอง ข้อที่พึงใส่ใจและให้ความสำคัญ คือควรเคารพความคิดเห็น เปิดใจรับฟังเหตุผล เพื่อเรียนรู้เสียงแห่งความทุกข์และ กระแสแห่งความเดือดร้อนของคนอื่นๆ ในฐานะที่อยู่ร่วมสังคมเดียวกัน หากคนใน สังคมเดือดร้อน สิ่งที่พระพุทธศาสนาสอนก็คือว่าความเดือดร้อนนั้น ให้ถือเป็นความ เดือดร้อนของเรา ความทุกข์ของคนอื่นก็ให้ถือเป็นส่วนหนึ่งแห่งความทุกข์ ของเราด้วยเช่นกัน ที่สำคัญควรมีจิตสำนึกรับผิดชอบสังคมโลกร่วมกันด้วย การที่ชาว พุทธเราได้เปิดใจเพื่อศึกษาเรียนรู้ในการฝึกมองโลกและชีวิตด้วยความเข้าใจทั้งระบบ ศีลธรรมสำหรับปัจเจกบุคคลและระบบศีลธรรมสำหรับสังคมเช่นนี้แล้ว อาจเป็นทาง เลือกสำหรับมองโลกมองชีวิตอย่างสมสมัย ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นคืออาจเป็นแนวทาง คลี่คลายปัญหาในหลายๆ ด้านของสังคมที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อสร้างวิถีแห่งการดำรง อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้

## บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. (2537). **คำสอนผู้บวชพรรษาเดียวฉบับสมบูรณ์ของพุทธทาส**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
- คณะศิษยานุศิษย์. (2552). **อุปถัมภ์**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้ง จำกัด.
- คณาจารย์สำนักพิมพ์เลียงเชียง. (2550). **ธรรมวิภาค นักธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐานบูรณาการชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง.
- พระญาณวโรดม (สนธิ์ กิจจกาโร). (2529). **ประมวลปัญหาและเฉลย ธรรมวิภาคปริเฉทที่ 2**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2538). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548) **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุด คำวัด**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ขอรกะ.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2548). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 6. (Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educationl Foundation.
- พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. (2556). **เข้าสู่แดนนิพพาน : รุดตควัตรเครื่องห้ามล้อกิเลส**. ออนไลน์ แหล่งที่มา : <http://www.bkk1.in.th.2TopicID=21836.html>.
- พระมหาบุญเลิศ ฐานทินโนและคณะ. (2547). **อริยวินัย**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเฟื่องฟ้า.
- พระราชญาณวิสิฐ และคณะ. (2552). **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. นครปฐม: บริษัทเพชรเกษม พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด.
- พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตญาโณ). (2539). **ธรรมปริทรรศน์ 2**.

กรุงเทพมหานคร: ศรีสมบัติการพิมพ์.  
พระอุปติสสเถระ. (2548). **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)  
และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.  
สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2527). **ธรรมวิภาค ปริเฉทที่  
2**. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.  
สุรศิลป์ ตันตยกุล. (2553). **พลังจิตพลังธรรมพระปากระฆัง พระอาจารย์คุณ ดิ  
กขวิโร**. กรุงเทพมหานคร: ปราชญ์สำนักพิมพ์.

# วารสารพุทธศิลปกรรม JOURNAL OF BUDDHIST ARTS



ISSN : 2697-6099 (ONLINE)

ปีที่ 3 ฉบับที่ 11 มกราคม - มิถุนายน 2563

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

# หลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

## The Buddhist Principles in Improving the Quality of the Elderly's Life

อดุลย์ กันธิตา

Adul Kuntida

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai  
Corresponding Author, Email: adul\_KU@hotmail.com

### บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการนำเสนอหลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ สามารถแบ่งได้เป็น 2 แนวทาง คือ

1. แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองของผู้สูงอายุ คือ หลักพร 4 คือ อายุ พัฒนาด้วยหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา วรรณะ พัฒนาด้วยหลักศีล 5 เป็นเบื้องต้น สุขะ พัฒนาด้วยหลักสุข 3 ระดับ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข พละ พัฒนาด้วยหลักอัปปมัญญา หรือพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา 2. แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากภายนอก คือ หลักไตรสิกขา 3 คือ ศีล การส่งเสริมกิจกรรมด้านกายภาพและสังคม สมาธิ การส่งเสริมกิจกรรมฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ และปัญญา การส่งเสริมกิจกรรมด้านปัญญาญาณ ควบคู่กับการปฏิบัติภาวนาตามหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้านกายภาพ ศีลภาวนาคือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตตภาวนา คือ การดูแลสภาวะอารมณ์และจิตใจ ปัญญาภาวนา คือ การดูแลอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง

หลักพุทธธรรมเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้งในด้านคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลและคุณภาพชีวิตส่วนรวม คุณภาพชีวิตทางกาย และคุณภาพชีวิตทางใจ คุณภาพชีวิตในระดับโลกย์และคุณภาพชีวิตในระดับที่เหนือ

โลก โดยถือหลักประโยชน์ 3 ได้แก่ ทิฐุธรรมมีกัตถประโยชน์ ประโยชน์ในโลกนี้ สัมปรายิกัตถประโยชน์ ประโยชน์ในโลกหน้า และปรมัตถประโยชน์ ประโยชน์อย่างยิ่ง

**คำสำคัญ:** พุทธธรรม, การพัฒนา, คุณภาพชีวิตที่ดี, ผู้สูงอายุ

## Abstract

This article is a presentation of The Buddhist Principles in Improving the Quality of the Elderly's Life there are 2 approaches.

1. Guidelines for the application of Buddhist principles for the development of the quality of life of the elderly, ie, blessing 4 is the age of development, with the four virtues i.e., Chaiyaphum, Chitravimanaram, Vedana, Pattana. The level of erotic happiness and joy of nirvana developed with the mainstream. Or 4 mourners, ie, benevolence, mercy.
2. Guideline for the application of Buddhist principles to promote the quality of life of the elderly from the outside, namely, Sikhism 3, namely, precepts, physical and social activities, concentration, promotion of activities, training, mental and intellectual development, promotion of intellectual activities, wisdom 4 is the body of prayer is physical self-care, prayer is the self-care, the relationship with others, psychic is to care for the state of mind and mind, wisdom is to care for their intellectual intelligence.

These Buddhism are intended to benefit the elderly. Both in terms of quality of life and personal quality of life. Quality of life and mental quality The quality of life in the world and the quality of life in the world. The three main benefits are: benefits. Benefits in this world. Seminar on benefits in the next world and benefits extremely useful.

**Keywords:** Buddhism, development, good quality, elder people

**บทนำ**

สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ทำการสำรวจประชากรผู้สูงอายุ ตั้งแต่ ปี พ.ศ.2537– 2559 พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยในปี 2537 มีจำนวนผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.4 ร้อยละ 10.7 ร้อยละ 12.2 ร้อยละ 14.9 ในปี 2545, 2550, 2554, 2557 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557: 1) ตามลำดับ และในปี 2559 สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้ผลการสำรวจปรับปรุง ณ วันที่ 26 ตุลาคม 2559 พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 15.1 ของประชากรทั้งหมด ดังตาราง

**ตารางที่ 1** จำนวนและอัตราของผู้สูงอายุ พ.ศ. 2537, 2545, 2550, 2554, 2557 และ 2559

| ปีที่สำรวจ | จำนวนผู้สูงอายุ | อัตราผู้สูงอายุต่อ 100 คน |
|------------|-----------------|---------------------------|
| 2537       | 4,011,854       | 6.8                       |
| 2545       | 5,969,030       | 9.4                       |
| 2550       | 7,020,959       | 10.7                      |
| 2554       | 8,266,304       | 12.2                      |
| 2557       | 10,014,705      | 14.9                      |
| 2559       | 9,934,309       | 15.1                      |

(ที่มา: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, รายงานการสำรวจผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2557, หน้า iii. และ กรมกิจการผู้สูงอายุ, ข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ปี 2559, 2560: ออนไลน์)

จากการที่ประเทศไทยประสบผลสำเร็จในนโยบายด้านการวางแผนครอบครัว ทำให้อัตราการเกิดลดลง รวมทั้งความก้าวหน้าทางการแพทย์ สาธารณสุข

และเทคโนโลยี ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมผู้สูงอายุ หรืออาจกล่าวได้ว่า ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งในอาเซียนที่เข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัย (Aging Society) การเป็นสังคมสูงวัย คือ การที่มีจำนวนผู้สูงอายุหรือประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นจนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ในขณะที่วัยเด็กและแรงงานลดน้อยลงเรื่อยๆ จึงส่งผลกระทบต่อสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศ และทำให้ต้องมีการบริหารจัดการในการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวในเรื่องการจัดสรรทรัพยากรที่มีจำกัด โดยเฉพาะด้านการจัดสรรสวัสดิการที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การบริการด้านการแพทย์ ที่อยู่อาศัย อาหาร และกิจกรรมทางสังคมวัฒนธรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การที่ผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้นร่วมกับอายุคาดเฉลี่ยของผู้สูงอายุมีทิศทางยืนยาวขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ขาดการส่งเสริมเพิ่มความเข้มแข็งให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอย่างอิสระ ไม่ต้องพึ่งพา มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามประกาศขององค์การอนามัยโลก (WHO) ในปี ค.ศ. 1990 จึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง คุณภาพชีวิต หมายถึง ความผาสุกในชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา (Mauk KL., 2006: 10) องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า เป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคลต่อสถานะในชีวิตของพวกเขา ภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและความหมายของระบบในสังคมที่พวกเขาอาศัยอยู่ และจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐานของสังคม และสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพวกเขา เป็นแนวความคิดที่กว้างเต็มไปด้วยความซับซ้อน ครอบคลุมในแง่ของสุขภาพร่างกายแต่ละคน สภาพจิตใจ ระดับของความเป็นอิสระสัมพันธภาพทางสังคม ความเชื่อ และความสัมพันธ์ที่มีต่อสภาพแวดล้อม โดยมองคุณภาพชีวิตเป็นนามธรรม (Subjective) รวมเอาหัวข้อที่เป็นทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดีของชีวิตเอาไว้ อีกทั้งมีหลายมิติไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม ฯลฯ (WHO, 1995, อ้างใน, อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ, 2539: 59)

จากการสำรวจสุขภาพจิตผู้สูงอายุโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติด้วยแบบคัดกรองความสุ่มแบบ 15 ข้อในปี 2554 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของผู้สูงอายุต่ำกว่าคนทั่วไปโดยประมาณ 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความเปราะบางทางจิตใจ และมีสาเหตุมา

จากปัญหาการเจ็บป่วยเรื้อรัง ความรู้สึกลดคุณค่าในตัวเองลดลงและคำนึงต่อสูงอายุในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นแล้ว ชีวิตที่ยืนยาวจึงไม่เพียงพอสำหรับผู้สูงอายุในอนาคต ผู้สูงอายุต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยดังคำกล่าวที่ว่า “แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีสุข” โดยที่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นประชากรส่วนใหญ่ของสังคมไทย ยังมีความรู้ความสามารถในการส่งเสริมและพัฒนาสังคม ดังนั้น การส่งเสริมพลังทางปัญญาของผู้สูงอายุและการเตรียมตัวสำหรับเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง และสังคมทั้งภาครัฐในระดับชาติจนถึงระดับท้องถิ่น ภาคเอกชน และองค์กรทางศาสนาสมควรต้องหาแนวทางการส่งเสริมพลังทางปัญญา เพื่อนำไปสู่การพัฒนาให้สังคมไทยในอนาคตเป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ” (อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ, 2552: 2)

ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ผู้เขียนมีแนวคิดว่าการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จะเป็นแนวทางหนึ่งในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาและเตรียมความพร้อมด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

## แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่ดี

### 1. ความหมายของคุณภาพชีวิตที่ดี

ความหมายของคุณภาพชีวิตตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน ประกอบด้วยคำ 2 คำ คือ “คุณภาพ” หมายถึง ลักษณะความดี ลักษณะประจำบุคคล ส่วน “ชีวิต” หมายถึง ความเป็นอยู่ ดังนั้นคุณภาพชีวิตจึงหมายถึง ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546: 253) ส่วนองค์การอนามัยโลก ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่ามีความหมายที่หลากหลายแตกต่างกันตามบริบทของผู้ศึกษา กล่าวคือ ระดับผู้กำหนดนโยบายทางสังคม เช่น รัฐบาล (The WHO Group, 1995: 1403-1409) หรือสังคมอื่นๆ แท้ที่จริง คุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดที่มีการนิยามกันอย่างหลากหลาย คือเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจที่สามารถบรรยายตีความ โดยผ่านตัวกรองด้านความคิดและภาษาที่แตกต่างกัน ความคลาดเคลื่อนจากการมองที่หลากหลายเกิดจากประสบการณ์ พื้นฐานความรู้ ประเด็นการนำเสนอและข้อเท็จจริงต่าง ๆ และแนวความคิดเรื่องคุณภาพชีวิต ขึ้นอยู่กับคุณค่าที่แฝงอยู่อย่างมาก ผู้ศึกษาจึงต้องกำหนดกรอบความหมายให้ชัดเจน เพื่อให้สามารถประเมินผลได้กระบวนการต่างๆ

ที่ถือว่าเป็นคุณภาพชีวิตที่ “ดีกว่า” นั้นเป็นอย่างไร ดังนั้น การศึกษาความหมายของ  
คุณภาพชีวิตจึงยังเป็นประเด็นหัวข้อปัญหาที่จะต้องมีการถกเถียงและให้คำนิยามกัน  
ต่อไป อย่างไรก็ตาม มีคำนิยามต่างๆ ที่สามารถสรุปประมวลได้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า เป็นการ  
รับรู้ของแต่ละบุคคลต่อสถานะในชีวิตของพวกเขา ภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและความ  
หมายของระบบในสังคมที่พวกเขาอาศัยอยู่ และจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง  
มาตรฐานของสังคม และสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง与他们 เป็นแนวความคิดที่กว้างเต็มไปด้วย  
ด้วยความซับซ้อน ครอบคลุมในแง่ของสุขภาพร่างกายแต่ละคน สภาพจิตใจ ระดับของ  
ความเป็นอิสระสัมพันธ์สภาพทางสังคม ความเชื่อ และความสัมพันธ์ที่มีต่อสภาพแวดล้อม  
โดยมองคุณภาพชีวิตเป็นนามธรรม (Subjective) รวมเอาหัวข้อที่เป็นทั้งส่วนดีและส่วน  
ไม่ดีของชีวิตเอาไว้ อีกทั้งยังมีหลายมิติไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม  
 ฯลฯ (อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ, 2539: 59)

อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้  
ว่า เป็นระดับของการมีชีวิตที่ดี มีความสุข ความพึงพอใจในชีวิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้อง  
กับสภาพความเป็นอยู่การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม (อนุชาติ พวงสำลี  
และอรทัย อาจอ่ำ, 2539: 61)

ปิยะวัฒน์ ตรีวิทยา ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่ามีความหมายที่หลากหลาย  
แตกต่างกันตามบริบทของผู้ศึกษา กล่าวคือ ระดับผู้กำหนดนโยบายทางสังคม เช่น  
รัฐบาล คุณภาพชีวิตมีความหมายในด้านหลักประกันแก่ประชาชนในด้านการบริการ  
หรือการสงเคราะห์ทางสังคมด้านต่างๆ เช่น การให้บริการด้านสาธารณสุขโภชนาการ การช่วย  
เหลือด้านสิ่งของ การยกระดับรายได้และการส่งเสริมประชากรทุกคนให้มีสิทธิเท่าเทียม  
กันในด้านต่างๆ ในมุมมองนักเศรษฐศาสตร์ คุณภาพชีวิตหมายถึง รายได้มวลรวมของ  
ประเทศ อัตราเงินเฟ้อ หรือดัชนีผู้บริโภค รายได้เฉลี่ยประชากร หากเป็นทางการแพทย์  
เช่น นักกิจกรรมบำบัดหรือแพทย์ คุณภาพชีวิตหมายถึงการเปลี่ยนแปลงทางบวกของ  
การรักษาหรือการฟื้นฟูสมรรถภาพที่ผู้ใช้บริการได้รับ ดังนั้น ความหมายของคุณภาพ  
ชีวิตจึงเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของงาน ซึ่งส่งผลต่อการวัดและการแปลผลทหาวีธีการ  
วัดมีความแตกต่างกัน (ปิยะวัฒน์ ตรีวิทยา, 2559: 171-184)

สิปปนนท์ เกตุทัต ให้ความหมายคุณภาพชีวิตไว้ว่า “ชีวิตที่มีความสุขชีวิตที่สามารถปรับตัวเองเข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม และสามารถปรับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับตน โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น” (สิปปนนท์ เกตุทัต, 2538: 20)

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต คือ ระดับความสุขในชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ โดยเฉพาะการรับรู้ถึงความพึงพอใจในชีวิตของแต่ละบุคคล ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม ภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล และยังรวมไปถึงความสามารถในการช่วยเหลือผู้อื่นและร่วมกิจกรรมทางสังคมด้วย

## 2. องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่ดี

ทีมพัฒนาคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL Group, 1996) ได้จัดองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตใหม่โดยรวมองค์ประกอบบางด้านเข้าด้วยกัน คือ ด้านร่างกายกับด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล และด้านจิตใจกับด้านความเชื่อส่วนบุคคล จึงเหลือเพียง 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1) ด้านร่างกาย (Physical health) คือการรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน ได้แก่ การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกาย การรักษาทางการแพทย์ การรับรู้ผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การพักผ่อนนอนหลับ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การรับรู้เหล่านี้มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

2) ด้านจิตใจ (Psychological) คือการรับรู้ทางจิตใจของตนเอง ได้แก่ การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้สภาพลักษณะของตนเอง ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ ความสามารถในการจัดการกับความเศร้า ความกังวล การรับรู้ถึงความเชื่อด้านจิตวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค

3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationship) คือการรับรู้ด้านความสัมพันธ์ ของตนเองกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การได้รับรู้ว่าตนได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม รวม

ทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตรองอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการสุขภาพ บริการทางสังคม การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสาร ได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น (WHOQOL Group, 1996, อ้างใน อภิชัย มงคล และคณะ, 2547: 35)

### 3. การประเมินคุณภาพชีวิตที่ดี

องค์การยูเนสโก (UNESCO) ให้เกณฑ์ในการประเมินคุณภาพชีวิตไว้ 2 ด้าน คือ 1. ด้านวัตถุวิสัย (Objective) การประเมินโดยอาศัยข้อมูลด้านรูปธรรมที่มองเห็นได้ นับได้ วัดได้ ได้แก่ ปัจจัยประชากร (อายุ เพศ โรคประจำตัว) ปัจจัยด้านสังคม (ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพปัจจุบัน อาชีพสุดท้ายก่อนเกษียณ ลักษณะการอยู่อาศัยการเงิน สมาชิกชมรม) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (รายได้ต่อเดือน การมีเงินออม สถานะทางสังคม เช่น การมีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย ภาระหนี้สิน) และ 2. ด้านจิตวิสัย (Subjective) การประเมินข้อมูลด้านจิตวิทยา ซึ่งอาจทำได้โดยการสอบถามความรู้สึก และเจตคติต่อประสบการณ์ของบุคคลเกี่ยวกับชีวิต การรับรู้ต่อสภาพความเป็นอยู่ การดำรงชีวิต รวมทั้งสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ความพึงพอใจในชีวิต ความพอใจในสภาพแวดล้อม ทั้งบุคคลและสถานที่ เศรษฐกิจการพึ่งพาตนเอง การรับรู้ที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ (UNESCO, “Evaluating the Quality of Life in Belgium”, 1980: 312)

Stromberg ได้แสดงทัศนะในการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไว้ 3 ลักษณะ คือ

1) การประเมินเชิงวัตถุวิสัย โดยการวัดเป็นปริมาณ (Objective scale yielding quantitative) เป็นการประเมินผู้สูงอายุโดยผู้อื่น เช่น แพทย์ หรือบุคลากรอื่น ๆ ในทีมสุขภาพ โดยประเมินออกมาเป็นคะแนน

2) การประเมินเชิงจิตวิสัย โดยวัดเป็นปริมาณ (Subjective scale yielding quantitative) เป็นการประเมินโดยผู้สูงอายุเอง ขึ้นอยู่กับคำนิยามคุณภาพชีวิตของตนเองหรือประสบการณ์ในชีวิตของตนเอง เช่น ความพึงพอใจและความสุขที่

ตนเองได้รับ โดยประเมินออกมาเป็นคะแนน

3) การประเมินเชิงจิตวิสัย โดยวัดเป็นคุณภาพ (Subjective scale yielding quantitative) เป็นการประเมินโดยผู้สูงอายุเองผลออกมาเป็นการบรรยายและบอกถึงสภาพของผู้สูงอายุที่เป็นอยู่ (Stromberg, “Selecting and Instrument to measure Quality of Life”, 2011: 88-91)

การพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพที่ดี เพราะมนุษย์เป็นทรัพยากรสำคัญต่อการพัฒนาสังคม โดยอย่างยิ่งความจำเป็นที่จะต้องสร้างคนในสังคมให้มีความรู้ความสามารถ มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะทำงานเพื่อตนเอง ครอบครัว และสังคม มีความพร้อมที่จะประกอบกิจการงานอาชีพได้ ซึ่งนอกเหนือจากการที่มนุษย์มีปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตแล้ว การพัฒนาคุณภาพชีวิตยังมีความหมายถึงคุณค่าของชีวิตในแง่คุณงามความดี การฝึกฝนอบรมตนด้านกาย และวาจา ใจ ดังพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรม ว่าคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งประสงค์ของฉันทะ ซึ่งความหมายอย่างหนึ่งของฉันทะ คือ ความรักในคุณภาพชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555: 1005) มีหลักไตรสิกขาเป็นธรรมที่ครอบคลุมการสร้างเสริมคุณภาพชีวิต ในพัฒนาคน 3 ด้าน คือ

1) ฝึกให้มีพฤติกรรมที่ร่วมสร้างเสริมสังคมดีงาม ซึ่งมีสภาพเกื้อกูลแก่คุณภาพชีวิต เอื้อแก่การพัฒนาจิตปัญญา โดยฝึก/พัฒนาระเบียบวินัย ความสุจริต กาย วาจา และแรงงานที่เป็นสัมมาชีพ เรียกว่า ศีล

2) อาศัยสภาพแวดล้อม สังคม ความเป็นอยู่ภายนอกที่เอื้อนั้น เป็นพื้นฐาน ทำการฝึกอบรม/พัฒนาจิตใจให้ประณีต มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดีเรียกว่า สมาธิ

3) ด้วยจิตที่ดีนั้น ก็สามารถฝึก/พัฒนาด้านปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมตาแห่งเหตุปัจจัย ทำการด้วยความรู้ความเข้าใจนั้น จนบรรลุถึงปรีชาญาณที่ทำให้มีชีวิตแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นอยู่ด้วยความผ่องใสเบิกบานตลอดทุกเวลา ในที่สุด เรียกว่า ปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555: 877)

#### 1.4 แบบวัดคุณภาพชีวิตที่ดี

S.M. Skevington, M. Lotfy & K.A. and O’Connell ได้กล่าวถึง WHO

group ได้สร้างแบบวัดคุณภาพชีวิต (WHOQOL-100) จำนวน 100 ข้อ โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 เป็นการทำความเข้าใจแนวคิดต่างๆ ตั้งแต่การกำหนดความหมายของคุณภาพชีวิต โครงสร้างของเครื่องมือ ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจโครงสร้างที่แท้จริง โดยจัดกลุ่มอภิปรายอย่างต่อเนื่อง ในกลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาพ ผู้ป่วย คนปกติ จาก 15 ศูนย์ภาคสนามที่มีวัฒนธรรมแตกต่างกันทั่วโลก ขั้นตอนที่ 3 จัดคำถามของทุกศูนย์นำมารวมกันตามความหมายของแต่ละกลุ่ม และนำเครื่องมือไปทดลองใช้ใน 15 ศูนย์ ภาคสนาม คัดเลือกคำถามเหลือเพียง 100 ข้อ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ปัจจัย (Factor analysis) เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตจากการศึกษานี้ (WHOQOL-100) ประกอบไปด้วยคำถาม 2 ชนิดคือ แบบภาววิสัย (Perceived objective) และอัตวิสัย (self-report subjective) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย (Physical) 2) ด้านจิตใจ (Psychological) 3) ด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล (Level of independence) 4) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) 5) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) และ 6) ด้านความเชื่อส่วนบุคคล (Spirituality religion/personal beliefs) และมีการศึกษาฉบับย่อขึ้น (WHOQOL-BREF) ซึ่งสามารถย่อลงไป 4 ปัจจัย คือ 1) ด้านร่างกาย (Physical) 2) ด้านจิตใจ (Psychological) 3) ด้านสังคม (Social) และ ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) (S.M. Skevington, M. Lotfy & K.A. and O'Connell, 2004: 299-310)

ส่วนในประเทศไทย กรมสุขภาพจิตได้พัฒนา เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ขึ้นมาได้ ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบภาววิสัย (Perceived objective) และอัตวิสัย (self-report subjective) จำนวน 26 ข้อ ประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้

1) ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถใน

การเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณสมบัติไม่ต้องพึ่งพาอาศัยต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์ อื่น ๆ เป็นต้น

2) ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียด หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณสมบัติเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4) ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณสมบัติใช้ชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัย และมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณสมบัติอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณสมบัติมีโอกาสที่จะ ได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณสมบัติมีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมใน เวลาว่าง เป็นต้น

แต่อย่างไรก็ตาม มีข้อจำกัดประการหนึ่ง คือ การนำแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทยไปใช้กับประชาชนบางกลุ่ม เช่น กลุ่มผู้สูงอายุอาจจะมีปัญหาในการใช้ เนื่องจากในการพัฒนาแบบวัดไม่ได้ศึกษาบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป แนวทางแก้ไขหากมีปัญหากเกิดขึ้นจากการตอบคำถามอาจจะเปลี่ยนไปใช้วิธีสัมภาษณ์ตามข้อคำถามที่มีอยู่ แล้วให้ผู้ตอบเป็นผู้ประเมินคำตอบด้วยตนเอง หากมีข้อสงสัยไม่เข้าใจผู้สัมภาษณ์สามารถอธิบายเพิ่มเติมได้ ตามกรอบหรือขอบเขตที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดเอาไว้ในแต่ละหมวด (กรมสุขภาพจิต,

2560: ออนไลน์)

### นิยามของผู้สูงอายุ

นิยามคำว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป สำหรับประเทศไทยใช้มาเป็นเวลานาน และเป็นอายุที่เริ่มต้นได้รับสวัสดิการ และผลประโยชน์ต่างๆ จากทางราชการด้วย ในปัจจุบันนี้ประเทศไทยได้เป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว คือมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ตามเกณฑ์ขององค์การสหประชาชาติ และจากการฉายภาพประชากรของประเทศไทยระหว่างปี 2553–2583 พบว่าจำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่จำนวนและสัดส่วนของประชากรวัยทำงานลดลงอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสุขภาพ ดังนั้นจึงควรมีการทบทวนศึกษาถึงความเหมาะสมของนิยามผู้สูงอายุที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน (รินทร์ เกรย์ และคณะ, 2556: 7) มีงานศึกษาจำนวนมากที่ให้คำหมายของผู้สูงอายุ ดังนี้

บุษยมาส สินธุประมา กล่าวว่า ผู้สูงอายุโดยทั่วไป หมายถึง บุคคลที่อยู่ในภาวะความสูงอายุหรือชราภาพ (Aging) เกี่ยวข้องกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในชีวิต การให้ความหมายหรือคำจำกัดความของผู้สูงอายุ โดยที่แท้จริงไม่สามารถกำหนดเป็นกฎเกณฑ์ได้ว่าคนชราหรือผู้สูงอายุเริ่มที่อายุปีเท่าใด ดังนั้นเกณฑ์ในการกำหนดจึงเป็นสหสัมพันธ์กับจุดประสงค์ในการศึกษาวิจัย โครงสร้างทางสังคม และเกณฑ์อายุเฉลี่ยของแต่ละสังคม แต่จากการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ที่ประชุมกำหนดเกณฑ์อายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายหญิงว่าเป็นผู้สูงอายุ (Elderly) (บุษยมาส สินธุประมา, 2539: 5)

สุรกุล เจนอบรม ได้จำกัดความผู้สูงอายุว่า หมายถึงบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งเริ่มตั้งแต่วัยหนุ่ม วัยสาว วัยผู้ใหญ่และวัยชรา ในเกณฑ์การกำหนดว่าใครเป็นผู้สูงอายุนั้น พิจารณาจากบทบาทของบุคคลนั้นๆ ในสังคม ในปัจจุบันมักใช้อายุเป็นเกณฑ์ บางประเทศกำหนด 55 ปี บางประเทศกำหนด 75 ปี ซึ่งนับจากเกณฑ์การปลดเกษียณ (สุรกุล เจนอบรม, 2534: 41)

สุพัตรา สุภาพ กล่าวว่า ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุหรือวัยชรา (The old age) ในแต่ละประเทศหรือแต่ละสังคมกำหนดไว้แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับการทำงานหรือสภาพร่างกาย ในบางครั้งอายุมิได้บอกว่าใครเป็นผู้สูงอายุแต่เป็นเพียงแนวทางให้เราทราบว่าใครสมควรเป็นคนชราหรือผู้สูงอายุ (สุพัตรา สุภาพ, 2540)

บุษยมาส สินธุประมา กล่าวสรุปว่า มีผู้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้มากมาย ซึ่งเกณฑ์ในการกำหนดความเป็นผู้สูงอายุนั้นมีความแตกต่างกัน ตามสภาพสังคม และระยะเวลาของผู้สูงอายุ ดังนั้นที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging) จึงกำหนดให้ผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ (Elderly) และใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก (บุษยมาส สินธุประมา, 2539: 24)

อย่างไรก็ดี จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ ที่เกิดขึ้นแล้วในหลายประเทศ ทั้งประเทศพัฒนาแล้วและประเทศกำลังพัฒนา การศึกษาจำนวนหนึ่งจึงได้ตั้งคำถามต่อเกณฑ์และอายุเริ่มต้นที่ใช้ในการกำหนดการเป็น “ผู้สูงอายุ” ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ในปัจจุบัน ส่วนใหญ่มักลงท้ายด้วยข้อสรุปหรือข้อคิดเห็นต่อการเปลี่ยนหรือขยายนิยามอายุเริ่มต้นของผู้สูงอายุไปในช่วงอายุที่สูงขึ้นแล้ว

แต่เดิมการใช้คำเพื่อเรียกบุคคลที่มีอายุมาก จะใช้คำว่า “วัยชรา” ซึ่งมีความหมายตามพจนานุกรมว่า แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมนัก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและนักวิชาการ เพราะคำนี้ก่อให้เกิดความหดหู่และถดถอยสิ้นหวัง ดังนั้น ในที่ประชุมคณะแพทย์ผู้อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ โดยมี พลตำรวจตรี หลวงอรรถสิทธิ สิริสุนทร เป็นประธาน จึงได้กำหนดคำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้นใช้แทนคำว่า “คนแก่” “คนชรา” เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ.2505 ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิและประสบการณ์ ในภาษาอังกฤษมีความคล้ายคลึงกับภาษาไทย คือให้ใช้คำว่า “Older adults” หรือ “Older people” ซึ่งมีความหมายในทางบวกแทนคำอื่นๆ เช่น Elderly หรือ Senior ซึ่งมีความหมายในทางลบ

จากสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในหลายประเทศ มุมมองต่อความเป็นผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นไปในทางสร้างภาพลักษณ์ที่เป็นบวก ทดแทน

ภาพลักษณ์ในอดีตที่มักเป็นในด้านลบ เพื่อสร้างคุณค่าและความหมายของความสูงอายุก่อกลุ่มประชากรที่จะมีขนาดจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในการที่จะสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมต่อไป ทั้งทางสังคม เศรษฐกิจประเพณีและวัฒนธรรมซึ่งในบางครั้ง อาจไม่จำเป็นต้องมีการกำหนดหรือระบุความเป็นผู้สูงอายุ เพื่อให้เป็น ageless society หรือ อาจใช้คำอื่นในการเรียกประชากรกลุ่มนี้ที่ให้ความหมายหรือคุณค่าที่ดีขึ้น เช่น คำว่า New Ager, respected elders, (Huff Post, 2012) หรือ the long-living (Orimo, et, al., 2006) (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2556: 17)

### หลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพที่ดีของผู้สูงอายุ

ในพระไตรปิฎกหลายแห่งกล่าวถึงความแก่หรือความชราในฐานะชราทุกข์ เพื่อชี้ให้เห็นถึงความเสื่อมไปของสังขารธรรมและเตือนมนุษย์ให้ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน มีความเบื่อหน่ายในชั้น 5 เพื่อแสวงหาความดับทุกข์ ไม่ใช่การกล่าวว่า ความชรานั้นไม่ดี เพราะความชราและความตายเป็นความจริงที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่สามารถจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างรู้เท่าทัน เพื่อสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้นทั้งในโลกนี้และโลกหน้า และปฏิบัติตนเพื่อมุ่งสู่ความสุขสงบที่แท้จริง นั่นคือ พระนิพพาน ว่า ชีวิตถูกชรานำเข้าไป อายุจึงสั้นผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปแล้ว ไม่มีเครื่องต้านทาน บุคคลพิจารณาเห็นภัยนี้ในมรณะ ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ชีวิตถูกชรานำเข้าไป อายุจึงสั้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปแล้ว ไม่มีเครื่องต้านทาน บุคคลพิจารณาเห็นภัยนี้ในมรณะ ควรละโลกามิส มุ่งสู่สันติเถิด” (พระไตรปิฎกไทย เล่ม 15 ข้อ 3: 4) (สันติ ในที่นี้หมายถึงนิพพาน) (พระไตรปิฎกไทย เล่ม 1 ข้อ 3: 22)

อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้สูงอายุยังดำรงชีวิตอยู่ในโลก พระพุทธศาสนาก็ได้กล่าวถึงปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เป็นผู้มีคุณภาพที่ดี นั่นคือ สิ่งที่เรียกว่า “พร” มีความหมายถึงสิ่งน่าปรารถนาที่บุคคลหนึ่งอำนวยความสะดวกให้หรือแสดงความประสงค์ด้วยความปรารถนาดีให้เกิดขึ้นแก่บุคคลอื่น พรที่เป็นชุดมีจำนวน 5 ข้อบ้าง 6 ข้อบ้าง พรที่รู้จักกันมากได้แก่ ชุดที่มีจำนวน 4 ข้อ ซึ่งเรียกกันว่า จตุรพิธพร หรือ พร 4 ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ (พระไตรปิฎกไทย เล่ม 25 ข้อ 18: 29; พระไตรปิฎกไทย เล่ม 21 ข้อ 58: 83) และพร 5 ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ โภคะ พละ (พระ

ไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 50: 85; พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 709: 198) แต่ที่จะกล่าวถึงในที่นี้คือ พร 4 คือ อายุ วรรณะ สุขะ โภคะ ซึ่งมีหลักในการพัฒนาดังนี้

- 1) อายุ คือ พลังที่หล่อเลี้ยงทรงชีวิตให้สืบต่ออยู่ ได้แก่ อิทธิบาท 4
- 2) วรรณะ คือ ความงามเฝ้าอ้อมพ้องใสน่าเจริญตาเจริญใจ ได้แก่ ศีล
- 3) สุขะ คือ ความสุข ได้แก่ สุข 3 ระดับ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข
- 4) พละ คือ กำลังแรงความเข้มแข็งที่ทำให้ข่มขจัดได้แม้แต่กำลังแห่งมาร ทำให้สามารถดำเนินชีวิตที่ติงามปลอดโปร่งเป็นสุข บำเพ็ญกิจด้วยบริสุทธิ์และเต็มที่ไม่มีกิเลสหรือความทุกข์ใดใดจะสามารถบีบคั้นครอบงำ ได้แก่ วิมุตติ ความหลุดพ้น หมดสิ้นอาสวะ หรืออรรถัตตผล ได้แก่ อัปปมัญญา หรือพรหมวิหาร 4

นอกจากนั้นแล้ว แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่ดีมีองค์รวม 3 ด้านมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ

- 1) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล
- 2) การพัฒนาด้านจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ติงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ
- 3) การพัฒนาด้านความรู้ ความเชี่ยวชาญในด้านต่างๆ เรียกสั้นๆ ว่า ปัญญา

การดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมทั้ง 3 ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแนวคิดหลักไตรสิกขานี้ สามารถนำมาพัฒนา 4 ด้านคือ ภาวนา 4 การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ติงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำไปพัฒนา 4 ด้าน คือ ภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้วยกายภาพ ศีลภาวนาคือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น จิตตภาวนา คือ การดูแลสุขภาพจิตใจตนเอง และปัญญาภาวนาคือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง (ปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์, 2555: 74) จากผลการศึกษา พบว่า มีหลายแนวทางในการพัฒนาคุณภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ตัวอย่างเช่น

สมภาร พรหมทา ได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีในแง่ต่างๆ ดังนี้

ก. ชุดที่หนึ่ง ประกอบด้วย คุณภาพชีวิตของคนเป็นมนุษย์ และคุณภาพชีวิตของคนที่ยังมีชีวิตอยู่ คุณภาพชีวิตชุดนี้ก็คือที่ได้กล่าวข้างต้น หมายความว่าเมื่อกล่าวถึงคุณภาพชีวิต เราควรกล่าวให้ครอบคลุมสองส่วนคือคุณภาพชีวิตที่ดีจากคนเป็นมนุษย์ และที่ดีจากภาพรวมของสังคม

ข. ชุดที่สอง ประกอบด้วย คุณภาพชีวิตทางกาย และคุณภาพชีวิตทางใจ ชุดนี้เป็นการขยายความข้อ ก. ของชุดที่หนึ่ง หมายความว่าเมื่อเราพิจารณาคุณภาพชีวิตของคนเป็นมนุษย์ ไป คุณภาพชีวิตนั้นจะต้องครอบคลุมสองเรื่องคือเรื่องกายกับเรื่องใจ มีผู้เข้าใจว่าศาสนาโดยทั่วไปไม่สนใจกาย แต่สนใจจิตใจ ถ้าความเข้าใจนี้ถูกต้อง คุณภาพชีวิตตามทัศนะของศาสนาก็เป็นเรื่องของใจเป็นหลัก ไม่ใช่กาย จะอย่างไรก็ตาม ผู้เขียนคิดว่าในเบื้องต้นนี้เราควรกำหนดกรอบให้ครอบคลุมที่สุดเท่าที่จะทำได้ ศาสนานั้นแม้โดยภาพรวมจะให้ความสำคัญแก่ใจมากกว่ากาย แต่ประเด็นเรื่องกายก็เหมือนประเด็นเรื่องความยุติธรรมที่กล่าวข้างต้นในแง่ที่ว่าศาสนาอาจไม่ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้เอาไว้ตรงๆ แต่จากการพิจารณาคำสอนของศาสนาอย่างรอบคอบ เราอาจพบว่าศาสนาก็มีแง่คิดที่ดีๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้ไม่น้อยเลย

ค. ชุดที่สาม ประกอบด้วย คุณภาพชีวิตในระดับโลกๆ และคุณภาพชีวิตในระดับที่เหนือโลก ชุดนี้เป็นชุดที่จำเป็นต้องมีเมื่อเราต้องพิจารณาทัศนะของศาสนาเกี่ยวกับเรื่องคุณภาพชีวิต ในคัมภีร์พุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าประโยชน์ที่มนุษย์เราจะพึงเข้าถึงได้ในชีวิตมีอยู่สามประการคือ (1) ประโยชน์ในโลกนี้ (2) ประโยชน์ในโลกหน้า (3) ประโยชน์อย่างยิ่ง การจำแนกประโยชน์ออกเป็นสามอย่างเช่นนี้ก็เพราะพุทธศาสนาถือว่าชีวิตของมนุษย์เรานั้นมีสิ่งที่เราเข้าถึงได้อยู่เป็นระดับๆ ประโยชน์ในโลกนี้หมายถึงสิ่งดีงามที่เราสามารถกระทำให้เกิดในชีวิตนี้ ยกตัวอย่างเช่นมิตรภาพ การมีมิตรที่ดีนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ (สมภาร พรหมทา, 2549: 19-20)

ดิเรก ฤกษ์ห่วย เสนอว่า หลักการของความจำเป็นพื้นฐานนั้น ตั้งต้นจากปัจจัย 4 ของพุทธองค์ คือ ให้ทุกคนกินอยู่แต่พอดี ไม่ใช่กินดีอยู่ดีอย่างไม่มีขอบเขตหรืออยู่เพื่อกิน ทั้งนี้ได้ผนวกแนวความคิดทางศาสนาพุทธที่ว่า เราทุกคนเกิดมาเพื่อ

ดับทุกข์ให้กับตนเอง และเพื่อร่วมโลก ซึ่งจะต้องมีหน้าที่สองประการ คือ (ก) บริหารชีวิตให้รอดให้เป็นสุข (ข) การใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์มากที่สุดที่จะเจริญองงามและอยู่เหนือความทุกข์ ทั้งนี้ การปฏิบัติตามกระบวนการการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นก็ยึดหลักของมัชฌิมาปฏิปทา และประยุกต์คำสอนอริยสัจ 4 เข้ามาเพื่อให้บุคคลครอบครัว และชุมชน ได้วิเคราะห์ว่า มีปัญหาอะไร เกิดจากสาเหตุอะไร มีการดับทุกข์อย่างไร จะใช้วิธีการใด ขณะเดียวกันใช้หลักของ ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งตนเอง โดยการที่บุคคล และชุมชนต้องพัฒนาตนเองในการก่อตั้งกองทุนร้านค้าและถ่ายทอดเทคโนโลยีที่เหมาะสม ระหว่างบุคคล และชุมชนเพื่อผลการแพร่กระจายให้เกิดสูงสุด ซึ่งก็ตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักศรัทธาของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นขั้นต้นของกระบวนการพัฒนาปัญญา โดยที่จะต้องทำให้เกิดความเชื่อที่มีเหตุผล (ดิเรก ฤกษ์หรั่ง, 2530)

สาริกา หาญพานิชย์ เสนอว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติของศาสตร์สมัยใหม่ เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มุ่งการตอบสนองภายนอกเป็นส่วนใหญ่ เช่น การมีปัจจัย 4 บริโภคอย่างเพียงพอ การมีระบบเศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง ความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตที่มั่นคง และการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล แต่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนา จะให้ความสำคัญทั้งกายและจิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แท้จริงของมนุษย์ต้องทำให้ครบทั้งสองด้านไปพร้อมๆ กัน โดยรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวบ้านให้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของไตรสิกขา คือ การดำรงชีวิตตามกฎเกณฑ์ของสังคัม การทำหน้าที่ของตนให้เป็นปกติตามสถานะและบทบาท นับเป็นการใช้หลักการของศีล ความตั้งใจมั่นในการประกอบสัมมาอาชีพนจนประสบความสำเร็จ การมีสุขภาพจิตที่ดี การมีสมรรถภาพทางจิตที่เข้มแข็งมีความพากเพียรพยายามในการประกอบหน้าที่การงานนับเป็นการใช้หลักการของสมาธิ และการมีความรู้ทั้งในการประกอบอาชีพ การพิจารณาแยกแยะสิ่งที่ควรไม่ควร การสามารถปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากการดำรงชีวิตในรูปแบบเดิมมาใช้แนวความคิดใหม่ การมีเหตุผลในการดำรงชีวิตนับเป็นการใช้หลักการของปัญญา (สาริกา หาญพานิชย์, 2558: 25-48)

จากการทบทวนหลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สามารถสรุปผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็น 2 แนวทาง คือ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองของผู้สูงอายุ และแนวทางการประยุกต์ใช้หลัก

พุทธธรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากภายนอก ดังนี้

1) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองของผู้สูงอายุ คือ หลักพร 4 คือ อายุ พัฒนาด้วยหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา วรรณะ พัฒนาด้วยหลักศีล 5 เป็นเบื้องต้น สุขะ พัฒนาด้วยหลักสุข 3 ระดับ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข พละ พัฒนาด้วยหลักอัปปมัญญา หรือพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

2) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากภายนอก คือ หลักไตรสิกขา 3 คือ ศีล การส่งเสริมกิจกรรมด้านกายภาพและสังคม สมาธิ การส่งเสริมกิจกรรมฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ และปัญญา การส่งเสริมกิจกรรมด้านปัญญาญาณ ควบคู่กับการปฏิบัติภาวนาตามหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้านกายภาพ ศีลภาวนา คือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตตภาวนา คือ การดูแลสภาวะอารมณ์และจิตใจ ปัญญาภาวนา คือ การดูแลอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง

หลักพุทธธรรมเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้งในด้านคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลและคุณภาพชีวิตส่วนรวม คุณภาพชีวิตทางกายและคุณภาพชีวิตทางใจ คุณภาพชีวิตในระดับโลกและคุณภาพชีวิตในระดับที่เหนือโลก โดยถือหลักประโยชน์ 3 ได้แก่ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ประโยชน์ในโลกนี้ สัมปรายิกัตถประโยชน์ ประโยชน์ในโลกหน้า และปรมาตถประโยชน์ ประโยชน์อย่างยิ่ง

## สรุป

คุณภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนานั้นมีลักษณะเป็นองค์รวมขององค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งจำแนกได้ ๒ ประเภท คือ รูปกับนาม หรือเรียกง่าย ๆ ว่ากายกับใจ ซึ่งรวมไปถึงจิตวิญญาณด้วย ซึ่งการดำรงอยู่ของชีวิตนั้นจะเรียกได้ว่ามีคุณภาพอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อส่วนประกอบทุกส่วนมีคุณภาพนั้นคือ ชีวิตที่มีคุณภาพจะประกอบด้วยกายที่มีคุณภาพกาย และคุณภาพใจ อย่างไรก็ตาม ชีวิตไม่ใช่สิ่งที่ตั้งอยู่นิ่งๆ แต่เป็นองค์รวมที่เคลื่อนไหวเมื่อพูดถึงคุณภาพชีวิตที่เคลื่อนไหวหรือชีวิตที่ดำเนินไปในโลกท่ามกลางสภาพแวดล้อมจะมีวัตถุ กิจกรรม และเรื่องราวต่างๆ ที่ต่อเนื่องกับ

ชีวิตเพิ่มขยายออกไปไม่ใช่เฉพาะกายกับใจล้วน ๆ เท่านั้น วัตถุประสงค์กรรมและเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับชีวิตเหล่านี้จัดเป็นส่วนประกอบของคุณภาพชีวิต โดยแยกเป็นคุณภาพธรรมดาสามัญที่มองเห็นกันอยู่ประเภทหนึ่งและคุณภาพที่ล้าลึกเลยไปจากที่มองเห็นด้วยตาอีกประการหนึ่ง ตัวอย่างเช่น คนบางคนมีทรัพย์สินเงินทอง และสิ่งครอบครองบริโภคด้านวัตถุพร้อมบริบูรณ์ จัดได้ว่าในด้านที่ตามองเห็นเขาเป็นคนที่มีความสุขหรืออาจเป็นคนที่มีความทุกข์มากก็ได้ คุณภาพชีวิตที่ดีแท้จริงต้องพร้อมทั้งด้านหรือระดับที่มองเห็นและด้านหรือระดับที่เลยจากที่มองเห็น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น มีความสมบูรณ์ทั้งด้านสุขภาพ ได้แก่ สุขภาพกาย และสุขภาพจิต ด้านสังคม ได้แก่ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี และด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การประกอบอาชีพ คือมีรายได้สามารถเลี้ยงตนเอง และครอบครัว เป็นต้น รวมทั้งมีความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ของชีวิต และที่มีส่วนสำคัญมากที่สุด คือบุคคลสามารถดำรงตนเองให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และสังคม รู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และไม่ทำตนให้เป็นภาระที่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม โดยเฉพาะการดองศักยภาพของผู้สูงอายุให้คืนสู่สังคมจะเป็นแนวทางหนึ่งของการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น อีกประการหนึ่งนั้นก็เพื่อไม่ให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนตกเป็นภาระของครอบครัวและสังคม แต่เป็นผู้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมให้ยั่งยืนต่อไป.

## บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). ข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ปี 2559. สืบค้นเมื่อ. (24 ตุลาคม 2560). แหล่งที่มา : <http://www.dop.go.th>.
- ดิเรก ฤกษ์หรรษา. (2530). การประยุกต์ใช้แนวทางพุทธศาสนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต. พุทธศาสตร์กับการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพที่แท้จริงของชีวิต. รวมบทความและบทความวิจัยสาขาศึกษา ศาสตร์ การประชุมทางวิชาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 25 3-5 กุมภาพันธ์ 2530. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุษยมาส สิ้นธุประมา. (2539). สังคมวิทยาความสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1. เชียงใหม่:

โรงพิมพ์สารธารณพิมพ์.

ปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์. (2555). การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา. **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาเขตขอนแก่น**. 8(3), 74.

ปิยะวัฒน์ ตรีวิทยา. (2559). กรอบแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต. **วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่**. 49(2), 171-184)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). **พุทธธรรม ฉบับขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 32. พุทธธรรมประดิษฐาน 26 ศตวรรษกาล พ.ศ. 2555.** กรุงเทพมหานคร: กองทุนเพื่อเชิดชูธรรม.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. (2556). มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคม และสุขภาพ. **รายงานวิจัย. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.**

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542.** กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

สมภาร พรหมทา. (2549). **ศาสนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.

สาริกา หาญพานิชย์. (2558). การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ. **วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยขอนแก่น**. 32(3), 25-48.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2557). **รายงานการสำรวจผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2557). **รายงานการสำรวจผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด.

ลีปพนนท์ เกตุทัต. (2538). **การพัฒนาคุณภาพชีวิต.** กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

สุพัตรา สุภาพ. (2540). **สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี**. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

สุรกุล เจนอบรม. (2534). **วิทยาการผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษา  
นอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อนุชาติ พวงสำลี และอรรถัย อาจอ่ำ. (2539). **การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต  
และสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

อภิชัย มงคล และคณะ. (2547). **การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย  
สมัยใหม่**. ขอนแก่น: โรงพิมพ์ธรรมชนิธ.

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ. (2552). การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการ และ  
รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย  
เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ  
ของผู้ใหญ่วัยแรงงาน. **รายงานวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุน  
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

Mauk KL. (2006). **Gerontological Nursing**. Boston: Jones and Bartlett  
Publishers.

Stromberg. (2011). Selecting and Instrument to measure Quality of Life.  
**Oneology Nursing Forum**. 11(5), 88-91.

S.M. Skevington, M. Lotfy & K.A. and O'Connell. (2004). The World Health  
Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psy-  
chometric properties and results of the international field trial.  
A Report from the WHOQOL Group. **Quality of Life Research**.  
Netherlands: Kluwer Academic Publishers.

The WHO Group. (1995). The World Health Organization quality of life  
assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health  
Organization. **Social Science and Medicine**. 41(10), 1403-1409.

UNESCO. (1980). Evaluating the Quality of Life in Belgium. **Social Indica-  
tors Research**. 8(3), 311-326

# วารสารพุทธศิลปกรรม JOURNAL OF BUDDHIST ARTS



ISSN : 2697-6099 (ONLINE)

ปีที่ 3 ฉบับที่ 11 มกราคม - มิถุนายน 2563

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

## อินทรียสังวร Indriyasaṃvara

พระไพยนต์ รกขิตธมโม, พิลิฎฐ์ โคตรสุโพธิ์

PhraPhaiyon Rakkhitadhammo, Phisit Kotsupho

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai

Corresponding Author, Email: phaiyon@hotmail.com

### บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์เรื่อง อินทรียสังวร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์อินทรียสังวร ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาอินทรีย แปลว่า ความเป็นใหญ่หรือสภาวะธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน

จากการศึกษาพบว่า อินทรียสังวร คือ การสำรวมระวังอินทรีย 6 หรือ สำรวมอายตนะ ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา อายตนะ หมายถึง สิ่งที่เชื่อมต่อกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกมี 2 ประเภทคือ อายตนะภายในและอายตนะภายนอก อายตนะภายในหมายถึงสิ่งที่เชื่อมต่อที่มีอยู่ตามธรรมชาติภายในตัวคนเรามี 6 ประเภท คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ หมายถึง สิ่งที่เชื่อมต่อที่มีอยู่ตามธรรมชาติอยู่ภายนอกตัวคนมี 6 ประเภท คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ซึ่งสิ่งทั้ง 2 อย่างนี้มาประจวบกันทำให้เกิดกระบวนการรับรู้เรียกว่า “ผัสสะ” เกิดเป็นความรู้สึก 6 ด้าน คือ ตาได้เห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม กายได้สัมผัสจับต้อง อ่อน แข็ง ใจมีความรู้สึกนึกคิดและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสิ่งที่ได้รับรู้ในความเป็นไปในชีวิตประจำวันของมนุษย์

บรรดาสิ่งทั้งหลายในโลกนี้อยู่ในลักษณะของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อายตนะภายในมีไว้สำหรับติดต่อกับอายตนะภายนอกหรือสิ่งทั้งหลายก่อให้เกิดความรู้สึกต่อเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งเป็นเบื้องต้นของสิ่งที่เป็นปัญหาของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน ก่อให้เกิดกระบวนการความรู้จำอารมณ์ทั้งหลายที่มีอยู่ประจำโลก และ

เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิต ดังนั้น มนุษย์จึงต้องอบรมจิตใจให้มีวิวัฒนาการ และยกระดับขึ้นให้สูงจนเกิดสติปัญญาเพื่อการคุ้มครองอินทรีย์ทั้ง 6 ให้ทำหน้าที่อย่างถูกต้องเพื่อดำเนินชีวิตไปสู่หนทางแห่งอริยมรรคเพื่อนำชีวิตไปสู่นิพพานอันเป็นจุดหมายที่แท้จริงของชีวิต

### คำสำคัญ: อินทรีย์สังวร

### Abstract

This article attempts to analyze the concept of *Indriyaśaṃvara* that appears in the Buddhist scriptures. According to the term *Indriyaśaṃvara*, it means the restraint of the senses or sense-control.

The study revealed that *Indriyaśaṃvara* refers to the restraint of the six senses. According to the Buddhist scriptures, the *āyatana* refers to the sense-fields or sense-spheres which are divided into two types viz. internal and external sense-fields. The internal sense-fields are the six natural connections that exist within human beings; they are the eye, the ear, the nose, the tongue, the body and the mind. Regarding the external sense-fields, it refers to the six connections that exist naturally outside of human beings; they are visible objects, sound, smell, taste, tangible objects and mind-objects. When the two types of sense-fields come together, it causes a perception process called *phassa* or contact. That is to say, feelings will be arisen from the six contacts i.e. visual, auditory, olfactory, gustatory, bodily and mental.

All things in the world are exited from the Five Aggregates; corporeality, sensation, perception and consciousness. The internal sense-fields contact with external sense-fields or things that give rise to feelings. This is the beginning of what is a human problem in everyday life, which is the

process of perceiving emotions in the world and it is the most important in daily life. Therefore, human beings need to develop their mind in order to control the internal and external sense-fields for the sake of achieving the Nibbàna: Unconditioned State or the Ultimate Goal of life.

**Keywords:** Indriyasaṃvara

## บทนำ

อินทรียสังวร อินทรีย แปลว่า ความเป็นใหญ่ในธรรมทั้งหลาย อินทรียสังวร หมายถึง การปิดกั้น การห้าม การป้องกัน การระมัดระวังไม่ให้จิตถูกฉุดตึงออกไปสนใจอารมณ์ข้างนอก อันจะเป็นเหตุให้เกิดอกุศล และยังหมายถึงการคุ้มครองรักษาจิตให้อยู่กับหลักอันมั่นคงไว้ ทำให้จิตรอดพ้นจากการถูกรบกวนงำด้วยกิเลสต่างๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ภายนอก หรือเรียกว่า ความคุ้มครองทวาร อินทรียสังวร คือ การสำรวมระวังในร่างกายของมนุษย์ เรียกอีกนัยหนึ่ง คือ การสำรวมระวังอายตนะภายในร่างกายของคนเราทั้ง 6 (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 1: 1-2) ได้แก่สำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทั้ง 6 ประการนี้คือความเป็นใหญ่ในการรับรู้หรือเชื่อมต่อกับสิ่งที่ปรากฏอยู่ภายนอกเรียกว่าอายตนะภายนอก มี 6 อย่าง (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 5: 5) คือ รูป เสียงกลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ รูปกระทบทางตา เสียงกระทบทางหู จมูกกระทบกับกลิ่น ลิ้นสัมผัสกับรส กายสัมผัสกับสิ่งที่จับต้อง และใจกระทบกับสิ่งที่ได้รับรู้ใจเป็นใหญ่ในการนึกคิดรวมรับรู้สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือ อินทรียทั้ง 6 ประการตามนัยของอินทรีย

การสำรวมอินทรียเป็นการสำรวมด้วยกุศลธรรม คือ สำรวมด้วย สติ ขันติ วิริยะ ปัญญา เป็นต้น ดังนั้นการสำรวมอินทรียระวางเป็นการสำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จึงมิใช่เป็นการสำรวมระวังจากภายนอกเท่านั้น หากแต่เป็นการสำรวมระวังภายในจิตใจด้วย ซึ่งเป็นการงดเว้นจากอกุศลกรรม (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 34 ข้อ 365: 69) กล่าวคือไม่ให้กุศลเกิดขึ้นในจิตใจ เมื่อได้เห็น เมื่อได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส และกระทบสัมผัสคิดนึก ก็ไม่เป็นอกุศล ถ้ากุศลธรรมเกิดขึ้น

คือ สติ และปัญญาเกิดขึ้นในขณะนั้น เชื่อว่าการสังวรในขณะนั้นชื่อว่า อินทรีย์สังวร จึงเป็นการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติและปัญญา อินทรีย์สังวร จึงเป็นของ สติและปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของสภาวะธรรมที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 ในร่างกาย

**อินทรีย์** แปลว่า ความเป็นใหญ่ในสภาวะธรรมที่เป็นเจ้าของอย่างใดอย่าง หนึ่ง อินทรีย์มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่ง หมายถึง ทวารทั้ง 6 หรืออายตนะทั้ง 6 (พระ พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551, หน้า 41) หรือแดนต่อความรู้ภายนอกเรียกว่า อายตนะ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย และสิ่งที่ใจนึก โดยทั่วไปนิยมเรียกว่า อารมณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551, หน้า 34-35)

มนุษย์เป็นสิ่งที่มีความชีวิตที่เกิดจากกลไกธรรมชาติ ภายในร่างกายของมนุษย์ นั้นประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ หลายอย่างซึ่งช่วยกันทำงานและหน้าที่ให้ร่างกายมีชีวิต อยู่ได้ หากอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องก็จะทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติ ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรรู้และศึกษาว่าอวัยวะหรือส่วนประกอบในร่างกายทำหน้าที่ อะไร ในทางพระพุทธศาสนาร่างกายเป็นสิ่งประชุมกันมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นประธานคอยบังคับควบคุมดูแลสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเรียกว่า “อายตนะ 6” อย่าง ในตัวมนุษย์ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 304-306: 207) สำหรับนักบวช ในพระพุทธศาสนาย่อมเข้าถึงเรื่องสังวรเป็นหลักปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องอินทรีย์สังวร (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 23: 22) ว่าสิ่งทั้งปวงนั้นเป็นของคู่กันคือ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับ กลิ่น ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับโณภูมัพพะ และใจคู่กับธรรมารมณ์เพราะมีการสัมผัสกันอยู่ ทุกวัน ไม่ตาที่หู ไม่หูที่จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งสัมผัสเป็นต้นเหตุเมื่อใดมีสัมผัสเมื่อนั้น มีปรากฏ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ที่เรียกว่า รูป เสียงกลิ่น รส โณภูมัพพะ ธรรมารมณ์ ทั้งภายในและภายนอกได้ติดต่อสัมผัสกันโลกจึงได้มาปรากฏ แก่เราเรียกว่า อายตนะ 12 นั้นเอง

## การเกิดของอินทรีย์ 6

การเกิดของอินทรีย์ 6 ธรรมชาติได้สร้างอินทรีย์ขึ้นมาให้อยู่คู่กับชีวิต มนุษย์ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดา เพื่อให้มนุษย์ใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการดำเนิน

ชีวิตตามกำลังสติปัญญาและเจตนาารมณ์หรือความมุ่งหมายของตน ความเกิดขึ้นแห่งอินทรีย์ภายในหรืออายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ของสัตว์ทั้งหลายผู้เกิดในภพนั้นไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกันทีเดียว (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 37 ข้อ 692: 738) แต่จะเกิดขึ้นไปตามลำดับในเวลาต่อมา

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 235: 337-338) “รูปนี้เป็นกลล่ก่อนจากกลล่เกิดเป็นอัพพะ ต่อจากอัพพะเกิดเป็นเปสึ ต่อจากเปสึเกิดเป็นขานะ ต่อจากขานะเกิดเป็นปุ้ม 5 ปุ้ม ต่อจากนั้น ผม ขน เล็บจึงเกิดขึ้น มารดาของสัตว์ทั้งหลายผู้อยู่ในภพนั้น บริโภคข้าว น้ำ โภชนาหารอย่างใด สัตว์ผู้อยู่ในภพมารดาก็ยังอภพาให้เป็นไปในภพด้วยข้าว น้ำ โภชนาหารอย่างนั้น”

อินทรีย์ของมนุษย์จึงถือกำเนิดมาพร้อมกับอายตนะภายในหรือประสาทสัมผัส ซึ่งเป็นประตูลชีวิต 6 ด้านที่ทำหน้าที่รับใช้ชีวิตแตกต่างกันไปตามอายตนะภายนอกหรืออารมณ์อันเป็นเครื่องยึดหน่วงใจทั้ง 6 ลักษณะ การรับรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีองค์ประกอบขึ้นครบทั้ง 3 อย่าง ได้แก่ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ เรียกว่า ผัสสะ ซึ่งหมายถึงการบรรจบพร้อมกันแห่งอายตนะ อารมณ์และวิญญาณเมื่อผัสสะเกิดขึ้นก็นำไปสู่ความรู้แจ้งคือ อารมณ์ เช่น ตาเป็นเครื่องรับรู้รูปเกิด ความรู้คือเห็น หูเป็นเครื่องรับรู้เสียงเกิดความรู้คือได้ยิน เป็นต้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกต่ออารมณ์นั้น เช่น สุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง การจำได้หมายรู้ การคิดปรุงแต่ง ตลอดจนถึงการแสดงออกต่าง ๆ ที่สืบเนื่องไปตามลำดับ ดังนั้นอินทรีย์ในอายตนะ 6 อารมณ์ 6 และวิญญาณ 6 จึงมีความเกี่ยวเนื่องกันในฐานะที่เป็นแหล่งเกิดของผัสสะอันเป็นจุดเริ่มต้นของการสื่อสารระหว่างชีวิตของมนุษย์ทั้งภาคการรับรู้และการตอบสนอง เป็นทางแยกของการตัดสินใจเลือกประกอบกรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศล ซึ่งส่งผลต่อทุกระบวนธรรมในความเป็นไปของชีวิตตั้งแต่เกิดจนถึงตาย

คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้ว่า อินทรีย์สังวร โดยนัยเป็นอาทิว่า ภิกษุ นั้นเห็นรูปด้วยจักขุ วิญญาณอันสามารถเห็นรูปได้ ซึ่งได้ไวรหาว่า จักขุด้วยอำนาจแห่งเหตุ ส่วนท่านโบราณจารย์ทั้งหลายกล่าวว่า จักขุเห็นรูปไม่ได้เพราะไม่มีจิต จิตก็เห็นรูปไม่ได้ เพราะไม่มีจักขุ แต่เพราะทวารกับอารมณ์กระทบกันบุคคลจึงเห็นรูปได้ด้วยจิตซึ่งมีจักขุประสาทเป็นวัตถุ ก็แหละการพูดที่ประกอบด้วยเหตุเช่นนี้ย่อมมีได้เหมือนอย่างคำอธิบายว่า คนยังธนู เพราะฉะนั้นอรรถาธิบายในคำว่า เห็นรูปด้วยจักขุนี้ได้แก่

เห็นรูปด้วยจักขุวิญญาณ ด้วยปัญญา คำว่าภิกษุนั้น ได้แก่ ภิกษุที่ดำรงอยู่ในอินทรีย์สังวรเป็นผู้ที่สำรวมกาย วาจา และใจ ให้สงบ (พระพุทธโฆสเถระ, 2556, หน้า 31)

## ความสัมพันธ์ของอินทรีย์กับอายตนะภายนอก

การทำหน้าที่ของทั้ง 2 คือ ทำให้เกิดความรู้ซึ่งเกิดจากการเชื่อมต่อระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก เมื่ออายตนะภายในซึ่งเป็นแดนรับรู้กระทบกับอารมณ์ และอายตนะภายนอกซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ก็เกิดความรู้เฉพาะด้านของอายตนะแต่ละอย่างขึ้นเรียกว่า “**วิญญาณ**” หมายถึง ความรู้แจ้งคืออารมณ์นั่นเอง

**พระพรหมคุณาภรณ์** (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงความเกี่ยวเนื่องของอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณไว้ดังนี้

- 1) ตา (จักขุ) เป็นเครื่องรับรู้รูป เกิดความรู้ คือ เห็น (จักขุวิญญาณ)
- 2) หู (โสต) เป็นเครื่องรับรู้เสียง เกิดความรู้ คือ ได้ยิน (โสตวิญญาณ)
- 3) จมูก (ฆานะ) เป็นเครื่องรับรู้กลิ่น เกิดความรู้ คือ ได้กลิ่น (ฆานวิญญาณ)
- 4) ลิ้น (ชีวาหา) เป็นเครื่องรับรู้รส เกิดความรู้ คือ รู้รส (ชีวาหาวิญญาณ)
- 5) กาย (กาย) หมายถึง ทุกส่วนของร่างกาย เป็นเครื่องรับรู้โผฏฐัพพะ เกิดความรู้ คือ รู้สิ่งต้องกาย (กายวิญญาณ)
- 6) ใจ (มโน) เป็นเครื่องรับรู้ธรรมารมณ์ เกิดความรู้ คือ รู้เรื่องในใจ (มโนวิญญาณ)

การรับรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อวิญญาณเกิดขึ้น ซึ่งโดยปกติวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อเกิดการกระทบกันระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน แต่ในบางกรณีก็ไม่เกิดการรับรู้ เช่น ถูกสัมผัสขณะนอนหลับ หรือมองสิ่งต่าง ๆ ขณะเหม่อลอย จะไม่เกิดการรับรู้ใด ๆ การรับรู้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีองค์ประกอบเกิดขึ้นครบทั้ง 3 อย่าง ได้แก่ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ เรียกว่าผัสสะ หรือสัมผัส แปลว่า การกระทบหรือหมายความว่า การบรรจบพร้อมกันแห่งอายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ

เมื่อผัสสะเกิดขึ้น กระบวนการรับรู้ก็ดำเนินต่อไป เริ่มตั้งแต่ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามา การจำหมาย การคิดปรุงแต่ง ตลอดจนการแสดงออกต่าง ๆ ที่สืบเนื่องไปตามลำดับ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เรียกว่า “**เวทนา**” แปลว่า การ

เสวยอารมณ์ หรือการเสพสอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้นโดยเป็นสุขสบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีเวทนามีการเกิดตามช่องทางอายตนะที่เกิดขึ้น เช่น เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากทางการสัมผัสทางหู (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 35-37)

อินทรีย์สังวร คือ การสำรวมระวังอายตนะภายใน 6 ได้แก่ การสำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่ในสภาวะธรรมทั้งหลายที่เป็นเจ้าของอย่างใดอย่างหนึ่งในเมื่อไปสัมผัสกับอารมณ์ข้างนอกเข้ามารับรู้และตัดสินใจได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 6 ที่ทำหน้าที่ รับใช้มนุษย์ตามธรรมชาติส่งผลให้ความสัมพันธ์ของชีวิตและชีวิตกับสิ่งทั้งปวง และส่งผลต่อเจตนารมณ์ที่มนุษย์แสดงออกต่อสิ่งทั้งปวงที่เข้าไปเกี่ยวข้องใน 3 ทางคือ กายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ทั้งที่เป็นกุศลกรรมและอกุศลกรรม ต่างกันไปตามเหตุปัจจัยที่ต้องการภายในจิตใจของตน ดังนั้นมนุษย์จึงต้องเริ่มต้นด้วยการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส เพราะจิตใจที่ผ่องใสย่อมนำมาซึ่งจิตเป็นกุศลส่งผลต่อความประพฤติ ดังที่พุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อละอนุสัยทั้ง 7 ได้แล้ว เหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่มีเกิดขึ้นต่อไปไม่ได้ ชื่อว่าตัดต้นหา ถอนสังโยชน์ ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 12: 18)

อินทรีย์สังวร ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วทำสุจริต 3 ประการให้บริบูรณ์ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปที่น่าพอใจในทางตาแล้ว ไม่หลงใหล ไม่เพเลิดเพเลิน รูปที่ที่น่าพอใจไม่ให้เกิดความกำหนัดกายของเธอก็คงที่ และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว อนึ่งเธอเห็นรูปที่ไม่น่าพอใจทางตาแล้ว ก็ไม่เก้อเขิน มีจิตไม่ติดอยู่ ไม่เสียใจ มีใจไม่พยายาบาท ทั้งกายของเธอก็คงที่และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว

อีกประการหนึ่ง ภิกษุฟังเสียงทางหู ตมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย รู้แจ้งธรรมารมณ์ ที่น่าพอใจทางใจแล้ว ไม่หลงใหล ไม่เพเลิดเพเลิน ไม่ให้เกิดความกำหนัด กายของเธอก็คงที่และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดีหลุดพ้นดีแล้ว รู้แจ้งธรรมารมณ์ที่ไม่น่าพอใจทางใจแล้วก็ไม่เก้อเขินมีจิตไม่ติดอยู่ ไม่เสียใจ มีใจไม่พยายาบาท ทั้งกายของเธอก็คงที่และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดีหลุดพ้นดี เพราะเหตุที่ภิกษุเห็นรูปทางตาแล้ว มีกายคงที่ และมีจิตที่คงที่ในภายในมั่นคง

ดี หลุดพ้นดีแล้วในรูปทั้งที่น่าชอบใจและไม่น่าชอบใจ ฟังเสียงทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้นถูกต้องโณภูมิจิตทางกายรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้วมีกายคงที่ และมีจิตที่คงที่ในภายในมั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้วในธรรมที่น่าชอบใจและไม่น่าชอบใจชื่อว่า “อินทรีย์สังวร” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 187: 121)

**หลักปฏิบัติเพื่อการสำรวมอินทรีย์** การสำรวมอินทรีย์นั้นต้องเริ่มด้วยการฝึกจิตก่อน เพื่อให้เกิดปัญญา เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเริ่มจากจิต ดังพุทธพจน์ได้กล่าวไว้ว่า

เราไม่เห็นธรรมอื่นใดแม้อย่าง ที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้คุ้มครอง ไม่ได้รักษา ไม่ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้คุ้มครอง ไม่ได้รักษา ไม่ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์มาก เราไม่เห็นธรรมอื่นใดแม้อย่างหนึ่ง ที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 39: 407)

การปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์ในทางพระพุทธศาสนานั้น หมายถึง การฝึกให้มีสติเพื่อคอยควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึก ป้องกันมิให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น เมื่อเกิดการรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ โดยการมีสติรู้เท่าทัน เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ คือ รู้ถึงความพอใจหรือไม่พอใจที่เกิดขึ้นในจิตตามเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะเป็นกลางต่ออารมณ์ อภิชฌาและโทมนัส ก็ไม่สามารถครอบงำจิตได้ พระพุทธองค์ได้แสดงถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์ไว้ว่า

การเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัยคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า “เราเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจนี้แล้ว ความชอบใจเป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่งเป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียดประณีต คืออุเบกขา” ความชอบใจ ความไม่ชอบใจและความไม่ชอบใจนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนั้นจึงดับไป อุเบกขาย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีตาติกระพริบตาแม้ฉับใด ความชอบใจและความไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ฉะนั้นก็เหมือนกัน ย่อมดับ

ไปอย่างรวดเร็วพลันทันทีโดยไม่ยากอย่างนี้ อุเบกขาย่อมดำรงมั่น อานนทฺ์ นี้เราเรียกว่า การเจริญอินทรีย์ ในรูปที่พึงรู้ทางตาอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 545: 505)

สรุปความได้ว่า เมื่อเห็นรูปทางตาแล้ว ตามปกติแล้วจะเกิดความรู้สึกขึ้นที่ใจ คือ ความพอใจ และความไม่พอใจ หรือเฉย ๆ ประเด็นสำคัญของการปฏิบัติอยู่ที่การรู้เท่าทันอารมณ์นั้น ตามความเป็นจริง เป็นการมองเห็นว่าทุกอย่างอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากเหตุและปัจจัยปรุงแต่งและต้องดับสลายไปในที่สุด

จากการศึกษาของอินทรีย์สังวรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา สรุปความได้ว่า อินทรีย์ 6 หรืออายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับของชีวิตที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ จากภายนอกเข้ามาที่เรียกว่า อินทรีย์ที่มีใจเป็นนั้นครองความเป็นใหญ่อยู่เหนืออายตนะทั้งหมดที่เหลือเพราะใจเป็นสภาพที่รู้เป็นศูนย์กลางของความรู้สึกนึกคิด อันส่งผลต่อความเป็นไปของชีวิตมนุษย์

## ในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีอุปมาอุปไมยตามพุทธวิธี

ในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้ามีหลักในการสอนที่ทำให้ผู้ฟังได้เห็นถึงความเป็นจริงของหลักธรรม โดยวิธีการยกข้อเปรียบเทียบให้เห็นเป็นอุปมาอุปไมยเพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายและชัดเจนมากขึ้น การเปรียบเทียบกับข้ออุปมาช่วยให้เรื่องที่ลึกซึ้งเข้าใจยาก ได้ปรากฏความหมายเด่นชัดออกมา และเข้าใจง่ายขึ้น โดยเฉพาะมักใช้ในการอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรม หรือแม้เปรียบเรื่องที่เป็นรูปธรรมด้วยหัวข้ออุปมาแบบรูปธรรม ก็ช่วยให้เข้าใจความได้ชัดเจนมากขึ้นเช่นดังตัวอย่างที่จะได้เป็นข้ออุปมา

1) **อุปมาด้วยสัตว์ 6 ชนิด** ตามธรรมชาติของจิตปุถุชนโดยทั่วไป เป็นจิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝน จึงมีลักษณะที่ส่ายไปมาเที่ยวดูตามอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หากไม่มีหลักยึดอันมั่นคงไว้ที่ใดที่หนึ่งใจก็เที่ยวไปทางนั้นบ้างทางนี้บ้าง กระโจนไปเกาะกับกับอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ไม่อยู่ที่ใด

ที่หนึ่งนาน ถูดึงไปทิศนั้นทิศนี้ บางคราวถูกอารมณ์ทางตาลากไป บางคราวถูกอารมณ์ทางหูลากไป บางคราวถูกอารมณ์ที่รับรู้ได้ทางใจลากไป เป็นต้น ตาก็จุดไปหาตุรุษที่น่าพอใจ เมื่อเจอรูปที่ไม่น่าพอใจก็เกิดความเกลียดต้องหลบหนี จุดไปฟังเสียงที่น่าพอใจ เมื่อเจอเสียงที่ไม่น่าพอใจก็เกิดความเกลียด ต้องหลบหนี ใจจุดไปหาอารมณ์ทางใจที่พอใจ เมื่อเจออารมณ์ที่ไม่น่าพอใจก็เกิดความเกลียด ต้องหลบหนี ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนโดยอุปมาเอาไว้ว่า

**2) เปรียบเหมือนบุรุษจับสัตว์ 6 ชนิด** สัตว์ 6 ชนิดนั้น คือ งู คือ ตา (ปารก), หู คือ จระเข้ (น้ำ), จมูก คือ นก (อากาศ), ลิ้น คือ สุนัขบ้าน (ไต้ถุน), ผิวกาย คือ สุนัขจิ้งจอก (ป่าช้า), ใจ คือ ลิง (ป่าต้นไม้), ดังนั้น งู จระเข้ นก สุนัข สุนัขจิ้งจอกและลิง ซึ่งมีที่อยู่ต่างกัน มีที่หากินต่างกัน แล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียว ขมวดปมไว้ตรงกลางแล้ว จึงปล่อยไปเพราะมีที่อยู่และที่หากินต่างกัน สัตว์ทั้ง 6 ชนิดนี้จึงวิ่งไปสู่ที่หากินและที่อยู่ของตน ๆ คือ งูวิ่งเข้าไปสู่จอมปลวก จระเข้วิ่งลงน้ำ นกบินขึ้นสู่อากาศ สุนัขวิ่งเข้าบ้าน สุนัขจิ้งจอกวิ่งเข้าป่า ลิงวิ่งขึ้นไปยังต้นไม้ เมื่อใดสัตว์ทั้ง 6 ชนิดนี้ต่างก็จะไปตามใจของตน จึงพากันลำบากเมื่อนั้นสัตว์เหล่านั้นก็พึงตกอยู่ในอำนาจของตนเอง แม้ฉันใด กายคตาสติ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 154: 200) ที่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้วก็ตามฉันนั้นเหมือนกัน อินทรีย์หรืออายตนะทั้ง 6 ก็ย่อมผูกติดกันไปสู่อารมณ์หรืออายตนะภายนอกทั้ง 6 เช่นกัน ถ้าอายตนะภายนอกเป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็ย่อมเป็นของที่น่าเกลียด

ความสำรวม ได้แก่ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาเป็นต้นแล้ว ไม่ยินดีในรูปที่น่ารักเป็นต้น ซึ่งมีนัยตรงกันข้ามกับความไม่สำรวม เปรียบเหมือนสัตว์ทั้ง 6 นั้นต่างก็จะไปตามใจของตน พึงลำบากเมื่อนั้นสัตว์เหล่านั้นก็พึงยืนฟัง นั่งฟัง นอนฟัง หลับหรือเสานั้นแม้ฉันใด กายคตาสติที่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้วก็ตามฉันนั้นเหมือนกันอายตนะภายใน 6 ย่อมผูกติดกันไปในอายตนะภายนอก 6 ที่น่าพอใจและอายตนะภายนอก 6 ที่ไม่น่าพอใจไม่ได้ อายตนะภายนอก 6 ที่ไม่น่าพอใจย่อมไม่น่าเกลียด (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 247: 262) นอกจากอุปมาภิกษุกับสัตว์ทั้ง 6 ชนิดแล้วยังอุปมาเหมือนอย่างอื่นด้วย

**3) อุปมาเหมือนกันเต่าพระองค์ทรงอุปมาเหมือนเต่าว่า มีเต่าตัวหนึ่ง** เที่ยวหากินที่ริมแม่น้ำในเวลาเย็น แม้สุนัขจิ้งจอกตัวหนึ่งก็เที่ยวหากินอยู่ที่ริมแม่น้ำ

ในเวลานั้น เต่าเห็นสุนัขเที่ยวหากินแต่ไกล ก็หวาดกลัวและเข้ากระดองของตน ไม่เคลื่อนไหว นิ่งอยู่ ฝ่ายสุนัขจึงจอกก็เห็นเต่าเที่ยวหากินแต่ไกลเหมือนกัน จึงเข้าไปหา เต่าแล้วยืนอยู่ใกล้ด้วยคิดว่า เมื่อใดเต่านี้นโผล่หัวและขาส่วนใดส่วนหนึ่งออกมา เมื่อนั้นเราก็จับมันพาดแล้วกินเสียในที่นี้ เมื่อเต่าไม่โผล่หัวและขาส่วนใดส่วนหนึ่งออกมา สุนัขจึงจอกนั้นไม่ได้โอกาสจึงเบื่อหน่าย เดินจากเต่าไป ฉันทใด แม้มารผู้มีบาปก็ฉันทนั้นเหมือนกันเข้าใกล้เธอทั้งหลายสม่าเสมอด้วยคิดว่า บางทีเราจะพึงได้โอกาสทางอายตนะภายใน 6 อายตนะใดอายตนะหนึ่งของภิกษุเหล่านี้บ้าง เพราะฉะนั้นเธอทั้งหลายจงคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายอยู่เถิด แล้วตรัสอธิบายเหมือนการคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้วตรัสสอนต่อไปว่าเมื่อใดเธอทั้งหลายจักคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายมีใจตั้งมั่นในมโนวิตก ไม่มีตัณหาและทิฐิอาศัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ดับกิเลสแล้ว ไม่ว่าร้ายใครอยู่เมื่อนั้น แม้มารผู้มีบาปก็จะเบื่อหน่าย ไม่โอกาส หลีกจากเธอทั้งหลายไป เหมือนสุนัขจิ้งจอกเดินจากเต่าไปฉะนั้น (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 240: 241)

จากอุปมาอุปไมยดังกล่าว สังคมปัจจุบันนี้มีภัยอยู่รอบตัว โดยเฉพาะภัยทางอารมณ์ที่คอยรุมเร้าจิตใจให้เศร้าหมอง และกระวนกระวาย ทำให้เกิดความทุกข์ใจอยู่เสมอ แต่ถ้ารู้จักป้องกันภัยเหล่านั้นอย่างถูกวิธี ใจก็จะรอดพ้นจากอันตรายนั้นได้ การรู้จักระวังป้องกันภัยที่จะมาทำร้ายใจ ในทางธรรมเรียกว่า “อินทรีย์สังวร” หมายถึงการสำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อปิดกั้นไม่ให้บาปอกุศลหรือสิ่งที่จะทำให้ใจเศร้าหมองเข้ามาสู่ภายในได้ ถ้ารู้จักสำรวมอินทรีย์มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกก็จะสามารถรักษาใจให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ

**4) อุปมาเหมือนด้วยไฟ** พระพุทธองค์ ได้แสดงอาทิธรรมบรรยายแก่ภิกษุทั้งหลายความว่า อาทิธรรมบรรยายได้แก่ บุคคลแหงตาด้วยหาวเหล็กที่ร้อนทะเลงหูด้วยขอเหล็กที่คม คว้านด้วยมีดตัดเล็บที่คม ฉือนลิ้นด้วยมีดโกนที่คม และแหงกายด้วยหอก ความหิวกระหายก็ปรากฏ ข้อนี้ฉันทใด เมื่ออายตนะภายใน 6 มีอยู่สุขและทุกข์ในภายในเพราะสัมผัส 6 เป็นปัจจัยจึงเกิดขึ้น เมื่อมีทั้ง 2 ไม่มี การจับและการวางก็ไม่ปรากฏเมื่อเท้าทั้ง 2 ไม่มี การก้าวไปและการถอยกลับก็ไม่ปรากฏเมื่อข้อทั้งหลายไม่มี การคู้เข้าและการเหยียดออกก็ไม่ปรากฏ เมื่อท้องไม่มี ความหิวและความกระหายก็ไม่ปรากฏ เมื่ออายตนะภายใน 6 ไม่มี สุขและทุกข์ในภายในสัมผัส

6 เป็นปัจจัย ย่อมไม่เกิดขึ้นเลย ฉะนั้นเหมือนกัน (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 236: 233)

จากอุปมาดังกล่าว เมื่อมีมือก็มีการจับวาง เมื่อมีตาก็มีการยึดถือทางตา แล้วก็ต้องเป็นทุกข์ ถ้ามีการปล่อยวางทางตาก็ไม่เป็นทุกข์ จะเห็นรูปอะไรชนิดไหน ก็ไม่เป็นทุกข์ และเช่นเดียวกับการมีหู จมูก ลิ้นกาย และใจ ซึ่งก็ทำให้เกิดการยึดมั่น ถือมั่นทางอายตนะเช่นเดียวกัน ดังนั้น การมีสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพื่อเป็นเครื่องมือให้สัมผัสกับทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับความรู้สึกของเรา เราที่ขาดสติและรับเอาทุกเรื่องราวมาเป็นของเรา เพราะเราถูกรอบงำด้วย ธรรมประจำโลก 8 ประการ กล่าวคือ เพราะเรามีโลกธรรมเป็นความหมายและคุณค่าต่อความรู้สึกอันเป็นสัญชาตญาณของสิ่งมีชีวิต เช่น ความอยู่รอด ความหิว ความรัก เป็นต้น ความกลัวต้องสูญเสียนั้น เราจึงแสดงออกต่อโลกที่ปรากฏใน 6 ลักษณะ คือ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

**5) อุปมาเหมือนด้วยขอนไม้** พระองค์ทรงประทับอยู่ ณ ฝั่งแม่น้ำคงคา เขตกรุงโกสัมพี ได้ทอดพระเนตรเป็นขอนไม้ใหญ่ลอยมาตามกระแสน้ำคงคา จึงตรัสธรรมอันเปรียบเหมือนกับขอนไม้แก่ภิกษุทั้งหลายว่า ถ้าขอนไม้นี้ไม่ลอยน้ำเข้ามาใกล้ ฝั่ง หรือไม่ลอยเข้าไปใกล้ฝั่งโน้น ไม่จมกลางแม่น้ำ ไม่เกยตื้น ไม่ถูกมนุษย์นำไป ไม่ถูกเกลียวน้ำวนดูดไป ไม่ผุภายใน เมื่อเป็นเช่นนี้ ขอนไม้นั้นก็จักลอยไปไหลไป และเลื่อนไปสู่มหาสมุทรได้ เพราะกระแสแม่น้ำคงคาไหลลงไปสู่มหาสมุทรได้ ภิกษุรูปหนึ่งได้ทูลถามถึงเรื่องเหล่านั้นขึ้นในที่นั้น พระองค์จึงตรัสว่าถ้าเธอทั้งหลายไม่เข้าใกล้ฝั่งนี้ไม่เข้าไปใกล้ฝั่งโน้นไม่จมในท่ามกลาง เกยตื้นไม่ถูกมนุษย์จับไว้ ไม่ถูกมนุษย์เข้าสิง ไม่ถูกเกลียวน้ำวนดูดไว้ ไม่เป็นผู้เฝ้าภายใน เมื่อเป็นเช่นนี้เธอทั้งหลายก็จักโน้มไปโน้มไป โอนไปสู่निพพานได้ ฝั่งนี้ได้แก่ อายตนะภายใน 6 ฝั่งโน้นได้แก่ อายตนะภายนอก 6 ไม่จมท่ามกลางฉันทัน (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 241: 242)

**6) อุปมาเหมือนคนเฝ้าข้าวกล้า** จิตที่ฝึกดีแล้วเป็นจิตที่มีปัญญาและตั้งมั่น จะไม่ถูกดึงออกไปหาอารมณ์ทั้งที่พอใจและไม่พอใจ กล่าวคือ เมื่อเห็นรูปทาง สวาก็ตาม ไม่สวาก็ตาม ฟังเสียงทางหู ไพเราะก็ตาม ไม่ไพเราะก็ตาม รับรู้อารมณ์ทางใจ น่าพอใจก็ตาม ไม่ปล่อยให้ความติดใจ หรือความขัดใจเข้าครอบงำจิต แต่การอบรมฝึกฝนจิตให้รู้จักห้ามจิตที่กำลังดำเนินไปผิดทาง ทำการตัดหรือทรมานจิตหลาย ๆ

ครั้ง จิตก็จะเกิดความเข็ดหลาบได้ เปรียบเหมือนคนที่เฝ้าข้าวกล้าไม่ประมาท หากมีโคลมมากินข้าวกล้า ก็รีบจับผูกเชือกแล้วตีด้วยไม้แล้วปล่อยเข้าฝูงไป ทำอย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง โคก็เข็ดหลาบไม่กล้าที่จะกลับเข้ามากินข้าวในนาอีกต่อไป ข้าวกล้าก็ถึงซึ่งความบริบูรณ์ เมื่อใดที่รู้จักข่มจิตอยู่บ่อยครั้ง เมื่อรับรู้อารมณ์ในทางทวารทั้ง 6 ตามแนวที่ถูกต้องแล้ว จิตก็ย่อมสงบนิ่งอยู่ภายในมีความตั้งมั่นเป็นหนึ่งได้

7) **อุปมาด้วยมหาสมุทร** อินทรีย์หรืออายตนะภายในทั้ง 6 ทำให้มนุษย์เชื่อมต่อบรรลุกับโลกภายนอก คือ สิ่งที่เป็นอารมณ์ภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายและสิ่งที่รับรู้ทางใจได้ ผู้ที่ไม่รู้เท่าทันนี้ว่า มีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ก็เป็นคนที่ยหลงโลก รวากับจมอยู่ในมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ทุกข์และอันตรายมากก็ติดตามบุคคลนั้นไป ส่วนผู้รู้ตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย ก็เป็นผู้ที่อยู่เหนือโลก สามารถข้ามพ้นมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ ไปสู่สถานที่อันปลอดภัยได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ไม่ได้สตัปปะย่อมกล่าวว่า สมุทร นั้นไม่ใช่สมุทรในอริยวินัยนั้นเป็นแอ่งน้ำใหญ่ เป็นห้วงน้ำใหญ่ ภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นสมุทรของบุรุษ กำลังของจักขุนั้นเกิดจากรูป บุรุษใด ออกล้นกำลังอันเกิดจากรูปนั้นได้ บุรุษนี้ได้ข้ามสมุทรคือจักขุ ซึ่งมีทั้งคลื่น วัฏวน สัตว์ร้าย และผีเสื้อน้ำ เราเรียกว่าบุคคลผู้ลอยบาปข้ามถึงฝั่งดำรงอยู่บนบก...โสตะ...ฆานะ...ชีวหา...มโน...(พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 228: 217)

ภิกษุทั้งหลาย รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ นี้เรียกว่าสมุทรในอริยวินัย โลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก หมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณะพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ในสมุทรรนี้ โดยมากเป็นผู้เศร้าหมองยุ่งเหยิงประจวบด้วยของข่างหูก เป็นปมประหนึ่งกระจุกตายเป็นประจวบหล้าปล้องและหล้ามุงกระต่ายยอมไม่พ้นจากอภัย จากอุปมาดังกล่าวสรุปได้ว่า อินทรีย์หรืออายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นสมุทรของบุรุษ กำลังของอายตนะภายใน 6 นั้นเกิดจากอายตนะนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย) และผีเสื้อน้ำ (มาตุคาม) ได้แล้วเรียกว่า เป็นผู้ถึงฝั่งพระนิพพาน (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 14: 21)

8) อุปมาเหมือนด้วยเบ็ด อินทรีย์หรืออายตนะ 6 เป็นแหล่งที่เกิดขึ้นของกิเลสที่ไม่เคยเต็มอิ่ม แม้จะได้ประสบกับสิ่งที่ได้ปรารถนา พอใจ ชอบใจแล้วก็ตาม ความปรารถนานั้นก็ยังไม่รู้จะต้องดิ้นรนแสวงหาอยู่รำไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือทางใจ แต่สรรพสิ่งล้วนตกอยู่ภายใต้กระแสของการเปลี่ยนแปลง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จะไปบังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ จึงต้องดิ้นรนแสวงหาไม่หยุดหย่อน พระพุทธเจ้าอุปมาอุปไมยปุถุชนผู้ติดเป็นทาสของกิเลสว่า เปรียบดุจปลาที่หลงกลืนเบ็ดต้องทนทุกข์ขมระมานไม่จบสิ้น ดังพระพุทธพจน์ว่า

“... ภิกษุทั้งหลาย พรานเบ็ดหย่อนเบ็ดที่มีเหยื่อลงไปในห้วงน้ำลึก ปลาตัวใดเห็นแกเหยื่อกลืนเบ็ดนั้น ปลาตัวนั้นชื่อว่ากลืนเบ็ดของนายพรานเบ็ด ถึงความวิบัติ ถึงความพินาศ ถูกพรานเบ็ดทำได้ตามใจปรารถนา แม้ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย เบ็ด 6 ชนิดนี้ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีอยู่ในโลกเพื่อความวิบัติของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อฆ่าสัตว์ทั้งหลาย เบ็ด 6 ชนิด อะไรบ้าง คือ รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ขวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุยังเพลิดเพลิน เชยชม ยึดติดรูปนั้นอยู่ ภิกษุนี้เราเรียกว่าผู้กลืนเบ็ดของมาร ถึง ถึงความวิบัติ ถึงความพินาศ ถูกมารผู้มีบาปทำตามได้ ตาใจปรารถนา รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจ...” (ส.สพ. (ไทย) 18/230/219)

พรานเบ็ดหย่อนเบ็ดที่มีเหยื่อลงไปในห้วงน้ำลึก ปลาตัวใดเห็นแกเหยื่อกลืนเบ็ดนั้น ปลาตัวนั้นชื่อว่ากลืนเบ็ดของนายพรานเบ็ด ถึงความวิบัติ ถึงความพินาศ ถูกพรานเบ็ดทำได้ตามใจปรารถนาแม้ฉันใด เบ็ด 6 ชนิดนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีอยู่ในโลกเพื่อความวิบัติ และเพื่อฆ่าสัตว์ทั้งหลายเบ็ด 6 ชนิด ได้แก่ รูปที่พึงรู้ทางตา เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย และธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ขวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ถ้ายังเพลิดเพลิน เชยชมยึดติดอายตนะภายนอก 6 เหล่านั้นอยู่ ก็เรียกว่า ผู้กลืนเบ็ดของมารถึงความวิบัติ ถึงความพินาศถูกมารผู้มีบาปทำตามได้ตามใจปรารถนา ส่วนผู้ไม่เพลิดเพลินเป็นต้น เรียกว่า ผู้ไม่กลืนเบ็ดของมารได้ทำลายและย้ายเบ็ดได้แล้ว ไม่ถึงความวิบัติ ไม่ถึงความพินาศและไม่ถูกมารผู้มีบาปทำตามได้ตามใจปรารถนา (ส. สพ. (ไทย) 18/230/220)

จากความดังกล่าวนี้มีความเห็นว่า ผู้ฉลาดในอายตนะคือฉลาดรู้หรือรู้เท่าทันต่อสิ่งที่เร้าหรืออารมณ์ภายนอกทั้ง 6 ที่มากระทบ รู้จักเลือกและตัดสินใจในทางที่ถูก สามารถนำทุกสิ่งเข้ามาเป็นเครื่องมือในการสร้างปัญญาให้กับชีวิต ยกระดับจิตไม่ให้ตกเป็นทาสกิเลสตัณหาที่นอนเนื่องอยู่ภายใน มุ่งไขว่คว้าอารมณ์ภายนอก ดำเนินชีวิตไปโดยประมาทขาดสติหยุดยั้งความคิดที่ไม่ถูกต้อง อันส่งผลต่อการกระทำทั้งทางกาย วาจา และใจ ให้ประกอบทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม

**9) อุปมาเหมือนด้วยต้นไม้มียาง** การดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ปุถุชนอยู่ท่ามกลางยุคโลกไร้พรมแดน แวดล้อมไปด้วยอายตนะภายนอกหรืออารมณ์ทั้ง 6 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปะ และธรรมารมณ์ คอยกระตุ้นเร้าให้เกิดผัสสะที่ไม่บริสุทธิ์ ส่งผลให้อนุสัยทั้ง 7 ที่นอนเนื่องอยู่ภายในจิตที่ไร้ปัญญา ตอบสนองต่อสิ่งที่เร้าไปด้วยความหลงไปตามมายาทั้ง 6 คือ โลภะ โทสะ โมหะ ทำให้ให้เรตอบสนองต่อสิ่งที่เร้า ด้วยการแสดงออกทางกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม โดยขาดสติปัญญาที่จะหยุดยั้งได้ทัน เมื่อรู้ตัวอีกครั้งก็ได้กระทำไปตามอำนาจแห่งกิเลสตัณหาที่บังการอยู่ภายในเรียบร้อยไปแล้ว กล่าวได้ว่าการแสดงออกทางกาย วาจา และใจนั้นเป็นไปตามกำลังแห่งอกุศลซึ่งมีพลังมากมาย โลกุตระปัญญาเท่านั้นจึงสามารถที่จะดับกิเลสได้สมดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

ผู้มีราคะ โทสะ โมหะ หลงในรูปที่พึงรู้แจ้งทางตา เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น โสภณูปะที่พึงรู้แจ้งทางกาย และธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจ ซื่อว่ายังละราคะ โทสะ โมหะนั้นไม่ได้ แม้รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา เป็นต้น แม้เพียงเล็กน้อยมาปรากฏทางอายตนะภายใน 6 ธรรมเหล่านั้นก็ย่อมครอบงำจิตได้แน่นอนเพราะราคะ โทสะ โมหะนั้นยังมีอยู่ ยังละไม่ได้เพราะยางนั้นมีอยู่

จากข้อความดังกล่าวตัวกิเลสตัณหาที่นอนเนื่องอยู่ภายในจิตใจมนุษย์นี้เป็นเหตุแห่งความเป็นไปของชีวิต เมื่อได้รับสิ่งที่เร้าจากอารมณ์ภายนอกก็พร้อมจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ไปตามอำนาจแห่งจิตซึ่งเป็นสิ่งที่สั่งสมของ ราคะ โทสะ โมหะ อันเปรียบเหมือนยางที่มีอยู่ต้นไม้นั้นเอง ดังนั้นอายตนะ หมายถึง สิ่งเชื่อมต่อกันก่อให้เกิดความรู้สึก อายตนะยังแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ อายตนะภายในและอายตนะภายนอก อายตนะภายในหมายถึงสิ่งที่เชื่อมต่อกันมีอยู่ตามธรรมชาติภายในตัวคนเรามี 6 ประการคือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ หมายถึง

สิ่งที่เชื่อมต่อที่มีอยู่ตามธรรมชาติภายนอกตัวคนเรามี 6 ประเภทย่อยกันคือรูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐพะ ธรรมารมณั ความประจวบกันแห่งอายนตะภายใน อายตนะ ภายนอกและวิญญาน ทำให้เกิดกระบวนการรับรู้เรียกว่า “ผัสสะ” เกิดเป็นความรู้ 6 ด้าน คือ การได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สิ่งต้องกาย รู้เรื่องในใจ ผัสสะจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความเป็นไปของชีวิต กระบวนการผัสสะทางอายตนะนั้น หากจิตมีสติในขณะรับอารมณ์ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 6 ก็จะไม่ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา สามารถควบคุมให้อายตนะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่หลงไปตามเวทนา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุปัจจัยโยงใยก่อทุกข์ เช่นนี้เรียกว่า จิตเกิดปัญญา ส่วนผู้ที่ไม่มีสติอยู่กับตัวเอง ใช้ชีวิตด้วยความประมาท มีความหลงลืมขาดสติ จิตย่อมกวัดแกว่งไปตามตามอารมณ์ที่มากระทบ ไม่มีโอกาสได้หยุดพักผ่อน ไม่ได้พบกับความสุข อันแท้จริง ดังนั้นมนุษย์จึงต้องอบรมจิตใจให้มีวิวัฒนาการและยกระดับขึ้นจนเกิดสติ ปัญญาเพื่อการคุ้มครองอายตนะให้ทำหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง ดำเนินชีวิตไปตามทางแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อนำชีวิตไปสู่นิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของชีวิต นี่คือจุดสูงสุดของพระพุทธศาสนา

## สรุป

อินทริยสังวร หมายถึง การปิดกั้น การห้าม การป้องกัน การระมัดระวังไม่ให้จิตถูกขุดดึงออกไปสนใจอารมณ์ข้างนอก อันจะเป็นเหตุให้เกิดอกุศล และยังหมายถึงการคุ้มครองรักษาจิตให้อยู่กับหลักอันมั่นคงไว้ ทำให้จิตรอดพ้นจากการถูกรอบงำด้วยกิเลสต่าง ๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ภายนอก หรือเรียกว่า ความคุ้มครองทวาร

อินทริย แปลว่า ความเป็นใหญ่ในสภาวะธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน อินทริยสังวร หมายถึง การสำรวมระวังอินทริยทั้ง 6 คือ สำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้เป็นไปตามปกติของธรรมชาติในชีวิตประจำวัน หรือเรียกอีกนัยหนึ่งคือ อายนตะภายในทั้ง 6 ในร่างกายของคนเรานั่นเอง การสำรวมอินทริยทั้ง 6 อย่าง มักเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเหมือนกันทุกคน เมื่ออินทริยทั้ง 6 ได้สัมผัสกับอายตนะ ภายนอกที่เรียกว่าอารมณ์คือรูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐพะ และธรรมารมณั เมื่อทั้งภายในและภายนอกได้ติดต่อสัมผัสกันเรียกว่า อายตนะ 12 เช่น เมื่อตาได้เห็นรูป หู

ได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม จืด กายได้สัมผัสอ่อน ร้อน แห้ง เย็น และรูปธรรมได้รับทางใจ ก็ไม่ควรยินดียินร้าย คือไม่หลงใหลตื่นเต้น ไม่เกิดความกำหนัดยินดีติดอยู่ในอารมณ์อันที่น่ารัก ไม่เกิดความเคียดแค้นชิงชัง ไม่เกิดความปรองดองในอารมณ์นั้น ๆ

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบอารมณ์เหมือนกับสัตว์ 6 ชนิด คือ งู จระเข้ นก สุนัข สุนัขจิ้งจอกและลิง ซึ่งมีที่อยู่ต่างกันมีที่หากินก็ต่างกัน ความสำรวมระวัง อินทรีย์ 6 นั้น ได้แก่ภิกขุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปทางตาเป็นต้นแล้ว ไม่ยินดียินร้ายใน รูปที่น่ารัก ซึ่งมีนัยตรงกันข้ามกับความไม่สำรวมระวังเปรียบได้เหมือนสัตว์ทั้ง 6 ชนิด คือไม่หลงใหลยินดีไปกับอารมณ์ภายนอกทั้ง 6 ไม่ให้มีอิทธิพลเข้ามาครอบงำจิตใจ มีสติคอยควบคุมของอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม

### ข้อแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติอินทรีย์สังวร

เริ่มต้นจากการฝึกจิตให้เป็นสมาธิก่อนทำจิตให้สงบ ไม่ให้จิตแผ่ส่าย ไปมาตามอารมณ์นั้น ถ้าจิตไม่นิ่งก็จะตกเป็นเหยื่อของสิ่งเร้าภายนอก ต้องมีการ ควบคุมสติมิให้หลงใหลไปกับอารมณ์ภายนอก เพราะอารมณ์ภายนอกจะเข้ามา ทางทวารทั้ง 6 ในตัวของมนุษย์เราป้องกันอัสวะเข้ามาต้องในจิตสันดาน โดยมีสติ พร้อมทั้งปัญญาพิจารณาโดยแยบคายอยู่เสมอ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 1 ข้อ 20: 12)

### ประโยชน์การนำไปใช้

การมีอินทรีย์สังวรที่ดีคือ การสำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง 6 ทำให้ได้รับความ สุขอันประณีตปราศจากกิเลสรบกวน และเป็นประโยชน์ต่อการฝึกปฏิบัติในธรรม วินัย สำหรับพระภิกษุสามเณรก็มีประโยชน์มาก ทำให้สามารถอยู่ในเพศพรหมจรรย์ ได้นาน เป็นเหตุให้เจริญงอกงามในธรรมวินัย มีคุณธรรมต่างๆ เป็นบุญเขตอันยอดเยี่ยม หากขาดอินทรีย์สังวรแล้ว จะนำความทุกข์มาให้มากมาย และมีอกุศลวิบากเข้า มารบกวนมากจนอยู่ไม่เป็นสุข สำหรับพระภิกษุก็ทำให้กลายเป็นผู้มัวเมาในกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุ และธรรมารมณ์ เป็นเหตุให้ต้องลาสิกขาไป เสื่อม

จากประโยชน์ที่มุ่งหมายจากการบวช เมื่อสิ้นชีพไปก็เป็นเหตุให้เกิดในอบายภูมิได้

วิธีปฏิบัติอินทรีย์สังวรอันยอดเยี่ยมในพระธรรมวินัยนั้น พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาอินทรีย์ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือ มีปัญญาเห็นความจริงของสังขารทั้งปวง เรียกว่าอินทรีย์ภาวนา องค์ธรรมหลักที่ใช้ในการฝึกหัด คือ มีสติ มีความรู้ตัว ไม่หลงลืม เตรียมพร้อมอยู่เสมอ อุบายวิธีในการฝึกให้มีอินทรีย์สังวร เช่น การปฏิบัติกรรมฐาน การไม่ยึดถือนิมิตและอนุพยัญชนะ เลือกรอารมณ์ หลบหลีกอารมณ์ เผลอหน่ายอย่างมีสติ การปฏิบัติตามวินัยอย่างเคร่งครัด อินทรีย์สังวรนั้นมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่น ๆ อีก เช่น ไตรสิกขา โยนิโสมนสิการ และสติปัฏฐาน เป็นต้น

อินทรีย์สังวร เมื่อปฏิบัติดีแล้ว ผลดีคืออานิสงส์ย่อมเกิดแก่ผู้ปฏิบัติ เป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต มีกิตติศัพท์ว่าเป็นผู้ดีงามเป็นที่เลื่อมใสและได้รับการยอมรับจากสังคม การปฏิบัติอินทรีย์สังวร เป็นการที่เกี่ยวข้องกับโลกธรรม 8 อย่าง (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 33 ข้อ 283-288: 330) คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีนินทา มีสรรเสริญ มีสุข มีทุกข์ สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้ที่เข้าไปยึดถือว่า สุข ทุกข์ ว่าเรา ว่าเขา แต่ไม่อาจทำให้เกิดแก่ผู้ไปยึดถือ ดังนั้นไม่ควรที่จะต้องไม่ไปยึดถือดังกล่าว ความมีลาภ มียศ สรรเสริญ ความสะดวกทั้งหมดยุติเป็นโลกธรรม 8 ที่มีเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของสัตว์โลกทุกรูปนาม (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 35 ข้อ 154: 112) แนวทางในการนำหลักอินทรีย์สังวรมาประยุกต์ในสังคมไทย คือ ให้ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจอย่างถูกต้อง มีความสำรวมระวังทางทวารอินทรีย์นัยไปตามอารมณ์ รู้จักบังคับควบคุมตนเอง ไม่ทำตามความอยากและกิเลสต่าง ๆ เริ่มต้นด้วยการฟังคำสอนของพระพุทธเจ้ารู้จักความจริง และวิธีปฏิบัติต่อความจริงตามหลักอริยสัจ รู้จักสุขที่ควรกลัวและไม่ควรกลัว ส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อพัฒนาจิต และให้การศึกษาที่ถูกต้อง

## บรรณานุกรม

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ รจนา. (2556). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุทธมหาราช (อานันทมหามกุฏราชวิทยาลัย) แปลและเรียบเรียง พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พิมพ์กิจ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

# วารสารพุทธศิลปกรรม JOURNAL OF BUDDHIST ARTS



ISSN : 2697-6099 (ONLINE)

ปีที่ 3 ฉบับที่ 11 มกราคม - มิถุนายน 2563

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

## คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา Quality of life of the elder in Buddhism

เจริญ นุชนิยม

Charoen Nuchniyom

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาสงฆ์นครลำปาง

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Lampang Buddhist Colleges

สยาม ราชวัตร

Sayam Ratchawat

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Chiangmai University

Corresponding Author, Email: charoen@hotmail.com

### บทคัดย่อ

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นอีกแนวทางหนึ่ง ที่จะทำให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถปรับตัวให้รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี รัฐบาลต้องจัดสรรงบประมาณเพื่อสร้างสวัสดิการในการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยให้มีคุณภาพที่ดี โดยมีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ให้น้อยที่สุด ซึ่งการที่ผู้สูงวัยจะมีคุณภาพที่ดีได้ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานการปฏิบัติตัว การดูแลสุขภาพของตนเองในเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี เมื่อถึงวัยสูงอายุทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สามารถดำรงชีวิตและอยู่ร่วมกับสังคมได้เป็นอย่างดี ในหลักพระพุทธศาสนาการที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีอยู่สองด้าน คือ คุณภาพชีวิตด้านกาย และคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เมื่อมีคุณภาพชีวิตทั้งสองที่สมบูรณ์ย่อมส่งผลให้การดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เนื่องจากการที่ทุกคนมีสุขภาพกายที่แข็งแรงย่อมทำให้มีภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดี เมื่อมีสุขภาพกายที่แข็งแรงไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่เป็นคนทุพพลภาพก็ส่งผลให้มีคุณภาพจิตที่ดี เมื่อมีคุณภาพกายและจิตที่สมบูรณ์พร้อมทำให้การดำเนินชีวิตได้อย่างไม่มีปัญหา และข้อกังวลต่างๆ เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจ จึงส่งผลให้ครอบครัวและสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นสุข

**คำสำคัญ:** พระพุทธศาสนา, คุณภาพชีวิต

## Abstract

The quality of life of the elder in Buddhism is another way to give the elder a better quality of life in order to adapt to changes that are knowingly going to happen. At present, the elder population has been increasing every year. The government must allocate funds for welfare and health care for the elder to have a better quality of life with minimal impacts on their daily life. The elder having a good quality of life depends on a daily basic practice and good primary care of their own lives. When they become older, they would have healthy body, and can live and coexist with society. In Buddhism, to have a better quality of life includes two aspects: physical and mental quality of life. By having both qualities complete will contribute to happy livelihood of people, and when people are healthy, they would also have a good immunization. In addition, when people are healthy, without sickness or disability, it will result in a good mental quality, and when we have both physical and mental qualities, our lives can progress without problems or worries on our minds and bodies making our families and societies coexist happily.

**Keywords:** Buddhism, Quality of life

## บทนำ

จากความสำเร็จและความก้าวหน้าทางด้านการแพทย์ และสาธารณสุขของประเทศไทยได้ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีอายุยืน ทำให้อัตราการเพิ่มของประชากรผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้จำนวนและสัดส่วน

ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น กล่าวคือสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปี สูงเพิ่มมากขึ้น เมื่อสภาพสังคมในปัจจุบันมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นทุกปี ประเด็นปัญหาที่ตามมาคือจะทำอย่างไร ถึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ในปัจจุบันคุณภาพชีวิตของประชาชนชาวไทยได้เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งผลมาจากสิ่งแวดล้อมและวิถีการดำรงชีวิต การที่จะทำให้คนไทยโดยเฉพาะผู้สูงอายุให้มีคุณภาพดีถ้วนหน้านั้น นับว่าเป็นภารกิจค่อนข้างยาก คุณภาพชีวิตที่ดีได้ขึ้นอยู่กับโรงพยาบาลหรือเทคโนโลยีการรักษาพยาบาลแต่เพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความพร้อมพร้อมของแต่ละบุคคล หลักสำคัญของการที่จะมีคุณภาพดีต้องมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง โดยมีสุขภาพที่ถูกต้องเป็นประการสำคัญ ที่จะป้องกันตนเองและครอบครัวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่หากจะแก้ปัญหาให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นจะมุ่งในส่วนของความเจริญทางการแพทย์ด้านเดียวไม่ได้ ต้องมองถึงหลักของพระพุทธศาสนาเพื่อมาเชื่อมโยงให้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

แนวคิดของการดูแลคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงวัยมีอยู่ในหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาได้มองถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน สรรพสิ่งย่อมเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ แต่เมื่อสนใจและนำเอาหลักของพระพุทธศาสนามาประพจน์ปฏิบัติ ย่อมมองเห็นได้ว่าหลักพระพุทธศาสนาสามารถทำให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้อย่างไร

### แนวคิดและความหมายคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต ในทางภาษาอังกฤษ คือคำว่า Quality of life ในพจนานุกรมภาษาไทย คุณภาพ หมายถึง ลักษณะประจำบุคคล หรือสิ่งของ ลักษณะความดี ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ ดังนั้น คุณภาพชีวิต จึงหมายความว่า การมีสุขภาพร่างกายที่ดี

คุณภาพชีวิต (Quality of life) หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วน ของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 204: 58) และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่น

ในสังคมได้อย่างปกติสุข ผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดีถือว่าเป็นกำไรของชีวิต เพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข จะเห็นได้ว่าสุขภาพนั้นไม่ได้มีเพียงทางกายและทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุข ควรจะรักษาคุณภาพชีวิตของเราให้ได้อยู่เสมอ เพื่อที่จะได้มีชีวิตที่มีความสุขรื่นเริง ไม่ติดขัด มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ และการที่ครอบครัวจะมีความอบอุ่นชุ่มชื้นเข้มแข็งและสังคมมีความยุติธรรมได้นั้น จะต้องเกิดขึ้นจากการจัดการทางคุณภาพชีวิตในระดับต่างๆ ทั้งสุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคล สุขภาพของครอบครัวอนามัยชุมชนและสุขภาพของสาธารณะ ผู้สูงวัยต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิต ศีล และปัญญา ความดำรงอยู่ ความดำเนินไป ความเคลื่อนไหว ความเป็นไป การรักษาความเป็นอยู่ (พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม 29 ข้อ 39: 142) เปิดโอกาสให้ท่านได้ใช้ทักษะต่างๆ รวมถึงการแสดงบทบาทในสังคมในเรื่องของคุณค่า และศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม

คุณภาพชีวิต มีความสำคัญต่อมนุษย์ เนื่องจากคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมเป็นส่วนสำคัญต่อการดำรงอยู่ของแต่ละบุคคล ดังที่กล่าวแล้วว่าคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมขึ้นอยู่กับสภาพของกาย กับจิต หากขาดส่วนใดส่วนหนึ่งแล้ว ยากนักที่จำดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข คุณภาพชีวิตที่ดี เป็นสิ่งที่ปรารถนา การที่จะสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีได้ก็ต้องขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนเอง เช่น

1) รู้จักการวางตัว เป็นผู้ที่รู้จักการวางตัวอย่างเหมาะสมกับฐานะของตนเอง เช่น เป็นเด็ก ต้องมีความอ่อนน้อม เชื่อฟัง เป็นผู้ใฝ่ศึกษาหาความรู้ เคารพต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ รวมถึงญาติผู้ใหญ่ หากเป็นผู้ใหญ่ก็ต้องวางตัวให้สมกับการเป็นผู้ใหญ่ คือ มีเมตตาธรรมกับทุกคน มีความยินดีเสียสละรู้จักให้อภัย วางตัวเหมาะสมกับฐานะ คือ การวางตัวให้เหมาะสมกับหน้าที่ เพราะทุกคนเกิดมาเพราะหน้าที่ การวางตัวให้เหมาะสมกับภาวะ และ ฐานะ จึงเป็นนิสัยเบื้องต้นแห่งความสำเร็จ

2) พักผ่อนให้เพียงพอ การพักผ่อนให้เพียงพอการพักผ่อนที่ดี คือ การนอนหลับ หากทุกคนนอนหลับไม่เพียงพอ จะทำให้สุขภาพของร่างกายเสื่อมโทรม ทั้งกายและจิตใจ ร่างกายจะอ่อนเพลีย หดแรงแรงทำงานไม่ไหว จะเกิดอาการมึนงง ปวดหัว ทำให้หงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจไม่มีสมาธิ ฟุ้งซ่านการนอนไม่หลับ เกิดจากร่างกายจิตใจ และพฤติกรรมของคนเราเอง ถ้าเกิดจากร่างกายไม่แข็งแรง ไม่สมบูรณ์อ่อนแอ

ควรต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือการเล่นกีฬาใดๆ ตามความเหมาะสม เพื่อให้สุขภาพร่างกายมีความพร้อม ร่างกายมนุษย์เหมือนเครื่องจักรที่ทำงานตลอดเวลา หากได้พักบ้างประสิทธิภาพของร่างกายจะดีขึ้น การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ควรจะควบคู่ไปกับการออกกำลังกายรวมถึงการกินอาหารให้เพียงพอ สุขภาพของคนเป็นสิ่งที่สำคัญมาก หากสุขภาพเสื่อมโทรม ไม่มียาวิเศษหรือวิตามินที่ไหนจะช่วยได้

3) การออกกำลังกาย การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ถ้ามีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกลุ่มวัยจะก่อให้เกิดประโยชน์ (สุจิตรา ผลประไพ, 2553: 31) โดยออกกำลังกายทุกส่วนสัปดาห์เพื่อเป็นการกระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมหลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้นยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ควรหลีกเลี่ยงการแข่งขัน ที่มีการออกแรงเกินกำลัง และไม่ควรอยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท และไม่อยู่กลางแจ้ง การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ทำให้แก่ช้าอายุยืน อีกทั้งยังช่วยต้านทานโรค ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (บรรลุ ศิริพานิช, 2553: 73)

4) รู้ประมาณในการบริโภค เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ อาหารที่บริโภคมากเกินไป อาจจะมีผลเสียต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ในหลักพุทธธรรม โภชนมัตตัญญูตา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2556: 293) หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักประมาณในการกิน คือกินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างผาสุก มิใช่เพื่อสันทนาการมัวเมา ควรรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และเป็นอาหารที่ย่อยง่ายและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และเครื่องดื่มประเภทที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุควรกินให้เป็น คือ ปฏิบัติตามหลักโภชนาการ (สุจิตรา ผลประไพ, 2553: 3)

5) ควบคุมอารมณ์ คือ อารมณ์เร้นเรึงยินดี ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์โมโหร้าย ทำตัวเองให้มีชีวิตที่สดใสด้วยรอยยิ้ม มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด ช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน คนรอบข้าง ความเครียดในระดับที่พอดี จะช่วยกระตุ้นให้มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่เมื่อใดความเครียดมีมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมได้ ย่อมจะสร้างปัญหา

กับสุขภาพได้ จำเป็นต้องมารู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยการควบคุมด้านอารมณ์

6) เข้าสังคมตามโอกาส ปัจจุบันสังคมได้เปิดโอกาสให้ทุกคน โดยเฉพาะผู้สูงอายุได้มีสถานที่ผ่อนคลายมากมาย คือการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆกับสังคมและชมรมต่างๆ ผู้สูงอายุต้องให้ความสนใจกับตัวเองว่ามีความสนใจที่จะเข้าสังคมนั้นหรือไม่ สังคมแรกคือสังคมครอบครัว ประการแรกผู้สูงอายุจะต้องวางตัวให้เป็นที่รักของครอบครัว ให้ความเมตตาต่อบุตรหลานไม่ทำตัวเป็นคนแก่ขี้นั่น ไม่เป็นคนโมโหร้ายเป็นที่ปรึกษาที่ดีของบุตรหลาน และสามารถนำพาตัวเองเข้าสู่สังคมได้ เช่นสังคมทางด้านการกุศล ด้านจิตอาสา รวมถึงช่วยเหลืองานด้านกิจกรรมต่างๆที่มี เมื่อผู้สูงอายุไม่ปิดกั้นตัวเองแล้ว ย่อมจำทำให้คุณภาพชีวิตด้านกายและใจเป็นสุข ดังนั้นผู้สูงอายุจะต้องต้องให้โอกาสและหาโอกาสเข้าร่วมสังคม

7) รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ช่องว่างระหว่างของสังคม ผู้สูงอายุจะถูกมองว่าเป็นวัยที่พูดไม่ค่อยรู้เรื่องถือว่าตัวเองมีประสบการณ์สูง ไม่จำเป็นต้องรับฟังความคิดเห็นจากใคร เมื่อเป็นเช่นนั้นย่อมส่งผลให้ไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ฉะนั้นเพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ผู้สูงอายุจะต้องยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ในทางพุทธธรรม ปรโตโฆสะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556: 69) หมายถึงเสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก คือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอน เล่าเรียน หาความรู้ ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่น โดยเฉพาะการสดับสัทธรรมจากท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร เพื่อนำมาปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตัวเราให้อยู่ร่วมในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ลักษณะของความเป็นจริงของชีวิต สามารถแบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็นสองด้าน คือคุณภาพชีวิตด้านกาย และคุณภาพชีวิตด้านจิต เนื่องจากคุณภาพชีวิตทั้งสองด้านมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง เมื่อคุณภาพชีวิตทั้งสองด้านมีอยู่ร่วมกันสามารถทำให้มนุษย์ทุกวัยดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสุข แต่เมื่อขาดด้านใดด้านหนึ่งไป จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเปลี่ยนจากความสุขเป็นความเศร้าหมอง ห่อเหี่ยวได้

คุณภาพชีวิตด้านกาย หมายถึง สภาพร่างกายที่มีความแข็งแรงสมบูรณ์ เจริญเติบโตได้อย่างปกติ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และทุพพลภาพ พร้อมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรคและต้านทานโรคเป็นอย่างดี (สุชาติ โสมประยูร, 2541: 2) ระบบต่าง ๆ ทุกส่วนของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ มีประสิทธิภาพ สภาพของร่างกาย

ที่แข็งแรงสามารถต้านทานโรค ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสภาพจิตใจเป็นปกติไม่อ่อนไหวต่อเหตุปัจจัย มีความมั่นคงและสามารถปรับตัวเองให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติสุข การมีคุณภาพชีวิตทางด้านกายที่ดีย่อมส่งผลให้มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่สมวัย มีน้ำหนักและส่วนสูงเป็นไปตามมาตรฐานตามเกณฑ์อายุ มีน้ำหนักส่วนสูงได้สัดส่วนกัน ไม่อ้วน และผอมมากเกินไป มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว ไม่เบื่ออาหาร เมื่อมีร่างกายที่แข็งแรงระบบต่าง ๆ ของร่างกายย่อมทำงานได้อย่างเป็นปกติ

คุณภาพชีวิตด้านจิต หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสดชื่น แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติ วิชฺฐร แสงสิงแก้วกล่าวไว้ใน สุขภาพจิตคืออะไร ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีได้หมายถึงผู้ที่มีได้มีสภาพจิตแปรปรวนอย่างเดียว แต่หมายถึงผู้ที่ปรับสภาพจิตใจให้มีความสมดุลกับสิ่งแวดล้อมได้ตามวัยของชีวิต สุขภาพจิตนี้อาจเปรียบได้กับความสุขทางใจซึ่งเป็นนามธรรมหรือมีคุณค่าทางคุณภาพมากกว่าคุณค่าทางปริมาณ (วิชฺฐร แสงสิงแก้ว, 2559: ออนไลน์) ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆได้ดี สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดี และปราศจากความขัดแย้งหรือความสับสนภายในจิตใจ มีจิตใจร่าเริงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ มีความสัมพันธ์อันดีงามกับคนอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข (สุพินดา เลิศปัญญาโรจน์, 2546: 76)

## ทำไมต้องมีคุณภาพชีวิต

ลักษณะของความเป็นจริงของชีวิต สามารถแบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็นสองด้าน คือคุณภาพชีวิตด้านกาย และคุณภาพชีวิตด้านจิต เนื่องจากคุณภาพชีวิตทั้งสองด้านมีความสำคัญต่อผู้สูงวัยเป็นอย่างยิ่ง เมื่อคุณภาพชีวิตทั้งสองด้านมีอยู่ร่วมกันสามารถทำให้มนุษย์ทุกวัยดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสุข แต่เมื่อขาดด้านใดด้านหนึ่งไป จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยเปลี่ยนจากความสุขเป็นความเศร้าหมอง ห่อเหี่ยวได้

คุณภาพชีวิตด้านกาย หมายถึง สภาพร่างกายที่มีความแข็งแรงสมบูรณ์ เจริญเติบโตได้อย่างปกติ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และทุพพลภาพ พร้อมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรคและต้านทานโรคเป็นอย่างดี (สุชาติ โสมประยูร, 2541: 2) ระบบต่าง ๆ ทุกส่วนของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ มีประสิทธิภาพ สภาพของร่างกายที่แข็งแรง

สามารถต้านทานโรค ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสภาพจิตใจเป็นปกติไม่อ่อนไหวต่อเหตุปัจจัย มีความมั่นคงและสามารถปรับตัวเองให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติสุข การมีคุณภาพชีวิตทางด้านกายที่ดีย่อมส่งผลให้มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่สมวัย มีน้ำหนักและส่วนสูงเป็นไปตามมาตรฐานตามเกณฑ์อายุ มีน้ำหนักส่วนสูงได้สัดส่วนกัน ไม่อ้วน และผอมมากเกินไป มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว ไม่เบื่ออาหาร เมื่อมีร่างกายที่แข็งแรงระบบต่าง ๆ ของร่างกายย่อมทำงานได้อย่างเป็นปกติ

คุณภาพชีวิตด้านจิต หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสดชื่น แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติ วิชฺฐร แสงสิงแก้วกล่าวไว้ใน สุขภาพจิตคืออะไร ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีได้หมายถึงผู้ที่มีได้มีสภาพจิตแปรปรวนอย่างเดียว แต่หมายถึงผู้ที่ปรับสภาพจิตใจให้มีความสมดุลกับสิ่งแวดล้อมได้ตามวัยของชีวิต สุขภาพจิตนี้อาจเปรียบได้กับความสุขทางใจซึ่งเป็นนามธรรมหรือมีคุณค่าทางคุณภาพมากกว่าคุณค่าทางปริมาณ (วิชฺฐร แสงสิงแก้ว, 2559: ออนไลน์) ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และปราศจากความขัดแย้งหรือความสับสนภายในจิตใจ มีจิตใจร่าเริงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ มีความสัมพันธ์อันดีงามกับคนอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข (สุพินดา เลิศปัญญาโรจน์, 2546: 76)

## ผู้สูงวัยกับปัญหาคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน

ในบั้นปลายของชีวิตผู้สูงวัย ต่างก็มีความต้องการที่จะอยู่กับสังคมครอบครัวอย่างมีความสุขกับลูกหลานและสังคมชุมชน แต่มีผู้สูงวัยอีกจำนวนหนึ่งประสบกับปัญหาในด้านต่างๆ ต่อ การดำเนินชีวิต ปัญหานั้นเกิดจากการวางตัว หรือจัดการตัวเองให้เหมาะสมกับวัย ทั้งนี้ประกอบด้วยเหตุผลและปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1) การไม่ยอมรับสภาพของตัวเอง ปัญหาที่เกิดขึ้นจะพบว่าส่วนที่มีปัญหา มากคือการ ผู้สูงวัยที่มาจากอดีตข้าราชการหรือผู้ที่เกษียณมาจากหน้าที่การงาน ผู้สูงวัยกลุ่มนี้จะสำคัญตัวเองว่ายังมีอำนาจอยู่ เวลาเข้าร่วมทำกิจกรรมในชุมชนไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น รวมถึงการแต่งตั้งคณะทำงานกิจกรรม มักจะไม่ยอมรับที่จะทำเพื่อไม่อย่าจะเป็นลูกน้องใคร จึงทำให้เกิดปัญหาต่อการอยู่ร่วมกับสังคมชุมชน ส่วนผู้สูงวัยที่เป็นชาวบ้านโดยตรง กลุ่มนี้จะอยู่ร่วมกับสังคมชุมชนได้ง่ายไม่ค่อยมีปัญหา

เนื่องจากอยู่ร่วมกิจกรรมกับชุมชนมาตลอด

2) ไม่ควบคุมอารมณ์ ผู้สูงวัยส่วนมากจะเป็นคนเจ้าอารมณ์หงุดหงิด โมโหง่ายไม่ค่อยที่จะรับฟังปัญหาของผู้อื่น เป็นคนเอาแต่ใจตัวเองชอบตำหนิแต่ผู้อื่น ซึ่งเรื่องอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญผู้สูงวัยพึงควรระวัง หากไม่รู้จักรับควบคุมอาจจะเป็นผลร้ายให้กับตัวเองได้ เช่นจะทำให้ไม่มีใครเข้าใกล้คบหาสมาคมด้วย และจะทำให้เป็นที่ไม่ยอมรับของสังคมจะถูกสังคมโดดเดี่ยว อีกประการหนึ่งหากไม่มีใครคบหาจะทำให้เกิดความเครียด ทำให้เป็นคนคิดมากเป็นโรคซึมเศร้า โรคที่ตามมาได้ง่ายคือโรคไขมันในเส้นเลือดและโรคความดันสูง อันตรายมากหากถึงขั้นเส้นเลือดในสมองแตก จะต้องนอนทรมาน สร้างความลำบากให้ตัวเองและครอบครัว การที่บั้นปลายชีวิตของผู้สูงวัยจะมีความสุขได้จะต้องดูแลตัวเองและควบคุมอารมณ์ หมั่นศึกษาปฏิบัติธรรมให้มาก

3) มีความเบื่อหน่าย ทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิตเมื่อมีการกระทำที่ซ้ำๆ ก็จะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ผู้สูงวัยนับแต่หลังเกษียณอายุงาน ช่วงเวลาที่จะไปถึงวาระสุดท้ายของชีวิตของแต่ละ เป็นเวลาที่ยาวนาน จากเวลาที่เหลืออีกยาวนาน หากผู้สูงวัยขาดความเข้าใจในการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามเวลาแล้ว ย่อมจะทำให้เกิดผลกระทบต่อความเป็นอยู่อย่างแน่นอน ต้องเข้าใจว่างานทุกอย่างที่เคยทำมาหมดเวลาที่จะต้องทำ เวลาที่เหลือเป็นเวลาที่ทุกคนจะต้องพักผ่อน แต่การพักผ่อนเฝ้าที่จะต้องอยู่เฉยๆไปวันๆ ผู้สูงวัยต้องเพียรหางานหรือกิจกรรมรวมถึงงานสังคมต่างๆทำ เพื่อเป็นการผ่อนคลายของชีวิต ทำให้ชีวิตสูงวัยมีความสุข ผู้สูงวัยจะต้องทำตัวให้ทันต่อสถานะต่างๆ ที่มีผลต่อความมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถที่จะนำความสุขมาสู่ชีวิตและครอบครัวตลอดบั้นปลายของชีวิต

4) เข้ากับคนอื่นได้ยาก เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ผู้สูงวัยอีกหลายคนให้ความสำคัญกับตัวเอง ทำให้มองข้ามความสำคัญของผู้อื่น จนไม่สามารถที่จะทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ เฝ้ามองแต่ ความผิดของผู้อื่นอย่างเดียว ความคิดของตัวเองถูกต้องเสมอ จะเห็นได้ว่าผู้สูงวัยที่วางตัวเช่นนี้เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมจะสร้างแต่ปัญหาไม่ว่าสังคมเล็กๆ หรือสังคมใหญ่ ไม่สามารถระงับต่อกริยารวมถึงอารมณ์ต่างๆ จึงทำให้สังคมและกลุ่มคนนั้นมีแต่ปัญหา การวางตัวของสังคมผู้สูงวัยจะต้องอยู่ร่วมกันอย่างมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

5) ขาดศีลธรรม เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ผู้สูงวัยบางคนยังมองข้าม ศีลธรรมเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นมากของชีวิตผู้สูงวัย ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำมาเพื่อส่งผลให้เกิดความสุขต่อสภาพชีวิต คือศีลธรรมอันดีงามที่ผู้สูงวัยพึงปฏิบัติ เมื่อถึงบั้นปลายชีวิตผู้สูงวัยจะต้องรักษาปฏิบัติไว้อย่างมั่นคง มีผู้สูงวัยอีกจำนวนไม่น้อยบั้นปลายชีวิตมีแต่ปัญหา เนื่องจากปล่อยชีวิตตัวเองผ่านไปกับช่วงเวลาของกิเลสตัณหา มัวหมกมุ่นหาความสุขในทางโลกมากจนไม่สนใจต่อหลักศีลธรรม ซึ่งเป็นหลักชัยบั้นปลายชีวิตของชาวพุทธที่พึงกระทำ มองข้ามต่อหลักธรรมของศีลห้าซึ่งเป็นศีลธรรมพื้นฐานของความสุขที่มีต่อการดำเนินชีวิต ผลที่ตามมาคือสร้างความเดือดร้อนต่อครอบครัวทำให้ครอบครัวเกิดความแตกแยก คุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยที่ดีจะต้องไม่ขาดต่อศีลธรรมอันดีงามซึ่งเป็นพื้นฐานของชีวิต

การดำรงชีวิตของผู้สูงวัยมีความสำคัญมากในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากผู้สูงวัยโดยเฉพาะผู้ที่เกษียณจากหน้าที่การงานมาแล้ว หากทำตัวไม่เข้ากับสังคมจะทำให้ชีวิตเหี่ยวเฉา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหันเข้ากลุ่มเพื่อทำกิจกรรมร่วมกับสังคม โดยเริ่มจากสังคมเล็กๆ เช่นสังคมในชุมชนหมู่บ้าน และก้าวไปสู่สังคมในระดับตำบลและอำเภอต่อไป แต่การที่จะเข้าร่วมสู่สังคมที่ดีได้นั้นจะต้องรู้จักวางตัวและเข้าใจในสังคมเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาดังนี้

1) เข้ากับสังคมและชุมชน การเข้าสู่สังคมของผู้สูงวัย มีความจำเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากสังคมปัจจุบันจะเป็นสังคมครอบครัวเล็ก บุตรหลานต่างก็มุ่งแต่จะหาเงินทำงานเลี้ยงชีพ ปล่อยให้ผู้สูงวัยพักอาศัยอยู่แต่เพียงลำพัง ทำให้ผู้สูงวัยจะขาดการดูแลจากลูกหลาน เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมส่งผลให้สุขภาพจิตเสีย เมื่อสุขภาพจิตเสียย่อมจะส่งผลต่อสุขภาพกาย การทำตัวเข้ากับสังคมชุมชนถือว่าเป็นก้าวอย่างของชีวิตผู้สูงวัย เป็นก้าวอย่างที่จะได้ไปสู่สังคมที่ใหญ่ขึ้น เมื่อทำตัวเป็นที่ยอมรับของสังคมให้พอประมาณ ก็ย่อมส่งผลให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขมากขึ้น

2) มีความเป็นจิตอาสา การเป็นจิตอาสาถือเป็นการแสดงออกถึงการยอมรับของสังคม เนื่องจากจิตอาสามีความสำคัญมากในทางด้านการเสียสละ การที่เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของสังคมได้ ย่อมถือว่าบุคคลผู้นั้นถึงพร้อมทั้งกาย และจิตใจ มีผู้สูงวัยหลังเกษียณจำนวนไม่น้อยที่นำตัวเป็นจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือสังคม เพื่อนำพาตัวเองเข้าสู่สังคมโดยไม่ปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ วัยหลังเกษียณหาก

ไม่มีกิจกรรมใดๆทำ อาจทำให้สุขภาพกายและจิตเสียได้ งานจิตอาสาถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้สูงวัย

3) ไม่ทำตัวโดดเดี่ยว ผู้สูงวัยจำนวนไม่น้อยหลังเกษียณงาน ไม่ยอมเข้าร่วมกิจกรรมใดๆ ทำตัวโดดเดี่ยวไม่ยุ่งกับกิจกรรมของสังคมภายนอก เวลาที่เหลือก็จะอยู่แต่เพียงในบ้าน ไม่ยอมที่จะร่วมงานกิจกรรมแม้แต่สังคมชุมชนรวมถึงการคบเพื่อน โดยธรรมชาติของมนุษย์จะต้องทำงานหรืออยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ หากไม่สนใจกลุ่มหรือชุมชนย่อมเกิดความเครียดได้ เนื่องจากขาดปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ซึ่งบางคนอาจจะคิดว่าการอยู่คนเดียวโดดเดี่ยวไม่มีปัญหา แต่ในช่วงเวลาเนิ่นนานย่อมจะทำให้เกิดปัญหาได้ เพราะการที่อยู่คนเดียวโดยที่ไม่มีใครพูดคุยด้วย อาจทำให้เป็นโรคซึมเศร้า การที่จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีควรต้องทำตัวเข้าหาสังคม ไม่ว่าจะเป็นสังคมเล็กหรือสังคมกลุ่มใหญ่ เพื่อเป็นการผ่อนคลายได้

4) ไม่มองโลกในแง่ร้าย ผู้สูงวัยนอกจากจะต้องมีศีลธรรมอันดีงามแล้ว จิตใจต้องเป็นกุศล มองโลกให้สวยงามไม่ทำตัวเองให้เป็นคนที่มีมลภาวะทางจิต มีคุณธรรมจริยธรรมให้กับตัวเอง รักตัวเอง รักครอบครัวให้ความอบอุ่นต่อครอบครัว และคนรอบข้าง หมั่นทำบุญสร้างกุศลด้วยการปฏิบัติธรรม การที่มองโลกในแง่ร้าย นอกจากจะสร้างปัญหาอื่นๆให้แล้ว ผลร้ายจะย้อนกลับเข้ามาสู่ตัวเราเอง คือจะทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตเสีย ปัญหาโรคภัยต่างๆจะเข้ามารุมเร้า ต้องตั้งตัวอยู่ในสัมมาทิฐิ ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในครรลองแห่งคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

5) ไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว ผู้สูงวัยจะต้องเป็นคนที่มีเมตตาธรรม ให้ความรักความเอ็นดูต่อทุกคน ต้องรู้จักการเสียสละ ผู้สูงวัยที่มีปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม คือการเอารัดเอาเปรียบกับสมาชิก เนื่องจากมีความโลภต่อสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง โดยที่ไม่รู้จักการแบ่งปัน ไม่เห็นใจต่อเพื่อนร่วมกิจกรรม เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมสร้างความไม่พอใจให้กับเพื่อนๆและสังคมรอบข้าง ทำให้ผู้อื่นเกียจชังได้ ผู้สูงวัยจะต้องลดการเป็นคนเห็นแก่ตัว ต้องทำตัวอยู่ในหลักสังคหะวัตถุธรรม จึงจะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวถึงความหมายของ สังคหะวัตถุธรรมแห่งการสงเคราะห์ หมายถึงธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว คือยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี และเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจให้มีการรักใคร่นับถือซึ่งกันและกัน สังคหะวัตถุ คือวิธีการทำให้คนเรารักกันเอื้ออาทรซึ่งกันและกันอยู่ 4

ประการคือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 143)

1) ทาน การให้ คือการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละ การแบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดถึงให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน

2) ปิยวาจา หรือ เปยยวัชชะ คือ วาจาเป็นที่รัก วาจาพูดต็มน้ำใจ หรือ วาจาซาบซึ้งใจ คือ กล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคีให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดี

3) อัถถจริยา การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม

4) สمانัตตตา ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอตนเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยรวมรับรู้แก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะภาวะบุคคล เหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อมตามธรรมในแต่ละกรณี

องค์ประกอบสังคหะวัตถุ เป็นหลักธรรม สามารถนำมาประพฤติปฏิบัติได้กับทุกคน ทำให้สังคมได้อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยพื้นฐานจิตใจที่รักใคร่สามัคคีต่อกัน มีความมุ่งมั่นที่จะร่วมการทำความดีในสังคม ด้วยความเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ทำให้สังคมนั้นน่าอยู่ มีความเสียสละ ให้ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

## แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนามีมุมมองทางด้านคุณภาพชีวิตแตกต่างจากวงการแพทย์ ในทางพุทธศาสนาจะมองในเรื่องกรรม เรื่องของภพชาติ การเกิดขึ้นของมนุษย์เป็นอย่างไร อะไรเป็นสาเหตุให้เกิด เมื่อตายแล้วจะส่งผลในภพชาติต่อไป เป็นไปตามหลักของ ปฏิจจสมุปบาท (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 29 ข้อ 186: 526) แต่ในส่วนมุมมอง ของการแพทย์ จะมองในส่วนของการมีชีวิตตั้งแต่เกิดมา และมีชีวิตอยู่จนถึงวันตาย พระพุทธเจ้า ได้ตรัสถึงการเกิดมาเป็นมนุษย์ว่า กิจโจ มนุสสปฏิลาโภ การเกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ยากยิ่ง เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์จึงมีคุณค่ามาก คุณค่าของมนุษย์เราต้องรู้จักฝึกฝนในสภาวะเจ็บป่วยเกิดขึ้น ในมุมมองทางพระพุทธศาสนาถือว่า ความเจ็บป่วยมีหลากหลายรวมถึงภัยต่างๆที่เป็นปัญหาของชีวิตเมื่อเกิดขึ้นแล้วถือว่าเป็นธรรมดาของชีวิต พุทธศาสนา

ได้สอนให้คนเรารู้ว่าเรื่องของทุกข์ รวมถึงความแก่ชรา และปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น ดังนั้นไม่ควรตั้งอยู่ในความประมาท พุทธศาสนาสอนให้พิจารณาหยั่งรู้เท่าทันต่อโรคต่างๆที่เกิดขึ้นจากเหตุและปัจจัย ซึ่งเราไม่สามารถจัดการได้ พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่า สิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อการดำรงชีวิต คือปัจจัย 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 87: 106) ซึ่งประกอบด้วย เสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค แต่สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทุกคนมีความต้องการ คือความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณภาพชีวิต ที่มีผลต่อการดำรงชีวิต เมื่อคนเรามีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่แข็งแรง การที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขย่อมมีขึ้น ดังองค์ประกอบคุณภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนา คือ

1) กาย ในทางพระพุทธศาสนา คือร่างกายอันประกอบด้วยธาตุวัตถุต่างๆ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งมีอยู่ในทุกคน นับจากเบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังห่อหุ้มโดยรอบ ในส่วนที่เป็นอวัยวะภายนอกสามารถมองเห็นได้ด้วยตา ส่วนที่เป็นอวัยวะภายใน ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา แต่ก็สามารถมองเห็นได้ด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ คือการเอ็กซเรย์ ส่องดูได้เห็นอวัยวะในต่างๆ ร่างกายที่หายใจเข้าหายใจออกอยู่ ที่ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อันเป็นอิริยาบถใหญ่ ประกอบด้วยอิริยาบถเล็กน้อย รวมเข้าเป็นอาการ 31 หรือ 32 รวมเข้าเป็นธาตุ 4 ยังคงกันเป็นร่างกายที่ยังดำรงชีวิต เมื่อธาตุ 4 แตกสลายก็กลายเป็นศพนำไปเผา (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2559: ออนไลน์)

2) ศีล ในทางพระพุทธศาสนา คือ ความประพฤติปฏิบัติตน ทางกาย ทางวาจา และอาชีวะ โดยรวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ให้เรียบร้อย ไม่มีสิ่งโทษ ไม่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัยปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้องให้ได้พบความบริสุทธิ์แห่งศีล ให้ชื่อว่าสัณฺฑิวิสุทธิ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 176: 128) และถึงความสดแห่งจิต ให้ชื่อว่าจิตตวิสุทธิ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 257: 278) เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งแห่งปัญญา รู้แจ้งในสภาวะธรรมของสังขาร เห็นตามความเป็นจริงในหลักของอริยสัจ 4

อานิสงส์แห่งศีล (พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, 2552: 4-5) ศีลไม่มีความเดือดร้อนใจเป็นอานิสงส์ มีความไม่เดือดร้อนใจเป็นผล ศีลมีคุณค่าหรือคุณสมบัติประจำตัว ถึงใครจะรักษาหรือไม่รักษาศีลก็ตาม คุณค่าของศีลยังคงอยู่เหมือนกันหมด

คุณค่าหรือคุณสมบัติของศิลปะ คือ เป็นเครื่องชำระมลทิน เป็นเครื่องชำระความเร่าร้อน เป็นเครื่องทำให้สะอาดฟุ้งไป เป็นวิธีให้เข้าถึงสวรรค์และนิพพาน เป็นเครื่องประดับ อังนตงาม เป็นเครื่องกำจัดภัยอันตราย เป็นสิ่งที่ทำให้มีชื่อเสียง เป็นสิ่งที่ทำให้ร่ำรวย  
อนึ่ง ผู้รักษาศิลปะให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ ศิลปะย่อมอำนวยผลให้อย่างนี้ คือ เป็นเหตุให้ได้ทรัพย์สมบัติ ข้าทาส บริวาร เป็นเหตุให้มีชื่อเสียงดังงาม เป็นเหตุให้เป็นคน แก่ล้าล้าอาญาหาญเมื่อเวลาเข้าสังคม เป็นเหตุให้มีสติ ไม่หลงในเวลาตาย เป็นเหตุให้ เกิดในสุคติ

ผู้รักษาศิลปะ ย่อมจะได้รับทั้งคุณสมบัติที่มีอยู่ในตัวศิลปะ เหมือนคนไข้ได้รับ สรรพคุณยาที่มีอยู่ในตัวยา และย่อมได้รับผลจากการรักษาศิลปะ เหมือนคนไข้ได้รับผล จากการบริโภคยาหายจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นต้น

อนึ่ง ผู้รักษาศิลปะย่อมได้รับอานิสงส์แห่งการรักษาศิลปะ 3 ประการ คือ คน จะไปสู่สุคติภูมิได้ก็เพราะศิลปะ คนจะพรั่งพร้อมด้วยคุณสมบัติก็เพราะศิลปะ คนจะไปพระ นิพพานได้ก็เพราะศิลปะ

**อานิสงส์ข้อที่ 1** ท่านหมายถึงอาสรวรรคสมบัติ คือสมบัติอันจะพึงได้รับหลังจากสิ้นชีพไปแล้วมีสมบัติทิพย์อยู่ในหมู่เทพ เป็นต้น

**อานิสงส์ข้อที่ 2** ท่านหมายถึงเอามนุษย์สมบัติ คือสมบัติอันจะพึงได้รับใน เวลาที่ยังมีชีวิตอยู่หรือที่จะพึงได้รับเมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เช่น รูปสมบัติ ทรัพย์ สมบัติ บริวารสมบัติ เกียรติยศ ชื่อเสียง เป็นต้น

**อานิสงส์ข้อที่ 3** ท่านหมายถึงเอานิพพานสมบัติ คือสมบัติขั้นสุดยอด ไม่ เจือด้วยความสุขหรือทุกข์อีก เป็นความหลุดพ้นแห่งจิต ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด ในวัฏฏสงสารอีก

3) จิตในทางพระพุทธศาสนา คือ ความมีใจจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ได้แก่ความ มีจิตผูกพัน จดจ่อ ฝักใฝ่เรื่องนั้น ใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตจะเป็นไป อย่างแรงกล้าในเรื่องเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่งคนผู้นั้นจะไม่สนใจ ไม่รับรู้เรื่อง อื่นๆ ไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องนั้น งานนั้น จะสนใจเป็นพิเศษทันที การทำจิตใจให้สบาย ไม่ เป็นคนโกรธหรือหงุดหงิดง่าย เมื่อมีปัญหาไม่โทษตนเองหรือผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุของปัญหา รู้จักการผ่อนคลายเป็นความดีที่ควรยึดถือจนปฏิบัติตามหลักของพระพุทธศาสนา

4) ปัญญาในทางพระพุทธศาสนา คือ ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการทำให้ลุผล ล่วงพ้นปัญหา ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง คือการฝึกศึกษาทางปัญญา ทำให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตที่เป็นอิสระ มีความเบิกบาน โดยรวมองค์มรรคข้อ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นโดยสมบูรณ์ เป็นอิสระไร้ทุกข์สิ้นเชิง ปัญญา 3 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556: 232) คือ (1) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเล่าเรียน ปัญญาจาก ปรีโธมสะ ได้แก่ปัญญาที่เกิดจากการฟังมาจากผู้อื่น เช่น การศึกษาเล่าเรียนจากครู จากการอ่านหนังสือ จากการฟังบรรยายในการทัศนศึกษา สุตมยปัญญา จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง และสังคม ดำรงชีวิต แก้ปัญหาสังคมประเทศชาติได้ (2) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา ปัญญาจากโยนิโสมนสิการ คือการคิดพิจารณาหาเหตุผลด้วยตนเอง บุคคลผู้ที่ไม่ได้ฟังมาจากผู้อื่น ไม่ได้อ่านจากหนังสือตำราเรียนใด ๆ หรือไม่ได้จากแหล่งค้นคว้าที่คนอื่นทำขึ้น แต่ได้สร้างปัญญาของตนให้เกิดมีขึ้น ด้วยการคิดค้นหาเหตุผลด้วยตนเอง จนเกิดปัญญารู้ชัดในเรื่องนั้นขึ้น ปัญญาชนิดนี้ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า โยนิโสมนสิการ การทำไว้ในใจโดยอุบายแยบคาย คือการใช้ความคิดให้ถูกวิธี (3) ภวานามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ เกิดจากการฝึกอบรม หรือปัญญาที่เกิดแต่การฝึกลงมือปฏิบัติ ปัญหานี้มีความจำเป็นอย่างมากในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการพึ่งตนเอง เพราะทำให้ได้ความสงบสุขด้านจิตใจ จนถึงความดับทุกข์ในที่สุด ต้องอาศัยปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นได้จากการสัมผัสต่อสิ่งทั้งหลาย ด้วยตัวของเรา

ในสมัยพุทธกาล มีการยกย่องบุคคลผู้มีปัญญา ผู้ที่ดำเนินชีวิตของตนเพื่อให้หลุดพ้นจากกองแห่งทุกข์ ไปสู่ความสันติสุขอย่างถาวร เพราะอาศัยปัญญาเป็นเครื่องรู้แจ้งในสัจธรรมตามความเป็นจริง แม้พระพุทธเจ้าศาสดาเอกของโลก กว่าจะถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากอาสวะกิเลสทั้งปวง บรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ได้ก็ต้ออาศัยปัญญาเป็นเครื่องนำพาไปสู่จุดมุ่งหมายด้วยเหมือนกัน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญคุณประโยชน์ของปัญญาไว้ว่า “แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 28: 6)

## พุทธศาสนากับแนวทางสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ความปรารถนาที่จะทำให้การดำรงอยู่ของชีวิตที่ยาวนาน เป็นสิ่งจำเป็นของผู้สูงอายุ การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งผู้สูงอายุจำเป็นต้องเลือกสรรเองว่าสิ่งไหนที่จะส่งผลที่ดีให้กับชีวิต เมื่อทุกคนได้ตระหนักถึงคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข และยังมีส่วนช่วยในการขจัดปัญหาต่างๆ ให้กับการพัฒนาประเทศชาติ ในปัจจุบันทางรัฐบาลได้ให้ความสนใจต่อการสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีดังนี้

1) มองโลกสวयงาม เป็นผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตัวอยู่ในหลักธรรม พรหมวิหาร 4 (ปัญญา ใช้บางยาง, 2548: 71) ในสภาพปัจจุบันโลกมีแต่ความวุ่นวาย ทุกคนมีการแข่งขันกันเพื่อความอยู่รอด แม้แต่ผู้สูงอายุเมื่ออยู่ร่วมกันในสังคม ก็ต้องมีการแข่งขันชิงดี ชิงเด่นกันเพื่อจะให้เกิดการยอมรับ แต่การกระทำนั้นย่อม ส่งผลให้เกิดเป็นความเครียดขึ้นได้ ความเครียดมีผลต่อความคิด สมอง ร่างกาย และจิตใจ เป็นผลในแง่ลบทั้งสิ้น ดังนั้นการที่เรามองโลกในแง่ดี คิดดี ทำให้ชีวิตเราดีขึ้นได้อย่างแน่นอน ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต การที่เป็นคนมองโลกในแง่ดีทำให้ความเครียดในชีวิตลดลง พยายามมองทุกเรื่องที่เข้ามาในชีวิตให้เป็นเรื่องที่ดี และยิ้มให้กับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี

2) รู้จักให้อภัย การให้อภัยถือเป็นสิ่งประเสริฐกว่าการให้ทานทางด้านวัตถุ มนุษย์เราทุกคนเมื่ออยู่ร่วมกันในสังคมย่อมมีปัญหาเป็นเรื่องปกติ แต่ก็มีคนอีกไม่น้อยเมื่อมีปัญหาต่างก็ถือติดต่อกัน ไม่ยอมที่จะให้อภัยซึ่งกันและกัน จะนำเอาเรื่องเก่ามาเป็นประเด็นปัญหากันอยู่ตลอดเวลา การให้อภัยเป็นคุณธรรมสำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ คนส่วนมากเมื่อจะทำทานจะนึกถึงวัตถุทานคือการให้วัตถุสิ่งของ ผลของการให้อภัยทำให้จิตใจสบาย ยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ธรรมชาติของมนุษย์ย่อมมีการทำผิดพลาด คนที่มีใจสูงย่อมรู้จักให้อภัย ไม่เอาสิ่งเล็กน้อยมาเป็นประเด็น แม้คนอื่นอาจจะเห็นเป็นเรื่องใหญ่ แต่สำหรับผู้ที่มีใจกรุณา ย่อมเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย ในสมัยพุทธกาลพระพุทธองค์ถึงกับจะถูกเอาชีวิตก็มี เช่น พระเวททัต และพวกพยายามปลงพระชนม์หลายครั้งแต่ไม่สำเร็จ พระองค์ก็ไม่ร้ายตอบทรงให้อภัย เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ควรทำจิตใจให้เป็นกุศลเพื่อความสุขช่วงบั้นปลายของชีวิต จึงควรให้อภัยในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น

3) รู้ทันต่อเหตุปัจจัย ในวัยของผู้สูงวัยต้องให้รู้ทันต่อเหตุปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เนื่องจากในวัยนี้ถือได้ว่าการเสื่อมลงอย่างมาก สุขุขนั้นปลายของชีวิตในวัยนี้ทุกคนหวังเพียงว่าจะทำอะไรที่จะทำให้การดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข ผู้สูงวัยต้องรู้จักถึงการครองสติให้รู้ทันต่อผัสสะที่เกิดขึ้น เช่นสภาพของร่างกายเนื่องจากวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีสุขภาพเสื่อมถอย การกระทำใดๆที่จะส่งผลเสียต่อสุขภาพต้องพึงระวัง และสิ่งไหนที่เกิดจากการกระทำที่ผิดพลาดก็ไม่ควรจะเก็บมาคิดให้บั่นทอนต่อสุขภาพจิต สิ่งที่สำคัญที่สุดคือผู้สูงวัยจะต้องหมั่นศึกษาปฏิบัติธรรมเนื่องจากการเป็นภิกษุและเครื่องอยู่ของจิตอันดียิ่งอย่างหนึ่ง

## สรุป

การดูแลสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา คือ กาย ศีล จิต และปัญญา เป็นหลักในการดูแลตนเอง กาย ในทางพระพุทธศาสนา คือร่างกายอันประกอบด้วยธาตุวัตถุต่างๆ ธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งมีอยู่ในทุกคน ศีล เป็นหลักเบื้องต้นของการดูแลสุขภาพ คือ ความประพฤติปฏิบัติตน ทางกาย ทางวาจาให้เรียบร้อย ไม่มีซึ่งโทษ ไม่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง รู้แจ้งในสภาวะธรรมของสังขาร เห็นตามความเป็นจริงในหลักของอริยสัจ 4 จิต คือ ความมีใจจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่อ ไม่รับรู้เรื่องอื่นๆทำจิตใจให้สบาย ไม่เป็นคนโกรธหรือหงุดหงิดง่าย เมื่อมีปัญหาไม่โทษตนเองหรือผู้อื่น รู้จักการผ่อนคลายความตึงเครียดตลอดจนหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ปัญญา คือ ความรอบรู้ในสิ่งต่างๆของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตและความเป็นจริงของโลก สามารถทำให้จิตสงบจากกิเลสได้ สามารถที่จะนำสติและปัญญามาใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้การดำเนินชีวิต ในการคิดพิจารณา รู้หลักในการแก้ปัญหา และรู้จักการดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ จากความเปลี่ยนแปลงของสุขภาพร่างกาย ยังทำให้สุขภาพทางจิตใจลดลง ผู้สูงวัยต้องระลึกอยู่เสมอว่า ความมั่นคงแน่นอนของร่างกายย่อมเสื่อมไปตามกาลเวลา การดูแลสุขภาพร่างกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น หากผู้สูงวัยปฏิบัติตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ไม่เป็นคนที่เห็นแก่ตัว มีความยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข

สุข วางใจเป็นกลาง คือการปล่อยวางเพื่อต้องการให้บ้านปลายของชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ไม่สร้างปัญหาให้ตนเองและสังคม ยึดมั่นในหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา เพื่อคงไว้ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี

### **บรรณานุกรม**

- บรรลุ ศิริพานิช. (2555). **สร้างกายใจ ให้แข็งแรง**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัท  
สถาพรบุ๊คส์จำกัด.
- ปัญญา ใ้บางยาง. (2548). **ธรรมธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร:  
สถาบันบันลือธรรม.
- พระราชญาณวิสิฐ และคณะ. (2552). **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**.  
นครปฐม: เพชรเกษม พรินติ้ง กรู๊ป จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกร  
ราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิฑูร แสงสิงแก้ว. สุขภาพจิตคืออะไร : **กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข**. สืบค้น  
เมื่อ. (6 พฤศจิกายน 2559). แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th>.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **ธรรมสมาธิ อาน  
ปาสติ สติปัญญา**. สืบค้นเมื่อ. แหล่งที่มา [http://sites.google.com/  
site/smartdharma/kay-wethan-dt-thrrm](http://sites.google.com/site/smartdharma/kay-wethan-dt-thrrm).