



วารสารปรัชญาอาศรม

Journal of Prajna Ashram

ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม) 2563

Vol. 2 No. 2 (July - December ) 2020

## วัตถุประสงค์

วารสารปรัชญาอาศรม เป็นวารสารวิชาการราย 6 เดือน (ปีละ 2 ฉบับ ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน, ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม) มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่บทความทางวิชาการ ด้านปรัชญา วัฒนธรรม และศาสนา และเพื่อเผยแพร่บทความวิชาการ ด้านมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ ที่ประยุกต์องค์ความรู้จากมิติทางด้านปรัชญา วัฒนธรรม และศาสนา

บทความที่ส่งมาขอรับการตีพิมพ์ในวารสารปรัชญาอาศรม จะต้องไม่เคยตีพิมพ์หรืออยู่ระหว่างการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อการตีพิมพ์ในวารสารอื่น ผู้เขียนบทความจะต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การเสนอบทความวิชาการหรือบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ในวารสารปรัชญาอาศรม อย่างเคร่งครัดรวมทั้งระบบการอ้างอิงต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่วารสารปรัชญาอาศรมกำหนด

ทัศนะและความคิดเห็นที่ปรากฏในบทความวารสารปรัชญาอาศรม ถือเป็นความรับผิดชอบของผู้เขียนบทความนั้น และไม่ถือเป็นทัศนะและความรับผิดชอบของกองบรรณาธิการวารสารปรัชญาอาศรม

## ๑ เจ้าของ (Owner)

### บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

139 ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

053 - 278967, 053 - 270451 ต่อ 311

## ๑ ที่ปรึกษา (Advisors)

|                              |                                              |
|------------------------------|----------------------------------------------|
| พระราชปรีดิโกวิท, ศ.ดร.      | อธิการบดี                                    |
| พระวิมลมนี                   | รองอธิการบดีวิทยาเขตเชียงใหม่                |
| พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร.    | ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์             |
| พระมหาสมบุญ วุฒิกโร, รศ. ดร. | คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย                          |
| พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส,รศ.ดร.  | ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ                  |
| พระมหาชุตีภัก อภินโนโท       | ผู้อำนวยการสำนักงานวางแผนและส่งเสริมการวิจัย |

## ๒ บรรณาธิการบริหาร (Executive Editor)

|                        |                                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------|
| ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย<br>วิทยาเขตเชียงใหม่ |
|------------------------|---------------------------------------------------------|

## ๓ หัวหน้ากองบรรณาธิการ (Chief Editor)

|                                |                                                         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|
| พระวิสิทธิ์ จิตวิสิโท, ผศ, ดร. | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย<br>วิทยาเขตเชียงใหม่ |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|

## ๔ กองบรรณาธิการ (Editorial Board)

|                          |                                                          |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|
| พระสัณชัย ญาณวีโร, ดร.   | มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย<br>วิทยาเขตล้านนา          |
| พระอธิวัฒน์ รตนวณโณ, ดร. | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย<br>วิทยาเขต เชียงใหม่ |
| รศ.ดร. ฉลองเดช คุณานุมาน | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                                     |
| รศ. ลิปิกร มาแก้ว        | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล<br>วิทยาเขตล้านนา            |
| ผศ.ดร. ตระกูล ชำนาญ      | มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย<br>วิทยาเขตล้านนา          |
| ผศ.ดร. โผน นามณี         | มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย<br>วิทยาเขตล้านนา          |
| ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง   | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                                     |
| ผศ.ดร. สัญญา สะสอง       | มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่                               |
| ผศ.ดร.ประทีป พิษทองกลาง  | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา                        |



ดร. ส่งเสริม แสงทอง  
ดร.บุญญาพร ยอดคง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

### ๑ ผู้ช่วยบรรณาธิการ

พระครูปลัดจันทรบ โขติวิโส

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

### ๑ ผู้ทรงคุณวุฒิภายในมหาวิทยาลัย

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระครูสิริปริยัตยานุศาสตร์, ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

พระครูสิริบรมธาตุพิทักษ์, ผศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

พระวิสิทธิ์ จิตวิสิทโธ, ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

พระอธิวัฒน์ รตนวณฺโณ, ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

รศ.ดร.พูนชัย ปันธิยะ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทร่แรง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

## ๑ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัย

|                                 |                                                    |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|
| รศ. ดร. ทิพวรรณ ทั้งมั่งมี      | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                               |
| รศ. ดร. สัณญา สะสอง             | มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่                         |
| รศ. ดร. วิโรจน์ อินทนนท์        | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                               |
| รศ. ดร. ฉลองเดช คุณานูมาต       | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                               |
| รศ. ดร. รศ.ดร.ปรุทธิ์ บุญศรีตัน | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                               |
| รศ. ลิปิกร มาแก้ว               | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล<br>วิทยาเขตล้านนา      |
| ผศ. ดร. สมหวัง แก้วสุฟอง        | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                               |
| ผศ. ดร. สุชาติ เศรษฐมาลินี      | มหาวิทยาลัยพายัพ                                   |
| ผศ. ดร. ชัยณรงค์ ศรีมันตะ       | มหาวิทยาลัยบูรพา                                   |
| ผศ. ดร. ประทีป พิชทองกลาง       | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล<br>วิทยาเขตล้านนา      |
| ผศ. ดร. สยาม ราชวัตร            | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                               |
| ผศ. ดร. โผน นามมณี              | มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย<br>วิทยาเขตล้านนา    |
| ผศ.ดร. วินิจ ฝาเจริญ            | มหาวิทยาลัยแม่โจ้                                  |
| ผศ. ดร. ตระกูล ชำนาญ            | มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย<br>วิทยาเขตล้านนา    |
| ผศ. ดร. ประสิทธิ์ ชาระ          | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน<br>วิทยาเขตสกลนคร |
| ดร. ส่งเสริม แสงทอง             | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                               |
| ดร. อุเทน ลาพิงค์               | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน<br>วิทยาเขตสกลนคร |
| ดร. ประสาน เล้าอรุณ             | มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง                              |
| ดร. สุรัชย์ พุดชู               | มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย                      |
| ดร. พิรภานุวัฒน์ ชื่นวงศ์       | มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย                          |
| ดร. ธาวิษ ถนอมจิตต์             | มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม                       |



๑ ฝ่ายประสานงานและจัดการ (Coordination and Management)

นายบุญมี แก้วตา

นายอำนาจ ใจยาว

๑ ฝ่ายกฎหมาย (Law Department)

นายปรัชญา สะท้อนพายัพ

๑ ฝ่ายพิสูจน์อักษร

ดร.ทิพาภรณ์ เยสุวรรณ์

นางสาวอรชร เรือนคำ

นางสาวสุรีย์ ศิริสุภา

นางสุพัตรา ปวนไผ่

๑ ออกแบบปก(Cover Designed)

พระสร้อย ชยานนโท

Phra Sonethavy Thoumpaseuth

๑ จัดรูปเล่ม (Content Designed)

นายธรรมรัตน์ มาทิพย์

๑ กำหนดออกเผยแพร่

ฉบับที่ 1 เดือน มกราคม - มิถุนายน

ฉบับที่ 2 เดือน กรกฎาคม - ธันวาคม

๑ Website : <https://firstojs.com/index.php/jpa>

๑ Email.: [jpaprajnaashram@gmail.com](mailto:jpaprajnaashram@gmail.com)

๑ หมายเลข ISSN : 2774-0986 (Print) | ISSN : 2774-0994 (Online)

## สารบัญ

## หน้า

- ๑ ศึกษาจริยวัตรกับอันตวาสถิการวัตรหลักการปกครอง  
ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 8
- A Study on Duties towards Teacher and Pupils :  
The governing Principle in Theravada Buddhism  
พระทวีศักดิ์ ตบสีโล (เฉลิมสิริโรจน์)  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่  
ส่งเสริม แสงทอง  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ๑ การสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ 23
- ตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่  
Health Enhancement According To 5 Precepts Of Elderly In Sub-District,  
Maetaeng District, Chiang Mai Province.  
สุเทพ ศรีนุช  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่  
อุเทน ลาพิงค์  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
- ๑ ปรัชญาพุทธศาสนานิกายเซน อิทธิพลสู่ยุคปัจจุบัน 36
- Zen Buddhism Philosophy Influence to the present  
จรรย์ บุญมี  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
- ๑ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาของผู้หญิง  
ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ 50
- Application of Buddhadhamma Principles to Solve  
the Problem of Women being Sexually Abused  
ณภัตสรส์ เหมาะประสิทธิ์  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่  
โพน นามณี  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา



## สารบัญ

## หน้า

### ๑ ไทยไร้โควิด-19 จริงหรือ

61

Is Thailand Really Free from Covid-19

กัญญารัตน์ รวมสุข

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

อุเทน ลาพิงค์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

### ๑ อายุยืนในแบบพุทธ

70

Longevity in Buddhism

ชัยภัทร ชุตติคามิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

ลปิกร มาแก้ว

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

### ๑ ความสงบสุขในชีวิต

83

Peace in Life

จุฑามาศ พันธุ์ทอง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

### ๑ ทัศนะเรื่องสัมบูรณ์นิยมของสำนักโยคอาจารย์

92

Views on the Absoluteism of the Yogacara School

พระอานนท์ ไชยะสาน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

พิรภานุวัฒน์ ชื่นวงศ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

## ศึกษาอาจารย์วัตรกับอันเตวาสิกวัตรหลักการปกครอง ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

### A Study on Duties towards Teacher and Pupils : The governing Principle in Theravada Buddhism

พระทวีศักดิ์ ตปสีโล (เฉลิมสิริโรจน์)

Phra Taweesak Tapasilo (Chalemsirojn)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

สงเสริม แสงทอง

Songserm Seangthong

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Chiang Mai University

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author, E-mail: Taweesak.clsrn@gmail.com

#### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ (1) เพื่อศึกษาหลักอาจารย์วัตรกับอันเตวาสิกวัตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท (2) เพื่อศึกษาสภาพและบริบทการอบรมสั่งสอนตามหลักอาจารย์วัตรกับอันเตวาสิกวัตร ในคณะสงฆ์ไทยปัจจุบัน (3) เพื่อแสวงหาแนวทางการอบรมสั่งสอนตามหลักอาจารย์วัตรกับอันเตวาสิกวัตร ของคณะสงฆ์ ในจังหวัดสุโขทัย

ผลการวิจัยพบว่า หลักอาจารย์วัตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ วัตรที่อันเตวาสิกพึงปฏิบัติต่อพระอาจารย์ และหลักอันเตวาสิกวัตร คือ วัตรที่อาจารย์พึงปฏิบัติต่ออันเตวาสิก ภิกษุใหม่ผู้บวชแล้วขออาศัยอยู่กับพระอาจารย์เรียกว่า “อันเตวาสิก”

สภาพและบริบทการอบรมสั่งสอนตามหลักอาจารย์วัตรกับอันเตวาสิกวัตร ในคณะสงฆ์ไทยปัจจุบันนี้ พบว่า นอกจากจะยึดถือการอบรมตามพระธรรมวินัยด้วยหลักอาจารย์วัตร-อันเตวาสิกวัตรแล้วยังปกครองตามพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ และกฎหมายเถระสมาคม ซึ่งก่อให้เกิดความสับสนทั้งที่เป็นทางการ โดยการสั่งการจากผู้มีอำนาจเจ้าคณะปกครอง จึงทำให้เกิดความสับสนในฐานะอาจารย์และศิษย์

แนวทางการอบรมสั่งสอนตามหลักอาจริยวัตรกับอันเตวาสิกวัตร ของคณะสงฆ์ ในจังหวัดสุโขทัย พบว่า พระอุปัชฌาย์และอาจารย์จะต้องประพฤติปฏิบัติตามคุณสมบัติของพระอุปัชฌาย์ อาจารย์ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีงามแก่สัทธิวิหาริกและอันเตวาสิก ควรจะประชุมปรึกษาหารือแสวงหาแนวทางการแก้ปัญหาและช่วยกันรับผิดชอบอย่างเต็มที่และจริงจัง นอกจากนี้พระอุปัชฌาย์อาจารย์ควรจัดระบบการปฏิบัติหน้าที่ในการอบรมสัทธิวิหาริกอันเตวาสิก ในด้านต่างๆ เช่น ด้านการปกครอง ด้านการศึกษา ด้านการสงเคราะห์ ด้านการรักษาพยาบาล และด้านการสร้างศาสนทายาท

**คำสำคัญ :** อันเตวาสิกวัตรหลักการปกครองในพระพุทธศาสนาเถรวาท

## Abstract

This thematic paper is of three objectives as follows: (1) to explore the principles of Ācariyavatta and Antevāṣikavatta in Theravada Buddhism; (2) to investigate the condition and context of teaching based on the Ācariyavatta and Antevāṣikavatta in the present Thai Sangha and (3) to seek ways to teach according to the Ācariyavatta and Antevāṣikavatta principles of the Sangha in Sukhothai Province.

The results revealed that the Ācariyavatta principle in Theravada Buddhism is duties that Antevāṣika or pupil should treat teachers, and the principle of Antevāṣikavatta is the duties that teachers should treat to pupil. In addition, the new priests, they have to ask Nissaya or resources with the master, called “Antevāṣika”. The condition and context of the training preached according to the principles of Ācariyavatta and Antevāṣikavatta in the current Thai monks found that in addition to adhering to the disciplined training with the principles of Ācariyavatta and Antevāṣikavatta, the monks were also ruled under the Sangha Act and the Sangha Council of Thailand. This caused formal relationships by orders from the authority to rule the monks, thereby deprived them of relationships as teachers and students. As for the Ācariyavatta and Antevāṣikavatta training guidelines of Buddhist monks in Sukhothai province, preceptors and teachers must behave in

accordance with the properties of the patriarch to be a good example to Saddhivihārika or co-resident and Antevāsika or one living with one as a pupil. In addition, the preceptors should organize the system of training of Saddhivihārika and Antevāsika in areas such as governance, education, relief, medical care, and the creation of religious heirlooms.

**Keywords :** The governing Principle in Theravada Buddhism

## บทนำ

ในสังคมไทยสมัยนี้มีกระแสข่าวการประพฤติเสียหายเกี่ยวกับพระสงฆ์ปรากฏบ่อยขึ้นทำให้พุทธศาสนิกชนที่มีศรัทธาไม่แก่กล้าหรือไม่พิจารณารอบด้านได้เสื่อมศรัทธาต่อพระสงฆ์ในภาพรวม หากพิจารณาเรื่องนี้พบว่าพฤติกรรมเสื่อมเสียของพระสงฆ์จำแนกออกเป็น 2 ส่วน คือ ความเสียหายด้านพฤติกรรมเป็นการปฏิบัติส่วนตัวที่ไม่เหมาะสมแก่สมณะภาวะ และความเสียหายด้านหลักการหรือการตีความหลักธรรมที่ผิดไปจากพระธรรมวินัย (พระเมธีวราภรณ์, 2553: 2) นอกจากนี้ยังมีพระสงฆ์จำนวนมากความหลงใหลในวัตถุนิยมในสภาพปัจจุบันกระแสวัตถุนิยมรุนแรงจนส่งผลให้ค่านิยมทางด้านจิตใจถูกละเลยไป องค์ประกอบสำคัญทั้งในด้านศาสนบุคคล ศาสนวัตถุ ศาสนธรรม และศาสนพิธีกำลังมีปัญหาทั้งภายในและภายนอกอยู่รอบด้าน เนื่องจากผู้ที่เข้ามาบวชในพระศาสนา เมื่อบวชแล้วไม่สนใจศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอาศัยช่องทางจากความเชื่อและความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยของชาวพุทธเพื่อแสวงหาประโยชน์โดยวิธีการต่างๆ เช่น แสวงหาลาภสักการะโดยยื่นปึกหลักรับบิณฑบาตและเรียกรับเงินทองเพื่อประโยชน์ตนเองบางครั้งตั้งตนเป็นหมอดู ทำนายทายทัก บอกใบ้ให้หวย เป็นหมอยาหมอเสน่ห์หลอกลวงให้ประชาชนหลงผิดปฏิบัติผิดและยิ่งกว่านั้นชาวพุทธบางคนถึงขนาดปลอมบวชเป็นพระภิกษุสามเณร แล้วใช้อุบายหลอกลวงที่แยบยล จนกลายเป็นข่าวตามสื่อมวลชนอยู่บ่อยครั้ง สร้างความเสียหายต่อสถาบันพระพุทธศาสนาโดยส่วนรวมยากที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้หมดสิ้นไปโดยเร็ว

ภายใต้สถานการณ์ปัจจุบันที่พระภิกษุบางรูปได้ทำให้พุทธศาสนิกชนเกิดภาวะวิกฤติศรัทธานั้น มาจากตัวแปรที่น่าสนใจ ประกอบด้วย (1) ศรัทธาวิปริตจึงก่อให้เกิดวิกฤติศรัทธา เพราะพุทธศาสนิกชนสนับสนุนหรือส่งเสริมในทิศทางที่ไม่ถูกต้องจึงทำให้พระภิกษุยึดติดในวัตถุนิยมและบริโภคนิยม (2) บุญวิปริต การเน้นสอนเรื่องบุญที่เน้นเฉพาะตัวบุญแต่ขาดกุศลโดยแปลงบุญให้เป็นเรื่องของวัตถุนิยมและบริโภคนิยม

แทนที่จะบุญจะเป็นสัญลักษณ์ของความสุขในฐานะที่เป็นเครื่องมือสร้างความอึดใจและ  
 ขำระใจ (3) การสอนวิปริตพระภิกษุบางรูปเน้นสอนเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์มากกว่า  
 ปาฏิหาริย์แห่งธรรมการสอนให้มนุษย์ชื่นชมและกราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์มากกว่าตัวเองทั้ง  
 ที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำเตือนว่าในหมู่มนุษย์ทั้งหลายผู้ที่ฝึกตนดีแล้วเป็นผู้ประเสริฐที่สุด  
 (4) การใช้สื่อที่วิปริต สื่อไอทีต่างๆ ในปัจจุบันมีพระภิกษุและสามเณรจำนวนหนึ่งใช้สื่อ  
 ไอทีโดยขาดการรู้เท่าทัน และขาดการระมัดระวังทั้งการพูด สื่อข้อความ การนำเสนอภาพ  
 และคลิปเสียงที่ไม่เหมาะสมแก่ความเป็นนักบวช จะเห็นว่ามีภาพและเสียงจำนวนมากที่  
 พระภิกษุได้โพสต์หรือนำเสนอในพื้นที่ของอินเทอร์เน็ต เช่น ยูทูบ เฟสบุ๊ก ซึ่งสะท้อนให้เห็น  
 ว่าพระสงฆ์ได้ประพฤติด้อยหน้าต่อพระธรรมวินัยและไม่เคร่งครัดในข้อวัตรปฏิบัติ ทำให้  
 มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ก่อให้เกิดวิกฤติศรัทธาและความสั่นคลอนต่อพระพุทธศาสนา  
 (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า เจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2532: 17) ซึ่งในครั้งสมัยพุทธกาล  
 พระพุทธองค์ทรงใช้ระบบการปกครองแบบพ่อปกครองลูกประกอบด้วยสันติวิธีธรรมหรือ  
 สามัคคีธรรมให้สิทธิเสรีภาพเสมอกันไม่เลือกชนชั้นวรรณะ โดยอาศัยการนับอายุพรรษาใน  
 การนับลำดับชั้นอาวุโส มีพระพุทธเจ้าทรงเป็นประมุขสงฆ์ ในสังคมของพระสงฆ์นั้นเป็นอยู่  
 อย่างเรียบง่ายในการดำเนินชีวิตมีภาระสำคัญที่จะต้องปฏิบัติอยู่ 2 อย่าง คือ (สมเด็จพระ  
 ญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2541: 24) ศึกษาคันถธุระเป็นการศึกษา  
 เล่าเรียนคำสอนพุทธพจน์ต่างๆ และศึกษา วิปัสสนาธุระ ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏ  
 ฐานเพื่อให้เข้าใจชีวิตตามสภาพความเป็นจริง การศึกษาอย่าง 2 อย่างนับว่าเป็นข้อปฏิบัติ

นอกจากคันถธุระและวิปัสสนาธุระแล้วยังมีการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยในข้อ  
 วัตร 14 ของพระสงฆ์ คือ อาคันตุกวัตร (ข้อวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้จรมา) อาวาสกวัตร (ข้อ  
 ปฏิบัติของภิกษุเจ้าถิ่น) คมิกวัตร (ข้อปฏิบัติของภิกษุผู้จะเดินทางจากไป) อนุมโทนาวัตร  
 (วัตรในการอนุโมทนาในที่ฉัน) ภัตตคควัตร (วัตรปฏิบัติในที่ฉัน) ปิณฑจาริกวัตร (วัตรของ  
 ภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาต) อารัญญิกวัตร (วัตรของภิกษุผู้อยู่ป่า เสนาสนวัตร (วัตรปฏิบัติเกี่ยว  
 กับที่อยู่อาศัย) ชันดาฆรววัตร (วัตรปฏิบัติในเรือนไฟ) วัจกุฎีวัตร (วัตรปฏิบัติเกี่ยวกับส้วม อุปี  
 ชฌายวัตร (วัตรปฏิบัติต่อพระอุปัชฌาย์) สัททิวาหาริกวัตร (ข้อปฏิบัติต่อสัททิวาหาริก) อาจา  
 รียวัตร (ข้อปฏิบัติต่ออาจารย์) อันเตवासกวัตร (ข้อปฏิบัติต่ออันเตवासก) ซึ่งเป็นระเบียบวิธี  
 ปฏิบัติต่างๆ ในสังคม วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของพระภิกษุสงฆ์อันส่งเสริมให้การบำเพ็ญสมณ  
 ธรรมดำเนินไปด้วยดีและเรียบร้อย โดยวัตร 14 นี้ หากพระภิกษุสงฆ์ไม่เฝ้าเพื่อไม่ประพฤต  
 ตามเป็นอาบัติทุกกฏ ในขณะที่ตั้งใจว่าจะไม่ทำตามข้อวัตรนั้นในข้อใดที่คำปฏิเสธและห้ามว่า  
 “อย่า” หรือ “ไม่” หากภิกษุขึ้นทำในข้อนั้นๆ เป็นอาบัติทุกกฏในขณะที่ล่วงละเมิดข้อห้าม

นั้นซึ่งเป็นข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันความประมาทหรือการกระทำที่ไม่เหมาะสมกับเพศสมณะ (คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง, 2539: 3)

อาจริยวัตรกับอันตวาสสิกวัตร เป็นวัตรข้อปฏิบัติข้อที่ 13 และ 14 ที่พระภิกษุสงฆ์ควรทำให้เหมาะสมกับสมณะสาธูปเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยและความผาสุกแก่สถานที่หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องการประพฤติในเรื่องพระวินัยซึ่งเป็นวัตรหรือข้อปฏิบัติตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณีที่ผิดพลาดกล่าวคือมีการถือปฏิบัติโดยมกมายหรือสักว่าทำตามๆ กันมาโดยที่ไม่มีความเข้าใจในความมุ่งหมายไม่เห็นเหตุและผลจนหลงไปว่าจะถึงความบริสุทธิ์จะบรรลุจุดมุ่งหมายสุดท้ายเพียงด้วยศีลวัตรด้วยระบบระเบียบพิธีเหล่านั้นขยายรูปแปลกประหลาดพิสดารออกไป ซึ่งเป็นข้อปฏิบัตินอกกรอบของพระธรรมวินัยในพระพุทธศาสนาหรือรักษาศีลบำเพ็ญระเบียบปฏิบัติต่างๆ โดยมีตัณหาและทิฐิแอบแฝงมีความอยากได้ ลาภ ยศ และสรรเสริญเป็นผลตอบแทนมุ่งหวังจะได้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ จนทำให้เกิดการบดบังความมุ่งหมายที่แท้จริงและยังปิดกั้นไม่ให้เข้าถึงจุดหมายสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

ในปัจจุบัน พระภิกษุสงฆ์ยังมองข้ามและไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องอาบัติเล็กน้อยๆ ไม่เหมือนพระสงฆ์สมัยก่อนที่ท่านจะมีข้อปฏิบัติที่ละเอียดสุขุมมากทั้งเรื่องอาหารการขบฉัน การนอน การนั่ง การพูด การคุย การขับถ่ายต่างๆ อาจารย์จะกำชับพระเณรอย่าได้มองข้าม เช่น อาหารขบฉัน ท่านห้ามกัดห้ามแทะ ห้ามตัดไม้ ขุดดินเรื่องบริขารเครื่องใช้ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นจีวรหรือเป็นบาตรต้องเคารพรักษา ถือเป็นของสูง แม้แต่การขบฉันอาหารที่เป็นเศษเดนต้องทิ้งลงในกระโถน ห้ามวางกระโถนหรือของที่เป็นเศษเป็นเดนบนฝาบาตรเด็ดขาด ท่านบอกว่าของเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ ถ้าทำไม่ได้จะทำให้ชีวิตนี้กับขบฉันนี้เศร้าหมองเป็นการสร้างบาปสร้างกรรมให้ตัวเอง เรื่อง การเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ท่านให้ถือว่าเป็นงานหลักของพระเณรที่จะต้องทำเป็นกิจวัตรเช่น วัตรปฏิบัติของพระสงฆ์ สามเณร ทั้ง 14 ประการเป็นหลักการปฏิบัติที่นำมาซึ่งพฤติกรรมทั้งดงาม ก่อให้เกิดศรัทธาความเลื่อมใสในพระสงฆ์หากภิกษุยึดถือ ปฏิบัติตามก็จะมีกิริยามารยาททั้งดงามควรค่าแก่การเคารพน่าเชื่อถือในฐานะผู้นำนานบุญ และนำไปสู่ความมั่นคงของพระพุทธศาสนาต่อไป

จากสภาพปัญหาของพระสงฆ์ในปัจจุบันดูเหมือนจะละเลยเรื่องวัตรปฏิบัติเหล่านี้ไปไม่น้อย โดยเฉพาะหลักวัตรใหญ่ๆ เช่น หลักอุปัชฌายวัตรกับสัทธิวินัยวัตร หลักอาจริยวัตรกับอันตวาสสิกวัตร ซึ่งหลักการปฏิบัติทั้ง 2 หากนำมาปฏิบัติละใช้ในการดูแลปกครองกันอย่างจริงจัง ก็จะเป็นการสร้างศาสนทายาทที่ดีมีคุณภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเป็นการถ่ายทอดประสบการณ์จากผู้ใหญ่สู่ผู้น้อยเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการถ่ายทอด

องค์ความรู้ แม้ในการปฏิบัติธรรมจำเป็นต้องพึ่งครูบาอาจารย์ที่คอยให้คำแนะนำชี้ทางในการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อพัฒนาคุณธรรมรวมทั้งพัฒนาพฤติกรรมที่ดีงามแห่งพระภิกษุสงฆ์และยังเพิ่มพูนความศรัทธาในพระพุทธศาสนาดังนั้นข้อวัตรจึงไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยที่ควรมองข้าม แต่จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการเข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาและทำให้พระพุทธศาสนามีความมั่นคงในระยะยาวต่อไป

ฉะนั้น จากเหตุและผลข้างต้น นับว่าเป็นแรงจูงใจที่ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาเรื่อง “ศึกษาอาจารย์วัตรกับอันเตวาสิกวัตรหลักการปกครองในพระพุทธศาสนาเถรวาท” เพื่อนำมาใช้กับแนวทางการปกครองดูแลอบรม แนะนำ สั่งสอน เป็นการสร้างศาสนทายาทที่ดีมีคุณภาพของพระสงฆ์ไทยปัจจุบันเพื่อให้ทราบถึงความเป็นมา ความหมาย พัฒนาการ หลักการ วิธีการและผลการปฏิบัติวัตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท และการประยุกต์ใช้ หลักอาจารย์วัตรกับอันเตวาสิกวัตร ในการดำเนินชีวิตประจำวันของพระสงฆ์ในปัจจุบัน โดยองค์ความรู้จากการศึกษาจะเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์และผู้ที่มีความสนใจทั่วไป ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินพัฒนาการปกครอง ความเป็นอยู่ของสงฆ์อย่างยั่งยืน

### วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาหลักอาจารย์วัตรกับอันเตวาสิกวัตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- 2) เพื่อศึกษาสภาพและบริบทการอบรมสั่งสอนตามหลักอาจารย์วัตร กับอันเตวาสิกวัตร ในคณะสงฆ์ไทยปัจจุบัน
- 3) เพื่อแสวงหาแนวทางการอบรมสั่งสอนตามหลักอาจารย์วัตรกับอันเตวาสิกวัตร ของคณะสงฆ์ในจังหวัดสุโขทัย

### ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัย เรื่อง “ศึกษาอาจารย์วัตรกับอันเตวาสิกวัตรหลักการปกครองในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของเนื้อหา โดยการทบทวนเอกสารตำรา บทความ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ที่มีเนื้อหาสัมพันธ์สอดคล้องกับการศึกษาหลักอาจารย์วัตร กับอันเตวาสิกวัตร ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เช่น แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการศึกษา แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาและนำหลักการมาสู่การปฏิบัติ ประกอบด้วย (1) ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) พระวินัยปิฎกหมวดที่เกี่ยวกับ หลักอาจารย์วัตรกับอันเตวาสิกวัตร ใน

พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยใช้พระวินัยปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 ประกอบด้วยอรรถกถา และฎีกาพระวินัยเป็นหลัก (2) ชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ศึกษาเอกสาร งานวิชาการและงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เสริมด้วยการศึกษาสภาพและบริบทในพื้นที่ในการทำวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งตัวแปรออกเป็น 2 ประเภท คือ (1) ตัวแปรต้น (Independent Variables) สภาพและบริบทการดูแล อบรม สั่งสอน ตามหลัก อารยิกวัตรกับอันเตวาสิกวัตร ของคณะสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท (2) ตัวแปรตาม (Dependent Variables) แนวทางการดูแล อบรม สั่งสอน ตามหลัก อารยิกวัตรกับอันเตวาสิกวัตร ของคณะสงฆ์ในจังหวัดสุโขทัย และใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะจง (Purposive sampling) วัดที่อยู่ในเขตพื้นที่ อำเภอเมืองสุโขทัย อำเภอบ้านด่านลานหอย อำเภอศรีสชนาลัย จังหวัดสุโขทัย

## ผลการวิจัย

### 1. อารยิกวัตรกับอันเตวาสิกวัตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท

แรกเริ่มแต่ต้นพุทธกาลที่พระพุทธองค์ออกประกาศพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ยังไม่ได้กำหนดให้ภิกษุใหม่ต้องถืออุปัชฌายวัตรทำให้กุลบุตรเหล่านั้นเมื่อบวชแล้วไม่มีใครคอยให้การศึกษอบรมเรื่องมรรยาทหรือข้อปฏิบัติต่างๆ จึงพากันประพฤติเสียหยา เช่นนั่งห่มจีวรไม่เรียบร้อย ตอนออกบิณฑบาตพบคนกำลังบริโภคก็ยืนบาตรขอรับอาหารยืนบนของที่ทำเป็นอาหารออกปากขออาหารจำพวกแกงข้าวสุกมาฉันด้วยตนเองบางพวกพอถึงเวลาฉันภัตตาหารก็ส่งเสียงดังในโรงฉันทำให้ชาวบ้านที่พบเห็นพากันตำหนิว่า “ภิกษุพวกนี้ส่งเสียงดังในโรงฉันเหมือนพวกสมณพราหมณ์ในสถานที่เลี้ยงพราหมณ์” พวกภิกษุได้ยินคนเหล่านั้นกล่าวตำหนิจึงได้นำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าให้ทรงทราบพระผู้มีพระภาคเจ้ารับสั่งให้ประชุมภิกษุสงฆ์สอบถามจนทราบความตามเป็นจริงทรงดำหนิว่า “การกระทำนั้นไม่สมควรไม่เหมาะสมไม่ใช่กิจของสมณะมิได้ทำคนที่ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใสหรือทำคนที่เลื่อมใสอยู่แล้วให้เลื่อมใสยิ่งขึ้นได้เลยแต่กลับจะทำคนที่ยังไม่เลื่อมใสให้ไม่เลื่อมใสคนที่เลื่อมใสอยู่แล้วกลับคลายความเลื่อมใสไปเป็นอย่างอื่น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 64-79: 81)

หลักอันเตวาสิกวัตร ได้แก่ ธรรมเนียมวัตรหรือข้อปฏิบัติต่ออันเตวาสิกหน้าที่อันพระอาจารย์จะพึงกระทำต่ออันเตวาสิกกล่าวโดยสรุปเฉพาะด้านที่สำคัญ ได้แก่ ถ้าอาจารย์มีบาตรมีจีวรมีบริวาร อันเตวาสิกไม่มี พึงสงเคราะห์ด้วยบาตรจีวรและบริวารอื่นๆ “ด้วยอุบายว่าอย่างไรหนอ บริวารพึงเกิดขึ้นแก่อันเตวาสิก” อันเตวาสิกอยู่ในวิหารใด ถ้าวิหาร

นั้นสกปรก ถ้าสามารถ ฟังชำระให้สะอาด ฟังจนบาตร จีวร เตียง ตั้ง ฟังกวาดเพดานลงมา ก่อน เช็ดขอบหน้าต่างประตู ฟังเช็ดถู่ ขนกลับไว้ที่เดิม ถ้าอันเตवासิกเกิดความไม่ยินดี เกิด ความรำคาญ เกิดความเห็นผิด อาจารย์ฟังช่วยระงับ หรือบอกภิกษุอื่นช่วยระงับ หรือฟัง แสดงธรรมกถาแก่อันเตवासิก ถ้าอันเตवासิกต้องอาบัติหนัก ควรแก้มานัต ควรแก้อัพภาน อาจารย์ฟังทำการชวนขวายเป็นว่า “ด้วยอุบายอย่างไรหนอ สงฆ์ฟังให้กรรมแก่อันเตवासิก ถ้าสงฆ์ต้องการจะทำการกรรม คือ ตัชชะนียกรรมนิยสกรรม ปัพพาชนียกรรม ปฏิสารณียกรร มหรืออุกเขปณียกรรมแก่อันเตवासิก อาจารย์ฟังทำการชวนขวายเป็นว่า “ด้วยอุบายอย่างไร หนอ สงฆ์ไม่ฟังทำการกรรมแก่อันเตवासิกหรือฟังเปลี่ยนไปเป็นโทษเบา เมื่อเกิดอาพาธก็เอาใจ ใส่พยาบาลจนตลอดชีวิต

ด้วยรูปแบบการดูแล อบรม แนะนำ ระหว่างอาจารย์กับศิษย์ เป็นการปกครองของ สงฆ์ดังมีพัฒนาการมาตามลำดับและดำเนินไปภายใต้ธรรมและวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง และบัญญัติไว้แล้ว ซึ่งในช่วงต้นพุทธกาลจะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงปกครองด้วยพระองค์ เองในฐานะที่ทรงเป็นพระธรรมราชา ด้วยอำนาจแห่งธรรมที่พระองค์ตรัสรู้แล้วนั่นเอง แม้อ่ ามจะมอบอำนาจในบางเรื่องให้แก่พระสงฆ์สาวก แต่ภายหลังเมื่อมีพระสงฆ์สาวกเพิ่มจำนวน มากขึ้น ทำให้มีความจำเป็นที่จะต้องวางระเบียบแบบแผนหรือกฎเกณฑ์ต่างๆ จึงต้องทรง บัญญัติสิกขาบทคือพระวินัยขึ้นสำหรับสังคมสงฆ์ และในที่สุดก็ทรงกระจายอำนาจไปให้แก่สงฆ์

ดังนั้น การศึกษาหลักอภจริยวัตรกับอันเตवासิกวัตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท นี้จึงมีรูปแบบเฉพาะตนตามที่พระพุทธเจ้าทรงกำหนดวางระเบียบแบบแผนไว้ให้ดำเนินไป ภายใต้ธรรมและวินัยซึ่งทรงแสดงและบัญญัติไว้แล้วนั่นเอง เพื่อให้คอยดูแลอบรมสั่งสอน สัทธิวิหาริกและอันเตवासิกของตนเองอย่างใกล้ชิด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเสื่อมเสียแก่ หมู่คณะจนเกิดเป็นศาสนทายาทที่ดีในที่สุดนั่นเอง

## 2. สภาพและบริบทการอบรมสั่งสอนตามหลักอภจริยวัตรกับอันเตवासิกวัตร ในคณะสงฆ์ไทยปัจจุบัน

สัทธิวิหาริก หรือ อันเตवासิก มีมานะถึงกับอุปัฏฐากอุปัชฌาย์อาจารย์ไม่ได้แล้ว ย่อมยากที่จะรับการสั่งสอน อบรมโดยแท้จริงได้ เพราะฉะนั้นความมุ่งหมายอันนี้นับว่าเป็น ความสำคัญอย่างยิ่งของการถือนิสัยส่วนความมุ่งหมายอย่างอื่น ที่พอจะมองเห็นได้ทั่วไป ก็มีอยู่ เช่นหวังจะให้เกิดความรักใคร่แก่กันและกัน เกิดความสนิทสนม ความเป็นกันเอง ในระหว่างกันและกัน ตลอดถึงกับจะเป็นโอกาสให้ได้รับโอวาท คำสั่งสอนที่พิเศษไปกว่า ธรรมดา และเป็นการรักษาขนบธรรมเนียมประเพณี ที่บัณฑิตได้วางไว้แต่กาลก่อน

ดังนั้น ย่อมจะเห็นได้ว่า อันเตवासิก เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งประโยชน์แก่กันและกัน

ทั้งสองฝ่าย สำหรับการอุปัฏฐากนั้น มีลักษณะอาการก็อย่างก็ประการ ย่อมมีชัดเจนอยู่แล้ว ในตำหรับตำราอันว่าด้วยนิสสัยหรืออุปัชฌายัตระอาจริยวัตร เป็นต้น ซึ่งผู้ปรารถนาอาจหา ศึกษาเอาได้โดยละเอียดจากที่มานั้นๆ เมื่อสรุปความแล้ว พอจะเห็นได้ว่า การอุปัฏฐากนี้เป็นการกระทำที่ให้เกิดความผาสุกแก่อุปัชฌาย์อาจารย์เป็นการกระทำที่แสดงถึงความเคารพนับถือ ความรักใคร่ความเป็นกันเอง เป็นการกระทำที่เป็นตัวอย่างที่ดีงามตามระเบียบของ ขนบธรรมเนียมอารยธรรม หรือวัฒนธรรม เป็นต้น และเป็นการกระทำที่ทำให้ผู้อุปัฏฐากให้มีความฉลาด ไหวพริบ ละเอียดลออ เพราะท่านกล่าวระบุไว้ในวัตรนั้นๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้ทำต้องฉลาดรอบคอบ มีความไหวพริบเป็นอย่างยิ่ง กิจวัตรอันนี้ย่อมนำมาซึ่งประโยชน์ เป็นที่ตั้งแห่งความเจริญงอกงามในพระศาสนา ของสัทธินิหาริก หรือ อันเตวาสิก เหล่านั้น ได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้หวังความเจริญแก่ตน พึงชวนชวนทำตามโอกาส

สภาพการอบรมสั่งสอนตามหลักอาจริยวัตรของคณะสงฆ์ไทย แนวทางนี้เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับคณะสงฆ์ไทยยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติสืบๆ ต่อกันมา แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ก่อนที่พระมหาปาละ จะทูลถามธุระในพระพุทธศาสนากับพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ท่านอยู่ในสำนักพระอาจารย์และอุปัชฌาย์ครบ 5 พรรษาแล้ว หมายความว่า พระภิกษุรูปใดก็ดี เมื่อบวชแล้วจะต้องศึกษาเล่าเรียนพื้นฐานอย่างน้อย 5 พรรษาในสำนักพระอุปัชฌาย์ ปัจจุบันแนวทางนี้คณะสงฆ์ไทยก็ยังยึดอยู่ คือ พระภิกษুবวชใหม่ หากจะไปอยู่วัดอื่นหรือแยกตัวออกไปอย่างน้อยจะต้องอยู่ในวัดพระอุปัชฌาย์หรืออยู่ตามวัดในสายตาพระอุปัชฌาย์ 5 พรรษา แต่ตอนหลังก็อาจ อะลุ่มอล่วย ระหว่างบวช 5 พรรษาก็เรียนหนังสือเพื่อเป็นฐานในการปฏิบัติเป็นปกติ และมีใช้เรียนหนังสือหนึ่งเดียว พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ยังวางหลักการปฏิบัติกิจวัตรของพระภิกษุไว้อีก 10 ประการคือ ลงอุโบสถ บิณฑบาตเลี้ยงชีพ สวดมนต์ไหว้พระ กวาดอาวาสวิหารลานพระเจดีย์ รักษาผ้าครอง อยู่ปริวาสกรรม โจนผมปลงหนวดตัดเล็บ ศึกษาสิกขาบทและปฏิบัติพระอาจารย์ เทศนาบัติ พิจารณาปัจจุเวกขณะทั้ง 4 เป็นต้น

ครูผู้เป็นกัลยาณมิตร จึงต้องทำหน้าที่ชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และ ชักนำให้นักเรียนฝึกฝนพัฒนาตนด้วยเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยตนเอง โดยสร้างให้นักเรียนมี โยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยสำหรับพัฒนาตัวเองขึ้นมาจากภายใน ถ้าทำได้อย่างนี้ พรโตโมสะ ก็เป็น พรโตโมสะ ที่ดี จึงจะได้ชื่อว่า เป็นกัลยาณมิตร เมื่อเป็นเช่นนี้ครูจึงมีหน้าที่ที่จะต้องทำหน้าที่ทั้งอย่างสองให้เป็นไปด้วย กัน (ครูและนักเรียน) ได้เรียนรู้ทั้งเนื้อหา ข้อมูลและฝึกฝนความคิดให้รู้จักคิดพร้อมพัฒนาชีวิตพร้อมกันไป ทุกด้านให้การเรียน เป็นกิจกรรมร่วมกันที่ทั้งผู้สอนและผู้เรียนทั้งสองฝ่ายร่วมมือประสานงานมีบทบาทแสดง ต่อกันทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าการอนุเคราะห์ศิษย์ 2 ประการ ได้แก่ (1) ยกย่อง

ให้ปรากฏในเพื่อนฝูง ได้แก่ จัดให้มีการประกาศหรือมอบเกียรติบัตรเชิดชูความรู้ความสามารถ หรือคุณงามความดีของศิษย์ตนให้เป็นที่ประจักษ์แก่เพื่อนฝูง หรือแก่สังคมเพื่อจะได้เป็นตัวอย่างที่ดี (2) ทำการป้องกันในทิศทั้งปวง ได้แก่ ป้องกันศิษย์ของตนมิให้เสื่อมเสีย ทั้งป้องกันชื่อเสียง และความปลอดภัย โดยฝากฝังกับผู้หลักผู้ใหญ่ ทั้งนี้ ก็เพื่อให้ครูอาจารย์ สำนึกในหน้าที่เป็นครูอาจารย์ที่ดี มีสัมพันธภาพทางใจกับศิษย์ไว้มิเสื่อมคลาย ไม่ทอดทิ้งศิษย์ ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน เพื่อให้วิชาการ สาขาต่างๆ ได้รับการสืบทอดไม่ตายไปตาม ผู้รู้หรือผู้เป็นเจ้าของ และเพื่อให้สังคมได้มีแนวทางที่ดี

สัทธินิหาริกวัตร (วิธีที่อุปัชฌาย์ประพฤติโดยชอบในสัทธินิหาริก) อุปัชฌาย์พึง สงเคราะห์อนุเคราะห์สัทธินิหาริกด้วยอุทเทส (การเรียนการสอน) บริบูรณ์ (สืบค้นหาความรู้) โอวาท (แนะนำตักเตือน) และอนุศาสน์ (สั่งสอน) ถ้าสัทธินิหาริกเกิดความเห็นผิด อุปัชฌาย์ พึงให้สละเสีย หรือพึงบอกภิกษุอื่นให้ช่วยให้สละเสีย หรือพึงแสดงธรรมแก่สัทธินิหาริก ซึ่ง สาระของอาจริยวัตรและอันเตวาสิกวัตร ก็มีเหมือนกับอุปัชฌาย์วัตรและสัทธินิหาริกวัตร (พระราชนิพนธ์, 2562: 35)

สรุป อันเตวาสิกวัตรนี้มีสาระเพื่อความเอื้อเพื่อต่อกัน สร้างความอบอุ่น ความเป็นกัลยาณมิตรสร้างสายสัมพันธ์ต่อกันทั้งด้านภาพและจิตภาพ ซึ่งเมื่อผู้เป็นศิษย์มีอายุ พรรษาเกิน 5 ไปแล้ว แม้จะแยกย้ายกันไปอยู่ต่างถิ่นที่ แต่ก็ยังคงความเป็นศิษย์-อาจารย์ กันอยู่อย่างเหนียวแน่น ความงอกงามของวิชาที่ได้เรียนมาจากพระอุปัชฌาย์หรืออาจารย์ อย่างใกล้ชิดจะเพิ่มขึ้นอย่างไม่รู้จบ ยิ่งใช้วิชาก็ยังเพิ่มปริมาณแตกฉานขยายต่อเนื่องเรื่อย ไป เพราะได้อาศัยหล่อแห่งความงอกงามคือศรัทธาตั้งพุทธาธิว่า “สพฺธา พิชฺ ติโป วุญฺญิ- ศรัทธาเป็นพืช ความเพียรเป็นฝน”

สภาพและบริบทการอบรมสั่งสอนตามหลักอาจริยวัตรกับอันเตวาสิกวัตรใน คณะสงฆ์ไทยปัจจุบัน อาจริยวัตร-อันเตวาสิกวัตรนี้ สามารถจำแนกเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นความ ประพฤติโดยเอื้อเพื่อต่อพระอาจารย์ ดังได้กล่าวแล้วเบื้องต้น และจะเห็นว่าอาจริยวัตรที่กล่าว มาจัดเป็นการอุปฐากพระอาจารย์ที่จะก่อให้เกิดความสะดวกสบายแก่พระอาจารย์พร้อมกัน นั้นก็เป็นสื่อสัมพันธ์ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่อนเตวาสิก ด้วยนั้นคือ จะได้รับการศึกษาอบรม จากพระอาจารย์เป็นการตอบแทนถือเป็นการสร้างความผูกพันทางธรรมให้แก่บุคคลทั้งสองฝ่าย ให้มีความใกล้ชิดกันและได้ระลึกถึงอุปการะที่ได้กระทำต่อกันแม้กาลเวลาผ่านไปก็จะมีโอกาสได้ การสร้างความผาสุกและความสามัคคีในหมู่สงฆ์ตามหลักอาจริยวัตรกับอันเตวาสิกวัตรนี้ ถือว่ามีประโยชน์ต่อสังคมสงฆ์ทั้งในภาวะปกติและในภาวะที่เกิดความขัดแย้ง

กล่าวคือ ในภาวะปกติการที่ทั้งสองฝ่ายได้ทำอุปการะต่อกันสิ่งที่เกิดแน่นอน

คือ ความสมานสามัคคีปรองดองอย่างแนบแน่นระหว่างอาจารย์กับศิษย์และรวมทั้งภิกษุร่วมพระอาจารย์เดียวกันทั้งที่อยู่ภายในหรือภายนอกอาวาส หรือแม้ด้วยหากเกิดความขัดแย้งหรือเกิดอธิกรณ์การที่คณะสงฆ์ได้ทำอุปการะต่อการแก้ปัญหาก็จะเป็นไปโดยง่าย เพราะทั้งสองฝ่ายจะมีความเคารพยำเกรงกัน ปัญหาที่จะสามารถแก้ได้เพราะเห็นแก่ครูบาอาจารย์หรือเพราะมีความเคารพยำเกรงในตัวของอาจารย์ซึ่งถือว่าเป็นเสมือนผู้ให้ปัญญาในธรรมแห่งพระพุทธศาสนา

### 3. แนวทางการอบรมสั่งสอนตามหลักอาจารย์วัตรกับอันเตวาสิกวัตร ของคณะสงฆ์ ในจังหวัดสุโขทัย

แนวทางการปกครองของพระสงฆ์ “ในปัจจุบันนี้มีความใกล้เคียงกับชาวบ้านที่ดูแล อบรม ปกครองบุตรและธิดา คือเมื่อบวชเข้ามาแล้วก็มอบให้อาจารย์มีเจ้าอาวาสเป็นต้นดูแลแทน โดยมีหลักพระธรรมวินัย พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ฯ เป็นระเบียบปฏิบัติของวัดเป็นแบบแผน (พระสุวโรทัย (จง จตตมโล), 2564: สัมภาษณ์) “ด้านการปกครองเน้นการปฏิบัติตามพระธรรมวินัย และปฏิบัติตามกัจจวัตร 10 อย่างของเรา และกฎระเบียบของวัดแต่ละวัด ส่วนปัญหาและอุปสรรคคือการการปล่อยปละละเลยของอาจารย์ ด้วยการไม่เอาใจใส่ของอันเตวาสิกด้วย จึงทำให้การปกครองรวมถึงการดูแลอบรมอันเป็นการเกื้อกูลกันนั้นหายไปมากทีเดียว” (พระครูพิศิษฐ์ปยุตฺต (สะอาด วรปญฺญ), 2564: สัมภาษณ์)

ในด้านการปกครองนี้คณะสงฆ์ที่เป็นอาจารย์ส่วนน้อยที่ให้ความสำคัญต่ออันเตวาสิกควรแก้ไขเอาใจใส่มากกว่านี้ (พระครูสุตวิริยสุนทร (บรรจง สุชาโต), 2564: สัมภาษณ์) ในด้านการปกครองของพระสงฆ์มีลำดับขั้นปกครองตามหลักเกณฑ์ของพระราชบัญญัติคณะสงฆ์อยู่แล้วแต่เมื่อลงลึกในส่วนของอาจารย์กับศิษย์หรือ อาจารย์กับอันเตวาสิกนั้นการดูแลการปกครองซึ่งกันและกันคนจะเป็นไปอย่างบิดากับบุตรโดยมีความเมตตาแก่กันและกันการอบรมสั่งสอนความประพฤติอาจารย์ในด้านของกัจจวัตรการบิดบาตการทำวัตรสวดมนต์การดูแลเสนาสนะภายในวัดรวมถึงความรู้ในด้านพระธรรมวินัยกฏกติกาต่างๆ การให้เกียรติกันตามฐานะ ส่วนปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น การปกครองในส่วนหนึ่งนั้นการอบรมทางด้านปริยัติและการปฏิบัติส่วนใหญ่แล้วไม่ได้ใส่ใจอบรมบอกกล่าวแนะนำกันและกันทั้งในส่วนของอาจารย์และอันเตวาสิก การปรับปรุงแก้ไขควรพัฒนาบุคลากรให้ความรู้ในด้านการปกครองให้รู้จักกฏกติกามารยาทรวมถึงข้อวัตรปฏิบัติเอาใจใส่ดูแลอย่างจริงจังตามสายการบังคับบัญชาเป็นต้น (พระบุญเลิศ ถาวโร, 2564: สัมภาษณ์)

เพราะฉะนั้น หลักอาจารย์วัตร-อันเตวาสิกวัตรให้ทันสมัยจึงมีความสำคัญ โดยทุกภาคส่วนจะต้องร่วมบูรณาการส่งเสริมสนับสนุน ร่วมกำหนดนโยบาย การศึกษาสงฆ์ให้

เป็นไปในทางที่เหมาะสมและพึงประสงค์อย่างเป็นเอกภาพร่วมกันภายใต้นโยบายรัฐและมหาเถรสมาคมและเพื่อให้บทความนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ควรต่อยอดแนวทางการพัฒนาบุคลากรสงฆ์ตามหลักอาจารย์วัตร-อันเตวาสิกวัตร ทำหน้าที่ในการเผยแผ่อบรมให้ความรู้ได้อย่างมีคุณภาพและสืบทอดอายุ พระพุทธศาสนาได้อย่างยั่งยืน

อาจารย์วัตร คือวัตรที่อันเตวาสิกพึงปฏิบัติต่อพระอาจารย์ ได้แก่ อันเตวาสิกพึงลุกขึ้นแต่เช้าตรู่ ถอดรองเท้าห่มผ้าเอวียงป่าข้างหนึ่งเริ่มรับใช้พระอาจารย์ตั้งแต่เช้าด้วยการถวายไม้ชำระฟัน น้ำล้างหน้า ถ้าข้าวมื้อมี พึงล้างภาชนะใส่ข้าวมื้อไปถวาย ถ้าอาจารย์ต้องการจะเข้าหมู่บ้านพึงถวายผ้าห่ม เมื่ออาจารย์กลับพึงปูอาสนะ นอกจากนี้ต้องคอยรับใช้ท่านในโอกาสต่างๆ ทั้งตอนอยู่ในวัดและนอกวัดทั้งตอนฉันอาหารตอนพักผ่อนและตอนสงฆ์น้ำพร้อมกับคอยรักษาความสะอาดเสนาสนะและบริเวรรอบๆ กุฏิ วิหาร และเตียง ตั้งๆ ถ้าอาจารย์ต้องการจะให้เรียน พึงคอยศึกษาเล่าเรียนจากท่าน ถ้าพระอาจารย์ต้องการจะให้สอบถามอรรถ พึงสอบถาม ถ้าอาจารย์เกิดความไม่ยินดีคิดจะสึก อันเตวาสิกพึงช่วยระงับถ้าต้องอาบัติหนัก (สังฆาติเสส) หรือถูกคณะสงฆ์ลงโทษด้วยกรรมมีตชฌนียกรรม เป็นต้น

อันเตวาสิกต้องหาทางช่วยเหลือตามสมควรแก่กรณีพร้อมกับหาทางช่วยบรรเทาความเสียหายอันอาจจะเกิดขึ้น ด้วยอุบายอย่างไรหนอ อาจารย์พึงกลับประพฤติชอบ พึงหายเยื่อหยิ่ง พึงกลับตัวได้ สงฆ์พึงระงับกรรมนั้นเสีย เมื่ออาจารย์กล่าวถึงคำว่า ไม่พึงกล่าวสอดขึ้นในระหว่าง อาจารย์กล่าวถ้อยคำใกล้ต่ออาบัติพึงห้ามเสีย รักษาจิตใจของท่านมีความเคารพจะ ไปไหนบอกเล่าไม่เที่ยวไปตามอำเภอใจจะรับความช่วยเหลือจากใครหรือจะกระทำการสงเคราะห์แก่ใครต้องบอกให้ท่านรับทราบ เอาใจใส่พยาบาลเมื่อท่านอาพาธคอยดูแลท่านตลอดชีวิตรองจนกว่าท่านจะหายเป็นต้น การกระทำอาจารย์วัตรนี้เป็นกิจที่อันเตวาสิกต้องใส่ใจไม่เพิกเฉยให้ความสำคัญเสมอเหมือนว่าท่านเป็นบิดามารดาผู้ให้คำแนะนำสั่งสอนเวลากระทำวัตรต่อท่านจึงให้คิดว่าท่านเป็นเหมือนบิดาและมารดา

## อภิปรายผล

อุปมาภัยกับสัทธินิหาริกแน่นแฟ้นเรียกว่า อุปมาภัยวัตรกับสัทธินิหาริกวัตร องค์ประกอบที่ให้ความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับอันเตวาสิกแน่นแฟ้นเรียกว่า อาจารย์วัตรกับอันเตวาสิกวัตรเป็นการเอาใจใส่ต่อกันและกันด้วยความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลทุกเรื่องเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เพื่อ (1) ควรสร้างความตระหนักในความเป็นพระสงฆ์หรือสมณสัญญาของตัวพระสงฆ์เองเป็นสำคัญ (2) พระสงฆ์ในชุมชนสงฆ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เจ้าอาวาส พระอุปัชฌาย์ และพระวิปัสสนาจารย์ ควรเอาใจใส่ดูแลและเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งในเรื่องการ

ปฏิบัติตนในสังคมและการปฏิบัติภาวนาอย่างถูกวิธี (3) พุทธศาสนิกชนก็ถือเป็นบุคคลสำคัญในการร่วมกันสวดสวดดูแลการประพฤติปฏิบัติตนของพระ สงฆ์ และเอื้ออำนวยให้พระสงฆ์มีโอกาสได้ปฏิบัติภาวนาและเป็นพระสงฆ์ที่ดี ที่มีผลต่อการพัฒนาด้านการศึกษา และการออกกฎระเบียบในการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารอย่างเหมาะสม เป็นต้น (อัญชลี ปิยะปัญญาวงศ์ และสุปรียาส์ กาญจนพิศศาล, 2559: บทคัดย่อ)

ดังนั้น วัตรทั้งหมดนี้มีสาระเพื่อให้ความเอื้อเฟื้อต่อกัน สร้างความอบอุ่น ความเป็นกัลยาณมิตรสร้างสายสัมพันธ์ต่อกันทั้งด้วยภาพและจิตภาพ ซึ่งเมื่อผู้เป็นศิษย์มีอายุพรรษาเกิน 5 ไปแล้ว แม้จะแยกย้ายกันไปอยู่ต่างถิ่นที่ แต่ก็ยังคงความเป็นศิษย์-อาจารย์กันอยู่อย่างเหนียวแน่น ทั้งพร้อมส่งมอบวิชาอันมีคุณค่าต่อกันไป แม้โครงสร้างของสงฆ์มีลักษณะที่ตายตัว ไม่ยืดหยุ่น แก้ไขได้ยากเพราะอยู่ในรูปแบบสลับซับซ้อนและความหลากหลายของสังคมในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม อันเป็นผลทำให้การทำงานขององค์กรสงฆ์ขาดประสิทธิภาพ ขาดพลวัตร และไม่อาจบรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ (พิพัฒน์ พสุธารชาติ, 2544: 287–293)

ความงอกงามของวิชาที่ได้เรียนมาจากพระอุปัชฌาย์หรืออาจารย์อย่างใกล้ชิดจะเพิ่มขึ้นอย่างไม่รู้จบ ยิ่งใช้วิชาก็ยังเพิ่มปริมาณแตกฉานขยายต่อเนื่องเรื่อยไป เพราะได้อาศัยหล่อแห่งความงอกงาม คือศรัทธา ดังพุทธภาษิตว่า “สพฺพธา พิชฺ ติโป วุณฺณิ ศรัทธาเป็นพืชร ความเพียรเป็นฝน” อาณิสสยังใหญ่ที่ได้จากวัฒนธรรมและจารีตการศึกษาแบบนี้ ก็คือ ทั้งอาจารย์ทั้งศิษย์ได้เรียนรู้จากกันและกัน เป็นแบบอย่างที่ดีงามแก่กันและกัน เกิดศรัทธาในกันและกัน เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันสร้างกระบวนการจัดการความรู้ร่วมกัน (พระราชปริยัติกวี, 2562: 34)

## องค์ความรู้จากงานวิจัย

การปฏิบัติหน้าที่ของอุปัชฌาย์ของคณะสงฆ์ในจังหวัดสุโขทัย ควรจัดระบบการบริหารการปฏิบัติหน้าที่ของอุปัชฌาย์อาจารย์ในการอบรมอโศกติกาด้านการปกครอง ด้านการศึกษา ด้านการสงเคราะห์ ด้านการรักษาพยาบาล ด้านการปฏิบัติในพระธรรมวินัยและแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติหน้าที่ของพระอาจารย์ควรปรับการอบรมดูแลอย่างชัดเจนเป็นระบบให้พระภิกษุสามเณรเป็นศาสนทายาทที่ดี

แนวทางการสร้างศาสนทายาทที่ดีต้องเริ่มจากการศึกษาส่งเสริมให้มีการศึกษาด้านนักธรรมบาลีศึกษาสนับสนุนด้านของทุนการศึกษาพร้อมทั้งนำปฏิบัติในเรื่องของพระวินัย คือความประพฤติทางกายวาจาจิตในหลักความรู้ในด้านจริยธรรมและสมณสารูป

แนวทางการสร้างศาสนทายาทที่ดีพระอุปัชฌาย์ต้องมีหลักในการอบรมสั่งสอน

ให้ความรู้ทั้งทางธรรมและทางโลกกล่าวคือถ้าประชาชนดีด้วยแนวทางในการปฏิบัติ ชี้แจงแสดงพระมีหน้าที่พื้นฐาน 4 อย่าง ศึกษา ปฏิบัติ สั่งสอน ปกป้อง ถ้าเข้าใจหลัก 4 อย่างนี้และปฏิบัติได้ จะได้ศาสนทายาทที่ดีเป็นแบบอย่างที่ดีในพระพุทธศาสนา

## สรุป

ต้นพุทธกาลที่พระพุทธองค์ออกประกาศพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ยังไม่ได้กำหนดให้ภิกษุใหม่ต้องถืออุปัชฌาย์วัตรทำให้กุลบุตรเหล่านั้นเมื่อบวชแล้วไม่มีใครคอยให้การศึกษอบรมเรื่องมรรยาทหรือข้อปฏิบัติต่างๆ จึงพากันประพฤติดีเสียหยเช่นนุ่งห่มจีวรไม่เรียบร้อย การกระทำนั้นไม่สมควรไม่เหมาะสมไม่ใช่กิจของสมณะมิได้ทำคณที่ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใสหรือทำคณที่เลื่อมใสอยู่แล้วให้เลื่อมใสยิ่งขึ้นได้เลยแต่กลับจะทำคณที่ยังไม่เลื่อมใสให้ไม่เลื่อมใสคณที่เลื่อมใสอยู่แล้วกลับคลายความเลื่อมใสไปเป็นอย่างอื่น

หลักอาจารย์วัตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท (วัตรที่อันเตวาสิกพึงปฏิบัติต่อพระอาจารย์) อาจารย์วัตร คือวัตรที่อันเตวาสิกพึงปฏิบัติต่อพระอาจารย์กล่าวโดยสรุปเฉพาะด้านที่สำคัญได้แก่ อันเตวาสิกพึงลุกขึ้นแต่เช้าตรู่ ถ้าอาจารย์ต้องการจะให้เรียน พึงคอยศึกษาเล่าเรียนจากท่าน ถ้าอาจารย์เกิดความไม่ยินดีคิดจะสึก อันเตวาสิกพึงช่วยระงับ เมื่ออาจารย์กำลังกล่าว ไม่พึงกล่าวสอดขึ้นในระหว่าง รักษาน้ำใจของท่านมีความเคารพจะไปไหนบอกลา เอาใจใส่พยาบาลเมื่อท่านอาพาธคอยดูแลท่านตลอดชีวิต

หลักอาจารย์วัตรกับอันเตวาสิกวัตรในคณะสงฆ์ไทยในปัจจุบัน คือ อาจารย์พึงสงเคราะห์ อนุเคราะห์อันเตวาสิก ด้วยสอนบาลีและอรรถกถา ด้วยให้อาพาและอนุศาสนา เป็นต้นนั้น การปฏิบัติของอาจารย์ต่ออันเตวาสิกนั้น ก็เช่นเดียวกันกับ อาจารย์วัตรฯ คือเป็นการปฏิบัติสืบต่อกันมาจากครูบาอาจารย์ในสมัยก่อน

แนวทางการอบรมสั่งสอนตามหลักอาจารย์วัตรกับอันเตวาสิกวัตรของคณะสงฆ์จังหวัดสุโขทัย พระอุปัชฌาย์และอาจารย์จะต้องตั้งตนเป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติและคุณของพระอุปัชฌาย์เพื่อเป็นแบบอย่างแก่อันเตวาสิกได้ดั่งประพฤติตนปฏิบัติตนนั้นเป็นการสร้างศาสนทายาทที่ดีในปัจจุบันและอนาคต เพื่อความมั่นคงของพระพุทธศาสนาต่อไปและการสร้างศาสนทายาทที่ดี คือพระสังฆาธิการที่มีหน้าที่โดยตรงควรที่จะประชุมปรึกษาหารือ ในแนวทางการแก้ปัญหาเรื่องที่เกี่ยวข้องของพระสงฆ์ ช่วยกันรับผิดชอบอย่างเต็มที่และจริงจึงอาจารย์ควรเอาใจใส่ดูแลอันเตวาสิกให้ดี เพราะเมื่ออันเตวาสิกได้รับการสั่งสอนที่ดีแล้ว เขาเองก็จะเอาใจใส่ต่ออาจารย์ โดยการเป็นลูกศิษย์ที่ดี เป็นศาสนทายาทที่ดีเอง คือการที่อาจารย์ทั้งหลายทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีให้เขา

## บรรณานุกรม

- คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเชียง. (2539). **นวโกวาท ฉบับมาตรฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเชียง.
- พระครูพิศิษฐ์อรรถการ (สะอาด วรบุญโญ). (2564). เจ้าอาวาสวัดพระพายหลวง ตำบลเมืองเก่า อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย. **สัมภาษณ์**. 2 พฤษภาคม.
- พระครูสุตวิริยสุนทร (บรรจง สุขำโต). (2564). เจ้าคณะตำบลวังน้ำขาว เจ้าอาวาสวัดห้วยไคร้ ตำบลวังน้ำขาว อำเภอบ้านด่านลานหอย จังหวัดสุโขทัย. **สัมภาษณ์**. 29 มีนาคม
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (2539). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระบุญเลิศ ถาวโร. (2564). วัดพระพายหลวง ตำบลเมืองเก่า อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย. **สัมภาษณ์**. 4 เมษายน.
- พระเมธีวราภรณ์. (2553). **เบญจศีลเบญจธรรมอุดมชีวิตของมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ต้นบุญ.
- พระราชปริยัติกวี. (2562). “การศึกษาสงฆ์สมัยพุทธกาล”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสุขวโรทัย (จง จตตมโล). (2564). เจ้าอาวาสวัดสังฆาราม ตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่านลานหอย จังหวัดสุโขทัย. **สัมภาษณ์**. 1 เมษายน.
- พิพัฒน์ พสุธารชาติ. (2544). **รัฐกับศาสนาบทความว่าด้วยอาณาจักร ศาสนจักร และเสรีภาพ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเคล็ดไทย จำกัด.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2541). **หัวใจพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า เจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2532). **วินัยมุข เล่ม 2**. พิมพ์ครั้งที่ 28. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย.
- อัญชลี ปิยปัญญาวงศ์ และสุปรียส์ กาญจนพิศศาล. (2559). “สมณสารูปของพระสงฆ์ไทยในมุมมองของพุทธปรัชญา”. **รายงานวิจัย**. คณะพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

## การสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

### Health Enhancement According To 5 Precepts Of Elderly In Sub-District, Maetaeng District, Chiang Mai Province.

สุเทพ ศรีนุช

Suthep Srinuch

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

อุเทน ลาพิงค์

Uten Larping

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Corresponding Author, E-mail: Sut-Sri-2345@gmail.com

#### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย ผู้สูงอายุภายในตำบลขี้เหล็ก 15 คน นายกเทศบาลตำบล กำนัน และนักพัฒนาชุมชน โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง จากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เครื่องมือในการวิจัย คือแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีพรรณนา

**ผลการวิจัยพบว่า** 1. ผู้สูงอายุมีปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาวะทั้งด้านร่างกายด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ความเสื่อมด้านร่างกายเป็นไปตามธรรมชาติ 2. การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ปัจจุบันผู้สูงอายุมีศีล 5 ประจำใจ มีการปฏิบัติตามหลักเบญจศีล เข้าใจชีวิตมากขึ้น 3. แนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้อง อาศัยหลักการดำเนินงานกิจกรรม/งานโครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามคติความเชื่อของพระพุทธศาสนา

**คำสำคัญ :** การสร้างเสริมสุขภาพ, เภยจศีล, ผู้สูงอายุ

## Abstract

The objectives of this thesis were as follows; 1) to study problems and obstacles in enhancing health of elderly in Khilek sub-district, Maetaeng district, Chiang Mai province, 2) to study 5 precepts for enhancing health of the elderly in Khilek sub-district, Maetaeng district, Chiang Mai province, and 3) to study guidelines for health enhancement according to 5 precepts of the elderly in Khilek sub-district, Maetaeng District, Chiang Mai province. The target group consisted of 15 elderly people in Khilek sub-district, mayor, sub-district headman and community developer by purposive selection from Senior School, Khilek sub-district, Maetaeng district, Chiang Mai province. Tool for data collection was in-depth interview and data were analyzed in descriptive manner.

**The results of research were found that:** The elderly had problems in enhancing their physical and mental health, society and intellect .Food was essential in keeping body, mind, society and intellect healthy and strong. Economic condition played a role in promoting healthy consumption. Contacts related to the physical environment were beneficial and harmless. Good mood and happy mind enabled to live with others, family, friends colleagues and neighbors. In case of illness, they helped them recover from illness faster. The elderly gained knowledge, opinions and an accurate understanding of life and the world as they were and they were able to live normally with reality of the world and life.

The practice of 5 precepts in enhancing health of elderly at present had made the elderly to practice the 5 precepts. They understood life better and developed themselves to be modern and kept up with the world. They were made respectful people with potential to help the community. They spent no free time in vain and they regularly exercised. The elderly could

carefully spend the rest of their lives.

Guidelines for enhancing health according to the 5 principles of the elderly still needed to rely on the principles of activities/projects related to Buddhist activities as mental anchor for participants in the activities according to their beliefs of Buddhism including the implementation of local culture that had been passed down as a mechanism in driving to be consistent with the beliefs and way of life of the community by relying on the temple as a place of operation. This was to develop and enhance the health of the elderly as well as relying on local culture to carry out activities such as Dhamma training programs for Buddhist laymen and the general public. Activities on important Buddhist days such as Buddhist chanting over the year and midnight alms by relying on local wisdom including learning Lanna language, herbal medicine textbook, cooking and eating local food, handicrafts and etc. as earlier mentioned became the guidelines to enhance good health for all elderly people.

**Keywords :** Health enhancement, 5 precepts, Elderly

## บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในภาวะที่เรียกว่าสังคมผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนของประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลง เนื่องจากอัตราการเกิดและการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งประเทศไทยมีการพัฒนาทั้งด้านการศึกษา ทางเศรษฐกิจและสังคม ประชาชนมีความรู้ในด้านการสาธารณสุข มีการดูแลตนเอง ครอบครัวยาวมากขึ้น ประชากรไทยส่วนใหญ่มีอายุยืน ส่งผลให้มีผู้สูงอายุมากขึ้น ทำให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมและให้ความสำคัญต่อความต้องการและการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ให้มีการดำรงชีวิตประจำวัน อย่างมีความสุข เช่นการส่งเสริมสุขภาพ จิตใจ รายได้ สังคม การทำงาน ที่อยู่อาศัย และความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน จะเห็นได้ว่าปัญหาของผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนที่เพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียวเท่านั้น (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2540: 35) แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตที่เรียกว่ามีศีล ซึ่งในคำสอนพระพุทธศาสนา สอนให้คนรู้จักความจริงของ

ธรรมชาติของชีวิต ให้รู้จักตนเอง พิจารณาแก้ไขปัญหาด้วยตนเองด้วยหลักการและเหตุผล การดำเนินชีวิตอย่างมีศีลนั้นเป็นการประกอบแต่กุศลปราศจากอวิชา ตัณหาและอุปาทาน ครอบงำ เป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระส่วนในวัยสุดท้ายของชีวิตพึงดำรงตนอยู่ในศีลที่เหมาะสมแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข และรู้จักปล่อยวางต่าง ๆ ที่ตนเคยผ่านประสบการณ์มาเป็นเวลานาน หากไม่รู้จักแสวงหาทรัพย์ภายในตนหรืออริยทรัพย์ไว้ให้แก่ตนแล้ว เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยหรือใกล้ถึงแก่ความตายก็จะเกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัวก่อนตาย (บุญมี แท่นแก้ว, 2541: 162)

การสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตน เป็นหลักการที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติเป็นประจำ เป็นแนวทางในการควบคุมความประพฤติชอบทางกาย และวาจา ,การรักษาการวาจให้เรียบร้อย, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน จึงได้ทำวิจัยเรื่องนี้เพื่อเสนอแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีล สภาพพื้นที่เป็นพื้นที่ทำการเกษตร มีประชากรจำนวน 3,000 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปี จัดเป็นผู้สูงอายุจำนวน 1,300 คน จากการที่ผู้วิจัยได้เข้าร่วมเป็นวิทยากรด้านการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุ ณ โรงเรียนผู้สูงอายุภายในตำบลชีเหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งจัดตั้งขึ้นเมื่อปี 2552 โดยสำนักงานพัฒนาสังคม มี สมาชิกจำนวน 32 คน จนถึงปัจจุบันมีสมาชิก 120 คน ในขณะที่ผู้สูงอายุในตำบลมีจำนวน 1,300 คน (รายงานสรุปผลการดำเนินงานปี 2556) จะเห็นได้ว่าช่องว่างตรงนี้แสดงให้เห็นปัญหาหลายๆ ด้านของผู้สูงอายุ จากการสังเกตและสอบถามผู้สูงอายุที่มาโรงเรียนทุกวันพุธของสัปดาห์ ปัญหาที่พบก็คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ปัญหาทั้ง 4 ด้านเป็นปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ด้วยการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าคือการรักษาศีล 5 พร้อมนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยศีลเป็นกำลังไม่มีที่เปรียบ เป็นอาวุธสูงสุด เป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐสุด ศีลเป็นเกาะอย่างอัศจรรย์ เป็นเลิศในโลกนี้ จะสามารถสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุได้พร้อมดำเนินชีวิตอย่างสงบและสันติสุข ซึ่งเป็นการควบคุมความประพฤติชอบทางกายและวาจา, การรักษาการวาจให้เรียบร้อย, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน โดยเว้นจากการปลงชีวิต, เว้นจากการฆ่าการประทุษร้ายกันเว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้, เว้นจากการลักโกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน เว้นจากการประทุษพิตในกาม, เว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหนเว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง และเว้นจากน้ำเมา คือสุรา

และเมรียอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท, เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546: A)

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบล ชี้เหล็ก อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่

### ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในเรื่อง “การสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่” โดยการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง (Documentary research) และการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องจาก นายกเทศบาลตำบลชี้เหล็ก กำนัน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุในตำบลชี้เหล็ก อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ การประยุกต์ใช้เบญจศีลในการดำรงชีวิต รวมถึงการเสนอแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ นายกเทศบาลตำบลชี้เหล็ก กำนัน นักพัฒนาชุมชน ประธานผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุในตำบลชี้เหล็ก รวมจำนวน 18 คน

ซึ่งผู้วิจัยได้ มีหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมแนบเอกสารที่เป็นเครื่องมือสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างไปยังผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้เตรียมตัวและกำหนดเวลาในการให้สัมภาษณ์ นำเครื่องมือไปเก็บข้อมูลตามวันและเวลาที่กำหนดไว้แล้วนำมาวิเคราะห์ ประมวลผล ตามกรอบแนวคิดที่กำหนดในการวิจัยและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในกรณีที่ข้อมูลไม่สมบูรณ์ผู้วิจัยได้เก็บเพิ่มเติมในภายหลังจากผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มเป้าหมาย

## ผลการวิจัย

จากการดำเนินการตามขั้นตอนของการวิจัยเรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีล ของผู้สูงอายุ ตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ปรากฏผลการศึกษาวิจัยแยกตามวัตถุประสงค์ดังนี้

### 1. ปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุความเสื่อมของร่างกาย ได้แยกเป็น 4 ด้านดังนี้

1) ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านร่างกาย พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเสื่อมของร่างกาย ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ ร่างกายอ่อนแอไม่เอื้ออำนวยต่อการทำงาน เคลื่อนไหวร่างกายช้าลง แขนขาอ่อนแอไม่แข็งแรง เดินได้ระยะสั้น ลูก นั่งลำบาก ทำงานมากเหนื่อยง่าย ปวดทั่วร่างกาย ข้อเข่าเสื่อม ตาพร่า หูได้ยินไม่ชัด มีโรคประจำตัว ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ รับประทานอาหารไม่หลากหลาย ไม่ตรงเวลา นอนไม่ค่อยหลับ ตื่นบ่อย ไม่สดชื่น หงุดและท้องปัสสาวะเสื่อม ประกอบกับขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การสนับสนุนของสังคมมีส่วนสำคัญในการช่วยร่างกายสามารถฟื้นตัวจากโรคภัยไข้เจ็บเร็วขึ้น

2) ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเสื่อมของจิตใจ สืบเนื่องมาจากความเสื่อมของร่างกายจากข้อ 1 ประกอบกับมีโรคประจำตัว รุมเร้า ส่งผลให้จิตใจไม่เข้มแข็ง ฟุ้งซ่าน ไม่ค่อยร่าเริงแจ่มใส ไม่ค่อยมีสมาธิ หรือสมาธิสั้น และมีปัญหาทางเศรษฐกิจ เงินไม่พอใช้ มีหนี้สินมาก จึงส่งผลให้เกิดความเครียด วิตกกังวล และหมดกำลังใจในที่สุด

3) ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านสังคม พบว่าความสามัคคีในการอยู่ ร่วมกันของผู้สูงอายุมีน้อย ขาดความพร้อมเพรียงกัน อันเนื่องมาจากปัญหาสุขภาพ และไม่มีพาหนะในการเดินทาง บางส่วนมีความเห็นแก่ตัว ไม่ค่อยเสียสละ สืบเนื่องมาจากปัญหาทางเศรษฐกิจ และมีโรคประจำตัวรุมเร้า ส่งผลให้ต้องระมัดระวังในการใช้จ่าย จึงเปรียบเสมือนคนเห็นแก่ตัวในที่สุด

4) ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านปัญญา พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสมอง สมองและสติปัญญาเสื่อมตามวัย หลงลืมง่าย ทำอะไรไม่ถนัด ประกอบกับมีความเครียดกับการใช้ชีวิตประจำวัน ต้องเผชิญกับปัญหาหลายอย่าง โดยเฉพาะโรคโควิด 19 พอเครียดมาก ขาดสติและไม่มีปัญญา ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีสติอยู่เสมอ

## 2. การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่ ได้แยกเป็นศีลแต่ละข้อ ดังนี้

1) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะข้อที่ 1 ปาณาติปาตา เวรมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นจากการฆ่า การทำร้าย การทรมาน ทั้งสัตว์และมนุษย์ ด้วยเจตนาหรือไม่เจตนา และแนะนำให้ผู้อื่นกระทำการ เป็นการรักษาศีล ในขณะที่เดียวกันก็มีการดูแลสุขภาพให้ร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรง โดยเฉพาะทุกวันพุธที่ได้ไปโรงเรียนผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มกัน กายบริหารและ ฝึกประสาทสัมผัส เช่นฝึกสมองคู่กับมือ สวดมนต์ออกเสียง แสดงให้เห็นว่าทุกคนมีความสุขกับการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุที่ยืน เดิน ไม่ค่อยคล่อง ก็นั่งอยู่กับที่ปฏิบัติตามเป็นต้น ส่งผลให้ชีวิตมีความสุข ไม่ทำงานหนักเป็นการทำร้ายร่างกายตนเอง ไม่เบียดเบียนคนอื่น มีเมตตากรุณาต่อเพื่อนฯ

2) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะ ข้อที่ 2 อทินนาทานา เวรมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเบญจศีล ในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นจากการลักทรัพย์ การเอาทรัพย์ของคนอื่นมาเป็นกรรมสิทธิ์ของตนเอง ด้วยการฉ้อโกง เบียดบัง ใช้กลอุบายหลอกลวง เบียดเบียน ชุกรรโชก หรือใช้ผู้อื่นกระทำการรักษาศีลข้อที่ 2 ส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวันราบรื่นมีความสุข ไม่ดิ้นรนแสวงหาทรัพย์สินเพิ่มอยู่อย่างเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกผักสวนครัวเป็นออกกำลังกาย ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและเหมาะสมตามวัยสูงอายุ

3) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะข้อที่ 3 กาเมสุมิฉฉา จารา เวรมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นประพฤติดิฉิตในกาม ไม่ประทุษร้ายของรักของหวงอันเป็นการทำลายจิตใจ เป็นการรักษาศีลข้อที่ 3 ส่งผลให้ครอบครัวไม่วุ่นวาย เชื่อถือไว้วางใจกัน มีความจงรักภักดีต่อกัน มีสติ รู้ตัวตลอดเวลาและอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

4) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะข้อที่ 4 มุสาวาทา เวรมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเบญจศีล ในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นจากการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง ไม่ประทุษร้ายผู้อื่นให้เสียหาย หรือไม่มีความสุขด้วยวาจา เป็นการรักษาศีลข้อที่ 4 ส่งผลให้ครอบครัวมีความสุขด้วยการมีปิยวาจา ส่วนใหญ่การอยู่เป็นครอบครัวใหญ่ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ต้องระมัดระวังคำพูด หากคำพูดที่พูดไปกระทบจิตใจของผู้อื่นก็จะเกิดปัญหา เกิดการสับสนวุ่นวายขึ้นทันที ดัง

นั้นต้องพูดแต่ความจริงเท่านั้นทุกคนก็มีความสุข

5) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะข้อที่ 5 สุราเมระยะ มัชชะปะมาทัฏฐาณา เวรมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเบญจศีล ในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นจากการดื่มเหล้าเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เกิดการฆ่า ทำให้เสียอนาคต ทำให้เสียทรัพย์สิน สุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา อีกทั้งส่งผลให้ไม่มีความสุข อับอาย ไม่เป็นที่เคารพนับถือ การงดดื่มเหล้าและงดเสพยาเสพติดเป็นการรักษาศีล 5 เป็นการสร้างความสุขให้กับตนเอง ครอบครัวและสังคม

### 3. แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ได้แยกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลข้อที่ 1 ปาณาติปาตา เวรมณี พบว่าเป้าหมายส่วนใหญ่ให้ข้อเสนอแนะ และแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะ คือให้มีจิตเมตตา ไม่ทรมาณสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่กลั่นแกล้งสัตว์หรือเพื่อนร่วมโลกให้อับอาย พร้อมทั้งให้รักษาศีลข้อที่ 1 ให้มากเพราะศีลข้อนี้เป็นศีลที่สำคัญมาก ถือว่าเป็นการประกันชีวิต เป็นการฝึกฝนความมีเมตตากรุณาให้เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง คนใดหากได้มีการทำปาณาติปาตโดยมีตณฺหาเป็นเหยื่อล่อ จะทำให้ช่วงเวลาที่เหลืออยู่ในชีวิตผันเป็นชีวิตที่มีแต่ความสุกปรก โหดร้าย สุขเย็น และชีวิตก็จะไม่เหลือพื้นที่ทางสังคมให้แก่คน ๆ นั้น มนุษย์อาจหนีกฎหมายพ้น แต่มีสามารถหนีกฎแห่งกรรมพ้น กฎแห่งกรรมเป็นจริงเสมอไม่ว่าเราจะเชื่อหรือไม่ ไม่ว่าเราจะเข้าใจหรือจะรู้หรือไม่ กฎแห่งกรรมตอบแทนเสมอ และกฎแห่งกรรมทำงานเที่ยงตรง

2) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลข้อที่ 2 อทินนาทานา เวรมณี พบว่าเป้าหมายส่วนใหญ่ให้คำแนะนำแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะ คือให้มีเมตตา มีความซื่อสัตย์ และเคารพสิทธิของกันและกัน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อน ๆ. อีกทั้งประกอบสัมมาชีพสุจริต พร้อมทั้งให้รักษาศีลข้อที่ 2 เพราะศีลข้อนี้เป็นศีลที่สำคัญถือว่าการประกันทรัพย์สินพัฒนาความซื่อสัตย์สุจริตในตนเอง สร้างประโยชน์สุขของตนเองและสังคมบนความเคารพในสิทธิของกันและกัน คนใดหากได้ประพฤติผิดข้อนี้เกิดชาติหน้ามักเป็นคนจน มีทรัพย์สินน้อย เป็นคนอดอยาก ไม่มีโชค มีทรัพย์สินมักถูกขโมย เสื่อม สูญหาย หรือเกิดพิบัติ เสื่อมเสียชื่อเสียง ผู้คนดูถูก ขาดความไว้วางใจ และอาจถูกกักขัง จองจำก็ได้

3) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลข้อที่ 3 กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี พบว่าเป้าหมายส่วนใหญ่ให้ข้อเสนอแนะและแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะ คือให้มีจิตเป็นกุศล คิดบวก ซื่อสัตย์ รักครอบครัว ไม่นอกใจภรรยาและสามี ไม่ฝึกฝนภาพ

ลามกสิ่งยั่ววน และไม่ใช้กลอุบายล่อลวงหญิงที่ไม่ใช่ภรรยาของตน พร้อมทั้งให้รักษาศีลข้อที่ 3 เพราะศีลข้อนี้เป็นศีลที่สำคัญถือว่าการประกำศทรัพย์สิน พัฒนาความซื่อสัตย์สุจริตในตนเอง สร้างประโยชน์สุขของตนเองและสังคมบนความเคารพในสิทธิของกันและกัน คนใดหากได้ประพฤติผิดข้อนี้เกิดชาติหน้ามักเป็นคนจน มีทรัพย์น้อย เป็นคนอดอยาก ไม่มีโชค มีทรัพย์มักถูกขโมย เสื่อม สุนัขหาย หรือเกิดพิบัติ เสื่อมเสียชื่อเสียง ผู้คนดูถูก ขาดความไว้วางใจ และอาจถูกกักขัง จองจำก็ได้

4) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลข้อที่ 4 มุสาวาทา เวรมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นจากการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง ไม่ประทุษร้ายผู้อื่นให้เสียหายหรือไม่มีความสุขด้วยวาจา เป็นการรักษาศีลข้อที่ 4 ส่งผลให้ครอบครัวมีความสุขด้วยการมีปวารณา และเพิ่มกัลยาณมิตร การอยู่เป็นครอบครัวใหญ่ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ต้องระมัดระวังคำพูด หากคำพูดที่พูดไปกระทบจุดด้อยของผู้อื่นก็จะเกิดปัญหา เกิดการสับสน วุ่นวายขึ้นทันที ดังนั้นต้องพูดแต่ความจริงเท่านั้นทุกคนก็จะมีความสุข และบุคคลใดมีศีลข้อนี้ถือเป็นการประกันครอบครัวได้ดี

5) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลข้อที่ 5 สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลไว้ว่าการงดเว้นจากการดื่มเหล้าเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เกิดการเมา ทำให้เสียอนาคต ทำให้เสียทรัพย์สิน สุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา อีกทั้งส่งผลให้ไม่มีความสุข อับอาย ไม่เป็นที่เคารพนับถือ การงดดื่มเหล้าและงดเสพยาเสพติดเป็นการรักษาศีล 5 เป็นการสร้างความสุขให้กับตนเอง ครอบครัวและสังคม และบุคคลใดมีศีลข้อนี้ถือว่าการประกันสติปัญญาของตน

## อภิปรายผล

อาหารเป็นสิ่งสำคัญ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ รับประทานอาหารข้าวเหนียววันละ 3 มื้อ พร้อมอาหารที่ไม่หลากหลาย มีประโยชน์น้อย และไม่ได้รับประทานอาหารว่างระหว่างวัน มีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง เกิดโรคได้ง่าย โดยเฉพาะโรคกระเพาะ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย การที่ผู้สูงอายุได้รับอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะส่งผลให้มีภาวะสุขภาพที่ดีหรือชะลอการเกิดโรคได้ เชื่อได้ว่า ด้วิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่าความ

ต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการไม่ว่าจะเป็นผลจากกระบวนการชราหรือสถานะสุขภาพผู้สูงอายุที่มีการเจ็บป่วยย่อมมีความต้องการสารอาหารมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไปที่ต้องการสารอาหารเพียงเพื่อการดำรงสุขภาพและเพื่อป้องกันโรค

ปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาเกี่ยวกับความเสื่อมทางจิตใจ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากความเสื่อมทางร่างกาย โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเอง เกิดการวิตก กังวล เครียดง่าย ความสามารถและประสิทธิภาพลดลง การเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ บางรายมีโรคประจำตัวรุนแรง หรือหลายโรค โดยเฉพาะมีผลต่อการทำงานของสมอง อาจเกิดอาการทางจิตเฉียบพลัน อาจรู้สึกเบื่อหน่ายการบำบัดที่ยืดเยื้อยุ่งยาก มีอาการนอนไม่หลับ มักตื่นกลางดึกบ่อย ๆ หรือตื่นตอนเช้ามืด อาจแอบงีบตอนกลางวัน ดังนั้นปัญหาทางสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยแห่งความเคารพนับถือที่ลูกหลานยกย่องให้เกียรติ เป็นวัยแห่งความสุขที่จะได้เห็นลูกหลานเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ได้กล่าวถึงความชราภาพของผู้สูงอายุที่เสื่อมลงเป็นธรรมชาติของมนุษย์ โดยไม่สามารถปฏิเสธได้ส่งผล โดยตรงต่อสมรรถนะและประสิทธิภาพด้านต่างๆของผู้สูงอายุ เช่น สภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุสภาพทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุสภาพทางด้านสังคมของผู้สูงอายุสภาพทางด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุหากแต่ต้องมีการเตรียมความพร้อมรองรับด้านต่างเพิ่มให้เกิดสมดุลชีวิต เพิ่มเติมสิ่งที่เสื่อมถอยไป ที่สำคัญการปรับมุมมองชีวิต แนวคิด ทักษะคติด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธบริหารการศึกษา เพื่อพัฒนาด้านจิตใจซึ่งสอดคล้องกันมีสภาพจิตปกติสามารถปรับตัวให้เข้ากับบรรยากาศของสังคมได้ทุกระดับชั้น สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย หรือกล่าวกันว่า “จิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”

การสร้างเสริมสุขภาวะด้านสังคม พบว่า เศรษฐกิจเป็นสิ่งสำคัญของการดำรงชีวิตประจำวันที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก เศรษฐกิจมีความสัมพันธ์ กับผู้สูงอายุ ในระดับการใช้จ่ายเพื่อการบริโภคภาคครัวเรือนขึ้นอยู่กับรายได้ของบุคคลเป็นหลัก ปัญหาทางเศรษฐกิจเป็นปัญหาที่สำคัญเพราะเงินทองเปรียบเสมือนตัวแทนของทุกสิ่งที่มีประโยชน์ และความสุขในชีวิต เศรษฐกิจดีผู้คนก็มีความสุข มีเงินทองใช้จ่ายคล่องมือ มีชีวิตที่สุขสบาย ผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขต้องสามารถแสดงบทบาทในการดูแลสุขภาพตนเอง แต่ถ้าเศรษฐกิจไม่ดีผู้คนก็ไม่มีความสุข มีเงินทองใช้จ่ายขาดมือ มีชีวิตที่ไม่มีความสุข การดำเนินชีวิตในประจำวันก็ไม่ราบรื่น ประกอบกับขณะนี้ประเทศต้องเผชิญกับปัญหาโรคโควิด 19 ต่อเนื่องไม่ขาดหาย ต้องดำรงชีวิตแบบระมัดระวังด้านการเงิน สืบเนื่องมาจากหลายอาชีพต้องตกงาน ไม่มี

เงิน ดังนั้นปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว จึงนำไปสู่ความขัดแย้งของสมาชิกในครอบครัวตามมา ความซื่อสัตย์และไว้วางใจ การตอบสนองเรื่องเพศสัมพันธ์ให้พอดี ขยันทำงานเพื่อเพิ่มรายได้ การให้กำลังใจกันการเอาใจใส่เอื้ออาทรแก่กัน การยอมรับในตัวตนของกันและกัน

ปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านปัญญา พบว่า สติ เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการดำเนินชีวิต ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก สติเป็นความระลึกได้ หรือความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ การคุมจิตไว้ในกิจ ซึ่งหมายถึงอาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำ จะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูดไว้เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระวังยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้นยับยั้งชั่งใจ ไม่บ่มบ่าม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความไม่ประมาท ถ้าขาดสติก็ไม่มีปัญญา คิดทำสิ่งใดก็ไม่สำเร็จ หลงลืม เครียด แล้วสุขภาพไม่ดี

พุทธศาสนามองว่าปัญญานั้นเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งทางกาย สังคม และจิต กล่าวคือ เราจะมีสุขภาพดีได้ ก็เพราะรู้ว่าควรกินอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้เป็นปกติสุข หากกินเพราะความหลง เช่น หลงติดในรสชาติอาหาร ก็อาจเจ็บป่วยเพราะไม่รู้จักประมาณในการกิน ทำให้เป็นโรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือแม้แต่โรคมะเร็ง ซึ่งกำลังเป็นภัยร้ายในปัจจุบัน สอดคล้องกับท่านอาจารย์พุทธทาสเคยกล่าวว่า “ความสุขหรือความทุกข์ มันเกิดจากการที่เรากระทำถูกหรือกระทำผิดต่อสิ่งที่เรียกว่า “ผัสสะ” ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ตลอดเวลา” ปัญญาคือการเห็นความจริงดังกล่าว ดังนั้นไม่ว่ามีอะไรมากระทบกับเรา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจก็ตาม ย่อมไม่อาจทำให้ใจเราเป็นทุกข์ได้ มีแต่ความสุข สงบเย็น เป็นอิสระ กล่าวอีกนัยหนึ่ง มีสุขภาวะอยู่เป็นนิจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์), 2561: ก-ข) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ผู้สูงอายุได้พัฒนาสติในการดำเนินชีวิตพร้อมฝึกพัฒนาจิตใจ ผู้สูงอายุใช้ปัญญาคิดในสิ่งที่มีเหตุและผล ความรู้สึกตัวขณะคิด ขณะพูด ขณะทำและใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

## องค์ความรู้จากงานวิจัย

### แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ

แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลด้านจิตใจ พบว่า ความเป็นจริงของชีวิตสำคัญที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากเป็นผลสืบเนื่องมาจากการนำหลักเบญจศีลมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น สามารถนำไปสอนลูกหลาน และชวนเพื่อนฝูงรักาศิล 5 พร้อมปฏิบัติตามหลักเบญจศีลอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมต่างๆ สอดคล้องกับแนวคิดของ ได้กล่าวว่า กิจกรรมต่างๆ ที่จะพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุ คือ

กิจกรรมพบกันวันพระ ไหว้พระแก้ววัด บุญข้าชะ งานสังสรรค์วันปีใหม่ การศึกษาดูงานและงานวันผู้สูงอายุ

แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลด้านสังคม พบว่า ความรู้พื้นฐานของการดำรงชีวิตในการอยู่ร่วมกันเป็นเช่นนี้เนื่องจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้พื้นฐานของการดำรงชีวิตในการอยู่ร่วมกัน ด้วยการใช้หลักเบญจศีล ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันและช่วยเหลือสังคมอยู่เสมอ พื้นฐานจิตสำนึกนั้นมาจากการปลูกฝังทางจิตใจ ให้ตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของ

แนวทางสร้างเสริมตามหลักเบญจศีลสุขภาวะด้านปัญญา พบว่า คุณธรรมและจริยธรรมมีความสำคัญมากเป็นเช่นนี้เนื่องจากผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เข้าใจในสภาวะธรรมชาติอย่างแท้จริง รู้ว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำ รู้ผิดชอบชั่วดี มีความซื่อสัตย์สุจริต รักเพื่อนฝูงและรักตัวเองอิสระทางปัญญาหมายถึงการรับรู้โลกที่เป็นจริง เรียนรู้และมีทักษะต่อโลกที่ถูกต้อง มีทักษะชีวิตที่ ส่วนความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขอันประณีต ดมด่ำ ท่วมท้น ซึ่งเกิดจากเมื่อคนเราลดอัตราหรือลดความมีตัวตน จิตวิญญาณก็จะสูงขึ้นเป็นการพัฒนาการทางคุณค่าที่สูงสุดของมนุษย์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ได้พูดถึงการเข้าใจในสภาวะธรรมชาติอย่างแท้จริง

## สรุป

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับแนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลด้านร่างกาย พบว่าอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานอาหารได้น้อย ชนิด ควรเลือกในส่วนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายให้มากกับทั้งต้องมีอาหารว่างในระหว่างมื้อเสริม ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งพิจารณาประเภทของกีฬาและเวลาในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกาย จะทำให้หน้าตาสดใส ร่าเริง ภูมิฐานเป็นคนน่านับถือ ดูอ่อนกว่าวัย เป็นคนที่น่าคบหา มีเพื่อนมากมาย เช่น ตามหลัก 3 อ คือ อ: อาหาร อ: ออกกำลังกาย อ: อารมณ์ เช่น การใช้ภาวนา 4 กายภาวนา เป็นการบริหารกายด้วยการออกกำลังกาย กวาดลานบ้าน และรดน้ำผักสวนครัว ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้

**บรรณานุกรม**

- ดวงกมล โพธิ์แก้ว. (2561). **การพัฒนาวิธีการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร.**  
การศึกษาพุทธศาสนคัมภีร์ (การบริหารการศึกษา).
- บุญมี แทนแก้ว. (2541). **จริยธรรมกับชีวิต.** ขอนแก่น : วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** (2539).  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม.**  
สมุทรสงคราม : วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์). (2561). **แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 กรณีผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเพียง จังหวัดชัยภูมิ.**

# ปรัชญาพุทธศาสนานิกายเซน อิทธิพลสู่ยุคปัจจุบัน

## Zen Buddhism Philosophy Influence to the present

จรรย์ บุญมี

Charan Bunmee

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus  
Corresponding Author, E-mail: Cha1234Bu@gmail.co.th

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาจริยศาสตร์ผู้ใช้พุทธศาสนานิกายเซน 2. เพื่อวิเคราะห์การปลูกพลังเสียสละผู้คนด้วยพุทธศาสนานิกายเซน ผลการวิจัย พบว่า นิกายเซนที่เราเข้าใจได้ง่ายปฏิบัติตามได้ง่าย เป็นองค์ทะเลามะและที่ภาษาใกล้เคียงไทยมาก คือหลวงปู่ติช นัท อันห์แห่งบ้านพลัม ที่น่าสนใจในเมืองไทยเรามีก่อสร้างแพทย์วิถีธรรม ผู้วิจัยศึกษาด้วยการเข้าไปเป็นอาสาหลัก ผลพบว่าแพทย์วิถีธรรมไม่ระบุนิกายมีความเป็นเซนที่ปฏิบัติสมาธิอยู่กับการงานและช่วยเหลือสังคมอย่างกว้างขวาง ใช้ปัญญาที่ลึกซึ้ง แต่มีจุดเด่นที่ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายคือทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย

และ ผู้ที่มีบารมีเมื่อมารวมกันจะเกิดอจินไตย คือสิ่งที่เหลือเชื่อไม่ใช่อิทธิฤทธิ์ แต่กิจกรรมที่ดังามเป็นองค์ประกอบที่ลงตัวโดยไม่ต้องวางแผน ทำเฉพาะงานที่เป็นยุทธศาสตร์สำคัญจำเป็นของชีวิตและเอื้อแก่การฝึกฝน ทำหนึ่งงานสำเร็จก็ได้ไม่สำเร็จก็ได้แต่บรรลุในตนพร้อมช่วยให้ผู้อื่นบรรลุตามสำเร็จตลอด “ความสำเร็จของใจคือความสำเร็จของงาน” ปฏิบัติธรรมในทุกองของการทำงาน ไม่ตั้งขยายกว้างเพราะเข้าใจว่าแนวโน้มเมื่อลึกจะกว้างห้ามก็ไม่อยู่ ตัวชีวิตของโพธิสัตว์หรือพุทธแท้

**คำสำคัญ :** ปรัชญาพุทธศาสนานิกายเซน อิทธิพลสู่ยุคปัจจุบัน

### Abstract

The objectives of this research paper are: 1. to study the ethics of Zen Buddhism users; 2. To analyze the cultivation of the power of sacrificing

people with Zen Buddhism. The results of the research revealed that the Zen sect that we can easily understand is easy to follow. He is the Dalai Lama and the language is very close to Thai.

This is Luang Pu Thich Nhat Hanh of Ban Plum. Interestingly, in Thailand, we have an organization like Physicians with the Dharma. The researcher studied by becoming the main volunteer. The results showed that dharma practitioners of no specific sect were Zen, who practiced meditation in a wide range of work and social contributions. use profound intelligence But there is a distinctive point of using easy-to-understand language to make difficult things easy. and those who have prestige, when they come together, will be born It's incredible, not powerful. But a classy activity is a perfect combination without planning. Only do tasks that are strategically important to life and conducive to practice. You can accomplish one task but you can achieve it in yourself and always help others achieve it.

“The success of the mind is the success of the work.” Practice Dharma in every molecule of work. not set to widen because I understand that when the depth is deep, it will not be forbidden Indicators of Bodhisattva or True Buddhism

**Keywords:** Zen Buddhism Philosophy Influence to the present

## บทนำ

สถานการณ์สังคมในยุคศตวรรษที่ 21 มีปัญหายุ่งยากซับซ้อนในการดำรงชีพ เศรษฐกิจ สังคมสิ่งแวดล้อม โรคไวรัสโคโรนา19ที่กำลังระบาดรุนแรง ปัญหาข้าวยากหามาแจก ผู้คนพากันทุกซีก กลัวหวั่นไหวกับชะตากรรมที่ไม่มีใครคาดไม่ถึง พึ่งพาทางรัฐบาลก็ไม่ทันปัญหารอบด้านต้องกู้เงินครั้งแล้วครั้งเล่า ล่าสุดก็มี พ.ร.ก.กู้ไป 1 ล้านล้าน5แสนล้านบาท เพื่อแก้ปัญหาเศรษฐกิจและสังคมจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพิ่มเติม พ.ศ. 2564 (สภาพัฒนาสังคม) (prachachat.net, 2564: ออนไลน์) หลายคนต้องหาที่พึ่งทางใจลงไปขออ้อนวอนผีสงฆ์เทวดาลัทธิกลลวงจนช่วยเข้าไปอีก แต่คนไทยก็ยังมักศลที่มีพุทธศาสนาให้เป็นที่พึ่ง แม้วัดส่วนใหญ่จะรู้ธรรมไม่ตรง เมื่อมาเป็นผู้นำชาวบ้านเลย”เป็น

ตาบอดชวนตาบอดไปดูหนังใบ้” ก็เลสเตลบลหลังบุคคลากรศาสนา แต่ผู้รู้ถูกต้องก็ช่วยอยู่เต็มกำลัง การเสื่อมถอยศรัทธาเกิดได้กับทุกศาสนาทุกนิกายเพราะผิดเพี้ยนไปตามกาลเวลา เพราะเราไม่เข้มแข็งทำให้คนต้องหลงกิเลสไปเดินตามทฤษฎีทุนนิยม หลงบริโภคนิยมจนสังคมได้ถดถอย ก่อเกิดโทษภัยร้ายอย่างปัจจุบันนี้แสนสาหัส แล้วอนาคตเล่าเมื่อจิตใจคนเป็นอย่างนี้คำตอบคืออะไร สันติภาพสันติสุข ที่ทุกคนใฝ่หาจะมีทางจะกอบกู้เช่นไร หรือจะไว้กับคนรุ่นใหม่ ลูกหลานการศึกษาเป็นแบบไหนอยู่ ไม่สอนวิชาศาสนา ก็ชั่วและแก้ปัญหาไม่เป็น “การศึกษาถ้าไม่ลดกิเลส กู้ประเทศไม่ได้” (สมณะโพธิรักษ์) ในภาวะที่จะต้องช่วยสังคมให้สังคมนี้ให้พอทุกคนมีความสุข ศรัทธาย่อมเกิด จากการศึกษาพุทธศาสนาพบว่าพุทธศาสนมหายานมีจุดเด่นมากในการสร้างศรัทธา

ซึ่งบริบทนี้ก็นายเซนมีคำสอนเพื่อสังคมน่าสนใจมากที่นำมาประยุกต์ใช้ ซึ่งคำสอนคล้ายเถรวาท สถานการณ์นี้สิ่งใดส่วนใดก็เกื้อหนุนช่วยกัน “ความรักความเมตตา ความไม่เห็นแก่ตัวคือรากฐานของสันติภาพ จะขยายแผ่เป็นครอบครัวสู่ชุมชน ท้ายสุดสู่สังคมโลกทั้งมวล” (องค์ทะไลลามะ) ซึ่งในประเทศไทยที่นำนิกายเซนมาบูรณาการพบเห็นอยู่หลายองค์กร เช่นมูลนิธิกุ้ยต่างๆ มูลนิธิบ้านพลัม เป็นต้น ที่อาสา กู้ศรัทธาให้พุทธบริษัทได้ขวัญกำลังใจเข้มแข็ง สู้ชีวิต และที่ผู้วิจัยสัมผัสคือมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมเพื่อนมนุษย์ชาติ ที่กำลังนำพาผู้ประสบภัยจากโรคโควิด19ระบาด ถ่ายทอดวิชาพุทธศาสตร์ที่นำโดย อาจารย์ หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน และทีมจิตอาสา ใช้จริยศีลรักษาโรคกายโรคใจโรคเศรษฐกิจ ศรัทธาจึงหลั่งไหลขยายเป็นญาณที่ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ อ.หมอเขียวสอนให้เมตตาไม่เบียดเบียน ไม่กินเนื้อสัตว์ มีปณิธานกตัญญูศาสนาเมตตาต่อมองชน ประกาศตนเป็นโพธิสัตว์ ผู้วิจัยเห็นความเป็นเซน ร่วมอาสาเพื่อศึกษา มาเสนอแนวการปฏิบัติควบคู่ไปกับนิกายเซนอื่นๆ เพื่อการศึกษาพุทธศาสนาที่เป็นที่พึ่งของสังคม ที่ยังมีภารกิจปิดเป้าวิกฤติมหันตภัยทั้งมวลร้ายใจให้เกิดความผาสุกแด่มวลมนุษยชาติ (องค์ทะไลลามะ น.สันติภาพทุกก้าวย่าง ดิซ นัท ฮันท์)

## วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาจริยศาสตร์ผู้ใช้พุทธศาสนานิกายเซน
- 2) เพื่อวิเคราะห์การปลูกพลังเสียสละผู้คนด้วยพุทธศาสนานิกายเซน

## ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยจากการสังเกต (Observation research) เป็นการวิจัยที่ผู้วิจัยทำการ

เก็บรวบรวมข้อมูลนิกายเซน การจัดคอร์สอบรมสุขภาพ คอร์สฝึกผู้นำสู้ภัยโควิด19 ออนไลน์ หมอเขียวทีวี 1 มีนาคม-9 ตุลาคม 2564 ด้วยวิธีการสังเกต นำมาวิเคราะห์ ศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างประเด็นประสิทธิภาพการสร้างศรัทธาสร้างคน ปลุกจิตสำนึกการเสียสละ เป็นพลังเหนี่ยวนำส่งต่อเมล็ดพันธุ์แห่งความดีประสานประโยชน์ตนประโยชน์ท่านร่วมกันแก้ปัญหาสังคมด้วยอิทธิพลพุทธศาสนานิกายเซน ที่สืบทอดทางตรงทางอ้อม เป็นผลให้องค์กรพุทธตั้งมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมขับเคลื่อนกิจกรรมนำพามวลมนุษย์สู่สันติสุข

## ผลการวิจัย

### 1. จริยศาสตร์ผู้ใช้พุทธศาสนานิกายเซน

**นิกายเซน** คือหนึ่งในหลายนิกายของศาสนาพุทธฝ่ายมหายาน เชื่อว่ามีต้นกำเนิดมาจากพระมหากัสสปะ บุคคลเพียงคนเดียวที่เข้าใจธรรมะที่พระพุทธเจ้าแสดง ด้วยทรงยกดอกบัวขึ้นแสดงโดยไม่ได้ตรัสสิ่งใด ต่อมาธรรมะแบบ “เข้าใจได้ด้วยใจ โดยไม่ใช้กล่าวอะไร” ก็เผยแพร่สืบทอดจากอาจารย์ถึงศิษย์กำเนิดจากอินเดียจนกระทั่งมาถึงจีนด้วยพระโพธิธรรม หรือที่คนจีนรู้จักในชื่อ ‘ตั๊กม้อ โจวซือ’ และไปอภังการที่ญี่ปุ่น

เซน ภายใต้การสอนของ ไตเซทสึ ไททาโร ชูซูกิ สอนไว้ว่า “หัวใจของการปฏิบัติเซน คือการทำ ซาเซน” หรือการนั่งสมาธิกระทั่งปฏิบัติได้ชำนาญแล้ว ก็อาจใช้พื้นฐานดังกล่าวฝึกกับอิริยาบถอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ขณะเดิน ขณะกินข้าว หรือแม้แต่การทำงานทั่วไป ทั้งงานบ้านและงานประจำ เมื่อทำซาเซนจนถึงจุดหนึ่ง ผู้ปฏิบัติก็บรรลุความจริง หรือที่เรียก ‘ซาโตริ’ ซึ่งเป็นการบรรลุธรรมในแบบของเซน เข้าสู่ภาวะไร้ตัวตน วางเปล่าบริสุทธิ์ แบบ ‘ไร้กระจกให้ฝุ่นจับ’ เหมือนที่ท่านเว่ยหล่าง (หรือฮุยเญิง) ปริมาจารย์แห่งนิกายเซน ได้กล่าวไว้เป็นบทโคลกว่า “เดิมที ไม่มีต้นโพธิ์ ไม่มีกระจกเงาใส เมื่อทุกอย่างว่างเปล่า ฝุ่นละอองจะลงจับอะไร”

ติช นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh) อาจารย์เซนแห่งหมู่บ้านพลัม เป็นพระภิกษุชาวเวียดนาม ในความเป็นมหายานที่ได้รับการยอมรับจากชาวตะวันตก มีชื่อในด้านปัญญา ขบคิดและคิดค้นประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ไม่ได้อิงไปในทางความเชื่อแต่อาศัยหลักการเหตุและผลเป็นตัวนำ มีแนวคิด มนุษย์เป็นหนึ่งเดียวกับทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ พุทธศาสนาต้องเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และพุทธธรรมเป็นสิ่งที่สามารถประยุกต์ให้เข้ากับวิถีชีวิตยุคปัจจุบันได้ (Engage Buddhism) เป็นผู้ก่อตั้งโรงเรียนยุวชนรับใช้สังคม พัฒนาวางการสงฆ์ด้วยการสอนและได้นำเสนอต่อสถาบันพุทธศาสนาด้วยคติว่า การกระทำและปัญญาต้องไปด้วยกัน หลวงปู่ได้สร้าง “สังฆะ” ชุมชนแห่งการฝึกปฏิบัติเพื่อบำเพ็ญชีวิตอย่างมีสติ ชื่อหมู่บ้านพ

ล้ม ปัจจุบันขยายไปกว่า 20 ประเทศมีนักบวชกว่า 500 รูป มีวิธีปฏิบัติไม่แยกจากสังคม มีกิจกรรมปฏิบัติเพื่อดูแลสิ่งแวดล้อม ลดภาวะโลกร้อน โดยเลือกรับประทานอาหารมังสวิรัตินำพาผู้คนช่วยกันเยียวยาโลกที่ตกอยู่ในภาวะวิกฤติ ลดความรุนแรงในสังคม มีสติกับการกระทำในชีวิตประจำวัน

**เพื่อประโยชน์และความสุข** (หมอเขียวทีวี, 2564: ออนไลน์) ในภาวะที่โรคระบาดเศรษฐกิจทุกประเทศถูกลงเงินประชาชน เงินไปกองอยู่ที่นายทุน ไม่นานรัฐจะกู้ใครไม่ได้ระงับเงินทั่วโลกติด ให้จับตามอเมริกาขาดเงินเมื่อไหร่จะล้มกันทั้งโลก เหตุคือโควิดไม่หยุด ล็อคดาวก็อดตายคล้ายล็อคก็ต้องเสี่ยงตาย ทางออกทางเดียวจน คือปลูกกิน พอเพียงและสู้โรคด้วยหลักสมดุล อย่างกลัวแต่อย่าประมาท วิเคราะห์เหตุการณ์(ดร.ใจเพชร10ต.ม.2564) นำเสนอแนวมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม ทางรอดที่ดำเนินงานทิศทางการคล้ายกับหลวงปู่ติชันทันท์ เพียงแต่ไม่ใช่ชื่อว่า เซน

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ก่อตั้งโดย อาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน และทีมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ปี พ.ศ. 2535-2538 อาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน รับราชการที่โรงพยาบาลห้วยน้ำใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร ได้ใช้องค์ความรู้ด้านสุขภาพแผนปัจจุบันอย่างเต็มความสามารถ ทำให้เริ่มชัดเจนว่าการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันช่วยลดหรือแก้ปัญหาได้บางส่วน แต่อีกหลายส่วนยังไม่สามารถลดหรือแก้ปัญหาได้ จึงเริ่มค้นหาวิธีอื่น ๆ จนเครียดจึงหลบไปปฏิบัติธรรมกับสมณะโพธิรักษ์ จึงได้รู้ตัวว่าตนเองมีภูมิที่จะบรรลุนิยามอยู่แล้ว ใช้เวลาไม่นานก็เข้าใจความจริงแห่งชีวิตการดับทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล และมีการรักษาโรคกายโรคใจ ให้ชื่อว่าการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธหรือวิถีธรรม เมื่อนำมาใช้ก็พบข้อมูลว่า ประชาชนที่ใช้ส่วนใหญ่มีสุขภาพที่ดีขึ้น จึงได้เผยแพร่องค์ความรู้เพื่อช่วยเหลือประชาชนในวงกว้างมากขึ้น โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ จนเกิดสโลแกน “ศูนย์บำบัดรักษาทุกโรค” และ “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวคุณเอง”

ต่อมาเกิดการรวมตัว (Dr.Jaipheth Klajon, 2558: 45) ที่มีสุขภาพดีขึ้น ที่ต้องการเสียสละช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนด้านสุขภาพมากขึ้น เกิดเป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1, 2, 3, 4 และ 5 และเกิดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ตามลำดับ รวมทั้งเกิดเครือข่ายย่อยทั้งในและต่างประเทศ ทุกคนรู้ธรรม เกิดกระบวนการทำงานฟรี ดำเนินกิจกรรมพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์เผยแพร่องค์ความรู้ทักษะในการดูแลสุขภาพและเศรษฐกิจพอเพียง ในรูปแบบต่าง ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) (morkeaw.net, 2561: ออนไลน์) เกิด 11 มิถุนายน 2515 ตำแหน่ง ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, นักวิชาการ

อิสระ, ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, วิชาธิการบดี สถาบันวิชาราม, ผู้อำนวยการศูนย์การเรียนรู้สถาบันวิชาราม, และประธานเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศไทย สถานที่ทำงาน : มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร และศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1-9

**วิถีแพทย์วิถีธรรม** จะเห็นได้ว่า ความสุขที่แท้จริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น เกิดจากการละ หรือดับทุกข์ได้ การจะละหรือดับทุกข์ได้ เกิดจากการละหรือ ดับเหตุของทุกข์ได้

เรามีหน้าที่ในการเรียนรู้ในการผ่าตัดเชื้อโรคตัวจริงก็คือกิเลส ตัวก่อโรคและความเดือดร้อนทั้งปวงก็คือ กิเลส เพราะฉะนั้นเราจึงต้องเป็นแพทย์ที่สามารถผ่าตัดกิเลสได้ เราจึงจะเป็นแพทย์วิถีธรรมได้ ถ้าเราไม่สามารถทำสิ่งนี้ได้ เราก็ไม่พ้นทุกข์ ชาวโลกก็ไม่พ้นทุกข์ การแก้ไขปัญหาระกฏไข้เจ็บและความเดือดร้อนทั้งปวงไม่มีวันประสบความสำเร็จได้ ถ้าไม่ผ่าตัดกิเลสออกจากชีวิตได้ เราเรียนรู้การผ่าตัดกิเลสจึงเป็นเป้าหมายหลักของแพทย์วิถีธรรม ซึ่งจะเป็นที่พึ่งแท้ของเราและผองชน วิชานี้เป็นวิชาที่สำคัญที่สุดของเราและทุก ๆ ชีวิต

จิตของเรา เมื่อเราพร่องเราพลาดไปแล้ว ถ้าเราได้รับการให้อภัยและได้รับโอกาสจากใคร ๆ โดยเฉพาะความพร่อง ความพลาดที่ร้ายแรงที่หนัก เราจะซาบซึ้งว่าการให้อภัยเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่ มีคุณค่ามีประโยชน์มาก แล้วเราจะซาบซึ้งกับการให้อภัย การได้รับโอกาสจากผู้อื่นอย่างสุดซึ้ง แล้วเราจะเป็นผู้ที่ให้อภัยผู้อื่นเพราะว่าเรามีคุณค่ามีประโยชน์ต่อเขามาก และมันก็มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อทุกชีวิต พ่อครู (สมณะโพธิรักษ์) กล่าวว่า “ผู้ที่ได้รับการแบ่งปันจากเรา ถ้าเราแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ผู้ที่ได้รับการแบ่งปันโดยเฉพาะผู้ที่เดือดร้อนต่างๆ นาๆ ได้รับการให้การแบ่งปันจากเรา จิตวิญญาณเขาจะซึมซับสิ่งนี้”

นี่คือประโยชน์สูงสุดคือ จิตวิญญาณที่ซึมซับคุณค่าของการให้และการแบ่งปัน เขาก็จะเป็นคนที่ให้ เป็นคนที่แบ่งปันในที่สุด ผู้นั้นผู้ที่ซึมซับการให้การแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ซึมซับคุณค่าประโยชน์ของการให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ ให้ชีวิตเขาได้รับประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่เขาเดือดร้อน เขาจะยิ่งซาบซึ้งคุณค่าของการให้ การแบ่งปันจิตวิญญาณเขาจะเจริญขึ้น แล้วเขาจะเป็นคนที่ให้ที่แบ่งปันผู้อื่นต่อไป เช่นเดียวกัน คนที่ได้รับการอภัยจากใคร เขาจะซาบซึ้งคุณค่าของการให้อภัย และผู้นั้นก็จะเป็นผู้ให้อภัยผู้อื่นต่อไป เป็นสิ่งที่มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่มาก และเราเองก็จะเป็นผู้กตัญญูรู้คุณต่อผู้ที่ให้อภัยเรา ผู้ที่ทำประโยชน์ต่อเรา เพราะฉะนั้น เราจะคิด พูด ทำ อะไร ก็จะไม่ทำให้ท่านเดือดร้อน จะเป็นผู้ที่เสียสละเพื่อไม่ให้ท่านเดือดร้อน ไม่ให้ผู้ที่มิพระคุณกับเรานั้นเดือดร้อน และ

ให้ท่านได้รับประโยชน์ อะไรที่เป็นประโยชน์ต่อท่าน แม้เราจะสูญเสียอะไรก็ตามเราก็ยอมที่จะสูญเสีย ยอมรับโทษรับภัยจากพฤติกรรมที่ไม่ดีของเราไม่ว่าจะแรงแไหนเชิงไหนก็แล้วแต่ จากวิบากของเราแรงแไหนเชิงไหนก็แล้วแต่ เพื่อที่จะให้ผู้ที่มีพระคุณต่อเราได้รับประโยชน์ นี่เป็นความลึกซึ้ง ทุกชีวิตจะได้รับประโยชน์จากเราเท่านั้น อย่าให้ชีวิตใดได้รับการเบียดเบียนได้รับความเดือดร้อนจากเรา ให้ทุกชีวิตได้รับประโยชน์จากเรา

**ความร่ำรวยที่แท้จริงคือ** น้ำใจ ความยากจนที่แท้จริง คือ แล้งน้ำใจ รวยความดี รวยมิตรดี รวยปัจจัย 4 คือ ความรวยที่มั่นคงยั่งยืนที่สุดในโลกชีวิตเรา แม้ไม่ต้องมีอะไรมากมาย เราก็มีความสุขได้กสิกรรมไร้สารพิษ ไม่รวยแต่รอดเป็นคนจนมหัสจรรย์แบ่งปันตลอดกาล

## 2. การปลูกพลังเสียสละผู้คนด้วยพุทธศาสนานิกายเซน

### วิถีแห่งเซน

กลับไปที่วิถีแห่งเซ็นที่แพร่ในญี่ปุ่น (เซนไค ชิบายามะ, 2526: 11) การศึกษาไม่อาจเข้าใจได้โดยความรู้และความคิดของเราทั้งหมด กล่าวคือผลของจิตสำนึกก็ต้องขจัดออกอย่างสิ้นเชิงด้วยถึงจะเข้าถึงสัจจะแห่งประสบการณ์บริสุทธิ์ เกิดตื่นรู้สู่ความว่างหรือสัจจะ ญตา เป็นประสบการณ์อันลึกซึ้งภายในเซ็น คือ การตื่นขึ้นสู่จิตอันล้ำลึกของมนุษย์ ซึ่งโดยภาษาแห่งเซ็น เราเรียกการตื่นขึ้นนั้นว่า ‘ซาโตริ’ ซึ่งแปลว่า การตรัสรู้ เพื่อหมายถึงสัจจะแห่งประสบการณ์ทางศาสนา

“สรรพสิ่งคือความว่าง (ดิช นัท อันท์, 2532: 30) มนุษย์ไม่ใช่ศูนย์กลางแห่งจักรวาล” สรรพสิ่งล้วนต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน และเชื่อว่าสรรพสัตว์มีพุทธภาวะอยู่ในตัวอยู่แล้ว การบรรลุซาโตริคือการเห็นตามความเป็นจริงของโลกและชีวิตโดยที่โลกและชีวิตนั้น คือ ความว่าง ในเมื่อว่างจากตัวตนแล้ว ศูนย์ตาก็เกิดจากความว่างจากการติดยึด ซาโตริ ดังที่กล่าวมานั้นเป็นสภาวะที่ยากแก่การเข้าใจด้วยเหตุผลธรรมดาทั่วไป ตรรกะหรือภาษาใดๆ แต่ต้องมีประสบการณ์ตรง ยากในการสื่อสาร เพราะซาโตริเป็นสภาวะแห่งการรู้แจ้งอย่างฉับพลันที่ก้าวพ้นสามัญสำนึกแห่งทวินิยม เช่น การแยกแยะเชิงมนทัศน์ กายกับจิต ดีกับชั่ว ผู้รับรู้กับสิ่งที่ถูกรับรู้ โลกภายนอกกับโลกภายใน เป็นต้น สำหรับผู้ที่บรรลุซาโตริแล้ว จะไม่ยึดติดกับสมมติบัญญัติต่างๆ เพราะสมมติบัญญัติเหล่านี้มีลักษณะสัมพัทธ์ เพราะซาโตริเป็นสภาวะแห่งการรู้แจ้งอย่างฉับพลันที่ก้าวพ้นสามัญสำนึกแห่งทวินิยม เช่น การแยกแยะเชิงมนทัศน์ กายกับจิต ดีกับชั่ว ผู้รับรู้กับสิ่งที่ถูกรับรู้ โลกภายนอกกับโลกภายใน เป็นต้น สำหรับผู้ที่บรรลุซาโตริแล้ว จะไม่ยึดติดกับสมมติบัญญัติต่างๆ เพราะสมมติบัญญัติเหล่านี้มีลักษณะสัมพัทธ์ อันเป็นหนึ่งในความว่าง คำสอนผ่านปริศนาธรรม

ตอนตติยัต “แม่น้ำก็เป็นแม่น้ำ ขุนเขาก็คือขุนเขา” แต่เมื่อปฏิบัติได้ เข้าถึงความเห็นอันลึกซึ้ง “แม่น้ำก็ไม่ใช่แม่น้ำ ขุนเขาก็ไม่ใช่ขุนเขาอีกต่อไป” [การรับรู้ถึงความว่าง] “มาบัดนี้ ฉันกลับเห็นแม่น้ำก็ยังคงเป็นแม่น้ำและขุนเขาก็ยังเป็นขุนเขาอยู่ดังเดิม” [ยังเข้าใจความเห็นทั่วไปเป็นคนปกติ] (ติช นัท ฮันท์, 2532: 74) (ข้อความในวงเล็บเป็นของผู้เรียบเรียง)

### การบรรลุลหรรณ นิกายเซน

ในพุทธปรัชญานิกายเซน “ซาโตริ” หมายถึงการรู้แจ้งแห่งสภาวะความจริงสูงสุด คือการทำลายอวิชชา ตัณหา และอุปทาน ก้าวพ้นทวิลักษณ์ เห็นสรรพสิ่งเป็นหนึ่งเดียว ไม่แบ่งแยกแต่อย่างใดเป็นความว่าง ในสำนักโซโตและรินไซ ท่านเซ็นโด ชิบายามะ (Zenkai Shibayama) ได้อธิบายปรัชญาเซ็นไว้ดังนี้ การปฏิบัติเพื่อบรรลุ ซาโตริ เป็นประสบการณ์การรับรู้ความจริง เป็นเพียงความว่าง หรือความเป็นเช่นนั้นเอง (Suchness) มีวิธีการหลักเพื่อการบรรลุลหรรณ 4 วิธีด้วยกัน คือ ซาเซ็น (หรือการนั่งสมาธิ, ชันเซ็นหรือการขบคิดปริศนาธรรม, และ มนโด หรือ การถามตอบอย่างฉับพลัน

### เซนกับจริยศาสตร์

ปรัชญาตะวันตกกระแสหลัก เห็นว่ามีความเป็นจริงบางอย่างอยู่ก่อนการรับรู้ของมนุษย์ สมมติฐานนี้นำไปสู่การมองโลกในเชิงทวิลักษณ์ รูปกับนาม กายกับจิต เหตุผลกับประสบการณ์ เป็นต้น จริยศาสตร์ตะวันตกเป็นเรื่องของการใช้เหตุผลในการแสวงหาว่าอะไรคือ “สิ่งที่ควร” สำหรับทุกคน โดยพิจารณาว่าอะไรควรเป็นเกณฑ์ในการตัดสิน การแสวงหาอันมีนัยของการแยกแยะว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร การแยกแยะเป็นสอง เกิดการแตกความสัมพันธออกจากกัน

พุทธปรัชญานิกายเซน มีคำถามทางจริยศาสตร์ว่า “เราควรเป็นอย่างไร” มากกว่าการถามว่า “เราควรทำอะไร” นิกายเซ็น การเรียกร้องให้มนุษย์กลับไปสู่ประสบการณ์ดั้งเดิมที่ปราศจากการแยกแยะเชิงมโนทัศน์ เพราะเซนเชื่อว่าสรรพสิ่งเป็นหนึ่งเดียว ความเป็นจริงที่ต้องแสวงหาเป็นเรื่องภายในตัวมนุษย์เองจริยศาสตร์สำหรับนิกายเซ็นจึงไม่ใช่เรื่องของ “ควร” แต่เป็นเรื่องของ “เป็น” กล่าวคือ เซนมองรับรู้โลกเป็นอย่างไรที่เป็น ไม่มองแยกแต่สัมพันธ์เป็นหนึ่ง ดังคำว่า เต็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว

การพิจารณาการกระทำใดเป็นการกระทำที่ถูกต้อง การกระทำใดเป็นการกระทำที่ผิด ในทางหนึ่งอาจเป็นอุปสรรคขัดขวางการบรรลุลหรรณได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า การแสวงหากฎเกณฑ์ทางจริยธรรมอาจเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุลหรรณ แต่จริยศาสตร์ปรัชญาเซนจะพบว่าความสัมพันธ์ของการปฏิบัติ-บรรลุลหรรณในแง่หนึ่งมีมิติแห่งจริยธรรมในปรัชญา

เช่นแฝงอยู่เพราะในห้วงของการปฏิบัติ ซาเซ็น นั้นผู้ปฏิบัติมีสติระลึกรู้อยู่ตลอดเวลา มินัยกับจิตสำนึกของผู้ปฏิบัติซึ่งเกิดเองโดยธรรมชาติ (spontaneous) ดังปรีศนาธรรมนี้

ศิษย์: อะไรคือมรรค

นันทวน: จิตที่ปกติมันเองคือมรรค

ได้ความว่า การรู้ (knowing) (สุวรรณา สถาอานันท์, 2534: 34) ก็คือ การดำรงอยู่ (being) เพราะความจริงทำให้ผู้ฝึกเซ็นรู้เกี่ยวกับความจริงว่าตัวเขาคือความจริงและกำลัง “ทำความจริง” ซึ่งเป็นอิสระจากความคิดด้านลบโดยปริยาย และหากจะเปรียบวิธีคิดระหว่างเซ็นและพุทธปรัชญาแบบเถรวาทแล้ว จะเห็นได้ว่าทัศนะทางจริยศาสตร์ของเถรวาทให้ความสำคัญเรื่องศีลหรือวินัยสำหรับเป็นฐานในการพัฒนาสมาธิและปัญญา(ศีล-สมาธิ-ปัญญา) แต่ในนิกายเซ็นนั้น ปัญญาช่วยทำให้ศีลไม่เป็นเพียงกรอบหรือข้อวัตรปฏิบัติเท่านั้น แต่เป็นวัตรปฏิบัติที่เป็นไปเองภายในวิถีแห่งเซ็น(ปัญญา-สมาธิ-ศีล) หรือก็คือจิตปกติมันเอง

## อภิปรายผล

### การบรรลุมรรค แพทย์วิถีธรรม

ด้านแนวคิด ความลึกซึ้งแห่งจริยศาสตร์แบบเซ็น มีความปราศจากบรรทัดฐานที่เป็นเรื่องของ “ควร” “ไม่ควร” แต่จริยศาสตร์แบบเซ็นคือจริยศาสตร์แห่งการค้นหาใบหน้าดั้งเดิม กล่าวคือ เป็นการทำลายความแตกต่างระหว่างผู้รับรู้และสิ่งที่รับรู้ เน้นการหลุดการติดอยู่ในข้างใดข้างหนึ่งไม่ติดอยู่กับความเป็นสองความแตกต่างระหว่างผู้รับรู้และสิ่งที่รับรู้มันเอง สอดคล้องกับแพทย์วิถีธรรมเชื่อ “สักจะมีหนึ่งเดียวไม่มีสอง เน้นไม่ให้ทนายใจ ให้ระวังอคติ หรือความเข้าใจผิด จากการคาดเดาของเรา”

สำหรับสิ่งด้นั้น ให้กำจัดความอยากแบบกิเลส แบบเป็นทุกข์ แบบยึดมั่นถือมั่นออกไป โดยปฏิบัติจากสิ่งที่ด้น้อย ไปสู่สิ่งที่ดีมาก เป็นลำดับ โดยสิ่งดีใดที่เป็นไปไม่ได้ในเวลานั้น ก็ให้หยุดอยากในเวลานั้น ส่วนสิ่งดีใดที่เป็นไปได้ในเวลานั้น ก็ให้อยากแบบไม่ทุกข์ แบบไม่ยึดมั่นถือมั่น แบบพุทธะ คือ อยากหรือปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ด้นั้นต่อตนเองหรือต่อผู้อื่นอย่างไม่ทุกข์ใจ คือ จะได้ทำหรือไม่ได้ทำ จะสำเร็จหรือไม่สำเร็จก็ไม่ทุกข์ใจ เพราะเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่า การยึดมั่นถือมั่นเป็นทุกข์ การไม่ยึดมั่นถือมั่นไม่ทุกข์ เป็นสุข

และเข้าใจชัดเรื่องกรรมว่า (ติช นัท ฮันท์, 2532: 43) ถ้ากุศลหรือวิบากดีของเรา และคนที่เกี่ยวข้องทั้งในอดีตและปัจจุบันอย่างละหนึ่งส่วนออกฤทธิ์เท่าใด สิ่งด้นั้นก็จะทำได้ และสำเร็จเท่านั้น ให้ได้อาศัยก่อนที่จะหมดฤทธิ์แล้วดับไป แต่ถ้าอกุศลหรือวิบากร้ายของเรา

และคนที่เกี่ยวข้องทั้งในอดีตและปัจจุบันอย่างละหนึ่งส่วนออกฤทธิ์เท่าใด สิ่งนั้นก็ทำอะไรไม่ได้และไม่สำเร็จเท่านั้น สิ่งร้ายก็จะเกิดขึ้นแทนเท่านั้น ให้ได้ชัดใช้ก่อนที่จะหมดฤทธิ์แล้วดับไป เมื่อพลังกุศลหรือวิบากร้ายหมดไป ถ้าเราหรือคนที่เกี่ยวข้องไม่ได้ทำกุศลวิบากร้ายเพิ่ม จะทำให้พลังกุศลหรือวิบากดีออกฤทธิ์ได้มาก ให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป การพิจารณาจะด้วยอาริยะปัญญาดังกล่าว จะทำให้สุขสบายใจไร้กังวลตลอดกาล

การใช้ธรรมะ มีอาริยะศีล (ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นลำดับ) คือ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ซึ่งการจัดการกับกิเลสจิตด้านลบ สิ่งสำคัญต้องอาศัยการควบคุมที่ดี สหายดี สังคมแวดล้อมที่ดี จะทำให้จิตใจแข็งแกร่งร่างกายแข็งแรง โรคหาย หรือทุเลาได้เร็วที่สุดนั้นคือบรรลุธรรมเป็นลำดับๆ จะเป็นแรงเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นทำตาม เกิดพลังกุศลแบบทวีคูณ หนุนปัญญา ผลักโรคสิ่งร้ายในชีวิตออก ดึงนำเหตุการณ์สิ่งดีทุกมิติมาให้ส่งผลบรรลุธรรมอย่างรวดเร็ว

### ธรรมะแท้ๆ ที่ถ้าได้ทำให้ถูกต้องเป็นประโยชน์ตนประโยชน์ท่านมากที่สุดในโลก

ในการดับทุกข์ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นสูงที่สุด การมีปัญญาที่ถูกตรง ดีเยี่ยมที่สุดในโลก การเสื่อมที่แท้จริง คือ เสื่อมอาริยะปัญญา ความเจริญที่ไม่เสื่อมในโลก คือ ความเจริญในอาริยะปัญญาดีที่สุดคือ เจริญอาริยะปัญญาคือ ปัญญาที่พาพ้นทุกข์ การที่จะมีปัญญาได้ จะต้องได้สัตว์บุรุษที่ถูกตรง ได้ฟังธรรมที่ถูกตรง ถึงจะมีศีล ตั้งศีลที่ถูกตรง จะฟังธรรมอย่างไร ถ้าไม่มีศีล จะไม่มีปัญญาที่ถูกตรง จะไม่ได้เจอความจริง ไม่นั่นคงจริงเพราะตนเองนั้น ไม่ตั้งศีลมาปฏิบัติและกำจัดกิเลสจนเห็นผลว่า มีวิบากจะร้ายเกิด ถ้าไม่ปฏิบัติศีล แต่ถ้าปฏิบัติศีลที่ถูกตรง ก็ให้เห็นและมีวิบากดี ชีวิตที่เกิดมาจึงต้องเรียนรู้ธรรมะแท้ ๆ โดยเฉพาะศีลสมาธิปัญญา เจริญอาริยะปัญญาดีที่สุด ตั้งจิตปฏิบัติศีล ปัญญาจึงเจริญ ทำอย่างตั้งมั่นคือสมาธิ จึงดับทุกข์ได้

เมื่อได้พิสูจน์สัจจะอันนี้ปฏิบัติด้วยปัญญา ด้วยการตั้งศีลมาปฏิบัติให้เป็นลำดับๆ ทั้งได้ฟังปัญญามาจากสัตว์บุรุษและหมู่มิตรดี และที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เมื่อเราประจักษ์แจ้งด้วยตัวเอง ปัญญาจะเกิด เราจะเห็นผล และจะเห็นว่าเรามีปัญญาที่มากขึ้น ๆ และจะมั่นใจ เราจะต้องประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง ความมั่นใจเราจึงจะสูง เมื่อกิเลสเห็นว่า เราประจักษ์แจ้งด้วยตัวเราเอง กิเลสก็จะรู้ว่า เรามั่นใจ เมื่อเราเอาปัญญามาดับกิเลส กิเลสเขาก็จะตาย

การจัดการความรู้ ทำวิจัย และพัฒนาด้านวิชาการ

จัดตั้งกลุ่มวิชาการเพื่อศึกษาวิจัยการใช้การแพทย์วิถีธรรม ในการดูแลสุขภาพของประชาชน มีผู้สนใจเข้าร่วมทั้งหน่วยงานโรงพยาบาลของรัฐ สาธารณสุขจังหวัด

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ พยาบาล อสม. ร่วมกับสถาบันอาศรมศิลป์ เปิดหลักสูตร ผู้ประกอบการสังคม หลักสูตรการแพทย์วิถีธรรม ร่วมทำวิจัยกับโครงการกำลังใจในพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ในการฟื้นฟูผู้ต้องขังหญิง ได้แก่ เรือนจำกลางนครพนม เรือนจำจังหวัดภูเก็ต และทัณฑสถานเปิดโคกตาบัน จังหวัดสุรินทร์

จุดทำนายเมื่อมารร้ายจะทำลายโลก เชื้อโรคโควิด19 คร่าชีวิตเศรษฐกิจล่มจม ทุกอย่างเป็นอัมพาตทิศใช้ไม่ได้ผล องค์การอนามัยโลกไม่พบทางชนะสงครามเชื้อโรค รัฐไทยเพลี่ยงพล้ำ นักวิทยาศาสตร์คนเก่งเอา เข้าจริงหายหมด มีแต่นักวิร้ายกาจซ้ำเติมยังแย่งผลประโยชน์บนความตายของคนทั้งโลก ใครจะช่วยโลกนี้ได้? แพทย์วิถีธรรมจะช่วยโลกนี้ได้มั๊ย อาสาและครอบครัว 30คนติดเชื่อให้ได้ทดสอบวิชาห้าวันผลชดหาย 100% ประเด็นการรักษาไม่มีปัญหา โลกรอดแล้ว ! แต่มันไม่่ง่ายอย่างนั้น อาจารย์หมอเขียวรู้ว่ามารร้ายโควิดแท้จริงมันคือวิบากร้ายของชาวโลก ถ้าคนมีวิบากคนจะไม่พบวิชานี้ แล้วสัญญาณฟ้าเริ่มเปิด กุศลคนไทยถึงรอบ เมื่อกระทรวงสาธารณสุข ประสานความร่วมมือ เปิดคอร์สอบออนไลน์ยังโรคโควิด19 ต่อยอดเป็นค่ายฝึกผู้นำอาสา โครงการหลักสูตรวิถีไทยวิถีธรรม คำจุลโลก ค่าย 5 วัน 10วัน เดือนละ 2 ค่าย ในเนื้อหาแก้ปัญหาโรคโควิด 19 และวิชาพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง แพทย์แผนไทยลงพื้นที่เขตกรุงเทพฯ คอร์สแรก 300 คนหาย 100% แต่ในระบบของรัฐบาลทำงานให้จะง่าย ๆ อุปสรรคกัน สุดท้ายเตรียมยื่นหนังสือถึงนายกรัฐมนตรี เรื่องจะเป็นยังไงเราและโลกจะต้องอยู่กับเชื้อวิบากร้ายโควิด2019 อีกนานแล้วขณะเมื่อไรติดตามเรากันต่อไป

## องค์ความรู้จากงานวิจัย

### การบำเพ็ญเพื่อมนุษยชาติของแพทย์วิถีธรรมที่ผ่านมา

เมื่อเกิดศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1, 2, 3, 4 และ 5 และเกิดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ตามลำดับ รวมทั้งเกิดเครือข่ายย่อยทั้งในและต่างประเทศ ดำเนินกิจกรรมพึ่งตนและเผยแพร่องค์ความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ (แพทย์วิถีธรรม) ในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่

1. การจัดค่ายอบรมให้ความรู้
2. ค่ายแฟนพันธุ์แท้
3. ค่ายพระไตรปิฎก
4. การให้บริการความรู้สิ่งพิมพ์

การปฏิบัติศีลสมาธิปัญญาที่เป็นอารียะ (อารียสัจ 4 ) คือ ตั้งศีลมาปฏิบัติ

ลดละเลิกสิ่งไม่ดี อย่างตั้งมั่น ด้วยอาริยะปัญญา (หากแต่คนถ้าไม่มีปัญญาจริงจะไม่ตั้งศีลที่ถูกตรงเป็นแน่ แพทย์วิถีธรรมจึงเห็นสิกขา3เป็นหนึ่งในร่างกายที่ทุกส่วนเกี่ยวพันกัน) ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยงของทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความไม่เที่ยงของกิเลส คือ สุขที่ได้สมใจอยาก (สุขขัลลิกะ ซึ่งเป็นสุขหลวง หลอก ปลอม เทียม ที่พระพุทธเจ้าตรัสในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งมวล) ความไม่เที่ยงของกิเลสทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก(ตัณหา) ความไม่ใช่วัตถุของทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความไม่ใช่วัตถุของกิเลสสุขที่ได้สมใจอยาก ความไม่ใช่วัตถุของกิเลสทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก และความเป็นทุกข์โทษภัยของกิเลสตัณหาความอยากในแต่สิ่งแต่ละอย่างแต่ละเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นอบายมุข กาม โลภธรรม อตถา ว่าทำให้เกิดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายทั้งหมดทั้งมวลต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่นตลอดกาล เพื่อกำจัดกิเลสความอยากในแต่สิ่งแต่ละอย่าง แต่ละเรื่อง ทีละอย่าง ทีละเรื่อง เป็นลำดับๆ ตั้งแต่เรื่องที่เลวร้ายมาก ไปสู่เรื่องที่เลวร้ายน้อย เป็นลำดับ เมื่อหมดอยากในสิ่งที่ไม่ดีแล้ว ก็ตัดสิ่งที่ไม่ดีนั้นออกไปไม่ให้เหลือ

ยังมีสาระสำคัญอีกหลายอย่างซึ่งขับเคลื่อนอยู่ในปัจจุบัน โดยการดำเนินการตามยุทธศาสตร์ของพุทธศาสนา ผู้มีธรรมย่อมกระทำทุกอย่างไปสู่การบรรลุธรรม คือเรียงลำดับความสำคัญสุด เริ่มจาก-พัฒนาจิตคนก่อน ใช้การทำงานเป็นทีมเอาผัสสะเป็นเครื่องขัดเกลาจิต(หลักอภินิหารนิยธรรม ระบบสาธณะโกศิ สร้างคน ทีมคือจุดแข็งของเซน นี่คือเหตุผลที่องค์กรทรงพลัง พลังที่ 2 คือ-ลดกิเลสและ-บำเพ็ญกุศลเต็มที่โดยไม่รับค่าตอบแทน ทำให้งานเกิดมากที่สุด และพอดีกำลังโดยไม่ต้องวางแผน หรือวางแผนเฉพาะหน้า เป็นระบบที่ไร้ระบบ (ข้อนี้ผู้วิจัยใช้เวลาานมากถึงเข้าใจ)มีกระบวนการที่ทรงคุณภาพลด กาม อตถาได้จริง ความขัดแย้งจึงมีแค่พอได้สัมผัสในการขัดเกลา นี่เป็นยุทธศาสตร์สร้างคนคร่าวๆ เมื่อคนมีจิตใจแข็งแกร่งร่างกายแข็งแรง มีกิจกรรมสุขภาพเป็นหัวขบวนซึ่งเป็นศาสตร์พุทธะที่สุดคุณภาพอีก(ผู้วิจัยไม่สามารถหาคำบรรยาย)จับสุขภาพทั้งตน คือ”จับจุดหนึ่งทลายทั้งแนว” ที่ลึกกว่านั้นคือ “ลดกิเลสหลายทุกข์ทั้งแนว” จากนั้นก็ระเบิดทุกการงานเช่นนั้นเอง-เศรษฐกิจพอเพียง-เปิดสถาบันการศึกษาอนุบาลถึงป.เอก-ตลาดวิถีธรรมพานิชยุณนิยม-สื่อแพทย์วิถีธรรม-ขยายวิทยา-ปุยสะอาด-กสิกรรมไร้สารพิษสามอาชีพภูมิมนุษยชาติ นวัตกรรมที่ค้นพบอีกหลายอย่าง มีงานวิจัยเปเปอร์รองรับทุกงาน

## สรุป

บทความปรัชญานิกายเซนอิทธิพลสู่ยุคปัจจุบัน ค้นพบว่า ด้วยความทุกข์ของโลกยุคปัจจุบันแนวเสียดสละพุทธศาสนานิกายเซนจะถูกละเลยมาก ยิ่งปฏิบัติถูกตรงพระพุทเจ้ายังประโยชน์ตนประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อม ก็ย่อมเป็นที่น่าสรรเสริญ ชี้ให้เห็นว่าปรัชญาพุทธศาสนาที่ผู้สืบทอดทำงานอย่างหนักนั้นไม่เหนื่อยเปล่า ยังมีผู้ที่สั่งสมบารมีมาสืบทอดได้อย่างดี แม้ในกลุ่มที่ไม่ระบุนิกาย

แต่จุดเด่นในแต่ละนิกายเห็นได้อยู่ การปฏิบัตินั้นยังดับทุกข์ดับปัญหาให้สัตว์โลกได้ ก็ถือว่าสังคมนี้ยังมีกุศลอยู่ ขณะที่กาลียุคใกล้แล้วลัทธิกิเลสวัตถุนิยมเชียวลาก ที่พึ่งอันประเสริฐแก่เหล่าสัตว์ทั้งหลายยังมีเป็นศาสนาที่มีความขัดแย้งน้อยที่สุดในประวัติศาสตร์ แต่พุทธศาสนาก็อยุ่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ย่อมเสื่อมไป จะช้าหรือเร็วอยู่ที่เรา “นับหนึ่งที่เราเริ่มต้นที่เรา (บทบทวนธรรมข้อ3) เพราะฉะนั้นเชื้อสายนิกายเซน ความเมตตาต่อพองชนเป็นความหวังของมวลมนุษย จะนิกายใดก็ตามให้ถูกตรงต่อคำสอนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังว่า “แม่โคเล็มหญ้าไปด้วยตาก็ชำเลื่องเลื่องลูกไปด้วย”

“วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เจ้าทำอะไรอยู่ โยไม่ยังประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมเถิด” ดังวัตถุประสงค์ของบทความนี้ เพื่อศึกษาจริยศาสตร์ผู้ใช้พุทธศาสนานิกายเซนเพื่อปลุกปล้ำเสียดสละผู้คนด้วยพุทธศาสนานิกายเซน เราท่านทั้งหลายละครับ ต้องรอให้ภัยมาใกล้แค่ไหน อย่างไร?

## บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539).

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เซนโค ชิบายามะ. (2526). ดอกไม้ไม่จ้านรจ. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย.

ดิช นัท ฮันท์ เขียน พจนา จันทรสันติ แปล. (2532). กุญแจเซน. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง.

สุวรรณา สถาอานันท์. (2534). ภูมิปัญญาวิชาเซ็น บทวิเคราะห์คำสอนปรมาจารย์โตเก็น. กรุงเทพมหานคร : ศยาม.

Jaiphet Klajon. (2 มิถุนายน 2558). วารสารแพทย์วิถีธรรม. สืบค้นเมื่อ 12 กันยายน 2564, จาก: <https://morkeaw.net/magazine/magazine02.pdf>

ดร.ใจเพชร กล้าจน. (1 เมษายน 2564). ธรรมะกับการดูแลสุขภาพ สืบค้นเมื่อ 12 กันยายน 2564, จาก: <https://morkeaw.net/dhamma-with-buddhist-dhamma>

# การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาของผู้หญิง ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

## Application of Buddhadhamma Principles to Solve the Problem of Women being Sexually Abused

ณัฏสสรณ์ เหมาะะประสิทธิ์

Napatsorn Mohprasit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

โพน นามณี

Phon Namanee

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Corresponding Author, E-mail: C-Napatsorn@gmail.com

### บทคัดย่อ

สภาพและปัญหาของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ได้แก่ การแสดงออกทางเพศกับผู้หญิงหรือเด็กหญิง ส่งผลให้เกิดความรุนแรงต่อพวกเขาทั้งทางร่างกายและจิตใจ สร้างปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาด้านการปรับตัว โดยไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบๆ ตัวได้ ปัญหาด้านสภาพอารมณ์ มีความวิตกกังวล เครียด ปัญหาด้านความรัก โดยมโนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง ปัญหาด้านสุขภาพโดยพักผ่อนน้อย สภาพร่างกายไม่แข็งแรง ปัญหาด้านความกังวลในอนาคตของตนเอง โดยไม่มั่นใจในการวางแผนอนาคตและการวางแผนในชีวิตของตนเอง ปัญหาภายในตนเอง โดยการมีเจตคติต่อตนเองในทางลบ

สำหรับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ได้แก่ หลักการฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็ง คือ พละ 5 ประการ ประกอบด้วย ศรัทธา พละ เชื่อในผู้นำ เชื่อในองค์กรที่จะขับเคลื่อนการแก้ปัญหาได้ร่วมกัน วิริยะ พละ ทุกคนที่เข้ามาแก้ปัญหาผู้หญิงจะต้องมีวิริยะอุตสาหะร่วมกัน สมธิ พละ ทุกคนต้องมีสมาธิแน่วแน่ที่จะแก้ปัญหาร่วมกัน มีความเป็นเอกภาพ ปัญญา พละ มีสายตากว้างไกล มีแผนการทำงานร่วมกัน สติ พละ การมีสติในการทำงานทุกขั้นตอนจะทำให้ไม่ประมาทในการทำงาน มีกระตือรือร้นในการทำงานตลอดเวลา และการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจมีความหวังในชีวิต

โดยการนำหลักคำสอนทางศาสนามาเป็นแนวทางไปสู่การปฏิบัติ การคิดดีทำดีและสร้างคุณค่าให้กับตนเองและสังคม จะนำพาความสงบสุขมาสู่ผู้ใช้นั้น

**คำสำคัญ :** หลักพุทธธรรม, ละเมิดทางเพศ

## Abstract

On the states and problems of sexually abused women, it was found that the sexual activity with women or girl that results the violence against them, both physically and mentally creates many problems such as the problem of adaptation. They are not able to interact well with people around. The emotional problems such as the anxiety and the stressfulness. The love problem that feel worry about the relationship between men and women. The health problems that caused off the little rest and the physical weakness. Problems of anxiety about their future are deuce to the lack of self confidence in setting goals and planning for their own lives. And the internal problems with the negative attitude against oneself. On the applied Buddhist principles to solve these problems it is the principle of mind strengthening, i.e., the five mental powers to consist of Sattapalam: believing gym leaders believe the organization is driven to solve problems together. Viriyapalam: Everyone who comes in has to be a solution together perseverance. Samathipalam: Everyone must concentrate determination to solve the problems together and Unity. Panyapalam: A far-sighted there are plans to work together. Satipalam: Being conscious of the work process will not underestimate the work. Are eager to work all the time. And great optimism. I have hope in life. By the doctrine of religious ideas put into practice. A good idea and create value for themselves and society. To bring peace to the people.

**Keywords :** Buddhadhamma Principles, Sexually Abused

## บทนำ

การล่วงละเมิดทางเพศเป็นปรากฏการณ์ที่ก่อให้เกิดผลกระทบอย่างรุนแรง ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศไม่ว่าจะอยู่ในวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่น หรือเป็นเด็ก ต่างก็เป็นผู้ที่ประสบกับภาวะวิกฤตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นการสูญเสียชื่อเสียง ทำลายความเป็นตัวตน หรือแม้แต่ชีวิตของผู้หญิงในระยะแรกหลังจากเกิดเหตุการณ์ทันที ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมีอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ตามลำคอ แขน ขา มีอาการฟกช้ำ เกิดการระคายเคืองในระบบปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์ มีการอักเสบติดเชื้อ และอาจเกิดการตั้งครรภ์ ส่วนจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ในลักษณะอาการช็อก ไม่เชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง จะเกิดอาการผวา ขวัญเสีย อับอายอดสู จนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ มีความวิตกกังวล โดยจะร้องไห้ตลอดเวลา กระสับกระส่าย หงุดหงิด โมโหง่าย เครียดแค้น โดยปราศจากเหตุผล กลัวคนแปลกหน้า กลัวการอยู่ตามลำพัง กลัวที่ชุมชน กลัวสายตาที่ถ่มมองอย่างดูถูกเหยียดหยาม เห็นตนเอง เป็นคนไร้คุณค่า ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดจะแสดงอาการของโรคทางจิตเวชภายหลังภัยอันตราย PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) ต่อมาจะเกิดอาการเครียด วิตกกังวล ทำให้ชีวิตไม่มีความหมาย ว่างเปล่า ไร้ค่า เจ็บปวดทุกข์ทรมานใจ มีความรู้สึกสูญเสีย ปราศจากอำนาจเหนือตนเอง อ่อนแอ ไร้พลังหมดหวังในชีวิต หากผู้ใกล้ชิดไม่ใส่ใจจะทำให้เกิดปัญหา มีแนวโน้มที่จะทำร้ายตนเอง หรือพยายามฆ่าตัวตายได้ (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และสุรสิงห์ วิสสุตรรัตน์, 2541: 10)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การขาดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยไม่สามารถหาวิธีการแก้ปัญหากับอุปสรรค หรือสภาพเหตุการณ์เชิงลบที่เป็นวิกฤตชีวิตทำให้บุคคลไม่สามารถบรรลุศักยภาพสูงสุดของตนเองและไม่สามารถประสบความสำเร็จ ซึ่งทำให้เกิดการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ของประเทศชาติอย่างน่าเสียดาย ด้วยเหตุนี้การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศจึงเป็นแนวทางที่มีความสำคัญในการพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากช่วยให้บุคคลมีสติในการอดทนต่อปัญหา และอุปสรรคด้วยจิตใจที่มุ่งมั่นจนสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคนั้นไปได้ด้วยดี (Stoltz Paul G, 1997: 227) เนื่องจากสามารถสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองถึงความสามารถในการควบคุมสถานการณ์และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด

ดังนั้น แนวทางในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศสามารถพิจารณาจากทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ) ของสตอลท์ (Stoltz Paul G, 1997: 227) เนื่องจาก

เป็นทฤษฎีที่สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาบุคคลให้สามารถเผชิญปัญหา และเอาชนะต่ออุปสรรคหรือวิกฤติการณ์ในแต่ละช่วงชีวิตได้ ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศสามารถนำทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของสตอลทซ์มาใช้เป็นแนวคิดหลัก โดยนำแนวคิดทางตะวันออกและทางตะวันตก ซึ่งประกอบด้วยหลักพุทธธรรมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและทฤษฎีทางจิตวิทยาเข้ามาประกอบการวิเคราะห์ร่วม

จากความรู้และความเข้าใจที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคให้กับผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งจะทำให้บุคคลเป็นผู้มีความพร้อมต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรค มีความอดทน ปรับตัวต่อวิกฤติการณ์ของชีวิต สามารถพัฒนาตนในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดศักยภาพสูงสุดที่พึงมีต่อการเอื้ออำนวยให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์อันจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไปในอนาคต

### **การนำหลักพุทธธรรมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเข้ามาพิจารณาประกอบการวิเคราะห์ร่วมในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ**

เนื่องจากคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำรงชีวิตของพุทธศาสนิกชนชาวไทยเป็นเวลากว่า 2500 ปี พุทธศาสนิกชนชาวไทยยึดหลักความสงบสุขร่มเย็นจากการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนตามหลักพุทธธรรม ยึดหลักความขยันหมั่นเพียรซื่อสัตย์สุจริตในการประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตน โดยการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาปฏิบัติเป็นวิถีชีวิต มีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ความกตัญญูกตเวที ความเมตตากรุณา มีการปฏิบัติตามค่านิยมให้ความสำคัญกับวิถีชีวิตตามแบบอย่างชาวพุทธครบถ้วน มีความมั่นคงเข้มแข็งมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจให้ยึดมั่นในคุณงามความดี มีการขัดเกลาพฤติกรรม ให้อยู่ร่วมกันมีคุณธรรม ยึดถือพระรัตนตรัยและปฏิบัติตามหลักของพุทธศาสนาปฏิบัติเป็นวิถีชีวิตสืบเนื่องต่อกับหลักพุทธธรรมมุ่งหมายให้บุคคลทำลายความเห็นแก่ตัวให้ความสำคัญกับประโยชน์ ส่วนร่วมเป็นสำคัญ รู้เท่าทันความเป็นจริงแห่งสังขาร เข้าใจตนเองและสังคม ความเป็นมาของโลก โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งที่ไม่เป็นแก่นสาร แม้กระทั่งตัวของตัวเอง เตือนให้บุคคลมีความเกรงกลัวและละอายต่อบาป ประพฤติตนให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมซึ่งเป็นหลักการสำคัญในการพัฒนาจิตสำนึกทางสังคม และเศรษฐกิจตามแนวทางคำสอนของพระพุทธศาสนา (มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2542: 3)

นอกจากนี้หลักคำสอนทางพุทธศาสนายังสามารถเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจโดยนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นแนวทางช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง สามารถยอมรับความเป็นจริงและหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (ภัทรพร สิริกาญจนและคณะ, 2546: 34)

**หลักคำสอนทางพุทธศาสนา** หรือหลักธรรมะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดจิตใจให้กับผู้ที่กำลังเผชิญปัญหาโดยเน้นการปรับอารมณ์เพื่อนำไปสู่การปรับพฤติกรรม (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2553: 56) พร้อมกันนี้กรอบการดำเนินงานตามแนวนโยบายตามแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับปรับปรุง (พ.ศ.2552-2559) ได้ส่งเสริมสนับสนุนการนำหลักธรรมของศาสนามาใช้เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต และสามารถบูรณาการการศึกษากับศาสนาสามารถนำไปสู่การปฏิบัติ และใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติอย่างยั่งยืน (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2553: 28)

ส่วนการนำทฤษฎีทางจิตวิทยาเข้ามาพิจารณาประกอบการวิเคราะห์ร่วมในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหา และอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศเนื่องจากเป็นแนวคิดของศาสตร์ทางตะวันตกที่มีการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ โดยมีการศึกษา พิสูจน์ ทดลอง ปฏิบัติด้วยวิธีการทำวิจัยอย่างเป็นระบบจากผู้เชี่ยวชาญได้รับการยอมรับในระดับสากล และจากการวิจัยทางจิตวิทยาพบว่าทฤษฎีทางจิตวิทยาสามารถนำมาปฏิบัติได้จริง ในการช่วยแก้ปัญหาและอุปสรรคหรือวิกฤติของชีวิต (Robert S. Feldman, 1996: 225-227)

### แนวคิดเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ

ปัจจุบันปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กมีจำนวนและความรุนแรงที่เพิ่มมากขึ้น สถิติของเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมีอายุน้อยลง รูปแบบของการล่วงละเมิดทางเพศมีความหลากหลาย และเมื่อเกิดการล่วงละเมิดทางเพศจะส่งผลกระทบต่อเด็กทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม โดยการล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก หรือ ภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Child Sexual Abuse” นั้นมีความหมายที่ใกล้เคียงกับคำว่า “การแสวงหาประโยชน์ทางเพศจากเด็ก” หรือ “การเอาเปรียบทางเพศจากเด็ก” หรือภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Child Sexual Exploitation” ซึ่งมีผู้ศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็ก

การละเมิดทางเพศ เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของสังคมที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับการกระทำที่ผิดกฎหมายในเรื่องเพศ และลักษณะการล่วงเกินทางเพศ เช่น การข่มขืน กระทำชำเรา อนาจาร การคุกคามทางสายตา ทางวาจา ทางการสัมผัสโดยอวัยวะซึ่งเป็น

พฤติกรรมที่มีลักษณะฝ่าฝืนต่อจารีตประเพณีและกฎหมาย โดยผู้ตกเป็นเหยื่อมิได้นยินยอม พร้อมใจ เป็นการกระทำด้วยการใช้กำลังอำนาจบังคับขืนใจ (ธนกร โตะโอย, 2552: ก)

### ผลกระทบของการล่วงละเมิดทางเพศ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวถึง ผลกระทบที่เกิดกับเด็กซึ่งถูกล่วงละเมิดทางเพศเอาไว้ว่า ความรุนแรงนั้นจะมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคลิกของเด็ก และประเภทของการถูกกระทำ 1. กรณีที่ไม่รุนแรง เช่น การให้เด็กดูอวัยวะเพศ ใช้คำพูดลามกเล้าโลม ซึ่งอาจมีผลให้เด็กมีปัญหาด้านอารมณ์ และจิตใจชั่วครั้งชั่วคราว ได้แก่ - อาย กลัว สับสนตกใจง่าย - รู้สึกผิด กระวนกระวาย - กลัวถูกรังเกียจ - ระแวงผู้ใหญ่และคนแปลกหน้า - สนใจเรื่องเพศผิดปรกติ หรือชอบจับคลำอวัยวะเพศของผู้อื่น 2. กรณีที่รุนแรงหากถูกล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กเป็นพ่อ แม่ ญาติใกล้ชิด หรือเมื่อเด็กถูกกระทำโดยวิธีรุนแรง อาจมีผลต่อเด็กด้านต่างๆ ดังนี้ ด้านร่างกาย เด็กอาจมีบาดแผล ฟกช้ำ เนื่องจากการถูกทำร้าย หรือมีปัญหาโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ ด้านอารมณ์ สะท้อนจิตใจจนเป็นเหตุให้ฝันร้าย ซึมเศร้า กังวล กรีดร้อง หรือพยายามทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตาย หวาดกลัวผู้ล่วงเกินทางเพศ หรือผู้ที่มีลักษณะคล้ายผู้ล่วงเกิน หรือบางกรณีก็อาจคลอเคลียกับบุคคลดังกล่าวนี้มากผิดปกติ พฤติกรรม - ซึมเศร้า ผลการเรียนเลวลง ก้าวร้าว หนีออกจากบ้าน - ไม่สามารถควบคุมระบบขับถ่าย หรือหวนกลับไปสู่พฤติกรรมต่ำกว่าวัยของตนอย่างกะทันหัน - เสพยาเสพติด - สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองบ่อยผิดปกติ - ยั่ววนหรือสำส่อนทางเพศ (สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542: 1)

### แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค

แนวคิดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีพื้นฐานมาจากปัจจัยที่เป็นของความสามารถมนุษย์จากศาสตร์ 3 แขนง โดยที่ Stoltz และ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา เสนอแนวคิดที่ว่า องค์ประกอบสำคัญที่จะไปสู่การพัฒนาแนวคิดและเจตคติต่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญการฟื้นฝ่าอุปสรรคของมนุษย์ประกอบด้วยวิทยาศาสตร์ 3 แขนงคือ 1) จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive psychology) 2) สรีระวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) และ 3) อิมมูโนวิทยาของจิตประสาท หรือจิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) สามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

1. จิตวิทยาทางสติปัญญาหรือจิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) บุคคลที่เอาชนะอุปสรรคจะมีกลไกภายในที่ทำให้มีความอดทนโดยใช้วิธีการที่หลากหลาย

หากบุคคลขาดการควบคุมความคิดจะเป็นผู้ทุกข์ทรมานมากกว่าผู้ที่มีการเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรค ทั้งนี้การเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรคของมนุษย์มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพ และประสิทธิภาพต่อความสามารถในการทำงาน การดำรงชีวิต อีกทั้งความสำเร็จในการตอบสนองความสามารถในการเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรคมีรูปแบบที่คงเส้นคงวาและเกี่ยวข้อง กับจิตสำนึก

2. สรีรวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) สมองของมนุษย์ทำหน้าที่สั่งให้บุคคลทำพฤติกรรมนั้นๆ โดยพฤติกรรมของมนุษย์มีความแตกต่างกันออกไป และเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้นพฤติกรรมของมนุษย์แต่ละคนที่ตอบสนองต่อการเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรคจะมีความแตกต่างกันและเปลี่ยนแปลงได้เช่นกัน ดังนั้นถ้าพฤติกรรมต่างๆ เหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงนั้น หมายถึง พฤติกรรมดั้งเดิมของบุคคลนั้นจะค่อยๆ หายไป และมีพฤติกรรมใหม่ๆ เกิดขึ้นมา

3. จิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของมนุษย์จะมีการกำหนดสุขภาพเพื่อให้อายุยืนยาวของตัวบุคคลเอง ดังนั้นรูปแบบของการตอบสนองในการเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรค ถ้าไม่ได้ถูกจัดการให้ดีก็จะทำให้คนนั้นเกิดความล้มเหลวในชีวิต

## องค์ความรู้และนวัตกรรม

### ทักษะป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ในโลกยุคปัจจุบันสังคมมีความซับซ้อนวุ่นวาย จนก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ที่เป็นการทำร้ายเด็กซึ่งเป็นอนาคตของชาติอย่างรุนแรง นั่นคือปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศเด็ก การแสวงหาแนวทางในการปกป้องคุ้มครองเด็ก ให้ได้รับความปลอดภัย จึงมีสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งการป้องกันเป็นแนวคิดที่กว้างและครอบคลุมวิธีการต่าง ๆ มากมาย การป้องกันมีผลต่อจุดมุ่งหมายของกิจกรรมป้องกันและการเลือกกลยุทธ์ในการเข้าแทรกแซงปัญหา เพื่อชะลอการเริ่มต้นของปัญหา สามารถเตรียมรับมือและตอบโต้ได้ล่วงหน้า ความสำคัญของการป้องกันคือใช้วิธีการเชิงรุกมากกว่าการตั้งรับ เป็นการพุ่งความสนใจไปที่ต้นเหตุเน้นที่ปัจจัยเสี่ยงที่อาจเป็นสาเหตุของความสูญเสียที่เกี่ยวข้องให้กลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้ที่เพียงพอมีทัศนคติที่ถูกต้องและทักษะในการอยู่ห่างสถานการณ์ต่างๆ ที่มีความเสี่ยงสูง และปรับแต่งพฤติกรรมให้เหมาะสม มีพฤติกรรมและการปฏิบัติตนที่ปลอดภัย จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เช่น การไม่แต่งกายล่อแหลม การไม่ไปในสถานที่เปลี่ยว ไม่เที่ยวกลางคืน หรือเที่ยวในสถานเริงรมย์ เป็นต้น (สมพร จรัสเจริญวิทยา, 2550: 6)

ความสำคัญที่ควรเสริมสร้าง ฝึกฝนให้เด็กได้เกิดทักษะชีวิต ซึ่งเป็นความสามารถของเด็กอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะในอันที่จะจัดการกับความกดดัน ความบีบคั้น ทักษะชีวิตจะทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ ปรับตัว รู้จักที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความบากบั่น รู้จักคิด รู้จักปรับตัวที่จะอยู่ในสังคมได้ เป็นภูมิคุ้มกันสร้างความเข้มแข็งให้เด็กรู้จักดูแลตนเองและพึ่งตนเองได้ (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2551: 23)

การสอนทักษะทางพฤติกรรมเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็กแยกแยะสถานการณ์การล่วงละเมิดทางเพศได้ หรือแยกแยะพฤติกรรมขอสัมผัสที่ไม่เหมาะสมและการกระทำ ในรูปแบบต่างๆ เช่น การกอด การหอม การจูบ การลูบคลำร่างกาย หรือจับอวัยวะเพศ กัน หน้าอก ฯลฯ รวมทั้งการปฏิเสธสัมผัสที่ไม่เหมาะสมและการบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจเกี่ยวกับเหตุการณ์การล่วงละเมิดที่เกิดขึ้น (ปราลบ พรหมล้วน, 2549: 22)

เพื่อแก้ไขปัญหาได้เมื่อเผชิญหรืออยู่ในสถานการณ์เสี่ยง อีกทั้งยังเป็นแนวทางป้องกันเด็กจากปัญหาสังคมและอันตรายจากภัยสังคม เด็กต้องมีความสามารถเพียงพอที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมภายนอกครอบครัวได้ ความสามารถทางสังคม รวมถึงทักษะชีวิต ด้านการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น การสื่อสารการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ความสามารถของเด็กขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของครอบครัว ถ้าความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นไปอย่างราบรื่นและมั่นคง ย่อมส่งผลให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะชีวิต ส่งผลให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม สามารถใช้ชีวิตอยู่กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม ในทางตรงกันข้าม หากความสัมพันธ์ในครอบครัวสร้างความกดดันให้เด็กไม่มีความสุขก็ส่งผลให้เด็กรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ไม่มีคุณค่า ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อต้องดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ความสามารถในการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมเป็นไปในทิศทางที่ไม่เหมาะสม

ดังนั้นทักษะชีวิตจึงมีความจำเป็นในการช่วยให้เด็กเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและรู้จักการปรับตัวให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนั้น ในโลกยุคสมัยแห่งเทคโนโลยีต้องฝึกทักษะในการดำเนินชีวิตกับการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี เพราะเทคโนโลยีมีทั้งส่วนที่เป็นการเรียนรู้และส่วนที่อาจเป็นอันตรายกับเด็ก เป็นทักษะของการใช้ชีวิต เพราะว่าบางครั้งเด็กจะมีมุมมองแบบเด็ก ประสบการณ์ชีวิตอาจจะยังไม่เข้าใจว่า สิ่งต่างๆเหล่านี้อาจมาพร้อมกับข้อมูลขยะ เชื่อถือได้บ้าง เชื่อถือไม่ได้บ้าง ต้องมีวิจารณญาณในการคัดเลือกลั่นกรองทุกอย่างที่เข้ามาอาจมีอันตรายอยู่ในนั้นด้วย เช่น

การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป การคุยกับคนแปลกหน้า ระยะเวลาห่าง ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับคนที่เราพูดคุยกันอยู่บนโลกออนไลน์ ควรทำอะไร หรือถ้าถูกคุกคามบนโลกออนไลน์มีวิธีการอย่างไร บอกผู้ใหญ่อย่างไร จะให้ใครเข้ามาป้องกัน ดูแลอันตรายให้กับตัวเองอย่างไร เว็บไซต์แบบหลอกลวงเป็นอย่างไร พวกนี้เด็กต้องเริ่มค่อยๆมีความรู้อีกด้านหนึ่งของเทคโนโลยีด้วยว่า อาจมีด้านที่ทำให้เราถูกล่อลวง ก่อให้เกิดอันตรายจากการใช้อุปกรณ์เหล่านี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องฝึกให้กับลูก ถ้าพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ได้เตรียมสิ่งเหล่านี้ให้กับเด็ก ฝึกวิธีคิด สร้างระบบคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี รู้จักใช้ ใช้อย่างเป็นประโยชน์ รู้จักโทษ และป้องกันตัวเองได้ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น เด็กก็ใช้พวกเทคโนโลยีเหล่านี้ตามลำพัง พ่อแม่ก็จะมั่นใจได้ว่า เขามีวินัยในการใช้ รู้จักใช้ประโยชน์และป้องกันตัวเองจากอันตราย ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่พ่อแม่ปัจจุบันต้องทำ เพื่อฉีควัคซีนป้องกันภัยให้กับบุตร (ข่าวสดออนไลน์, 2561: ออนไลน์)

การสร้างแนวการสอนเพื่อให้เด็กสามารถแยกแยะการสัมผัส และทักษะการล่องละเมิดทางเพศได้นั้นเป็นสิ่งสำคัญ ในการพัฒนาการเรียนรู้และเสริมสร้างทักษะในการป้องกันการล่องละเมิดทางเพศ ซึ่งเป็นการป้องกันปัญหาตั้งแต่ต้นเหตุและเป็นขั้นแรกในการช่วยจัดและลดความรุนแรงจากการถูกล่องละเมิดทางเพศ รวมถึงพื้นฐานในการพัฒนาความรู้เรื่องเพศศาสตร์ศึกษาให้กับเด็กในช่วงวัยต่อไป เมื่อเติบโตขึ้นจะสามารถแสดงออกทางเพศได้เหมาะสม เคารพและให้เกียรติเพศตรงข้าม รวมถึงสามารถระมัดระวังอันตรายจากการถูกล่วงเกินทางเพศ และมีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศ นำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมภายในศีลธรรมประเพณีอันดีงาม และการฝึกแสดงทักษะทางพฤติกรรมในการจำแนกพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัยทางเพศ และใช้ในการตัดสินใจเพื่อตอบโต้ต่อสถานการณ์การล่องละเมิดทางเพศ เช่น ทักษะการแยกแยะสัมผัส สัมผัสที่ไม่ดีหรือสัมผัสอวัยวะเพศ ทักษะการตัดสินใจ การหลีกเลี่ยง ทักษะการสื่อสารด้วยการเล่าเหตุการณ์เกี่ยวกับการสัมผัสที่ไม่ดีหรือสัมผัสอวัยวะเพศกับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ

ในปัจจุบัน แนวคิดเกี่ยวกับการป้องกันและการเสริมสร้างทักษะชีวิตแก่เด็กเป็นความรู้พื้นฐานที่จะปกป้องอันตรายจากการล่องละเมิดทางเพศในเด็กได้ เพราะเป็นการส่งเสริมให้เด็กได้มีความรู้ในการป้องกันตนเองจากการถูกล่องละเมิดทางเพศ ซึ่งครอบคลุมเป็นสถาบันทางสังคมที่มีบทบาทสำคัญในส่งเสริม สนับสนุน อบรมเลี้ยงดู สั่งสอน และปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างจะช่วยให้เด็กสามารถประเมินสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ได้อย่างทันทั่วทั้งที่มีความระมัดระวังต่อปัจจัยอันตรายต่างๆ ไม่ประมาทในสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ทางเพศ ซึ่งกล่าวได้ว่าครอบครัวจำเป็นจะต้องเสริมสร้าง 1) ทักษะการหลีกเลี่ยงสถานการณ์

เสี่ยง 2) ทักษะการตัดสินใจ 3) ทักษะการแก้ปัญหา 4) ทักษะการปฏิเสธต่อรอง ให้แก่บุตร เพื่อเป็นการสอนและฝึกให้เด็กสามารถป้องกันตนเองได้

## สรุป

สภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง การแสดงออกทางเพศกับเด็กที่ส่งผลให้เกิดความรุนแรงต่อเด็กทั้งทางร่างกายและจิตใจ ปัญหาด้านการปรับตัว โดยไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบๆ ตัวได้ ปัญหาด้านสภาพอารมณ์ โดยอยู่ในสภาวะอารมณ์วิตกกังวล เครียด ปัญหาด้านความรัก โดยการคิดวิตกกังวลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง ปัญหาด้านสุขภาพโดยพักผ่อนน้อย สภาพร่างกายไม่แข็งแรง ปัญหาด้านความกังวลในอนาคตของตนเอง โดยไม่มั่นใจในการวางแผนเป้าหมายและการวางแผนในชีวิตของตนเอง ปัญหาภายในตนเอง โดยการมีเจตคติต่อตนเองในทางลบ หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยการวิเคราะห์สาระร่วมกับการวิเคราะห์ผลทัศน์

จากผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการ ได้แก่ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การเตรียมความพร้อม การกำหนดคุณสมบัติ หน้าที่ของ วิทยากรและทีมงาน การดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม ประกอบด้วย การปฐมนิเทศ ผูกอบรม การให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อแก้ปัญหาทางด้านจิตใจที่เกิดจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการล่วงละเมิดทางเพศและทักษะป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคด้านการรับรู้ในตนเอง กิจกรรม การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหา และอุปสรรคด้านความอดทน การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคด้านความพากเพียร การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคด้าน ความสามารถความรับผิดชอบ

## บรรณานุกรม

- Robert S. Feldman. (1996). **The Psychology of Adversity**. Massashusett : The University of Massashusett.
- Stoltz Paul G. (1997). **Adversity Quotient: Turning obstacles into opportunity**. New York : John Wiley.
- ข่าวสดออนไลน์. (8 ตุลาคม 2564). **ฉีดวัคซีนให้ลูก สร้างภูมิคุ้มกัน**. สืบค้นเมื่อวันที่ 22 มกราคม 2561, จาก: [http://www.dmh.go.th/sty\\_lib/news/view.asp?id=19515](http://www.dmh.go.th/sty_lib/news/view.asp?id=19515).
- ธนกร โตะโอโย. (2552). พฤติกรรมการป้องกันอาชญากรรมทางเพศของนิสิตหญิงระดับปริญญาตรี ภาควิชารัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. **วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต**. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และสุรสิงห์ วิศรุตรัตน์. (2541). **ฆ่าตัวตายการสอบสวนสาเหตุและการป้องกัน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ : นพบุรีการพิมพ์.
- ปราลพ พรหมล้วน. (2549). การสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กก่อนนุบาลโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทรพร สิริกาญจนและคณะ. (2546). **การประยุกต์ศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิต ความรู้พื้นฐานทางศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. (2542). **หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551). **คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สมพร จรัสเจริญวิทยา. (2550). “พฤติกรรมกรรมการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศของเด็กนักเรียนหญิงวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานเลขาธิการ สภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). **แผนการศึกษาแห่งชาติฉบับปรับปรุง (พ.ศ. 2552-2559) ฉบับสรุป**. กรุงเทพมหานคร : พริกหวานกราฟฟิคจำกัด.

Received: 2020-11-02

Revised: 2020-11-25

Accepted: 2020-12-02

# ไทยไร้โควิด-19 จริงหรือ

## Is Thailand Really Free from Covid-19

**กัญญารัตน์ รามสุข****Kanyarat Ruamsuk**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

**อุเทน ลาพิงค์****Uten Larping**

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Corresponding Author, E-mail: Ruamsuk3kr@gmail.com

### บทคัดย่อ

จากสถานการณ์โรค โควิด-19 ในปัจจุบัน ทุกคนต้องยอมรับความจริงว่าปัจจุบันโรคนี้ยังมีอันตรายอยู่มาก ต้องระมัดระวังและไม่วางใจ การติดต่อของโรคในประเทศไทยที่ทุกฝ่ายต้องร่วมมือกัน และยอมรับความจริงว่าโรคโควิด-19 อาจกลับมาเกิดได้อีก และต้องเข้มงวดในการป้องกัน นอกจากนั้นต้องเข้าใจถึงสภาวะความทุกข์ และเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต ด้วยการใช้หลักพุทธธรรมและการพึ่งพาตนเอง ลดสิ่งที่เป็นกิเลสทั้งปวง ให้เหลือน้อยที่สุด จะยังผลให้การดำเนินชีวิต อยู่รอดปลอดภัยต่อไป

### คำสำคัญ : โควิด-19

### Abstract

With the current situation of COVID-19, everyone has to accept the fact that this disease is still very dangerous. Be careful and don't trust Disease transmission in Thailand that all parties must work together and accepting the fact that COVID-19 may be born again. and must be rigorous in protection In addition, one must understand the condition of suffering. and change the way of life with the use of Buddhist principles and self-reliance Reduce all things

that are defilements to a minimum will also result in life stay safe

**Keywords :** COVID-19

## บทนำ

การระบาดระลอกใหม่ของโควิด-19 ที่เริ่มมาตั้งแต่เดือนธันวาคมปีที่แล้ว ก่อให้เกิดความกังวลกับประชาชนไทยอีกครั้งหนึ่ง ทั้งความกังวลจากการติดโรคและความกังวลจากผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมที่จะตามมา

ผลจากการระบาดที่น่าจะลากยาวนี้จะทำให้ยังต้องมีมาตรการควบคุมต่อเนื่อง แต่จะไม่คุมเข้มอย่างรอบที่แล้วและส่งผลให้ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมเบาบางกว่า

แม้ภาพรวมเศรษฐกิจมหภาคจะดูดีก็ตาม แต่หากเจาะลงไปทีละภาคเศรษฐกิจและบางกลุ่มประชากร ยังน่าเป็นห่วงว่าอาจได้รับผลกระทบที่รุนแรงขึ้น ตัวอย่างเช่นภาคเศรษฐกิจที่ไม่เคยฟื้นตัวเลยเช่นการท่องเที่ยวจากต่างประเทศ ซึ่งที่ผ่านมาได้รับประโยชน์จากการส่งเสริมการท่องเที่ยวในประเทศอยู่บ้างแต่ก็เป็นไปอย่างจำกัด เงื่อนไข และไม่นั่นคง (สมชัย จิตสุชน, 2564: ออนไลน์)

## ความจริงของโควิด-19 ในเมืองไทย

ความจริงในปัจจุบัน สถานการณ์ โควิด-19 ของโลกได้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและร้ายแรง ปกคลุมไปทั่วโลก นี่คือการความจริงที่ไม่อาจปฏิเสธได้ ประเทศต่างๆ กำลังประสบปัญหาการระบาดซ้ำ แล้วซ้ำอีก ปัจจุบัน ระลอกใหม่ก็ยังรุนแรง และกำลังอยู่ในช่วงขาขึ้น

แต่ละประเทศมีวิธีการจัดการกับโควิด-19 ได้เป็นอย่างดี เช่น นิวซีแลนด์ จีน ญี่ปุ่น เกาหลี ฮองกง ออสเตรเลีย เวียดนาม และอีกหลาย ๆ ประเทศ มีคำถามว่า “ประเทศไทยจะรอดไหม” ได้รับคำตอบว่า ไม่น่าจะรอด ตามเหตุผลต่อไปนี้

1. คนไทยมีความเชื่อมั่นสูงเกินไปเกี่ยวกับการไม่พบผู้ติดเชื้อภายในประกาศ เป็นเวลานาน จนเกิดความประมาท ขาดวินัย ซึ่งคนไทยจะต้องตระหนัก ในข้อนี้ อาจยังมีผู้ติดเชื้อ ที่ไม่แสดงอาการแต่สามารถที่จะติดต่อได้ ในสังคมไทยอยู่จำนวนหนึ่ง
2. การคัดกรองที่ผ่านมา อาจมีช่องโหว่หรือ ไม่ครอบคลุมผู้ติดเชื้อ จำนวนหนึ่ง อาจตกหล่น ตกสำรวจไปได้
3. ผู้ติดเชื้อบางรายอาจยังมีเชื้ออยู่ในร่างกาย ซึ่งอาจกำเริบ ซ้ำได้อีก ดังพบว่าหญิงชาวจีนในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ติดเชื้อโควิด-19 เป็นครั้งที่ 2 หลังจากหายไประยะถึง 6 เดือน

4. การผิดพลาด เพียงเล็กน้อย อาจส่งผลให้มีการระบาดเกิดขึ้นอย่างใหญ่ รอบใหม่ได้

5. ถ้ามีเชื้อแล้วเหลือในประเทศไทยจริง อาจเกิดจากโรงเรียน สถานศึกษา โดยนักเรียนและนักศึกษา อาจเป็นผู้นำเชื้อจากคนในครอบครัวมาแพร่ในสถานที่ศึกษา โดยผู้คนเหล่านั้นอาจไม่แสดงอาการที่จะเป็นพาหะ ซึ่งเด็กสามารถ นำเชื้อกับไปแพร่กับครอบครัวของตนเองได้

6. การรักษาวินัยเริ่มหย่อนยาน ออกจากบ้านไปในสถานที่ต่าง ๆ กันชวักไขว่

7. ปัญหาอีกด้านหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม คือ เส้นทางในการเข้าออกประเทศไทย ทางธรรมชาติ บริเวณชายแดนต่าง ๆ เป็นจุดเสี่ยงในการนำเข้าเชื้อโควิด-19 ที่ต้องดูแลและกวดขัน

8. สำหรับเรื่องเกี่ยวกับแรงงานต่างชาติ เป็นจุดเสี่ยงอย่างสูงเช่นกัน ตัวอย่างเช่นที่เกิดในประเทศสิงคโปร์ที่ระบาดอย่างรุนแรง ประเทศของเราจะต้องเฝ้าระวังเรื่องนี้ให้ดี

9. การระบาดของโรคโควิด-19 อย่างรุนแรง อาจทำให้โรคนี้มีโอกาสกลายพันธุ์มากขึ้น ทำให้ติดต่อกันมากขึ้น รุนแรงมากขึ้น

10. ประเทศไทยเป็นประเทศเล็ก ๆ ที่รายล้อมด้วยสังคมโลกที่กำลังมีปัญหาโควิด-19 และมีแนวโน้มว่าจะมีมากขึ้น การดูแลป้องกันภายในประเทศไทย ที่จะไม่ให้เชื้อหลุดเข้ามา ไม่ใช่เรื่องง่าย

11. การมีอภิสิทธิ์ทางการทูตและทางทหาร ก็เป็นทางหนึ่งที่น่าจะเสี่ยงต่อการระบาดของโรคได้

12. คนไทยต้องมีความพร้อมที่จะเตรียมตัว เตรียมใจ ว่าโรคอาจจะเกิดขึ้นมาใหม่ เราต้องมีความสามัคคี มีวินัยในการต่อสู้เหมือนเดิม

13. การใช้ชีวิตที่ไม่ประมาท ไม่ขาดวินัย ระหว่างที่เรายังไม่มียาวัคซีน โดยดูต่างชาติเป็นตัวอย่าง อาจทำให้เราลดภัยจากโรคโควิด – 19 ได้ (Suthichai.live, 2564: ออนไลน์)

### การใช้หลักพุทธธรรมมาประกอบการพิจารณาแก้ปัญหาโรคโควิด-19

ทุกคนต้องยอมรับสภาพความเป็นจริง จากสถานการณ์ความจริงที่ปรากฏเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ทำให้เราได้เข้าใจถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากโรคโควิด-19 มีผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้คนเป็นทุกข์อย่างมาก ทั้งสังคมและครอบครัวโดยทางสังคมมีความทุกข์มีเรื่องเศรษฐกิจ ที่มีผลกระทบจากการเจ็บป่วยเสียชีวิต และต้องหยุดการทำงาน ขาดรายได้ แนวทางการแก้ปัญหาจากความทุกข์ ต้องใช้วิธีเข้าใจในทุกข์และเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ 4 โดยใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงเข้ามาช่วย และพึ่งพาตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ควรยึด

หลักพึ่งพาตนเอง ตามหลักพุทธธรรม “อัตตาหิ อัตตโนนาโถ (ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน)”

ส่วนในด้านครอบครัวต้องใช้หลักพุทธธรรม ศีล ตลอดจนบายมุขและสิ่งที่ไม่จำเป็น ประหยัดไม่ตามใจกิเลส ที่จะพาให้ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย จากตัวอย่างที่ผ่านมา ได้พิสูจน์มาแล้วว่า ในช่วงการควบคุมเฝ้าระวังอย่างเข้มงวดของโรคโควิด-19 ร้านอาหาร เหล่า คาราโอเกะ ต่าง ๆ ได้ปิดการดำเนินการ ก็ไม่มีผู้ใดเดือดร้อน หรือเสียชีวิต แต่ประการใด ยังคงสามารถใช้ชีวิตผ่านมาได้

คุณธรรมที่สำคัญในการดำเนินชีวิตในยุคปกติใหม่ (NEW Normal) คือสติ สตินั้นมีทั้งสติในการครองตน ครองคน ครองงาน ครองบ้าน ครองเมือง สำหรับสติที่สำคัญที่สุด คือสติปัญญา 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา สติปัญญา 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา สติปัญญา พิจารณากาย คือ กองลม ควบคุมไปกับการเจริญอานาปานสติ กายอยู่ไหน ใจอยู่นั้น ให้นึกเอา สติมากำกับอยู่กับจิตติดอยู่กับกาย (กายคตาสติ) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา เป็นการตามดู เวทนาทั้ง กายนอกทั้งภายใน เวทนาเป็นปัญหาใหญ่อย่างหนึ่งของโลกฉะนั้น เราต้องเข้าใจ เวทนา รู้เท่าทันเวทนา จิตตานุปัสสนา สติปัญญา อัมมานุปัสสนาสติปัญญา

### ปัจเจกบุคคล

เป็นเรื่องของจิตเป็นความกลัวและกังวล จนบางคนเป็นโรคประสาทชิงช้าตัวตาย ไปเสียก่อน และไม่ควรรออย่างยั้ง ไม่ควรไปหาที่พึ่งทางใจจากต้นไม้ สิ่งศักดิ์สิทธิ์วัตถุต่าง ๆ ที่ถูกต้องควรหันมาพึ่งพาธรรมะพระพุทธเจ้าอันได้แก่

สติ ช่วยให้ครองตน ครองคน ครองงาน ครองบ้านเมือง

สติปัญญา 4 ได้แก่

กายานุปัสสนาสติปัญญา ให้ตามดูการดูการเคลื่อนไหว เช่น มือ เท้า การเคี้ยว การดื่ม การเคลื่อนไหวต่างๆ ตลอดจนใช้อานาปานสติเพื่อพิจารณาลมหายใจตั้งจิตให้มาดูกาย

เวทนานุปัสสนาสติปัญญา ไปตามเฝ้าดูซึ่งความรู้สึกหรือความรู้สึกแห่งความทุกข์และความสุขที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปเปรียบเหมือน เช่น “มีดบาดมือแต่อย่าให้มาบาดกู” หรือไปซื้อกระเป๋ามีความสุขก็ให้พิจารณาว่าความสุขนี้ก็จะผ่านไป

จิตตานุปัสสนาสติปัญญา จิตคนเราคิดทั้งกุศล อุกุศลเป็นกลางหรืออื่นๆ ก็ตาม แต่อย่าคิดมากคิดมากก็ทุกข์มากก็ให้ระงับความคิดเสียบ้าง

อัมมานุปัสสนาสติปัญญา พิจารณาธรรมในใจ เป็นเครื่องเตือนสติให้เกิดปัญญา ได้รู้ว่า การป้องกันโรคควรทำ เช่นไร เช่น ออกจากบ้านก็มีสติสวมหน้ากาก ล้างมือเมื่อกลับมาหรือหลังเสร็จธุระเข้าบ้านให้ล้างมือทันที การเลือกใช้แต่ภาชนะเช่น ช้อน ถ้วย ของส่วนตัว

### อดอาหารลดโรค

การอดอาหารให้เป็นไปเพื่อการรักษาสมดุล ในการดำรงอยู่อย่างปกติสุข ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นพุทธวิธีในการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ร่วมกับ

โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค ตามแนวคิด Intermittent Fasting (IF) (ผู้จัดการออนไลน์. 2565: ออนไลน์) การวิจัยโดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าโปรแกรม IF โดยจัดเวลาการบริโภคอาหารใน 1 วัน แบ่งออกเป็น 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงบริโภคอาหาร และ ช่วงอดอาหาร ซึ่งกำหนดเวลาในการอดอาหารเป็นเวลา 16 ชั่วโมง จำนวน 14 วัน พบว่า มีผลทำให้ไขมันที่สะสมไว้ที่หน้าท้องลดลง และระบบเผาผลาญพลังงานดีขึ้น ทำให้น้ำหนักลดลง เส้นรอบเอวลดลง ระดับไขมันในช่องท้องลดลง ไขมันในร่างกายลดลง ระดับไขมันในเลือดลดลง และระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

จากการวิเคราะห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการสวดมนต์ ไหว้พระ ทำบุญ และเข้าร่วมปฏิบัติธรรมเป็นประจำ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ มีการดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีส่วนส่งเสริมและสอดคล้อง ให้นิยามวิจัยครั้งนี้เห็นผลชัดเจนยิ่งขึ้น จากการวิจัยได้นำเสนอองค์ความรู้ใหม่เชิงพุทธบูรณาการ มุ่งเน้นที่มีชีวิตที่ยืนยาวและสุขภาพที่ดี ตาม “THEEB โมเดล” ประกอบด้วย

Though คือ ความคิดดำริชอบ ทบทวนรอบด้าน ตามหลักพระพุทธศาสนา ความคิดเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ความคิดที่ถูกต้องทำให้เราเข้าใจ และจะกำหนดทิศทาง การกระทำที่ถูกต้องได้

Harmony คือ กลมกลืนกับสรรพสิ่ง สุขภาพจะดีอย่างยั่งยืนได้ คือ การปรับพฤติกรรม และวิถีชีวิตให้สอดคล้องกัน

Exercise คือ ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

Eating คือการบริโภคอาหารเพื่อประโยชน์ในการดำรงอยู่ของชั้น 5 มิใช่เพื่อสนองกิเลส บริโภคแต่พอดี ตามหลักโภชนาตัตถุญตา

Balancing คือ การรักษาสมดุลในการบริโภค เว้นช่วงเวลาในแต่ละวัน จากการบริโภคอย่างน้อย 16 ชั่วโมง

### ชีวิตวิถีใหม่ห่างไกลโควิด – 19

แนวทางปฏิบัติเพื่อห่างไกลโควิด-19 ตามแนวชีวิตวิถีใหม่ ทำดังนี้ สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า ทุกครั้งที่ออกไปในชุมชน ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร การป้องกันการแพร่เชื้อภายในสถานที่ต่าง ๆ

หากมีไข้และอาการทางระบบหายใจให้ลาป่วยและพักที่บ้าน แยกเครื่องใช้ส่วนตัว และหลีกเลี่ยงการพบปะหรือใกล้ชิดกับผู้อื่น ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้ไปพบแพทย์ ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายและล้างมือ ด้วยแอลกอฮอล์ ก่อนเข้าสถานที่ต่าง ๆ ทำความสะอาดพื้นผิวหรือวัตถุที่มีผู้ใช้ร่วมกันบ่อย ๆ การงดรวมกิจกรรมที่มีคนจำนวนมาก การป้องกันการนำเชื้อเข้ามาจากต่างจังหวัด

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในช่วงสถานการณ์ของโรคไวรัสโคโรนา 2019 ประชาชนสามารถยึด หลัก 3 อ. 2 ส. ซึ่งกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข โดยกองสุขศึกษา แนะนำให้ปฏิบัติตาม 3 อ. คือ

อ.ที่ 1 คือ อาหาร เช่น การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ทุกครั้ง รับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย มีผักและผลไม้ทุกมื้อ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และไขมันสูง ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง เลือกซื้ออาหารสด สะอาด และล้างทำความสะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง

อ. ที่ 2 คือ ออกกำลังกาย เช่น ไม่ควรสวมหน้ากาก ขณะออกกำลังกาย ควรเว้นระยะห่างขณะออกกำลังกายจากผู้อื่น อย่างน้อย 2 เมตร รักษาความสะอาดอุปกรณ์กีฬาและของใช้ส่วนตัว และหลังออกกำลังกายควรอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีเมื่อกลับถึงบ้าน

อ. ที่ 3 คือ อารมณ์ เข้าใจกับสถานการณ์ตามความเป็นจริง มีเวลาพักผ่อน พักผ่อนสุขภาพ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และใช้ชีวิตไม่เครียด 2 ส. คือ การงดสูบบุหรี่ และงดดื่มสุรา

พฤติกรรมตามหลัก 3 อ. 2 ส. เป็นวิธีการที่ปฏิบัติได้โดยทั่วไปที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ในช่วงของสถานการณ์ของโรคโควิด-19 ตามแนววิถีชีวิตใหม่ New Normal (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. 2564: ออนไลน์)

## องค์ความรู้และนวัตกรรม

พระพุทธองค์ ทรงตรัสถึงความเป็นทุกข์ทั้งปวงในโลกใน อริยสัจ 4 ประการ ดังนี้ การยึดถือในสิ่งทั้งปวง เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็เป็นทุกข์ การเจอสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ บรรดาสิ่งแล้วไม่ได้สิ่งนั้นก็ เป็นทุกข์ โดยย่อคืออุปทานขันธ 5 เป็นทุกข์ พระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกข์นั้นสามารถดับได้ โดยการ ดับที่ตัวสาเหตุแห่งทุกข์ ก็คือ สละถอนเสียซึ่งการถือว่ามีตัวตน อันเป็นที่ตั้งของความทุกข์ เมื่อไม่มีที่ตั้งของความทุกข์ ทุกข์ก็ไม่มีที่ยึด จึงไม่มีทุกข์ ดังนั้น มรรค หรือ แนวทางการดับทุกข์ พระพุทธองค์สอนให้ปฏิบัติตาม “ทางสายกลาง 8 ขั้น” หรือ อริยมรรค 8 เพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์โดย ปัญญาอันเห็นชอบ 1 ความดำริชอบ 1 เจรจาชอบ 1 การงานชอบ 1 เลี้ยงชีวิตชอบ 1 พยายามชอบ 1 ระลึกชอบ 1 ตั้งจิตชอบ 1

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มุ่งสอนให้บุคคลมองความจริงทุกอย่างเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจ็บป่วย “พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีสุขภาพดี มีพระชนมายุแปดสิบพรรษา สามารถทำงานเผยแผ่ศาสนาวันหนึ่ง 16-20 ชั่วโมง ใครๆที่มาเฝ้าพระองค์ มักจะกล่าวสรรเสริญหรือถามพระองค์ถึงเรื่องความมีอาพาธน้อย มีพระโรคเบาบาง ทรงพระกำลังกระปรีกระเปร่า ทรงพระสำราญอยู่เสมอฯ” (อาชว์วัชรวิญญ์ น้อมเนียน, 2565: ออนไลน์)

แบบอย่างของผู้รักษาสุขภาพที่ดี จนแสดงออกมาถึงเหล่าพระภิกษุสงฆ์ที่ทรงรับเข้ามาภายใต้พระธรรมวินัย ที่ทรงบัญญัติด้วยพระสัพพัญญุตญาณจึงทำสังฆะของพระพุทธร่องค์มีการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจอยู่ในสภาพปกติ หรือจะเรียกด้วยศัพท์ทางการแพทย์ปัจจุบันเรียกว่า “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” ด้วยเหตุผลนี้พระพุทธร่องค์จึงปรากฏพระนามตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า “มหากุโรโก สตถา สพฺพโลกติกิจฺจโก” แปลว่า “พระศาสดาทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม26 ข้อ722: 462) หรืออาจจะกล่าวได้ว่าทรงปฏิบัติหน้าที่เป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรค

คำว่า “โรค” ในทางพระพุทธศาสนาจากรากศัพท์ภาษาบาลีว่า “รุช” แปลว่า เสียดแทง มีความหมายว่า สิ่งที่เสียดแทงให้เจ็บปวด คำศัพท์ที่มีความหมายถึงความเจ็บปวดหรือโรค ได้แก่ โรคาพาธ หมายถึง ความเจ็บไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค “อาพาธ” หมายถึง ความเจ็บป่วย “พยาธิ” หมายถึง ความเจ็บป่วย “อามัย” หมายถึง ความไม่สบาย ซึ่งตรงข้ามกับคำว่า “อนามัย” คือ ความสบายนั่นเอง และโรคในทางพระพุทธศาสนาแบ่งเป็น 2 ประเภท ประเภทแรก คือโรคทางกาย (กายิกโรค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรค)

สำหรับสาเหตุของโรคทางกาย มีหลายสาเหตุ เช่น โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้ สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง ผลของกรรม หนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม24 ข้อ60: 129-131) การถูกทำร้าย และการมีอายุมาก ส่วนโรคทางใจนั้น สาเหตุล้วนเกิดมาจากกิเลส ตัณหา ครอบงำจิตใจดังปรากฏมีในพระไตรปิฎกความว่า “สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์ผู้กล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลา แม้ครู่เดียวหาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม21 ข้อ157: 127)

ดังนั้น โรคทั้งหลายที่ปรากฏในบุคคลจึงไม่พ้นสาเหตุมาจาก 2 โรคดังกล่าวข้างต้น แม้ในปัจจุบันการแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 ที่ปรากฏทั่วทุกหย่อมหญ้าของทุกประเทศบนโลกใบนี้จึงจำเป็นที่จะต้องใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาช่วยบรรเทาเพื่อคลี่คลายสถานการณ์ในสภาวะนี้

โดยนำหลักธรรมที่สำคัญได้แก่ พรหมวิหาร, อิทธิบาทธรรม, โพชฌงค์ เป็นต้นมาเป็นวัคซีนเพื่อป้องกันการแพร่ระบาด เพราะผู้คนต่างหวาดกลัว มีความระแวง ขาดความเชื่อมั่นความไว้วางใจกันกับการป้องกัน รักษาโรคชนิดนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ผู้ที่รู้ตัวว่าติดเชื้อโรคนี้” ซึ่งอยู่ในสถานภาพของ “ผู้ป่วย” ต้องมี “คุณธรรมของผู้ป่วย” คอยกำกับดูแลดังที่

พระพุทธองค์แสดงไว้ว่า คุณธรรมหรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่ายมี 5 ประการ คือ 1.ทำความสบาย 2.รู้ประมาณในความสบาย 3.รับประทานยา 4.บอกอาการไข้ตามความจริงแก่พยาบาลไข้ที่มุ่งประโยชน์ คือ บอกอาการไข้ที่กำลังเรื้อรังว่าเรื้อรัง อาการไข้ที่ทุเลาว่าทุเลา อาการไข้ที่ทรงอยู่ว่าทรงอยู่ 5. เป็นคนอดทนความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์แสนสาหัสกล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ แทบจะคร่ำซีด (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 5 ข้อ 366: 214-243) ส่วนคนไข้ที่พยาบาลได้ยากอีก 5 ประการนั้น มีคุณสมบัติตรงข้ามกับที่ทรงบัญญัติไว้

วิธีการที่จะป้องกันการแพร่ระบาดของในครั้งนั้นนอกจาก การอยู่บ้าน หยุดเชื้อเพื่อชาติแล้วนั้น พุทธศาสนสุภาษิตของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส วัดบวรนิเวศวิหาร ได้แสดงไว้ว่า สติ สพฺพตถ ปตฺถิยา (ว.ว.) สติเป็นที่ปรารถนาในทุกที่ หรือแปลให้เข้าใจง่ายๆ คือ “สติ จำเป็นต้องใช้ในทุกๆ ที่ เพราะสติจะช่วยให้ระลึกว่าควรจะทำอะไรก่อนหลัง ทางที่เราจะรอดได้ต้องทำให้รู้ทันและรอบรู้นั่นเอง

## สรุป

จากสถานการณ์โรคโควิด-19 ที่เกิดขึ้นทำให้ชาวโลกเดือดร้อน ในประเทศไทยก็เช่นกัน การตักงานหรือปิดกิจการ มีผลทางด้านเศรษฐกิจ อย่างมากมาย เราทั้งหลายต้องร่วมมือร่วมใจต่อต้านและครอบคลุมการระบาดของโรค ให้เข้มแข็งที่สุด เพื่อไม่ให้เกิดการระบาดอย่างต่อเนื่องอีก จะเป็นผลให้เราเกิดความทุกข์ อย่างมหันต์ การใช้ชีวิตประจำวัน ก็ควรทำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อความเข้าใจในชีวิต ด้วยการดับทุกข์จากเหตุแห่งทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 และลดละกิเลสด้วยการยึดมั่นในศีล และลดละรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไปให้ได้ ก็จะบรรเทาความเดือดร้อนส่วนตนเอง ครอบครัวยุคและสังคมได้ไม่มากนัก นอกจากนั้นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการห่างไกลโควิด-19 ด้วยการระมัดระวังการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งการเข้มงวดในการป้องกันต่าง ๆ

## บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ.(8 กันยายน 2560). **อาหาร กำลังกาย อารมณ์**.สืบค้นเมื่อ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2564, จาก: แหล่งที่มา <https://hss.moph.go.th/index2.php>.
- อาชวีภูริชญ์ น้อมเนียน.(30 มีนาคม 2563) **การป้องกัน “โรคโควิด-19” ในทัศนะทางพระพุทธศาสนา**. สืบค้นเมื่อ 3 มกราคม พ.ศ. 2565, จาก: [https://www.silpa-mag.com/culture/article\\_47605](https://www.silpa-mag.com/culture/article_47605)
- ผู้จัดการออนไลน์ (16 สิงหาคม 2563). **วิจัยพบ “อดอาหาร” ช่วยลดโรคมะเร็ง วัดไร่ขิง”นำ“ไอเอฟ”**. สืบค้นเมื่อ 26 มกราคม พ.ศ. 2565, จาก: <https://mgronline.com/greeninnovation/photo-gallery/9630000083933>.
- Suthichai live. (21 พฤษภาคม 2520) **โควิด-19 กับศาสนาพุทธ**.สืบค้นเมื่อ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2564, จาก: [https://www.youtube.com/results?search\\_query=+Suthichai.live](https://www.youtube.com/results?search_query=+Suthichai.live).
- สมชัย จิตสุชน.(27 มกราคม 2564) **ผลกระทบทางสังคมของการระบาดโรคโควิด-19 ระลอกใหม่และมาตรการที่ควรมี**. สืบค้นเมื่อ 27 มกราคม พ.ศ. 2565, จาก: <https://tdri.or.th/2021/01/impact-of-new-covid-19-wave/>

## อายุยืนในแบบพุทธ Longevity in Buddhism

ชัยภัทร ชุตिकามี

Chaipat Chutikami

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

ลิปิกอร์ มาแก้ว

Lipikorn Makaew

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา  
Rajamangala University of Technology Lanna  
Corresponding Author, E-mail: CC-Chai@gmail.com

### บทคัดย่อ

เมื่อเรารักชีวิตมากที่สุด เราจึงไม่หยุดที่จะแสวงหาแนวทางปฏิบัติเพื่อจะมีอายุที่ยืนยาว แต่อายุที่ยืนยาวจะมีค่าอะไร ถ้าหากมันนำมาซึ่งปัญหาความเจ็บป่วยที่มากขึ้น ปัญหาค่าครองชีพที่สูงขึ้น และปัญหาคุณค่าแรงงานในตนเองที่ลดลง

อย่างไรเราจึงจะมีอายุที่ยืนยาว พร้อมกับมีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เป็นภาระของคนในครอบครัว สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทั้งทางสังคม และเศรษฐกิจ ปัจจุบันในแนวทางของสังคมพยายามจะแก้ไขปัญหาเหล่านี้ด้วยการรณรงค์ส่งเสริมให้มีการเตรียมความพร้อมเรื่องการออมเงินตั้งแต่วัยทำงาน

เพื่อให้เงินออมเป็นแหล่งรายได้ที่ยั่งยืนในวัยสูงอายุ (โดยเฉพาะแรงงานที่อยู่นอกระบบราชการ) มีการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยมาอำนวยความสะดวกสบายในการเข้าถึงบริการทางสุขภาพ การให้ความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพแก่ประชาชน และมีการส่งเสริมและขยายโอกาสในการทำงานของผู้สูงอายุ

รวมถึงการสนับสนุนการดูแลระยะยาว เช่น มีการให้เบี้ยเลี้ยงยังชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่ยืนยาวก็ยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นเครื่องบ่งบอกว่าการแก้ปัญหาในด้านเศรษฐกิจ ด้านการสาธารณสุข ด้านสังคม และด้านเทคโนโลยี อาจจะยังไม่ครอบคลุมเพียงพอต่อการแก้ปัญหาดังกล่าว

## คำสำคัญ: อายุยืนในแบบพุทธ

### Abstract

When we love life the most We therefore never stop in pursuit of guidelines for longevity. But what is the value of longevity? If it brings about more ill problems high cost of living problem and the problem of lower self-worth of labor

How can we have a long life? with good health Not a burden on the family able to help themselves both socially and economically At present, in the approach of society, trying to solve these problems by campaigning to promote preparation for saving money from the time of working

To make savings a sustainable source of income for the elderly (Especially workers who are outside the government) have health promotion and disease prevention. by using modern technology to facilitate access to health services Educating people on health care and to promote and expand working opportunities for the elderly

including support for long-term care, such as providing a pension for the elderly It indicates that the solution in the economy The public health, social and technological aspects may not be sufficiently comprehensive to address the aforementioned problems.

**Keywords:** Longevity in Buddhism

### บทนำ

คงไม่มีใครกล้าปฏิเสธว่า “ชีวิตเป็นสิ่งที่เรารักมากที่สุด” ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า “บุคคลตั้งใจค้นหาทั่วทุกทิศ ก็ไม่พบใครซึ่งเป็นที่รักยิ่งว่าตนในที่ไหนๆเลย สัตว์ทั้งหลายเหล่าอื่นก็รักตนมากเช่นนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้นผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 254:42)

ในแนวทางของพระพุทธศาสนา แม้คนส่วนใหญ่จะเข้าใจแล้วว่าเป็นศาสนาที่มุ่งเข้าถึงความพ้นทุกข์ทางใจ หรือ “พระนิพพาน” เป็นหลัก แต่ถ้าลองศึกษาดูให้ละเอียดถี่ถ้วน

ก็จะพบว่า พระพุทธเจ้าท่านมิได้ทรงละทิ้งแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีในด้านการมีร่างกายที่แข็งแรง และอายุที่ยืนยาวไปเลยแม้แต่น้อย ดังปรากฏในพระไตรปิฎก “ปฐมอนายุสสาสูตร” และ “ทุติยอนายุสสาสูตร” กล่าวถึงธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้น และอายุยืนเอาไว้อย่างละเอียดลึกซึ้ง และที่น่าสนใจก็คือ แนวทางในการปฏิบัติธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนของพระพุทธเจ้านั้น รวมเป็นเรื่องเดียวกันกับการปฏิบัติธรรมเพื่อลด ละ ว่างคลายจากความหลงชอบ-ชังในจิตวิญญาณ จนนำไปสู่ความพ้นทุกข์ทางใจ และเป็นไปเพื่อประโยชน์ของชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขของชนเป็นอันมาก และเพื่ออนุเคราะห์แก่อุญโกลอย่างไม่ได้แยกออกจากกันเลย

**นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในบทความวิชาการ** คำว่า ความหลงชอบ-ชังในจิตวิญญาณ หรือความหลงชอบ-ชัง กล่าวถึง “กิเลส” ที่อาศัยอยู่ในจิตวิญญาณ คือ ความโลภ (หลงชอบ) ความโกรธ (หลงชัง) และความหลง (หลงว่าการได้สมใจชอบ-ชังจะนำความสุขมาให้)

#### **หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เป็นเหตุให้อายุยืน**

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 22 หัวข้อธรรม “ปฐมอนายุสสาสูตร” และ “ทุติยอนายุสสาสูตร” ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติที่เป็นเหตุให้อายุสั้น และอายุยืน เอาไว้อย่างชัดเจนสามารถสรุปเป็นหัวข้อปฏิบัติ และอธิบายวิธีการปฏิบัติในแต่ละหัวข้อ โดยเชื่อมโยงกับพระสูตรต่างๆ ในพระไตรปิฎกให้ถูกต้องตรงกับใจความสำคัญของหัวข้อปฏิบัตินั้นๆ เพื่อให้ง่ายต่อการศึกษาและนำไปปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง

**ปฐมอนายุสสาสูตร** ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน คือ 1) ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย 4) เทียวในเวลา ที่สมควร 5) ประพฤติพรหมจรรย์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 205: 125)

**ทุติยอนายุสสาสูตร** ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน คือ 1) ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย 4) มีศีล 5) มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 205: 125)

#### **ธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนมี 7 ประการ คือ**

1. ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ
2. รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ
3. บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย
4. เทียวในเวลา ที่สมควร

## 5. ประพจน์พรหมจรรย์

## 6. มีศีล

## 7. มีกัลยาณมิตร (มิตรดี)

ธรรม 7 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน สามารถอธิบายวิธีการปฏิบัติในแต่ละหัวข้อ โดยเชื่อมร้อยกับพระสูตรต่างๆในพระไตรปิฎกให้ถูกต้องกับใจความสำคัญของเนื้อหา ดังนี้

การ “ทำสิ่งที่ เป็นสัพปาเย” กล่าวถึง การดำรงตนอยู่ในสิ่งที่เกื้อกูลชีวิตให้เจริญ ได้แก่ 1) ที่อยู่ซึ่งเกื้อกูลชีวิตให้เจริญ 2) ที่ไปซึ่งเกื้อกูลชีวิตให้เจริญ 3) การพูดคุยที่เกื้อกูลชีวิตให้เจริญ 4) บุคคลที่เกื้อกูลชีวิตให้เจริญ 5) อาหารที่เกื้อกูลชีวิตให้เจริญ 6) สภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลชีวิตให้เจริญ และ 7) ทำทางการกระทำที่เกื้อกูลชีวิตให้เจริญ

ผู้สังเกตสามารถรู้สิ่งที่ เป็นสัพปาเยได้ด้วยการอ่าน “เวทนา 3” คือ 1) สุขเวทนา (การเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข สรรพทางกาย หรือทางใจ) 2) ทุกขเวทนา (การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ไม่สรรพทางกาย หรือทางใจ) และ 3) อทุกขมสุขเวทนา (การเสวยอารมณ์ที่มีใช้ความสราญและที่มีใช้ความไม่สราญทางกาย หรือทางใจ) แล้วให้เลือกอาศัยในส่วน ของสุขเวทนานั้น โดยให้น้ำหนักของสุขเวทนาทางใจสังเกตคือ ความรู้สึกผาสุก ผ่องใส ไร้กังวล เป็นหลัก และให้น้ำหนักของสุขเวทนาทางร่างกายสังเกตคือ ความรู้สึกสบาย เบาอกาย มีกำลัง เป็นรอง

## รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัพปาเย

ควรรู้จักประมาณโดยเหตุ 2 อย่าง คือ 1) โดยการรับ 2) โดยการบริโภค

**การรู้จักประมาณโดยการรับ** คือ ผู้นั้นเมื่อเป็นผู้รับสิ่งของเล็กน้อย ก็เป็นผู้รับ เพื่อความเอ็นดูตระกูล เพื่อการรักษาตระกูล เพื่อการอนุเคราะห์ตระกูล เมื่อเป็นผู้รับสิ่งของ ใ้มามาก ก็รับเครื่องนุ่งห่มพอกุ้มครองร่างกาย รับอาหารพออิ่มท้อง ผู้นั้นชื่อว่ารู้จักประมาณ โดยการรับ

## การรู้จักประมาณโดยการบริโภค

คือ ผู้นั้นพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม เพียงเพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่ก่อให้เกิดความละอาย

ผู้นั้นพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงบริโภคอาหาร มิใช่เพื่อเล่น มิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อประดับ มิใช่เพื่อตบแต่ง แต่กินเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่อลด ละ จางคลายจากความหลงมัวเมาชอบ-ชังในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ด้วยมนสิการว่า เราจักบำบัตเวทนาเก่า ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น การดำเนิน

ชีวิตของเรา ความไม่มีโทษ และอยู่สบาย จักมีได้ด้วยวิธีการอย่างนี้

ผู้นั้นพิจารณาโดยแยกคายแล้ว จึงใช้สอยที่อยู่อาศัย เพียงเพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสแห่งเลื้อบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายจากฤดู และความยินดีในการหลีกเร้น

ผู้นั้นพิจารณาโดยแยกคายแล้ว จึงใช้สอยยารักษาโรค เพียงเพื่อบำบัดเวทนาอันเนื่องมาจากการป่วยไข้ที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อความไม่ลำบากเป็นอย่างยิ่ง ผู้นั้นชื่อว่ารู้จักประมาณ โดยการบริโภค (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม29 ข้อ600-601: 206)

ตัวอย่างของการรู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัพปาเยใน “สุกขาตก”

ว่าด้วยลูกนกแขกเต้า (พระศาสดาครั้งทรงนำเรื่องในอดีตมาแล้ว จึงได้ตรัสว่า)

นกแขกเต้าตัวนั้นรู้ประมาณในการกินอาหารเพียงใด จะมีอายุยืนและเลี้ยงดูมารดาบิดาได้นานเพียงนั้น แต่เมื่อกลืนกินอาหารมากเกินไป มันจึงจมน้ำแล้วในสมุทรนั้น เพราะว่ามันไม่รู้จักประมาณ เพราะฉะนั้น การรู้จักประมาณคือการไม่ติดอยู่ในรสอาหาร เป็นการดี บุคคลผู้ไม่รู้จักประมาณจะจมน้ำ ผู้รู้จักประมาณจะไม่จมน้ำ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม27 ข้อ122-123: 13-15)

การ “รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัพปาเย” กล่าวถึง แม้สิ่งที่เป็นสัพปาเยหรือสิ่งที่เกื้อหนุนชีวิตก็ตาม พระพุทธเจ้าท่านก็ยังทรงเตือนให้เป็นผู้รู้จักประมาณเพื่อสันโดษ คือความเป็นผู้มีใจพอในปัจจัยที่น้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ไม่ให้มากเกินไปเกินไป และไม่ให้พร่องเกินไปลำบากเกินไป จนเป็นโทษภัยแก่ชีวิต วิธีการสังเกต โทษที่เกิดทางร่างกายคือ อาศัย สิ่งนั้นแล้วรู้สึกไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง ส่วนโทษที่เกิดทางใจคือ อาศัยสิ่งนั้นแล้วรู้สึกไม่ผาสุก ไม่ผ่องใส กังวลใจ

**บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย**

การ “บริโภคอาหารที่ย่อยง่าย” กล่าวถึง การบริโภคอาหารที่มาจากพืชเป็นหลัก (Plant-based diet) และอาหารที่ถูกกับสมดุลร้อน-เย็นของร่างกาย ณ เวลานั้นๆ

Plant-based diet คือการรับประทานพืชเป็นหลักในรูปแบบใกล้เคียงกับธรรมชาติ พุดง่ายๆ คือกินผักผลไม้ โดยเฉพาะพวกธัญพืช ถั่วฝัก ถั่วเปลือกแข็ง ลดหรือหลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และอาหารแปรรูปต่างๆ วิธีการกินแบบ plant-based จึงไม่จำเป็นต้องไม่กินเนื้อสัตว์เลย อาจมีหรือไม่มีเนื้อสัตว์ก็ได้ แต่ถ้ามีก็เป็นสัดส่วนน้อยมากเมื่อเทียบกับผัก อันนี้คือข้อต่างของ plant-base diet และมังสวิริติ (ฉวนรา เปลี่ยนบุญเลิศ, 2562: ออนไลน์)

**Dr. Christina Warinner (Archeological Geneticist Max Planck Institute)** กล่าวว่า “...มนุษย์เราไม่มียีนพิเศษตัวใดสามารถปรับตัวทางกายวิภาคหรือสรีระให้เข้ากับการบริโภคเนื้อสัตว์ แต่กลับกัน เรามีการปรับตัวให้เข้ากับการบริโภคพืช ทางเดินอาหารของเรายาวกว่าสัตว์กินเนื้อ ทำให้มนุษย์สามารถย่อยพืชและใยอาหารได้ ซึ่งต้องใช้เวลานานกว่า และเรายังไม่มีความสามารถที่จะผลิตวิตามินซีด้วยตัวเอง วิตามินซีพบได้ในพืช ดังนั้นการที่เราไม่สามารถผลิตเองได้ แสดงให้เห็นว่าเราต้องพึ่งสารอาหารจากพืชมากแค่ไหน เราถึงมีการมองเห็นไวต่อสามสี ซึ่งต่างจากสัตว์กินเนื้อที่มีการมองเห็นไวต่อสองสี เราจึงเห็นสีได้มากกว่า ซึ่งส่วนนี้สำคัญมาก โดยเฉพาะเมื่อเราต้องการหาผลไม้ที่สดและสุก”

**สมดุลร้อน-เย็น ทำให้โรคหายได้อย่างไร** ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่สมดุลร้อน-เย็น สัญญา (พลังงานรู้) ของชีวิตจะดึงดูดสิ่งมาสังขารสังเคราะห์เป็นพลังงานและรูปร่างของชีวิตที่ปกติแข็งแรง ชีวิตจึงมีกำลังและตัวเบา **ตรงกันข้าม** ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่ไม่สมดุลร้อน-เย็น สัญญา (พลังงานรู้) ของชีวิตจะผลักขับสิ่งนั้นออกจากชีวิต หรือสังเคราะห์เป็นสภาพผิดปกติในร่างกาย เมื่อเสียพลังงานในการขับสิ่งนั้นออกจากชีวิต พลังของชีวิตก็จะลดลง เกิดอาการกำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว หรืออาการไม่สบายต่างๆ

ถ้าเรามีวิธีการระบายสารหรือพลังงานที่เป็นพิษร้อน-เย็นไม่สมดุลนั้นออก และใส่สารหรือพลังงานที่สมดุลร้อน-เย็นเข้าไป พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อน-เย็นไม่สมดุลเข้าไป พลังชีวิตจะดูดสารและพลังงานที่สมดุลร้อน-เย็น ไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของชีวิต มีโครงสร้างและโคจรรูปตามปกติ ทำหน้าที่ได้ตามปกติ เซลล์เม็ดเลือดขาวและเซลล์ต่างๆ ก็จะมีพลังงานสูงสุด ทำให้เม็ดเลือดขาวมีประสิทธิภาพสูงสุดในการสลายพิษ ตามกลไกฟาโกไซโตซิส และเซลล์ต่างๆมีประสิทธิภาพในการผลิตพลังงานมาเกร็งตัว และผลักดันขับพิษต่างๆออกไปจากร่างกาย เมื่อพิษถูกกำจัดออกจากร่างกายจนทุเลาบางลง หรือหมดไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับเอาพิษออก เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวก สารอาหารและพลังงานที่สมดุลร้อน-เย็นซึ่งเป็นประโยชน์ จะยังสามารถเข้าไปหล่อเลี้ยงเซลล์ได้ และของเสียระบายออกจากเซลล์ได้ ก็จะช่วยให้โรคและอาการเจ็บป่วยต่างๆทุเลาหรือหายไป ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น (ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), 2562: 9-12)

### เที่ยวในเวลาที่เหมาะสม

การ “เที่ยวในเวลาที่เหมาะสม” กล่าวถึง การนำเวลา ทุนรอน แรงงาน มาพักเพียรทำสิ่งที่เป็นคุณค่าประโยชน์กับชีวิต ภายใต้ต้องค้ประกอบเหตุปัจจัยต่างๆที่เหมาะสม และ การไม่สูญเสียเวลา ทุนรอน แรงงาน ไปทำสิ่งที่ไม่เป็นคุณค่าประโยชน์กับชีวิต โดยเฉพาะการท่องเที่ยวไปในสถานที่ที่อันตรายทั้งหลาย ได้แก่ การเที่ยวกลางคืน และการเที่ยวดื่มหรสพ

เพราะเป็นหนทางที่นำชีวิตไปสู่ความเสื่อมอย่างใหญ่ (อบายมุข)

### โทษแห่งการเที่ยวกลางคืน 6 ประการ

ผู้หมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอกซอยในเวลากลางคืนมีโทษ 6 ประการนี้ คือ 1) ชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาดิน 2) ชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาบุตรภรรยา 3) ชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาทรัพย์สมบัติ 4) เป็นที่สงสัย ของคนอื่นด้วยเหตุต่างๆ 5) มักถูกใส่ร้าย ด้วยเรื่องไม่เป็นจริง 6) ทำให้เกิดความลำบากมากหลายอย่าง ผู้หมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอกซอยในเวลากลางคืนมีโทษ 6 ประการนี้

### โทษแห่งการเที่ยวดูมหรสพ 6 ประการ

ผู้เที่ยวดูมหรสพมีโทษ 6 ประการนี้ คือ 1) มีการรำที่ไหน (ไปที่นั่น) 2) มีการขับร้องที่ไหน (ไปที่นั่น) 3) มีการประโคมที่ไหน (ไปที่นั่น) 4) มีเสภาที่ไหน (ไปที่นั่น) 5) มีการบรรเลงที่ไหน (ไปที่นั่น) 6) มีเถิดเทิงที่ไหน (ไปที่นั่น) ผู้เที่ยวดูมหรสพมีโทษ 6 ประการนี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 203-204: 249-250)

### ประพฤติพรหมจรรย์

คำว่า ได้ประพฤติพรหมจรรย์ อธิบายว่า การงด งดเว้น เว้นขาด เจตนางด เว้น การงดเว้น กิริยาที่ไม่ทำ การไม่ทำ การไม่ละเมิด การไม่ก้าวล่วงแดนแห่งการเข้าถึงอสังกรรม การทำลายกิเลสด้วยอริยมรรค เรียกว่า พรหมจรรย์ อนึ่ง อริยมรรคมีองค์ 8 ก็เรียกว่า พรหมจรรย์ โดยสิ้นเชิง คำว่า ได้ประพฤติพรหมจรรย์ ได้แก่ ประพฤติ คือ ได้ประพฤติสมาทานประพฤติพรหมจรรย์ รวมความว่า ได้ประพฤติพรหมจรรย์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 30 ข้อ 342: 99)

การ “ประพฤติพรหมจรรย์” กล่าวถึง การเข้าถึงสังกรรม 7 และดำรงตนอยู่ในอริยมรรคมีองค์ 8

**สังกรรม 7** ได้แก่ 1) เป็นผู้มิศรัทธา เชื่อมมั่นปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ว่าการชำระความหลงชอบ-ชังในตนเองเป็นความประเสริฐแท้ 2) เป็นผู้มิหิริ ละอายแก่ใจที่จะไปทำตามความหลงชอบ-ชัง 3) เป็นผู้มิโอตตปปะ เกรงกลัวต่อโทษภัยของความหลงชอบ-ชัง 4) เป็นพหูสูต หมั่นฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ใคร่ครวญธรรม มีจิตตั้งมั่นเรียนรู้อาการหลงชอบ-ชัง สม่าเสมอ 5) เป็นผู้ปรารภความเพียร ขวนขวายกิจน้อยใหญ่ของหมู่คนดี พร้อมทั้งเพ่งเล็งกล้าในการลด ละ จางคลายความหลงชอบ-ชังในตนเอง “เหมือนแม่วัวเล็มหญ้าไปด้วย ข้าเลื่อมดูลูกไปด้วย” 6) เป็นผู้มิสติมันคง ระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมในการสำรวมระวังอยู่ในศีล ไม่ปล่อยใจไปตามความหลงชอบ-ชังที่เกิดขึ้น 7) เป็นผู้มิปัญญา รู้ชัด “อริยสัจ 4” คือ รู้ชัดในทุกข้ออริยสัจ รู้ชัดในเหตุเกิดแห่งทุกข์ รู้ชัดในความดับแห่งทุกข์ รู้ชัดในข้อปฏิบัติ

ให้ถึงความดับแห่งทุกข์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม1 ข้อ400: 357)

**อริยสัจ 4** ได้แก่ 1) **ทุกข์**อริยสัจ คือ สภาพความหลงชอบ-ชัง เป็นอาการเดือดเนื้อร้อนใจ กระสับกระส่าย แส่หาดีนั้นรณ อยากได้มาเสพสมใจชอบ-ชัง ในขณะที่มีผัสสะที่น่าชอบ-น่าชังมากระทบ 2) **ทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์)** คือ **“ตัณหา 3”** ได้แก่ ความตัณหา-ความอยากเสพสมใจชอบ-ชังในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ภาวตัณหา-ความอยากเสพสมใจชอบ-ชังในสิ่งที่น่าได้ น่ามี น่าเป็น และวิภวตัณหา-ความอยากที่จะออกจากทั้งกามตัณหาและภวตัณหา เป็นตัณหาเครื่องอาศัยเพื่อจะออกจากการเสพทั้งหลาย สามารถละได้ด้วย การพิจารณาทำความเข้าใจในดีที่ทำได้จริง แล้ววางความยึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องเกิดดีนั้นเมื่อเหตุปัจจัย ณ เวลานั้นไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริง 3) **ทุกข์นิโรธ (ความดับแห่งทุกข์)** คือ ตัณหาดับไปเป็นส่วนๆ ความหลงชอบ-ชังลด ละ จางคลายลง จนสุดท้ายตัณหาทั้งปวงดับโดยไม่เหลือเพราะความหลงชอบ-ชังดับโดยไม่เหลือ 4) **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์)** คือ อุบายเครื่องออกจากความหลงชอบ-ชัง เป็นอุบายเครื่องสละ สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพันกับความชอบ-ชังในเรื่องนั้นไปเป็นส่วนๆ อุบายเครื่องออกหรืออุบายเครื่องสละ พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า ต้องเป็นผู้เห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ

1) เห็นความไม่เที่ยงของอาการเดือดเนื้อร้อนใจอยากได้มาเสพสมใจชอบ-ชัง ชัดว่าแม้ได้มาเสพบางทีก็รู้สึกสมใจ บางทีก็รู้สึกไม่สมใจ เป็นอาการเบื่อๆอยากๆ ขึ้นๆลงๆ ไม่มีความมั่นคงแน่นอน 2) เห็นว่าความหลงชอบ-ชังเป็นทุกข์ นำทุกข์ทั้งหมดมาให้ หลอกให้เรายินดียึดมั่นได้สมใจเพียงสั้นๆชั่วคราว เป็นอาการลวงที่ทำให้เราหลงว่าความเสพสมใจชอบ-ชังเป็นสุขจริง 3) เห็นความหลงชอบ-ชังที่ลด ละ จางคลายลงได้ ณ ขณะปัจจุบันที่กำลังกระทบกับผัสสะที่น่าชอบ-น่าชังนั้นอยู่ จนที่สุดสามารถทำให้ความหลงชอบ-ชังนั้นหมดไป หรือไม่มีตัวตนในจิตวิญญาณเราได้ไปเป็นส่วนๆตามลำดับ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม10 ข้อ324: 386)

**อริยมรรคมีองค์ 8** ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

**สัมมาทิฐิ** คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์)

**สัมมาสังกัปปะ** คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

**สัมมาวาจา** คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจาก

การพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุตงเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุตงเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า

สัมมากัมมันตะ คือ เจตนาเป็นเหตุตงเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุตงเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุตงเว้นจากการประพฤติดิในกามภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะสัมมาวายามะ คือ 1) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น 2) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว 3) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น 4) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญญสภาพไพบูลย์ เจริญเต็มที แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

สัมมาสติ คือ 1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ 3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ 4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

สัมมาสมาธิ คือ 1) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ 2) เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ 3) เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลาย กล่าวสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ 4) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 335-337: 402)

การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 จะดำเนินควบคู่ไปกับ สีสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) อินทริยสังวร (ความสำรวมอินทริย์) โภขเนมัตตัญญูตา (ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค) ชาคริยานุโยค (การหมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่น) เกิดศีลธรรม 7 ขึ้น เป็นการค่อยๆ พากเพียรปฏิบัติไปเป็นเรื่อยๆ ตามลำดับ ไล่ตั้งแต่กิลสหายาบ (ทุจริต 3) กิลสกลาง (อกุศลวิตก 3) กิลสละเอียต (สังโยชน์เบื้องสูง 5) โดยมีตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติ มีศีล 5 เป็นเบื้องต้น ศีล 8 ศีล 10 ศีล 43 (จุฬศีล, มัชฌิมศีล, มหาศีล) ตามลำดับ ให้เหมาะสม

ฐานจิตของตน โดยมีผู้รู้หรือสัตบุรุษคอยชี้ทางแนะนำ ผู้ปฏิบัติอย่างถูกต้องถูกต้องตรงย่อมลดละ จางคลายจากความหลงชอบ-ชังได้ไปเป็นส่วนๆ จนหมดตัวตนของความหลงชอบ-ชังในเรื่อนั้นๆไปเป็นลำดับ เป็นการปฏิบัติที่มีความงดงามในเบื้องต้น งดงามในท่ามกลาง งดงามในขั้นปลาย ตามคำตรัสของพระพุทธเจ้าใน “ปหาราทสูตร” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม23 ข้อ248-249: 19)

### มีศีล

ศีล เป็นที่รวมแห่งความสำรวม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม1 ข้อ40: 235) เป็นที่รวมแห่งความไม่ล่วงละเมิด เป็นที่รวมแห่งเจตนาที่เกิดในขณะสำรวมและไม่ล่วงละเมิดนั้น

**การสมาทานศีล 5** บุคคลผู้มีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบททั้งหลาย คือ

1) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่าสัตว์ เป็นผู้ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่

2) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ รับเอาแต่ของที่เขาให้ มุ่งหวังแต่ของที่เขาให้ ไม่เป็นขโมย เป็นคนสะอาดอยู่

3) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการประพฤติดินในกาม รวมถึงการเสพรูป เสี่ยง กลืนรส สัมผัส ที่จัดจ้านเป็นพิษโทษภัยแก่ชีวิต

4) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จ คือ พูดแต่คำสัตย์ ดำรงความสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลัก เชื่อถือได้ ไม่หลอกลวงชาวโลก ไม่ชักชวนตนเอง และผู้อื่นให้หลงในความชอบ-ชัง

5) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการเสพของมีนเมา คือ สุราและเมรัย พร้อมทั้งปากเพียรลด ละ เลิกความหลงมัวเมาในความชอบ-ชัง อันเป็นเหตุแห่งความประมาท (จมลงในกองทุกข์ทั้งหมด)

ศีล ย่อมเป็นไปเพื่อความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ เพื่อปราโมทย์ เพื่อปิติ เพื่อปัสสัทธิ เพื่อโสมนัส เพื่อการปฏิบัติโดยเอื้อเพื่อ เพื่อความเจริญ เพื่อทำให้มาก เพื่อเป็นเครื่องประดับ เพื่อเป็นเครื่องป้องกัน เพื่อเป็นเครื่องแวดล้อม เพื่อความสมบูรณ์ ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับเพื่อระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม31 ข้อ62: 41)

**อานิสงส์ของคนมีศีล 5 ประการ** คือ 1) ผู้มีศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ 2) กิตติศัพท์อันงามของผู้มีศีล ย่อมขจรไป 3) ผู้มีศีลจะเข้าไปยังบริษัทใดๆ จะเป็น ชัตติยบริษัทก็ตาม พราหมณบริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมแก่กล้า ไม่เก้อเขินเข้าไป 4) ผู้มีศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย 5) ผู้มีศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

### มีกัลยาณมิตร (มิตรดี)

การ “มีกัลยาณมิตร (มิตรดี)” กล่าวคือ ความเป็นผู้มีมิตรดี (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 2 ข้อ23: 300) มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นทั้งหมดของการปฏิบัติตั้งแต่ 1) ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เทียวในเวลาที่เหมาะสม 5) ประพฤติพรหมจรรย์ 6) มีศีล และเป็นทั้งหมดของการปฏิบัติธรรมเพื่อลด ละ ว่างคลายจากความหลงชอบ-ชัง จนนำไปสู่ความพ้นทุกข์ทีเดียว

**เหตุอัปมาทสูตร** เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี พระเจ้าปเสนทิโกศลประทับนั่ง ณ ที่สมควรแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความคิดคำนึงเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ผู้หลักเ็นอยู่ในที่สังคยนี้ว่า “ธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว นั้นแล เป็นธรรมสำหรับ ผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรเลว มีสหายเลว มีเพื่อนเลว”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “มหาบพิตร ข้อนี้เป็นอย่างนั้น มหาบพิตร ข้อนี้เป็นอย่างนั้น ธรรมที่อาตมภาพกล่าวไว้ดีแล้วนั้นแล เป็นธรรมสำหรับผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรเลว มีสหายเลว มีเพื่อนเลว มหาบพิตร ครึ่งหนึ่ง อาตมภาพอยู่ที่นิคมของหมู่เจ้าศากยะ ชื่อว่านครก ในแคว้นสักกะ ครึ่งนั้น ภิกษุอาณนท์เข้าไปหาอาตมภาพถึงที่อยู่ อภิวัตแล้วนั้น ณ ที่สมควร มหาบพิตรได้กล่าวกับอาตมภาพว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ กึ่งหนึ่ง’

อาตมภาพกล่าวว่า “อย่ากล่าวอย่างนั้น อาณนท์ อย่ากล่าวอย่างนั้น อาณนท์ที่จริง ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ ทั้งหมดทีเดียว อาณนท์ ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก...” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม15 ข้อ152-153: 129)

### องค์ความรู้และนวัตกรรม

ในการดูแลสุขภาพของการดำเนินงานทางการแพทย์ตะวันตกมาสู่การเรียนการสอนของโรงเรียนแพทย์ โรงเรียนการพยาบาล สาธารณสุขของไทย มีปรัชญาและหลักการสำคัญ 4 ด้าน คือ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพ

การดูแลสุขภาพนั้น ให้ได้ผลคุ้มค่า ประหยัด ราคาถูก อายุยืนด้วย

หลังจากประเทศไทยมีนโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า 30 บาทรักษาทุกโรค ยุทธศาสตร์สำคัญที่ชูประเด็นให้คนไทยใส่ใจดูแลและส่งเสริมสุขภาพ ตาม Ottawa Charter และ Bangkok Charter ด้วยการรณรงค์และสร้างค่านิยมว่า สุขภาพดีไม่มีขาย ต้องสร้าง

เอง ไม่ต้องรอให้เจ็บป่วย เพราะการใช้สัทธิ 30 บาท หรือฟรีก็ไม่คุ้ม เพราะการเจ็บป่วยจะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมไป ภายใต้ประเด็น “การรณรงค์ 6 อ.” ดังนี้

ออกกำลังกาย : ให้ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อาทิตย์ละ 3 วัน

อาหาร : การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม

อารมณ์ : การมีอารมณ์ดี ไม่เครียด

อนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี : มีสถานที่อยู่อาศัยและที่ทำงานเอื้อต่อการสร้างสุขภาพ

อุบัติเหตุ : การรณรงค์ป้องกันอุบัติเหตุ

โรคภัย : การป้องกันโรคไม่ติดต่อได้แก่ เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ โรคสมองขาดเลือด โรคไตวาย มะเร็ง โรคจิต

จิตที่เดินไปในแนวทางนี้เป็นแนวทางของการใช้ปัญญา ก็จะเจริญปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มพูนปัญญาอื่นๆ ขึ้นไป ถ้าเดินไปในทางของทำกิจเพื่อโพธิ์ ก็จะบรรลุโพธิ์ ก็คือ การตรัสรู้

ชีวิตด้วย จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ “ต้องมีสติ” สตินั้นอยู่ให้มามากๆ ถึงพร้อมด้วยทุกเหตุการณ์ที่เข้ามาในชีวิต สตินั้นก็จะนำมาใช้ประโยชน์ เนื่องหนุนส่งต่อกันไปตามลำดับเป็นธรรมที่หนุนเนื่องกัน 7 ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ก็จะเป็นประโยชน์ ช่วยให้บรรลุจุดหมายไม่ว่าเราจะทำเพื่อความหลุดพ้นหรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ขอเน้นว่า องค์หนึ่ง “สติ” คือกุญแจดอกสำคัญของชีวิตเรา หากมีอยู่อย่างเป็นนิจ สิ่งที่ตามมาคือ “ปิติ” ความอิ่มใจ จะได้ช่วยเป็น “อาหารใจ” คือ นอกจากเป็นอาหารทางกาย เป็นภักษาแล้ว หากมีอาหารใจก็จะเป็นเครื่องส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า “เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์” คือ สุขทั้งกายสุขทั้งใจ (วิชัย เทียนถาวร, 2564: ออนไลน์)

## สรุป

การมี “อายุยืนในแบบพุทธ” ด้วยการปฏิบัติตามธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนทั้ง 7 ประการ คือ 1) ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย 4) เทียวในเวลาที่เหมาะสม 5) ประพฤติพรหมจรรย์ 6) มีศีล และ 7) มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) พบว่า หลักธรรมทั้ง 7 ข้อนี้ เป็นการปฏิบัติที่เป็นองค์รวม โดยทุกหัวข้อสอดร้อยเกี่ยว หนุนกันหมด ไม่แยกเป็นเอกเทศ ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านทรงมีพระปรีชาญาณอย่างแนบคาย ยิ่ง ด้วยการใช้อย่างที่เป็นประโยชน์ในทางรูปธรรม คือวัตถุภายนอกที่ต้องอาศัยเพื่อเกื้อกูลชีวิต แล้วมุ่งเข้ามาสู่สิ่งที่ เป็นประโยชน์ในทางนามธรรม คือจิตวิญญาณที่อิสระจากความ

หลงชอบ-ชังในสภาพต่างๆ

โดยพระพุทธเจ้าท่านมีทฤษฎีที่สามารถลงไปแก้ไขได้ถึงรากเหง้าของปัญหา คือ ความหลงมัวเมาชอบ-ชังของกิเลส ตัณหา อุปาทาน ที่ครอบงำจิตใจให้ประพฤติดุจริตทั้ง 3 (กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต) ได้อย่างตรงจุด แม่นเป่า ทำให้จิตเกิดความละ หน่าย จาง คลายในความหลงมัวเมาชอบ-ชัง ลงได้จริง เป็นการปฏิบัติที่ลาด ลุ่ม ลึก เหมือนฝั่งทะเล มีความงดงามในเบื้องต้น งดงามในท่ามกลาง งดงามในขั้นปลาย ไม่โกรกชันเหมือนหุบเหว เป็นทฤษฎีที่นำไปสู่การมีอายุยืนที่แข็งแรงสุขภาพดี ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ พึงตนเองได้ และเป็นไปเพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อประโยชน์แก่ชนเป็นอันมาก และเพื่ออนุเคราะห์ แก่กุลโลกอย่างสมบูรณ์

### บรรณานุกรม

- ณวรา เปลี่ยนบุญเลิศ. (1 พฤษภาคม 2561). **อาหาร Plant-Based เหตุผลที่มนุษย์ควร เป็นสัตว์กินพืช**.สืบค้นเมื่อ 19 ก.ค. 2563, จาก: <https://krua.co/cooking/cook-to-know/158>
- ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว). (2562). **คู่มืออาหารสุขภาพหมอเขียว แพทย์วิถีธรรม พลังพุทธย่ายิमार วรรณะ 9**. บริษัท พิมพ์ดี จำกัด : มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** (2539). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิชัย เทียนถาวร. (4 พฤศจิกายน 2557). **พุทธวิธี...ส่งเสริมสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อ 7 ธันวาคม 2564, จาก: <https://www.sanook.com/women/30753/>

Received: 2020-11-02

Revised: 2020-11-25

Accepted: 2020-12-02

## ความสงบสุขในชีวิต

## Peace in Life

จุฑามาศ พันธุ์ทอง

Juthamas Phanthong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author, E-mail: Juthamas012Ph@gmail.com

### บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนา เป็นคำสอนสายกลางหรือความพอดี และสอนแนวทางการประพฤติตามหลักสัจธรรม ว่าด้วยประโยชน์สุขที่พึงได้อันเกิดจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์กันโดยใช้ปัญญา ด้วยเมตตากรุณาและพร้อมกันนั้นก็มุ่งให้บรรลุถึงอิสรภาพทางจิตปัญญาอันเป็นจุดหมายสูงสุด ถึงขั้นที่ทำให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลกหรืออยู่เหนือโลก

ความจริง คือ มนุษย์และสัตว์ต้องการมีชีวิตที่ดีและมีความสุข หรือที่เรียกว่า “ความร่มเย็นเป็นสุขในชีวิต”

เราเพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ได้สิ่งนี้ พยายามทำทุกอย่างโดยไม่รู้ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดี และมีความสุขที่แท้จริงนั้น...คืออะไร แล้วมนุษย์เราก็ก่ปัญหาจากสิ่งที่พยายามกระทำ

เนื้อหาในเอกสารเล่มนี้ ได้รวบรวมจากพระไตรปิฎก และ อรรถกถาทั้งหลาย ที่ทุกวันนี้ยังใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต และถือปฏิบัติกันอยู่ ในประเทศไทยและประเทศอื่นๆ เมื่อการดำเนินชีวิตและกิจการต่างๆ ยึดหลักความเอื้ออาทรเห็นอกเห็นใจกัน จะช่วยให้ชีวิตของเราโปร่งโล่งสบายขึ้น

**คำสำคัญ :** ความสงบสุขในชีวิต

### Abstract

Buddhism is the teaching of the middle path or moderation. and teach the way of conduct according to the principles of truth Concerning the benefits and happiness that arise from coexistence using wisdom with compas-

sion and at the same time attaining the ultimate goal of intellectual freedom. to the extent that it allows you to live in the world without being attached to the world or being above the world

The truth is that humans and animals want a good and peaceful life. also known as “Peace and happiness in life”

We make every effort to achieve this. trying to do everything without knowing do not understand that life is good And there is true peace that...what is it? Then we humans have problems from what we try to do.

Contents of this document compiled from the Tripitaka and all the commentaries which today is still used as a mainstay in life and practice together in Thailand and other countries When life and activities Adhere to the principle of generosity and compassion. will help make our lives more airy

**Keywords :** Peace in Life

## บทนำ

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา นำประโยชน์สูงสุด คือ จุดหมาย โดยสังคมเป็นสื่อกลาง ที่ช่วยให้ทุกคนมีโอกาสอันเท่าเทียมกันที่จะพัฒนาตนเอง และเข้าถึงประโยชน์สุขได้มากที่สุด และนำเอาจริยธรรมมาใช้เพื่อเกื้อหนุนจุดหมายลุล่วงสำเร็จ

คำสอนที่แสดงไว้ในเอกสารเล่มนี้ ยึดถือตามธรรมที่เป็นความจริงอันไม่จำกัดกาล หลักธรรมเหล่านี้สามารถนำมาปฏิบัติได้จริง ขอให้หลักธรรมดังกล่าวอำนวยประโยชน์แด่ท่านผู้อ่านทุกท่าน

ความสงบสุขของแต่ละคนแตกต่างกัน เช่น บางคนรู้สึกสงบสุข ได้ด้วยการบำรงบำเรอครบทั้ง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสกายที่สวยงาม ไพเราะ หอมหวาน เอรีดอรรอย เสพบริโภคทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น ร่ากาย สนุกสนาน เพลิดเพลินกับสิ่งเหล่านี้ โดยยังคงต้องใช้วัตถุมาตอบสนอง

บางคนรู้สึกสงบสุข ได้เพราะพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม สิ่งใดที่เป็นสิ่งดีงาม จะปฏิบัติทันที จิตใจที่มีความเมตตากรุณา มีความรักปรารถนาดีให้กับผู้อื่นและสิ่งรอบตัว มีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมโลก มีความสงบสุขได้จากการเสียสละ

การมอบให้ แบ่งปัน เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข จิตใจเราก็อิ่มเอมเปรมสุข และนำสู่ความสงบสุขได้ มีความเชื่อมั่นในสิ่งดีงาม มีศรัทธาและพยายามสร้างสรรค์น้อมทำแต่สิ่งดีงามเสมอ เพื่อพัฒนาและนำพาจิตใจสู่ความสงบสุข ผ่อนคลาย อิ่มเอิบ ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน จิตใจใสกระจ่าง เกิดความรู้สึก “สงบ สุขสบาย”

บางคนรู้สึกสงบสุข ได้ด้วยความเป็น “อิสระ” คือ เมื่อทำประโยชน์หรือกิจทุกอย่างสมบูรณ์แล้ว ไม่มีสิ่งใดจะต้องทำเพื่อตนเองอีก ทุกสิ่งที่ทำและมีชีวิตอยู่จากนี้ เพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นอย่างเต็มที่ มีความรู้เท่าทันความจริงสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาตินั่นเอง สิ่งใดๆก็ไม่ใช่ปัญหา ทำทุกอย่างด้วยปัญญาตรงกับเหตุและปัจจัย สามารถเผชิญกับสิ่งใดๆที่เกิดขึ้นในโลกนี้โดยไม่มีความทุกข์เกิดขึ้น “ทุกอย่างอยู่ในภาวะสมดุล พอดีไปหมด” เพราะมีปัญญาที่ไร้ความทุกข์เป็นตัวควบคุม เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้ดีงาม การอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุขและมีความเจริญ

ผู้ปฏิบัติเอง...ย่อมรู้ผลด้วยตนเอง ดังนั้นต้องลงมือปฏิบัติและนำมาใช้ในชีวิตจริง โดยไม่ต้องปลื้มใจออกจากสังคม ไปอยู่วัด ไปอยู่ป่า ไปนั่งสมาธิปลีกวิเวก

ต้องลงมือปฏิบัติ...ในชีวิตจริง...ตลอดเวลา

โดยยังคงทำหน้าที่ของตนในทุกบทบาทอย่างถูกต้อง ตั้งใจให้ดี ทำให้เกิดคุณประโยชน์ ให้สำเร็จความมุ่งหมายที่ดีงาม ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา

เพราะมนุษย์ทุกคน...มีหน้าที่ต้องดำเนินชีวิตให้ดีงาม..ถูกต้อง

ทำทุกอย่างในหน้าที่ของตนให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อดำเนินไปสู่ชีวิตที่ดีงาม มีความสงบสุขได้อย่างแท้จริง

ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข มีความเจริญ รวมถึงมีความหนักแน่นและเข้มแข็งแห่งจิตใจ และร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เจริญ มันคง แบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 คือ การละเว้นความชั่ว 14 ประการ เพื่อการชำระชีวิตให้โล่ง เบา สะอาด พ้นจากสิ่งสกปรกมัวหมองทั้งปวง

หมวดที่ 1 เว้นกรรมกิเลส (บาปกรรมที่ทำให้ชีวิตมัวหมอง) มี 4 ประการ (วินัยชาวพุทธ. 2565: ออนไลน์) คือ

1. ไม่ทำร้ายร่างกายทำลายชีวิต (เว้นปาณาติบาต)
2. ไม่ลักทรัพย์ละเมิดกรรมสิทธิ์ (เว้นอทินนาทาน)
3. ไม่ประพฤติดินทางเพศ (เว้นกาเมสุมิฉฉาจาร)
4. ไม่พูดเท็จโกหกหลอกลวง (เว้นมุสาวาท)

หมวดที่ 2 เว้นอคติ (ความลำเอียง/ประพฤติกเลาธรรม) มี 4 ประการ คือ

1. ไม่ลำเอียงเพราะชอบ (เว้นฉันทาคติ)
2. ไม่ลำเอียงเพราะชัง (เว้นโทสาคติ)
3. ไม่ลำเอียงเพราะเขลา (เว้นโมหาคติ)
4. ไม่ลำเอียงเพราะขลาด (เว้นภยาคติ)

หมวดที่ 3 เว้นอบายมุข (ช่องทางเสื่อมทรัพย์อัปชีวิต) มี 6 ประการ คือ

1. ไม่เสพติดสุรายาเมา
2. ไม่เอาแต่เที่ยวไม่รู้เวลา
3. ไม่จ้องหาแต่รายการบันเทิง
4. ไม่เหลิงไปหาการพนัน
5. ไม่พัวพันมั่วสุมมิตรชั่ว
6. ไม่มัวจมอยู่ในความเกียจคร้าน

ส่วนที่ 2 วางพื้นฐานชีวิตให้มั่นคง

หมวดที่ 1 เลือกสรรคนที่จะเสวนา คบคนที่จะนำชีวิตไปในทางแห่งความเจริญ

และ สร้างสรรค์ โดยหลักเว้นมิตรเทียม คบหาแต่มิตรแท้ คือ

1. รู้ทันมิตรเทียม หรือ ศัตรูผู้มาในร่างมิตร
  - (1) คนปอกลอก มีแต่ชนเอาจของเพื่อนไป เอาแต่ได้ฝ่ายเดียว
  - (2) คนตีแต่พูด คือ สงเคราะห์ด้วยสิ่งที่หาประโยชน์ไม่ได้ ดีแต่อ้าง
  - (3) คนหัวประจบ ต่อหน้าสรรเสริญ ลับหลังนินทา
  - (4) คนชวนฉิบหาย ชวนไปดื่มน้ำเมา เที่ยว เล่น การพนัน
2. รู้ถึงมิตรแท้ หรือ มิตรด้วยใจจริง
  - (1) มิตรอุปการะ เมื่อเพื่อนประมาท หรือ มีภัย ช่วยรักษา ดูแลเพื่อน
  - (2) มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข เมื่อยามมีภัยอันตรายไม่ละทิ้งกัน
  - (3) มิตรแนะนำประโยชน์ แนะนำสนับสนุนให้ตั้งอยู่ในความดี
  - (4) มิตรมีใจรัก เมื่อมีใครสรรเสริญช่วยพูดสนับสนุน หากใครติเตียนช่วยพูด

ยับยั้งให้

หมวดที่ 2 จัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ ด้วยสัมมาชีพ ดังนี้

- (1) ขยันทำงานเก็บออมทรัพย์
- (2) เมื่อมีทรัพย์แล้ววางแผนการใช้จ่าย คือ
  - 1 ส่วนเลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัว คนรอบข้างและทำความดี
  - 2 ส่วน ใช้ทำหน้าที่การงาน ประกอบกิจการอาชีพ

1 ส่วน เก็บไว้เป็นหลักประกันชีวิตและกิจการคราวจำเป็น

ส่วนที่ 3 รักษาสัมพันธ์ 6 ทิศ

หมวดที่ 1 ทำทุกทิศให้เกษมสันต์ ปฏิบัติหน้าที่ต่อบุคคลที่สัมพันธ์กับตนให้ถูกต้องตามฐานะทั้ง 6 คือ

ทิศที่ 1 ในฐานะที่เป็นบุตรธิดา พี่เขยพี่สาว บิดามารดา ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหน้า

ทิศที่ 2 ในฐานะที่เป็นศิษย์ พี่แสดงความรักเอ็นดู ครูอาจารย์ ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องขวา

ทิศที่ 3 ในฐานะที่เป็นสามี พี่ให้เกียรติบำรุง ภรรยา ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหลัง

ทิศที่ 4 ในฐานะที่เป็นมิตรสหาย พี่ปฏิบัติต่อ มิตรสหาย ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องซ้าย

ทิศที่ 5 ในฐานะที่เป็นนายจ้าง พี่บำรุง คนรับใช้ หรือ คนงาน ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องล่าง

ทิศที่ 6 ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน พี่แสดงความเคารพนับถือต่อ พระสงฆ์ ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องบน

หมวดที่ 2 เกื้อกูลกันประสานสังคม โดยใช้หลักคำสอน คือ

สังคหวัตถุ 4 ดังนี้

1. ทาน เพื่อแบ่งปัน

2. ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน ช่วยด้วยถ้อยคำ

3. อุตถจริยา ทำประโยชน์แก่เขา ช่วยด้วยกำลังแรงงาน

4. สมนัตตตา เอาตัวเข้าสมาน ช่วยด้วยร่วมสร้างสรรค์และแก้ปัญหา เสมอกัน

โดยธรรม และร่วมสุขร่วมทุกข์กัน

## ในสังคมปัจจุบันมีความวุ่นวาย ชีวิตที่สงบสุขได้อย่างไร รู้ความจริงแห่งความสงบสุขในชีวิตแล้วได้อย่างไร...

เมื่อรู้ความจริงแท้แล้ว เสมือนมีแสงสว่างส่องทาง เสมือนมีแผนที่ๆ จะนำพาดำเนินชีวิตไปสู่จุดหมาย ได้ชัดเจนขึ้น

เมื่อรู้ความจริงแท้แห่งความสงบสุขในชีวิตแล้ว ในการปฏิบัติตนเพื่อฝึกฝนพัฒนาตน และสำรวจตรวจสอบตนเองได้เสมอทุกเวลาในชีวิตจริง เพื่อให้เกิดความสงบสุขในชีวิตอย่างมั่นคง และสมบูรณ์พร้อมในที่สุด

โดยการดำเนินชีวิตสู่ความสงบสุขดังจุดหมายของมนุษย์ มี 3 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 จุดหมายขั้นตาเห็น หรือ ประโยชน์ปัจจุบัน

มีสุขภาพร่างกายดี มีหน้าที่การงานดี มีทรัพย์สิน เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม มีครอบครัวอบอุ่น ผาสุก

ขั้นที่ 2 จุดหมายเลยขั้นตาเห็น หรือ ประโยชน์เบื้องหน้า

มีหลักยึดให้จิตใจเข้มแข็งด้วยศรัทธา มีความภาคภูมิใจ มีความอึ้งใจในชีวิตที่มีคุณค่า การเสียสละ มีปัญหาที่จะแก้ไขปัญหาและนำชีวิตและการกิจสู่เป้าหมายสำเร็จ

ขั้นที่ 3 จุดหมายสูงสุด หรือ ประโยชน์อย่างยิ่ง

มีใจเกษมศานต์มั่นคง รู้เท่าทันและทำการตรงเหตุปัจจัย ชีวิตหมดจดสดใส เป็นอยู่ด้วยปัญญา

จุดหมายทั้ง 3 ขั้นนี้ เป็นไปเพื่อความสำเร็จครบทั้ง 3 ด้าน คือ

1. จุดหมายเพื่อตน หรือ ประโยชน์ตน เพื่อพัฒนาชีวิตตนเองให้เจริญ
2. จุดหมายเพื่อผู้อื่น หรือ ประโยชน์ผู้อื่น เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นให้เจริญขึ้น
3. จุดหมายร่วมกัน หรือ ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย เพื่อเกื้อหนุนทั้งตนเองและผู้อื่น

ให้ก้าวสู่จุดหมายร่วมกัน

ความสงบสุข คือ จุดหมาย

ความสงบสุข เกิดขึ้นจริงแท้ อะไรคือสิ่งตัดสิน...

ความสงบสุขที่เกิดขึ้นนั้น สามารถตรวจสอบด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง เช่น

1. ฤดูกาลกรรมที่เพิ่มขึ้น คือ ความมั่นใจ ความเชื่อมั่นในสิ่งอันเป็นกุศล ความดีงาม เชื่อในศักยภาพของตนเอง ศรัทธาที่เกิดขึ้น การดำเนินชีวิตของตนเองร่วมกับภายนอก ความมั่นคง ความสุจริต ความราบรื่นในชีวิต มีความสัมพันธ์ที่ดีทั้งต่อคนและสังคม

ประสบการณ์ต่างๆ สามารถนำมาเป็นข้อมูลของความรู้เพื่อการพัฒนาตนเองได้

กิเลสต่างๆ ความโลภ โกรธ หลง เห็นแก่ตัว ลดน้อยลง มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมตตาแก่ผู้อื่นและแบ่งปันแก่สังคม

เกิดปัญญา รู้และเข้าใจในความจริงของสิ่งทั้งหลาย มองเห็นเหตุปัจจัย และความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายชัดเจนดี สามารถนำความรู้มาเชื่อมโยง ใช้ในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์พัฒนาให้ดีขึ้นได้

## องค์ความรู้และนวัตกรรม

ดูการทำหน้าที่ของตนน้อมสู่ธรรมต่างๆ ได้ คือ

**อริยสัจ 4** หมายถึง ความจริงแห่งพระอริยะ สำหรับการดับทุกข์ เพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงอันประกอบด้วยธรรม 4 ประการ คือ 1. ทุกข์ คือ ความทุกข์ เป็นสิ่งที่

ไม่พึงปรารถนา 2. สมุทัย คือ มูลเหตุหรือต้นเหตุแห่งทุกข์นั้น 3. นิโรธ คือ สิ่งที่ใช้ดับทุกข์ 4. มรรค คือ แนวทางแห่งการดับทุกข์

**ไตรลักษณ์** หรือ กฎธรรมชาติ คือ ลักษณะสามัญของสรรพสิ่งซึ่งมีลักษณะประกอบกัน 3 ประการ คือ

1. อนิจจัง – กฎแห่งการเกิดขึ้น ความไม่เที่ยง
2. ทุกขัง – กฎแห่งการเสื่อมไป เดินไปสู่การแตกสลาย ความไม่คงที่
3. อนัตตา – กฎแห่งการเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่นจากที่เป็นอยู่แล้ว ความไม่มีตัวตน ไม่เหลือตัวตนให้เห็น ความไม่เที่ยง แตกสลายดับไปได้

มหาสติปัฏฐานสูตร คือ พระสูตรที่ว่าด้วยการเจริญสติไปสู่ความพ้นทุกข์ อันประกอบด้วย 4 หมวดใหญ่ คือ

1. การตามรู้เท่าทันกายภายนอก (รูปร่าง สัตถฐาน กาย) และกายภายใน (ลมหายใจ) ว่าตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์
2. การตามรู้เท่าทันเวทนา ว่าตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ ด้วยใจที่เป็นกลาง วางเฉย
3. การตามรู้เท่าทันจิตในลักษณะต่าง ๆ จนเห็นตามกฎไตรลักษณ์
4. การตามรู้เท่าทันธรรม สังเกตสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิต ด้วยใจที่เป็นกลาง ว่ามันเกิดขึ้นอย่างไร มีสภาวะผันแปรอย่างไร ดำรงอยู่อย่างไร โดยไม่ไปวิพากษ์วิจารณ์ ตัดสิน หรือคัดสรร จนเกิดความโล่งโปร่งทางจิต ปล่อยาวความยึดติดถือมั่นในกาย เวทนา จิต ธรรมได้อย่างสมบูรณ์

ปฏิจจสมุปบาท คือ ธรรมอันเป็นธรรมชาติ ว่าด้วยการเกิดขึ้นของสิ่งทั้งหลายที่อาศัยซึ่งกันและกัน อันเนื่องมาจากเหตุและปัจจัย กล่าวคือ เพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขารทั้งหลาย เพราะมีสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาน เพราะมีวิญญานเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป ไล่ไปตามลำดับ โดยปฏิจจสมุปบาท มีองค์ 12 ดังนี้

1. อวิชชา คือ ความไม่รู้ในไตรลักษณ์ และ อริยสัจ 4 ทำให้ไปคลุกเคล้ากิเลสด้วยความเขลา
2. สังขาร คือ การนึกคิดเพื่อปรุงแต่งกาย วาจา ใจ
3. วิญญาน คือ รู้จักจำแนกแยกแยะอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
4. นามรูป คือ การปรากฏของนามธรรมและรูปธรรม กายและใจ
5. สฬายตนะ คือ สภาวะที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัส หรือ เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์

6. ผัสสะ คือ การรับรู้ปรากฏการณ์ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
7. เวทนา คือ ความรู้สึก หรือ ทิศนคติภายหลังการรับรู้ อันได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา
8. ตัณหา คือ ความทะยานอยาก ความปรารถนาใน กามตัณหา (หรือ ความอยากได้) รูปตัณหา (หรือ ความอยากเป็น) และ วิภวตัณหา (หรือ ความไม่เป็น)
9. อุปาทาน คือ ความยึดติด ยึดมั่นถือมั่นในกาม ทิฏฐิ ลัทธิ พิธีการ วาทะ
10. ภพ คือ การมีภาระหน้าที่ ภาวะทางใจ อันเป็นกระบวนการกำหนดพฤติกรรม ให้สอดคล้องกับอุปาทาน อันได้แก่ กามภพ รูปภพ และอรุภพ
- 11.ชาติ คือ การเกิดเป็นตัวตน เกิดอัตตา รับภพไว้ในครอบครอง แยกน้ำหนักรตามบทบาทในกระบวนการพฤติกรรมที่กำหนดสมมุติไว้
12. ชรามรณะ คือ ความเสื่อม ความสูญสลาย ความแตกดับแห่งตัวตน อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์

**มรรค 8** สามารถจัดหมวดหมู่ได้เป็น ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย

ศีลสิกขา คือ การปฏิบัติรักษาศีล

1. พุทธชอบ
2. กระทำชอบ
3. ประกอบอาชีพชอบ

สมาธิสิกขา คือ การพัฒนาคุณภาพจิตให้สว่าง สะอาด สงบเยือกเย็น ประกอบด้วย

1. ความเพียรพยายามชอบ
2. ตั้งสติระลึกรู้ชอบ
3. ตั้งจิตชอบ

ปัญญาสิกขา คือ รู้เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ประกอบด้วย

1. ความเห็นชอบ
2. ดำริริเริ่มชอบ
3. ตูจิตใจตนเอง

## สรุป

การเจริญสติสามารถปฏิบัติได้ในทุกที่ ทุกขณะ นั่นคือ นำสติไปกำกับทุกครั้งที่เกิด ทุกงานที่ทำ ทุกคำที่พูด เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้อย่างต่อเนื่อง กายจะสงบ วาจาสงบ ใจสงบ ตระหนักรู้ถึงกฎไตรลักษณ์ และสามารถกลับมาดูความทุกข์ของตน ความผิดของตน และ

แก้ไขปัญหาดตนเองได้ เมื่อแก้ไขปัญหาดตนเองได้ ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาทุกเรื่องได้ ใช้ชีวิตประจำวันอย่างบริโศคพอดี อยู่พอดี มีพอดี ประพดี ปฏิบัติดี พุดดี และคิดดี

หากได้ปฏิบัติตนถูกต้อง ถูกทางแล้ว เพื่อนำชีวิตดำเนินสู่ความสงบสุขแห่งชีวิต ลักษณะจิตที่เดินถูกต้องนั้น คือ ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส อิ่มเอมใจ ปลาบปลื้มใจ รู้สึกผ่อนคลาย กายและใจเย็นสบาย เกิดความสุข โล่ง โปร่งใจ ไม่มีความติดขัด บีบคั้น มีใจตั้งมั่น สงบสุข ไม่ฟุ้งซ่าน

เมื่อปฏิบัติถูกทาง จิตเดินดีแล้ว ชีวิตจึงจะพบความสงบสุขแท้ บรรลุจุดหมายที่ตั้งใจไว้...อันสูงสุด

### บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.  
 วินัยชาวพุทธ.(7 กุมภาพันธ์ 2550). **วันซั้ว 14 ประการ**. สืบค้นเมื่อ 6 มกราคม 2565,  
 จาก: <https://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=plin&month=02-2007&date=05&group=3&gblog=42>

Received: 2020-11-02

Revised: 2020-11-25

Accepted: 2020-12-02

## ทรรศนะเรื่องสัมบูรณ์นิยมของสำนักโยคอาจารย์ Views on the Absoluteism of the Yogacara School

พระอานนท์ ไชยะสาน

Phra Anonh sayasane

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

พริพานุวัตน์ ชื่นวงศ์

pirapanuwat chuenwong

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย  
Chiang Rai Rajabhat University

Corresponding Author, E-mail: Monkanonh92@gmail.com

### บทคัดย่อ

สัมบูรณ์นิยมหรือสิ่งสมบูรณ์ได้ถือว่าความจริงสูงสุดเรื่องหนึ่งในคัมภีร์มหายานสูตร  
ราลังการของสำนักโยคอาจารย์ซึ่งเป็นพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ท่านอสังคะเป็นผู้รจนาคัมภีร์  
ดังกล่าวและได้กล่าวถึงสิ่งสมบูรณ์หรือสัมบูรณ์นิยมในลักษณะที่แสดงลักษณะของสิ่งที่เป็น  
ความจริงสูงสุดที่มีอยู่เอง เป็นนิรันดร์ เป็นสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลง สรรพสิ่งในจักรวาลไม่ใช่สิ่งที่  
เป็นจริง เป็นเพียงผลผลิตของจิตเท่านั้น

**คำสำคัญ:** สัมบูรณ์นิยม, โยคจารย์

### Abstract

Absoluteism, or perfection, is regarded as one of the highest truths in the  
Mahayana Sutra of the Yogacara School of Mahayana Buddhism. Asanga was the  
scribe of the Scriptures and spoke of absolute or absoluteism in such a way that it  
characterizes that which is the ultimate reality that exists, is eternal, unchanging.  
All things in the universe are not real. It is only the product of the mind.

**Keywords:** Absoluteism, Yogacara

## บทนำ

โยคอาจารย์เป็นพุทธปรัชญามหายานสายหนึ่งที่มีชื่อเรียกหลายอย่าง ได้แก่ จิตตมาตร (จิตเท่านั้นที่เป็นจริง) วิชญาณวาท (รับรองการมีอยู่ของจิต) และโยคอาจารย์ (รับรองการรวมกันเป็นหนึ่งเดียวของกัมมัญฐานและการปฏิบัติ) (เดลลา สันตินา, 2553: 177) ได้สถาปนาขึ้นในคริสต์ศตวรรษที่ 3 สมัยราชวงศ์คุปตะ คณาจารย์ต้นนิกายคือ อาจารย์โมตรีนาก (ศตวรรษที่ 3) ซึ่งตั้งสำนักอยู่ที่เมืองอโยธยาแคว้นโกศล ต่อมาได้รับการพัฒนาโดยครูสองพี่น้อง คือ ครูอสังคะและครูวสุพันธุ (ศตวรรษที่ 4) ซึ่งท่านทั้งสองเกิดที่ตะวันตกเฉียงเหนือของอินเดีย ปัจจุบันคือ เมืองเปศวาร์ ประเทศปากีสถาน ได้รจนาผลงานไว้เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักธรรมของนิกายโยคอาจารย์ เช่น คัมภีร์โยคอาจารย์ศาสตร์ คัมภีร์มหายานสังเคราะห์ และอภิธรรมสมุจจัย เป็นต้น

โยคอาจารย์ถือว่าเป็นปรัชญาจิตนิยม กล่าวว่า “จิต” เป็นปทัฏฐานของทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งนี้ อาจกล่าวได้ว่าสิ่งทั้งปวงล้วนออกมาจากจิตทั้งสิ้น สสารที่เห็นกันอยู่ทั่วไปในโลกนี้ล้วนแต่เป็นภาพสะท้อนของจิตเท่านั้น (เสถียร โพธิ์นันทะ, 2512: 101) สิ่งสมบูรณ์ในคำสอนของปรัชญาโยคอาจารย์เรียกว่า “อาลยวิญญาน” เป็นสิ่งที่บรรจุกรรม พิเศษทุกอย่างไว้ (store-consciousness) หรือเป็นพลังที่สามารถก่อให้เกิดผล (อดิศักดิ์ ทองบุญ, 2540: 91) เป็นมูลเหตุของสิ่งทั้งปวง มีธรรมชาติที่สมบูรณ์เหมือนกับความรู้ขั้นสูงสุดและวิถีแห่งการเข้าใจความจริง สภาวะธรรมของจิตปรากฏรายละเอียดอยู่ในคำสอนเรื่องไตรสวภาวะที่เรียกสภาวะธรรมนี้ว่า ปรินิษปันนสวภาวะ (เดลลา สันตินา, 2553: 293) เป็นสภาวะธรรมที่เป็นอิสระจากความขัดแย้งระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ นอกจากนี้ ยังเป็นสำนักซึ่งมุ่งศึกษาให้รู้แจ้งสัจธรรม โดยวิธีปฏิบัติโยคะตามแบบพระพุทธศาสนา บทความนี้จะได้ศึกษาถึงเรื่องทรรศนะสัมบูรณ์นิยม (Absolutism) ของสำนักโยคอาจารย์ซึ่งจะได้พิจารณาต่อไป

## เนื้อเรื่อง

คัมภีร์มหายานสูตราลังการในฐานะที่เป็นคัมภีร์ที่แสดงทรรศนะสัมบูรณ์นิยม (Absolutism) ของระบบปรัชญาโยคอาจารย์-วิชญาณวาท ลังการสูตรมีชื่อเต็มว่า “อารยะสัทธรรมลังการดาโรนามมหายานสูตร” เป็น 1 ใน 9 คัมภีร์สำคัญของมหายาน เรียกว่า “นวธรรม” หรือบางทีก็เรียกว่า “เพชรทั้ง 9” เขียนขึ้นในประเทศอินเดีย เป็นภาษาสันสกฤตประมาณ พ.ศ.893 (ค.ศ.350) มีใจความที่ว่าด้วยเรื่องคำสอนมหายานเกือบจะทั้งหมด เป็นแนวปรัชญาจิตนิยมเชิงอัตวิสัย (Subjective Idealism)\* ซึ่งมีโนโพธิญาณของพระพุทธเจ้าหลักแห่งศูนยตาและอาลยวิญญานเป็นพื้นฐาน ลังการสูตรนี้ไม่ปรากฏชื่อผู้เขียน (พระ

มหาสมจันต์ สมมาปัญญา, 2564: ออนไลน์) บางตำนานบอกว่า “เนื้อหาในคัมภีร์นี้ ว่าด้วยหลักคำสอนดั้งเดิมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในโอกาสพิเศษที่พระพุทธองค์เสด็จไปเกาะลังกา เนื้อหาเป็นบทสนทนาระหว่างพระพุทธเจ้ากับอูบาสกรวานะ (Ravana-ทศกัณฐ์) และพระโพธิสัตว์มหามติ (Mahamati, or Manjusri)” ในปี พ.ศ.2443 (ค.ศ. 1900) สรีต จันทรทศ, สติส จันทร วิทยาภุสณะ ได้รวบรวมต้นฉบับจัดพิมพ์

อสังคะได้นำเอาพรรณณะต่างๆ ของพระพุทธศาสนานิกายมหายานมากล่าวไว้ในคัมภีร์เล่มนี้ มีเนื้อหาจำนวน 21 อธิการ (บท) ประกอบด้วยส่วนที่เป็นร้อยกรองและส่วนที่เป็นร้อยแก้วซึ่งเป็นคำอธิบายส่วนที่เป็นร้อยกรองอีกชั้นหนึ่ง เนื้อหาในคัมภีร์มหายานสูตราลังการประกอบด้วยพรรณณะเรื่องสิ่งสมบูรณ์ พรรณณะเรื่องอภิปาหรือมายา พรรณณะเรื่องความจริง พรรณณะเรื่องตถตาและตถาคต พรรณณะเรื่องนิรวาณพรรณณะเรื่อง พระโพธิสัตว์ พรรณณะเรื่องบารมีและโยคภูมิ ลังการดารสูตร

พรรณณะเรื่องสมบูรณ์นิยม (Absolutism)

ความหมายของสมบูรณ์นิยม หรือสิ่งสมบูรณ์ (Absolutism)

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า สมบูรณ์นิยม ไว้ว่า สมบูรณ์นิยม หมายถึง พรรณณะที่ถือว่า มีสิ่งที่มีอยู่เอง เป็นอยู่เอง มีอยู่เป็นอยู่ด้วยตนเอง เป็นอิสระไม่ขึ้นกับเหตุปัจจัยอื่นใด (ราชบัณฑิตยสถาน, 2540: 1) ในคัมภีร์มหายานสูตราลังการ อสังคะอธิบายเรื่องสิ่งสมบูรณ์หรือความจริงสูงสุดในลักษณะต่อไปนี้คือ

สิ่งสมบูรณ์ คือ จิตที่ปราศจากทวิภาวะระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้

อสังคะมีพรรณณะว่า สิ่งสมบูรณ์ (Absolute Reality) ที่ป็นความจริงสูงสุดหรือปรมัตถสัจ (Ultimate Reality) คือ จิตบริสุทธิ์ (Pure consciousness) ที่ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งสองสิ่ง (ทวิภาวะ) คือ ผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ ทวิภาวะระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้เป็นมูลรากของสิ่งที่เป็นเพียงภาพลวงตา ทวิภาวะไม่ใช่ลักษณะที่แท้จริงของสิ่งสมบูรณ์ สิ่งที่ถูกเข้าใจว่าเป็นผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ (subject-object) เป็นเพียงความคิดเท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่อยู่จริง ดังนั้น สิ่งสมบูรณ์จึงมีสภาวะที่พรรณนาไม่ได้ กำหนดคุณสมบัติไม่ได้ เพราะไม่มีคำใดที่คู่ควรเพื่อจะพรรณนา และกำหนดคุณสมบัติของสิ่งสมบูรณ์นั้น สิ่งสมบูรณ์ไม่ใช่สิ่งที่ปรากฏทั่วไปในโลก (empirical) จึงปราศจากการกำหนดโดยประการทั้งปวง ทั้งด้านการยืนยันและการปฏิเสธ สรรพสิ่งมีสภาวะเดียวกัน คือจิตหรือสิ่งสมบูรณ์ (ภาวภาวสมานตา)

แต่สำหรับพรรณณะเรื่องสิ่งสมบูรณ์ถือเป็นเรื่องความจริงสูงสุดตามที่ปรากฏในคัมภีร์มหายาน สูตราลังการ ในลักษณะดังต่อไปนี้

สิ่งสมบูรณ์ คือ จิตที่ปราศจากทวิภาวะระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้

อสังคะมีพรรณณะว่า สิ่งสมบูรณ์ (Absolute Reality) ที่ป็นความจริงสูงสุดหรือปรมัตถสัจ (Ultimate Reality) คือ จิตบริสุทธิ์ (Pure consciousness) ที่ไม่มีความ

สัมพันธะระหว่างสิ่งสองสิ่ง (ทวิภาวะ) คือ ผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ ทวิภาวะระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ เป็นรากฐานของสิ่งที่ เป็นเพียงภาพลวงตา ไม่ใช่ลักษณะที่แท้จริงของสิ่งสมบูรณ์ สิ่งที่ถูกเข้าใจ ว่าเป็นผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ (subject-object) เป็นเพียงความคิดเท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง ดังนั้น สิ่งสมบูรณ์จึงมีสถานะที่พรรณนาไม่ได้ กำหนดคุณสมบัติไม่ได้ เพราะไม่มีคำใดที่คู่ควร เพื่อจะพรรณนา และกำหนดคุณสมบัติของสิ่งสมบูรณ์นั้น สิ่งสมบูรณ์ไม่ใช่สิ่งที่ปรากฏทั่วไป ในโลก (empirical) จึงปราศจากการกำหนดโดยประการทั้งปวง ทั้งด้านการยืนยันและการ ปฏิเสธ สรรพสิ่งมีสถานะเดียวกัน คือ จิตหรือสิ่งสมบูรณ์ (ภาวภาพสมานตา)

สิ่งที่ปรากฏต่างๆ นั้น สามารถกำหนดลักษณะได้เพราะมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ นั้นเกิดจากอภิปาซึ่งเป็นบ่อเกิดของความสัมพันธ์ทุก อย่าง สิ่งสมบูรณ์จึงถูกเข้าใจว่าเป็นผู้รู้เมื่อได้รับผลกระทบจากความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ถูกรู้ เนื่อง ด้วยอำนาจของอภิปา จิตจึงสร้างทวิภาวะระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ขึ้น เมื่อทำลายอภิปาซึ่งเป็นบ่อเกิดของ ทวิภาวะได้แล้ว หน้าที่ของจิตในฐานะผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ก็ไม่มี เมื่อไม่มีสิ่งที่จะต้องรู้ จิตก็ไม่มีฐานะเป็นผู้รู้ต่อไป

สิ่งสมบูรณ์ในสถานะที่เป็นปรมาณ

อสังคะ เรียก สิ่งสมบูรณ์ ว่าปรมาณสัจย์ หรือความจริงสูงสุด ซึ่งมีลักษณะ 5 อย่าง คือ (1) ไม่ใช่สิ่งเช่นนั้น เช่นนี้ (2) ไม่ใช่ทั้งสิ่งที่มีและไม่มี (3) ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่ ถูกทำลาย (4) ไม่ใช่สิ่งที่เพิ่มขึ้นหรือลดลง และ (5) ไม่ใช่สิ่งที่บริสุทธิ์และไม่บริสุทธิ์

โดยลักษณะที่แท้จริง สิ่งสมบูรณ์ไม่มีลักษณะเฉพาะตนที่จะอธิบายให้รู้ได้ เรียก ว่า ประกฤตศูนยะ เมื่อบุคคลปราศจากความเข้าใจผิดเกี่ยวกับทวิภาวะ ก็ไม่มีสิ่งใดที่จะนำ มากำหนดลักษณะของสิ่งสมบูรณ์ อสังคะจึงเรียก สิ่งสมบูรณ์หรือจิตนั้นว่า ศูนยะ เป็นสิ่งที่ ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น เพราะไม่มีอะไรจะมาพรรณนาสถานะของมันได้

สิ่งสมบูรณ์เป็นสิ่งที่ไม่สามารถพรรณนาได้

การที่สถานะของสิ่งสมบูรณ์พรรณนาไม่ได้และกำหนดคุณสมบัติไม่ได้เพราะไม่มี คำใดที่จะนำมาพรรณนา จึงอยู่เหนือความคิดและคำพูด อยู่เหนือหลักการของเหตุและผล อยู่เหนือกระบวนการคิด เพราะการคิดเป็นเรื่องสำหรับสิ่งที่ยังมีสถานะเป็นทวิภาวะระหว่าง ผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ นอกจากนี้ปัญญาของคนธรรมดายังมีขอบเขตจำกัด ไม่สามารถรู้ทุกสิ่งทุก อย่างได้ สิ่งที่คนคิดว่ามีลักษณะเช่นนั้นเช่นนี้จึงเป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏเท่านั้น เพราะความมี อยู่ของสิ่งสมบูรณ์นั้นไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยกระบวนการทางตรรกศาสตร์ สิ่งสมบูรณ์นั้น จะถูกรู้แจ้งได้ด้วยการรู้แจ้งจิตที่อยู่ภายในสุดเท่านั้น ความรู้แจ้งสิ่งสมบูรณ์นั้นเรียกว่า นิรวี กัลปชญาณะ คือ ความรู้ที่เป็น โลกุตตระ อยู่เหนือความรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นความรู้แจ้ง จิตที่เกิดขึ้นในภายใน

สิ่งสัมบูรณ์ไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่ในโลก ไม่เกี่ยวข้องกับโลก เพราะไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ไม่มีสาเหตุและผล จึงเป็นทั้งสภาวะที่ไม่มีและไม่ใช่ไม่มีอยู่ เพราะสิ่งที่ไม่มีเป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่มี เมื่อกล่าวโดยปรมาตม การเรียกสิ่งสัมบูรณ์ว่าเป็นสภาวะที่มีหรือไม่มี จึงเป็นความเข้าใจผิด เพราะถ้าสิ่งสัมบูรณ์เป็นสิ่งที่มีและไม่มี มันก็ยังคงเป็นสิ่งที่มีสาเหตุและผล เนื่องจากการมีหรือไม่มีเป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับหลักของเหตุและผล แต่สิ่งสัมบูรณ์นั้นไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นเพื่อความมีอยู่ของตัวเอง สิ่งสัมบูรณ์เป็นสิ่งที่มีอยู่โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่น ดังนั้น อสังคะจึงปฏิเสธการพรรณนาถึงสิ่งสัมบูรณ์ในลักษณะที่เป็นการยืนยันและปฏิเสธ หรือลักษณะที่มีคุณสมบัติเป็นด้านบวกและลบ โดยเรียกสิ่งสัมบูรณ์ว่า อวยากฤต ในฐานะเป็นสิ่งที่อยู่เหนือกระบวนการคิดว่ามีหรือไม่มีทั้งสอง หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะไม่สามารถพรรณนาในลักษณะที่เกี่ยวข้องกันได้

การที่สิ่งสัมบูรณ์มีสภาวะที่พรรณนาไม่ได้ นั่น ไม่ได้หมายความว่า มันเป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่ แต่มีความหมายว่า สิ่งสัมบูรณ์ไม่มีรูปปรากฏ กำหนดลักษณะที่เป็นรูปไม่ได้ การที่คนพยายามที่นำสิ่งสัมบูรณ์นั้นมาอยู่ในกระบวนการคิด จึงทำให้สิ่งสัมบูรณ์เป็นสิ่งที่ถูกกำหนด ซึ่งไม่ใช่ลักษณะของความจริงสูงสุด เพราะถ้าสิ่งสัมบูรณ์ไม่มีสภาวะที่อยู่เหนือคำพูดและความคิด มันก็ไม่แตกต่างไปจากสิ่งที่ปรากฏภายนอกทั่วไป

สิ่งสัมบูรณ์เป็นสิ่งที่พรรณนาไม่ได้ อยู่เหนือทั้งความคิดและคำพูดทั้งสองอย่าง เพราะเราไม่สามารถใช้คำพูดและความคิดพรรณนาถึงสภาวะที่แท้จริงของมันได้ สิ่งสัมบูรณ์ยังเป็นสิ่งที่กำหนดคุณสมบัติไม่ได้อีกด้วย เพราะมันมีสภาวะที่อยู่เหนือการมองเห็นความแตกต่างที่เกิดขึ้นจากความคิดที่แสดงทวิภาวะระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ซึ่งสามารถกำหนดคุณสมบัติได้ เป็นสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์และไม่เป็นจริง แต่สิ่งสัมบูรณ์ปราศจากทวิภาวะทุกอย่าง จึงไม่อยู่ในวิสัยที่จะอธิบายได้

สิ่งสัมบูรณ์เป็นสิ่งที่ไม่สามารถพรรณนาได้ในฐานะสิ่งที่มีและไม่มี

สิ่งสัมบูรณ์ไม่สามารถอธิบายในฐานะสิ่งที่มีอยู่และไม่มีอยู่ได้ มันไม่สามารถเรียกได้ว่าเป็นสิ่งมีอยู่ เพราะมันไม่ใช่สิ่งที่ปรากฏอยู่ในระดับของโลก เนื่องจากไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ไม่มีสาเหตุและผล สิ่งสัมบูรณ์ไม่ใช่สิ่งที่ไม่มีอยู่ เพราะสิ่งที่ไม่มีอยู่เป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่มีอยู่ การไม่ปรากฏของสิ่งที่มีอยู่เรียกว่าสิ่งที่ไม่มีอยู่ เมื่อมองในแง่ที่เป็นปรมาตม การกล่าวว่าสิ่งสัมบูรณ์เป็นสภาวะที่มีหรือไม่มี เป็นการเข้าใจผิดอย่างแท้จริง การกล่าวว่า สิ่งสัมบูรณ์เป็นทั้งสิ่งที่มีและไม่มี ก็ยังคงเป็นสิ่งที่อาศัยหลักการของเหตุและผล เพราะการมีและการไม่มีขึ้นอยู่กับหลักการของเหตุและผล แต่สิ่งสัมบูรณ์ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นเพื่อความมีอยู่ของตัวเอง เพราะตัวมันเองเป็นสิ่งที่มีอยู่เองแล้ว (สต) ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น

อย่างไรก็ดี การอธิบายสิ่งสัมบูรณ์โดยลักษณะที่เป็นการยืนยัน และการปฏิเสธ นั้นไม่ถูกต้อง เพราะสิ่งสัมบูรณ์เป็นสภาวะที่ไม่สามารถพรรณนาได้ว่ามีหรือไม่มี เรียกว่า

อวยากฤต (อวยากฤต) กล่าวคือ เป็นสิ่งที่ไม่สามารถพรรณนาในลักษณะที่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น

สิ่งสัมบูรณ์เป็นสิ่งที่อยู่เหนือเหตุผล เพราะสิ่งสัมบูรณ์นั้นมีสถานะอยู่เหนือกำลังสติปัญญาของคนทั่วไปที่จะเข้าถึงได้ เนื่องจากปัญญาของคนทั่วไปมีขอบเขตจำกัด จึงไม่สามารถรู้ทุกสิ่งทุกอย่างได้ เหตุผลอย่างเดียวไม่สามารถให้ความจริงสูงสุดแก่เราได้ การที่บุคคลมีความคิดว่า สิ่งสัมบูรณ์มีลักษณะอย่างนั้นอย่างนี้เป็นเพียงความจริงที่ปรากฏอยู่ในระดับโลกเท่านั้น สถานะของสิ่งสัมบูรณ์ไม่สามารถพิสูจน์ได้โดยการใช้เหตุผลและกระบวนการทางตรรกศาสตร์ เพราะความรู้ที่ได้มาจากเหตุผลเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ไม่ใช่ผลสรุปที่แท้จริง

ความคิดทำงานอยู่ภายใต้กรอบของสิ่งที่เป็นอย่างอื่น ความสัมพันธ์กันและความแตกต่างกันเป็นลักษณะที่แท้จริงของความคิด แม้สิ่งสัมบูรณ์จะถูกพรรณนาคุณสมบัติด้วยสิ่งที่ปรากฏ แต่สิ่งสัมบูรณ์ก็ยังคงอยู่เหนือสิ่งปรากฏนั้น ไม่มีจิตที่รับรู้สิ่งสัมบูรณ์ แต่จิตนั่นเองคือสิ่งสัมบูรณ์ สิ่งสัมบูรณ์ไม่สามารถรู้หรือเห็นแจ้งได้ด้วยสติปัญญาธรรมดา แต่ถูกรู้แจ้งได้ด้วยปรีชาญาณหยั่งรู้ในภายใน

สิ่งสัมบูรณ์เป็นสถานะที่ว่างเปล่า

อสังคะ เรียก สิ่งสัมบูรณ์ว่า ศูนยะ (ศูนย) โดยอธิบายว่า จิตหรือสิ่งสัมบูรณ์นั้นมีสถานะที่ว่างเปล่าจากทวิภาวะ เนื่องจากตัวมันเองเป็นความจริงที่สัมบูรณ์ มันจึงเป็นสิ่งที่ว่างเปล่าโดยลักษณะที่แท้จริง (ปรกฤติศูนย) เพราะไม่ใช่สิ่งที่จะถูกกำหนดลักษณะโดยสิ่งที่ปรากฏภายนอกซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ การกำหนดลักษณะของสิ่งต่างๆ ก็โดยความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้เป็นบ่อเกิดของความสัมพัทธ์กัน แต่สิ่งสัมบูรณ์นั้นเป็นสิ่งที่ปราศจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ มีอยู่ได้ด้วยตนเอง จึงว่างเปล่าจากการกำหนดลักษณะ บุคคลผู้รู้แจ้งจิตหรือสิ่งที่สัมบูรณ์นั้น จึงเรียกว่า ศูนยชฺเฐ (ศูนยช)

อย่างไรก็ตาม สิ่งสัมบูรณ์มิใช่มีลักษณะที่เป็นการปฏิเสธเพียงอย่างเดียว เพราะสิ่งสัมบูรณ์เป็นสิ่งที่พรรณนาไม่ได้เฉพาะในขอบเขตของคำพูดที่อยู่ในระดับที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ปรากฏเท่านั้น ในตัวของสิ่งสัมบูรณ์เองก็มีลักษณะที่เป็นการยืนยันอยู่ เนื่องจากการปฏิเสธเป็นสิ่งที่จำเป็นในการแสดงถึงโลกุตตรภาวะของสิ่งสัมบูรณ์ มันจึงถูกกำหนดให้มีฐานะเป็นสิ่งที่ไม่สามารถกำหนดคุณลักษณะได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่ การอธิบายในลักษณะปฏิเสธเช่นนั้นเพราะบุคคลพยายามที่จะใช้ความคิดมากำหนดลักษณะของสิ่งสูงสุด การกำหนดเช่นนั้นแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์กันกับสิ่งอื่นซึ่งไม่ใช่สิ่งที่ป็นจริงถ้าสิ่งสัมบูรณ์ไม่มีสถานะที่อยู่เหนือการอธิบายด้วยคำพูดและความคิด ความเป็นสิ่งสูงสุดก็หมดไป และเป็นสิ่งเดียวกันกับสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏในโลก ดังนั้น ความคิดจึงไม่สามารถพรรณนาสถานะของสิ่งสัมบูรณ์ได้ อยู่เหนือหลักการทางตรรกศาสตร์ แม้สิ่งสัมบูรณ์จะพรรณนาไม่ได้และกำหนดคุณสมบัติไม่ได้ แต่เป็นสิ่งที่สามารถรับรู้ได้

สิ่งสมบูรณ์ในฐานะเป็นแก่นแท้ของสรรพสิ่ง

อสังคะ เรียกสิ่งสมบูรณ์ว่า ธรรมธาตุ (ธรมธาตุ) หมายถึง แก่นแท้ของสิ่งที่ปรากฏทุกอย่าง เป็นเบื้องหลังที่เที่ยงแท้ของสิ่งที่ปรากฏ เป็นหลักเอกภาพที่อยู่ภายใต้โลกที่ปรากฏทั้งหมด แม้ว่าสิ่งสมบูรณ์จะเป็นสิ่งเดียวกันกับสิ่งที่เป็แก่นแท้ของสรรพสิ่ง แต่ก็ไม่ใช่สิ่งเดียวกับสรรพสิ่งเหล่านั้น เพราะมีสภาวะที่อยู่เหนือสรรพสิ่งเหล่านั้น

สิ่งสมบูรณ์เป็นเหมือนกับอากาศที่แผ่ไปทั่วทุกแห่ง แต่มันก็ไม่ได้รับผลกระทบอะไรจากสิ่งต่างๆ เป็นสิ่งที่คิดคำนึงถึงไม่ได้ กำหนดวัดไม่ได้ และมีอยู่ทั่วทุกแห่ง ไม่ใช่สิ่งที่เป็นอย่างเดียวหรือหลายสิ่ง สิ่งสมบูรณ์ มีสภาวะเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้และเป็นนิรันดร์ เพราะมันอยู่นอกกาลเวลา มันไม่ใช่ความจริงแท้ที่มีอยู่ชั่วระยะเวลา แต่เป็นสิ่งที่มีอยู่ดั้งเดิมตลอดเวลาอยู่แล้ว การที่มันเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ เพราะมันไม่ใช่สิ่งที่ถูกสร้างขึ้นและถูกทำลายลง ไม่มีสาเหตุและไม่มีบ่อเกิด มีอยู่ด้วยตัวเอง เป็นสิ่งที่จะรู้ได้โดยปรีชาญาณหยั่งรู้เท่านั้น

อสังคะ เรียกสิ่งสมบูรณ์โดยใช้คำว่า ตถตา (ตถตา) เพราะไม่สามารถอธิบายได้ด้วยภาษาของมนุษย์ จิตเป็นสิ่งที่พรรณนาไม่ได้จึงเป็นตถตา คำว่า จิตและตถตาเป็นคำเดียวกัน ตถตามีสภาวะทั้งไม่ใช่สิ่งบริสุทธิ์และไม่บริสุทธิ์ ในที่บางแห่งอสังคะเรียก ตถตา ว่าปรมาตมัน (ปรมาตมณ) คือ ตัวตนแท้จริงที่ยิ่งใหญ่ โดยกล่าวว่า สิ่งสมบูรณ์หรือตถตา คือจิตที่เป็นตัวตนแท้จริงของพุทธบุคคลทั้งหลาย

อสังคะ กล่าวว่า การรู้แจ้งความไม่มีอยู่จริงของบุคคล และความไม่มีอยู่จริงของสรรพสิ่ง โดยการกำจัดเกลศารณะ และเชณยวาระณะ จิตที่ไม่บริสุทธิ์นั้นจะสามารถกำจัดความเป็น ทวิภาวะระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ได้ และจะเป็นจิตที่บริสุทธิ์

ความจริงสูงสุดหรือสิ่งสมบูรณ์นั้นจะถูกรู้แจ้งได้ก็โดยความรู้แจ้งที่เกิดขึ้นภายในเท่านั้น เพราะมันไม่ใช่สิ่งที่บุคคลหนึ่งจะสามารถอธิบายให้อีกบุคคลหนึ่งเข้าใจได้ ต้องเกิดจากการรู้แจ้งในภายในของแต่ละบุคคลเท่านั้น

ตามทรรสนะของอสังคะ จิตเท่านั้นเป็นความจริงหนึ่งเดียว จิตนั้นเองเป็นตัวความรู้ที่บริสุทธิ์ ความรู้มิใช่สิ่งอื่นจากความจริงสูงสุด ความรู้นั้นเรียกว่า โลโกตตรชญาณะ (โลโกตตร ช าน) เป็นความรู้ที่อยู่เหนือโลก เพราะโดยเนื้อแท้แล้วในภาวะแห่งการรู้แจ้งจะไม่มี ความแตกต่างระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ ความรู้และความจริงนั้นเป็นอย่างเดียวกัน จิตกับบุคคลผู้รู้แจ้งจิตนั้นก็จะเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่มีการรู้แจ้งความจริงสูงสุด เพราะจิตก็คือความจริงสูงสุดนั่นเอง บุคคลจะบรรลุสภาวะที่เป็นหนึ่งเดียวกันกับความจริงสูงสุดนี้ได้ โดยการไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ ภายนอกกว่าเป็นสิ่งที่แตกต่างกัน ความรู้แจ้งเช่นนี้เรียกว่า นิรวิกัลปกชญาณะ (นิรวิกัลปกชาน)

ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งสมบูรณ์และสิ่งที่ปรากฏ

ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งสมบูรณ์และสิ่งที่ปรากฏนั้น อาจเปรียบเทียบความ

สัมพันธ์ระหว่างทะเลและคลื่น ทะเลที่ถูกพายุปัดทำให้เกิดคลื่น ฉันทิด จิตที่เกี่ยวข้องกับอภิปิทยาย่อมปรากฏรูปในฐานะสิ่งที่อยู่ภายใต้ขอบเขตของความคิด ฉันทิดนั้นเหมือนกัน ดินเหนียวย่อมนำมาปั้นเป็นภาชนะที่มีรูปร่างต่างๆได้ ฉันทิด จิตดวงเดียวย่อมปรากฏเป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้ขอบเขตของความคิด ฉันทิดนั้น สิ่งที่ปรากฏทุกอย่างเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นจากความเข้าใจผิดของจิต ถ้าจิตเป็นอิสระจากความเห็นผิดเมื่อใด เมื่อนั้นสิ่งที่ปรากฏทุกอย่างย่อมไม่มีอีกต่อไป

สิ่งที่ปรากฏไม่แตกต่างจากสิ่งที่สมบูรณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งสมบูรณ์และสิ่งที่ปรากฏเป็นเหมือนน้ำที่บริสุทธิ์และน้ำที่มีโคลน น้ำก็ยังคือน้ำไม่ว่าจะมีโคลนถมหรือเป็นน้ำบริสุทธิ์ น้ำบริสุทธิ์ก็คือน้ำที่เอาโคลนตมออกไปแล้ว ฉันทิด ความจริงสูงสุดหรือสิ่งสมบูรณ์ก็มีใช่อะไรอื่น แต่คือโลกปรากฏที่ปราศจากทวิภาวะระหว่างผู้รู้ และสิ่งที่ถูกรู้ ฉันทิดนั้นเหมือนกัน

จิตจะถูกเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ปรากฏสำหรับบุคคลผู้มีอภิปิทยาเท่านั้น การปรากฏและการเปลี่ยนแปลงของจิตถูกเข้าใจว่าเป็นจริงโดยคนที่มอภิปิทยา แต่เมื่อว่าโดยลักษณะแท้จริง สิ่งที่ปรากฏไม่มีอยู่จริง เป็นเพียงสิ่งที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ เป็นเหมือนกับรูปมายาที่นักมายากลแสดงขึ้นมา

สิ่งสมบูรณ์เท่านั้นเป็นความจริงหนึ่งเดียว ปราศจากความสัมพันธ์กับสิ่งใดๆ จึงไม่สามารถเรียกว่าเป็นผู้รู้ได้ สิ่งที่เป็นปรากฏทั้งหลายนั้นมีสองลักษณะ คือ สิ่งหนึ่งที่ไม่ได้อยู่จริงโดยแก่นแท้ และสิ่งหนึ่งเป็นสิ่งที่เป็นจริง สิ่งที่ปรากฏทั้งหมดไม่ใช่จะเป็นสิ่งที่ปรากฏลวงตาทั้งหมด เพราะสิ่งสมบูรณ์ทำงานอยู่ภายใต้สิ่งที่ปรากฏ แต่กระนั้น สิ่งสมบูรณ์ก็ยังเป็นสิ่งที่อยู่เหนือเหตุผล มันจึงไม่ใช่ทั้งผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ ทวิภาวะมิใช่สิ่งที่ป็นเนื้อแท้ของสิ่งสมบูรณ์ สิ่งสมบูรณ์จะกลายเป็นผู้รู้ก็ต่อเมื่อเกี่ยวข้องกับความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ถูกรู้ ทั้งผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ก็มีใช้สิ่งที่ปรากฏ ผู้รู้มีอยู่ในสิ่งที่ปรากฏ แต่ก็มีสิ่งอื่นเป็นแก่นแท้

สิ่งสมบูรณ์เป็นทอาศัยของสิ่งที่ปรากฏ สิ่งสมบูรณ์เป็นสิ่งเดียวกับสิ่งที่ปรากฏ ในฐานะที่เป็นบ่อเกิดและเป็นแก่นแท้ที่อยู่ภายในสุดของสิ่งที่ปรากฏทั้งหมด ดังนั้น สิ่งสมบูรณ์จึงถูกเรียกว่า ธรรมชาติ แม้สิ่งสมบูรณ์จะมีอยู่ในฐานะแก่นแท้ของสิ่งที่ปรากฏ แต่สิ่งสมบูรณ์เองก็ไม่ใช่สิ่งที่ปรากฏ

ความสัมพันธ์ของสิ่งสมบูรณ์และสิ่งที่ปรากฏมีสองลักษณะ คือ สิ่งสมบูรณ์เป็นแก่นแท้ในสิ่งที่ปรากฏและอยู่เหนือสิ่งที่ปรากฏ สิ่งสมบูรณ์ไม่ใช่สิ่งที่แยกออกจากสิ่งที่ปรากฏ แต่สิ่งสมบูรณ์ก็เป็นสิ่งที่อยู่เหนือสิ่งที่ปรากฏ สิ่งสมบูรณ์ต้องมีฐานะเป็นแก่นแท้ของสิ่งที่ปรากฏ เพราะมันเป็นความจริงของสิ่งที่ปรากฏ เพราะถ้าสิ่งสมบูรณ์เป็นสิ่งอื่นจากสิ่งที่ปรากฏ ทั้งสองสิ่งก็จะเป็นสิ่งที่ขัดแย้งกัน สิ่งที่ปรากฏก็จะไม่ใช่สิ่งที่สร้างความเข้าใจผิดให้กับสิ่งสมบูรณ์ และ สิ่งสมบูรณ์ก็จะไม่ใช่ความจริงของสิ่งที่ปรากฏ ดังนั้น สิ่งที่เป็นความจริงและสิ่งที่ป็นภาพลวงตาก็เป็นสิ่งที่ไม่แตกต่างกันและไม่ใช่อะไรเดียวกัน เพราะถ้าสิ่งสมบูรณ์ไม่ใช่สิ่งอื่นจากสิ่งที่ปรากฏ สิ่งสมบูรณ์เองก็จะเป็นสิ่งที่ป็นภาพลวงตาด้วย สิ่งที่ปรากฏจึง

เป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง และสิ่งสมบูรณ์จึงต้องอยู่เหนือสิ่งที่ปรากฏด้วย เพราะฉะนั้น มันก็จะไม่เป็นสิ่งสูงสุด

## องค์ความรู้จากการศึกษา

วิเคราะห์สมบรูณนิยมของสำนักโยคอาจารย์

จากการศึกษาพรรณนารื่องสมบรูณนิยมหรือสิ่งสมบรูณได้ถือว่าความจริงสูงสุดในคัมภีร์มหายานสูตราลังการ มีดังนี้

- 1) จิตบริสุทธิ์ เป็นสิ่งจริงแท้ที่มีอยู่เพียงหนึ่งเดียว ส่วนวัตถุที่มีรูปร่าง สี สัน หรือมีลักษณะต่างๆ นั้นล้วนแต่เป็นภาพมายาไม่มีเนื้อหาความจริง
- 2) จิตบริสุทธิ์ มีฐานะเป็นสิ่งที่สมบูรณ์ที่มีอยู่เองโดยไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นเพื่อความมีอยู่ปราศจากทวิภาวะหรือความสัมพันธ์ระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้
- 3) สิ่งสมบูรณ์ มีสภาวะที่พรรณนาไม่ได้ หรือกำหนดคุณสมบัติไม่ได้
- 4) ธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งสมบูรณ์ คือความบริสุทธิ์ในตัวเอง
- 5) สิ่งสมบูรณ์เป็นสิ่งที่ไม่สามารถพรรณนาได้ด้วยหลักการของเหตุผล
- 6) จิตบริสุทธิ์มีฐานะเป็นความจริงสูงสุด เป็นจริงแท้และเป็นนิรันดร์
- 7) จิตบริสุทธิ์มีฐานะเป็นแก่นแท้ (ธรรมธาตุ) เป็นบ่อเกิดของสรรพสิ่ง สรรพสิ่งในจักรวาลเกิดมาจากจิตเท่านั้น

เป็นที่น่าสังเกตว่า แม้ว่าอสังคจะอธิบายถึงลักษณะของสิ่งสมบูรณ์ โดยการใช้ลักษณะที่เป็นการปฏิเสธ แต่ก็มิได้หมายความว่าสิ่งสมบูรณ์เป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่ เพราะสิ่งสมบูรณ์มีอยู่ในฐานะความจริงสูงสุด ได้แก่อจิต ส่วนสิ่งที่ปรากฏไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่จริง

นอกจากนี้ สิ่งสมบูรณ์มีลักษณะเป็นทวิภาวะระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ย่อมหมดสิ้นไป จิตที่ถูกทำให้มีมลทินสามารถกำจัดทวิภาวะ แล้วจึงมีสภาวะเป็นจิตบริสุทธิ์ด้วยการรู้แจ้งความไม่มีอยู่จริงของสิ่งที่เข้าใจว่าเป็นตัวตนหรือบุคคล และความไม่มีอยู่จริงของสรรพสิ่งด้วยการกำจัดเครื่องปิดกั้นคือกิเลสที่เรียกว่า เกลศารณะ(เกลศารณ) และเครื่องปิดกั้นคือความรู้ที่เรียกว่า เขญยารณะ (เข ยารณ) ธรรมชาติที่แท้จริงของจิตนั้นคือความบริสุทธิ์ในตัวเอง ความไม่บริสุทธิ์ทุกอย่างไม่ใช่ลักษณะที่แท้จริงของจิต และสิ่งที่ต้องกำจัดให้สิ้นไป

ดังนั้น หากพิจารณาตามคัมภีร์มหายานสูตราลังการจะเห็นได้ว่าสิ่งสมบูรณ์ของสำนักโยคอาจารย์เรียกว่า วิญญานทั้ง 8 คือ โโพธิจิต แบบอาลยวิญญานหรือพีชก่อกัณธ์ กลิขภูมโนวิญญาน และวิญญานทั้ง 6 โดยพบว่า วิญญาน 5 ชนิดแรกสอดคล้องกับอายตนะรับสัมผัสทั้ง 5 ชนิดที่ 6 เป็นการสังเคราะห์อายตนะรับสัมผัสทั้ง 5 ก่อให้เกิด ภาพประทับใจทาง

จิตที่จากจินตนาการ ชนิดที่ 7 เรียกว่า กลิขภูมิโนวิญญาณ เป็นการสำนึกตัวเอง/ อัตพิชาน (self-consciousness) และชนิดที่ 8 เป็นการเข้าใจที่สมบูรณ์แท้จริง มีสภาพเป็น วิญญาณบริสุทธิ์ หรือสัมปชัญญะบริสุทธิ์ ที่สรุปลงในแนวคิดแกนกลางเรื่อง ไตรสวภาวะ ประกอบด้วย

ปริกัลปิตสวภาวะ หรือธรรมชาติแห่งการจินตนาการ หรือ ธรรมชาติที่ถูกสร้างขึ้นเป็น สภาพของโครงสร้างหรือมโนทัศน์ คือความมีตัวตนให้แกสิ่งต่าง ๆ ปรากฏการณ์ เช่น วัตถุอันหนึ่ง ซึ่งในความเป็นจริงแล้วมันเป็นเพียงแค่การรับรู้

ปรตันตรสวภาวะ หรือธรรมชาติที่อิงอาศัยกัน

การอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นแห่งธรรม นั่นคือ การไหลของสาเหตุ คือสิ่งที่ปรากฏตรงกันข้ามกับสิ่งที่ปรากฏในสภาวะแรก คือลักษณะของกรอบความคิดอีกอย่างหนึ่ง ฐานล่างของส่วนนี้ผิดพลาด ในส่วนที่เป็นผู้ทำ และผู้ถูกกระทำ และการเข้าใจผิดนี้จึงนำไปสู่ความทุกข์และความผิดหวัง วัตถุที่ถูกสร้างขึ้นมาเป็นลักษณะของการสร้างในความคิดกระแสน้ำของการรับรู้ ซึ่งก่อให้เกิดฐานของการสร้างสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาอย่างผิด ๆ ของตัวเราเอง ลักษณะที่อิงอาศัยเป็นสิ่งที่อยู่เลยขอบเขตของภาษา เนื่องจากภาษาจัดอยู่ในลักษณะที่เกิดจากความคิด ภาษาจึงเป็นความผิดพลาดตัวสำคัญที่สร้างตัวมีอยู่อย่างคงที่ขึ้นมา โดยการแสดงถึงธรรมชาติของตัวมันเอง ลักษณะที่อิงอาศัยผู้อื่นคือกระแสของประสบการณ์ซึ่งแยกส่วนให้เราเห็นอย่างผิดๆ ลักษณะที่อิงอาศัยกัน ได้รับการอ้างถึงว่า คือ จินตนาการถึงสิ่งที่ไม่มียุ่กันนั้น ปรากฏเป็นลักษณะ ประเทเศราหมอง ที่ได้รับการมุ่งหมายเป็นฐานให้กับสังสารวัฏ (โดนัลด์ เอส. โลเปซ, 2564: ออนไลน์)

## สรุป

สรุปได้ว่า ตามทรรศนะของอสังคะ สิ่งสมบูรณ์หรือความจริงสูงสุด คือ จิตที่ไม่มีทวิภาวะระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ซึ่งเป็นมูลรากของสิ่งที่ปรากฏในโลก จิตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถพรรณนาและไม่สามารถกำหนดคุณสมบัติได้ เป็นสภาวะที่ไม่มีความแตกต่างระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ ไม่มีทั้งคุณลักษณะที่เป็นทั้งด้านบวกและลบ เพราะเป็นสภาวะที่อยู่เหนือการแยกแยะความแตกต่าง ในสิ่งสมบูรณ์นั้นสรรพสิ่งทุกอย่างเป็นสิ่งเดียวกัน สิ่งที่ถูกเข้าใจว่าเป็นผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้เป็นความเข้าใจผิด เป็นเพียงความนึกคิด ที่เรียกว่า ปริกัลปิตะเท่านั้น

บริษปันนสวภาวะ หรือธรรมชาติที่เต็มเต็ม

เป็นธรรมชาติที่ก่อให้เกิดความสำเร็จ เรียกว่า ลักษณะสมบูรณ์ ใน สันธินิโรจนสูตรกล่าวว่า ได้แก่ “ความเป็นเช่นนั้นเอง” (ตถตา) ลักษณะที่สมบูรณ์คือความจริง อันเป็นอหโตตะ (ไม่เป็นสอง) คือไม่เป็นทั้งผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ เป็นกระแสเพียงอย่างเดียว และสิ่งดัง

กล่าว จัดว่าเป็นศูนย์ตา นั่นคือ กระแสของการรับรู้ ลักษณะของการอาศัยสิ่งอื่น เป็นสิ่งว่างจากสิ่งที่มีอยู่คงที่

ดังนั้น คัมภีร์มหายานสูตรล่างการเน้นแสดงเรื่องสิ่งสมบูรณ์หรือสมบูรณ์นิยมในลักษณะที่เป็นประเด็นทางอภิปราย จึงมีการแสดงลักษณะของสิ่งที่เป็นความจริงสูงสุดที่มีอยู่เอง เป็นนิรันดร์ เป็นสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลง สรรพสิ่งในจักรวาลไม่ใช่สิ่งที่เป็นจริง เป็นเพียงผลผลิตของจิตเท่านั้น

### บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เตลลา สันตินา ปีเตอร์. (2553). **ต้นไม้แห่งโพธิ์: คำสอนพื้นฐานแห่งพระพุทธศาสนา มหายาน วัชรยาน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ : ปิเอสดีการพิมพ์.
- โดนัลด์ เอส โลเปซ เขียน “การตีความพระสูตรมหายาน” สืบค้นเมื่อวันที่ 2 ตุลาคม 2564, จาก: [http://oldweb.mcu.ac.th/site/articlecontent\\_desc.php?article\\_id=416&articlegroup\\_id=102](http://oldweb.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=416&articlegroup_id=102)
- พระมหาสมจินต์ สมมาปัญญา. (5 มีนาคม 2558). **พุทธปรัชญาโยคอาจารย์ : ประวัติ พัฒนาการ สารัตถธรรม และอิทธิพล**. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 ตุลาคม 2564, จาก: <https://www.mcu.ac.th/article/detail/14215>
- เสถียร โพธิ์นันทะ. (2541). **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2540). **พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์.
- อดิศักดิ์ ทองบุญ. (2540). **คู่มืออภิปรัชญา**. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน.