

แนวทางการลด ละ เลิก การดื่มสุราในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
Guidelines for reducing and quitting alcohol consumption
in Buddhist scriptures

พระใบฎีกาสาคร ฐิตธมโม (โปธิ)

Phrabaideeka Sakorn Thistadhamma (Poti)

โรงเรียนสันป่าตองศึกษา จังหวัดเชียงใหม่

Sanpatongsuksa School, Chiangmai province

Email : Phrabaideeka.Sakorn.Thistadhamma@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นบทความวิจัย มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ 1. เพื่อศึกษาคำสอนที่เกี่ยวกับสุราที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และ 2. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการลด ละ เลิก การดื่มสุราในพระไตรปิฎก เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย ผลการวิจัยพบว่า ในพระไตรปิฎกมีคำสอนเกี่ยวกับการดื่มสุราและโทษของการดื่มสุราเป็นจำนวนมาก เช่นใน สิงคาลกสูตร อบายมุข เป็นต้น เนื่องจากพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญของการงดดื่มสุรา และได้กำหนดให้การงดจากการดื่มสุราเป็นคุณธรรมพื้นฐานของการดำเนินชีวิต ที่เรียกว่า ศีล 5 สำหรับแนวทางการลด ละ เลิก การดื่มสุราในพระไตรปิฎกนั้น ปรากฏในคำสอนเรื่องเบญจธรรม หมวดความไม่ประมาท โดยการประยุกต์ใช้หลักการมีสติสัมปชัญญะเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต

คำสำคัญ: การงดเว้นสุรา, ศีล 5, พระพุทธศาสนา

Abstract

This article is a research article with two objectives: 1. to study the teachings about alcohol that appear in the Tripitaka and 2 . to analyze the guidelines for reducing, stopping, and quitting alcohol consumption in the Tripitaka. This is a documentary research by studying the Thai version of the Tripitaka. The research results found that the Tripitaka contains many teachings about drinking alcohol and its dangers, such as in the Singhalaka Sutta and Abhayamukha, etc. This is because Buddhism emphasizes the importance of abstinence from alcohol and has established abstinence from alcohol as a basic virtue in life, known as the Five Precepts. The guidelines for reducing, stopping, and quitting alcohol consumption in

the Tripitaka appear in the teachings on the Panchadhamma, the category of heedfulness, by applying the principle of mindfulness as a guideline for life.

Keywords: Abstinence from alcohol, Five Precepts, Buddhism

บทนำ

พระพุทธศาสนามีข้อห้ามพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่ถือว่าเป็นธรรมของอุบาสก มี 5 ประการ คือ 1. เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ 2. เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ 3. เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติดินในกาม 4. เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ 5. เป็นผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือ สุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 171 : 287) ธรรมทั้ง 5 ประการเรียกว่า เบญจศีล เป็นข้อปฏิบัติสำหรับชาวพุทธที่ยึดถือปฏิบัติในฐานะ พุทธศาสนิกชน จะเห็นได้ว่า การเว้นจากการดื่มสุรานั้นพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพื่อป้องกันไม่ให้คนมัวเมาจนขาดสติ เพราะว่า “สุราและเมรัยเป็นสิ่งที่ไม่รู้จักอ้ม เหมือนกันกับบนอน หลับและการเสพกามเป็นสิ่งที่ไม่รู้อ้อม” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 34 ข้อ 458 : 517) ประกอบกับสุรานั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความประมาทในชีวิต อันเป็นการขัดต่อหลักการพื้นฐานของพระพุทธศาสนาอย่างสิ้นเชิง ที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ว่า ให้ยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม ด้วยเหตุนี้ในพระพุทธศาสนาจึงมีคำสอนเกี่ยวกับการเว้นขาดจากการเสพสุรา พร้อมทั้งได้แสดงโทษของการเสพสุราและมีแนวทางแก้ไขการดื่มสุราโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาคำสอนที่เกี่ยวกับสุราที่ปรากฏในพระไตรปิฎก
2. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการลด ละ เลิก การดื่มสุราในพระไตรปิฎก

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาทางการลดการดื่มสุราตามหลักพุทธธรรมเป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เอกสารหลักที่ใช้คือพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามกรอบของการศึกษา ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก รวมถึงอรรถกถาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับคำสอนเกี่ยวกับสุราที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พร้อมทั้งศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารและตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

2. รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือส่วนที่เป็นงานนิพนธ์ต่างๆ ไป รวมทั้งเอกสาร งานวิจัย บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้

3. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการลด ละ เลิก การดื่มสุราที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยแยกออกเป็น 2 ประเด็นหลัก คือ 1) คำสอนเกี่ยวกับสุรา และ 2) แนวทางการลด ละ เลิก การดื่มสุราในพระไตรปิฎก

4. นำข้อมูลทั้งหมดมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เรียบเรียงและเขียนงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยเฉพาะการนำเสนอแนวทางการลด ละ เลิก การดื่มสุรา โดยปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วปรับปรุงแก้ไขเพื่อความถูกต้อง

5. เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัย

ผลการวิจัย

1. คำสอนที่เกี่ยวกับสุราที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

คำสอนที่เกี่ยวกับสุราปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นจำนวนมาก ในงานวิจัยนี้นำเสนอเกี่ยวกับสุราที่ปรากฏในเบญจศีลและอบายมุข มีรายละเอียดดังนี้

สุราที่ปรากฏในเบญจศีล

เบญจศีลเป็นข้อห้ามของมนุษย์ไม่ให้มีพฤติกรรมอย่างสัตว์โลกทั่วไป (พระทวีป กุลยาณธมโม (เล็กบัณฑิตย์), 2552 : 79) หมายถึง ความประพฤติชอบทางกาย และวาจา การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย เป็นปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว รวมทั้งสิ่งไม่ดีทุกประการ (พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต), 2532 : 206) การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน เป็นเจตนาหรือความตั้งใจ ประพฤติงดเว้นจากความชั่วทางกาย วาจา ใจ เรียกโดยทั่วไปว่า “ศีล 5” ในพระไตรปิฎก ปรากฏในคัมภีร์ชั้นอุปทานและพุทธวงศ์ต่อมาในสมัยหลังมีชื่อเรียกเพิ่มขึ้นว่าเป็นนิจศีล คือ ศีลที่ควรหัดสวดรักษาเป็นประจำ บ้างว่าเป็นมนุษยธรรมหรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์บ้าง (พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต), 2532 : 239) มี 5 ข้อคือ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 172 : 227)

(1) ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการปลงชีวิต เว้นจากการฆ่า การประทุษร้าย

(2) อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้ เว้นจากการลักขโมย โกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ทำลายทรัพย์สิน

(3) กามะสุมิจฉาจารา เวมณี เว้นจากการประพฤติดินกาม เว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน

(4) มุสาวาทา เวมณี เว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลวงลวง

(5) สุราเมรยมชชปมาทภูฏานา เวมณี เว้นจากน้ำเมา คือ สุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ

การเว้นขาดจากการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยนั้นเป็นคุณธรรมพื้นฐานในพระพุทธศาสนา นอกจากจะหมายถึงการละเว้นจากการดื่มเครื่องดองของเมา คือ การไม่ดื่มสุราและเมรัยแล้ว สิ่งเสพติดอื่นๆ เช่น ผีน กัญชา เฮโรอีน ยาบ้า ไบกระท่อม ตลอดจนการดมกาว ดมทินเนอร์ และไอระเหยต่างๆ ก็สงเคราะห์ไว้ในศีลข้อนี้ได้ด้วย เพราะเป็นเหตุให้ครองสติไว้ไม่ได้ เป็นเหตุให้ขาดความละอาย และสามารถทำความชั่ว ความผิดอื่นๆ ได้โดยง่าย (บัณฑิตา ศุพุทธมงคล, 2558 : 11)

แนวทางการปฏิบัติตามหลักของการเว้นขาดจากสุราในศีลข้อนี้ หมายถึง ความประพฤดิหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนตนเองด้วยการดื่ม สูบ ฉีด สิ่งที่เป็นพิษให้โทษแก่ร่างกาย คือ ยาเสพติดทุกประเภทอันเป็นเหตุให้เกิดความประมาทพลาดพลั้ง มัวเมา เสียสติสัมปชัญญะ ทำให้เสียคุณภาพความเป็นคน แต่มีสติระวังตัวมิให้ติดสิ่งเสพติดเหล่านั้น ทั้งสามารถควบคุมใจ คุมอารมณ์มิให้เป็นทาสของสิ่งเหล่านั้นด้วย มีข้อห้าม หรือขอบเขต ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม โดยตรง คือ น้ำเมา ได้แก่ สุรา น้ำเมาที่กลั่นที่เรียกกันว่า เหล้า เมรัย น้ำเมาที่ยังไม่ได้กลั่น ได้แก่ เบียร์ สาโท น้ำตาลเมา กระแช่ ฯลฯ โดยอ้อม หมายถึง ยาเสพติดให้โทษทุกชนิด เช่น ผีน กัญชา ไอระเหย เป็นต้น อันห้ามไว้ในศีลข้อนี้ กิริยาที่ทำไม่เฉพาะการดื่มอย่างเดียว แต่หมายถึงการสูบและฉีดด้วย (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2520 : 37) หลักเกณฑ์การวินิจฉัยศีลข้อนี้จะขาดได้ต้องประกอบด้วยองค์ 4 ประการ คือ

(1) บรรดาสุรา เป็นต้น น้ำดื่มอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความเมา (สุราที่นณจอนุญาตให้ดื่ม มหานิย)

(2) จิตมีความเป็นผู้ใคร่จะดื่มปรากฏ (ปาตุกมยตัจจิตตณจปัจจุปฏิตีโหติ)

(3) ผู้ดื่มถึงความพยายามอันเกิดแต่จิตนั้น (ตชชยจ วายาม้อปาชชติ)

(4) น้ำเมาที่ดื่มแล้วไหลล่องเข้าไปในลำคอ (ปีเต จ ปวสติ)

ในปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา จัดองค์ประกอบของศีลข้อสุราเมรัย 4 ประการ คือ (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, 2539 : 112)

(1) สุราเมรัยภาโว สิ่งที่เป็นสุราและเมรัย

(2) ปิวิตุกมตา มีความประสงค์จะดื่ม

(3) ปิวน ทำการดื่ม

(4) มททว มีอาการมีนเมา

แต่วิมตตินิพนธ์กา สุราปานสิกขาบท กล่าวว่า สุราปานะ มีองค์ประกอบ 2 ประการ เท่านั้น คือ 1. น้ำเมา (มชชภาโว) 2. การดื่มน้ำเมานั้น (ตสส ปานณจ)

จากองค์ประกอบข้างต้นถือเป็นเกณฑ์ตัดสินได้ว่า พฤติกรรม หรือการกระทำที่จัดว่า ถูกหรือผิดศีลข้อสุราเมรัยมีชขปมาที่ฐานนั้น ขึ้นอยู่กับเจตนาพร้อมกับองค์ประกอบทั้ง 4 ประการเป็นข้อกำหนด เมื่อครบองค์ประกอบทั้ง 4 ประการแล้วถือว่า ศีลขาด ถ้าไม่ครบองค์ถือว่าไม่ขาด แต่อาจต่างพร้อม และถ้าดื่มมากๆ จนเกิดความมึนเมาขาดสติก็จะสามารถทำทุจริตในข้ออื่นๆ หรือล่วงละเมิดศีลข้ออื่นได้ด้วย นอกจากนั้นยังเป็นหลักเกณฑ์ที่จะตัดสินวินิจฉัยได้ว่า พฤติกรรม หรือการกระทำเช่นใดเป็นการล่วงละเมิดศีลข้อที่ 5 แล้ว หรือยังอยู่ในขั้นการเตรียมการที่ยังไม่บรรลุเป้าหมายวัตถุประสงค์ ที่เรียกว่ายังไม่ครบองค์ประกอบซึ่งจะเป็นเหตุให้ทราบได้ทันทีว่าเข้าข่ายในการประพฤติกว้างศีลข้อสุราเมรัยมีชขปมาที่ฐานแล้วหรือยัง

อย่างไรก็ตามองค์ประกอบทั้ง 4 เหล่านี้ ข้อที่ควรกำหนดทำความเข้าใจเป็นพิเศษ คือ การที่มีเจตนาปรารถนาที่จะดื่มหรือมีจิตใคร่ที่จะดื่มปรากฏเป็นส่วนที่สำคัญยิ่งเพราะการมีจิตคิดที่จะดื่มดังกล่าวนี้จึงหมายถึงการมีเจตนาที่จะกระทำอกุศลกรรม คือล่วงละเมิดศีลข้อนี้ ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของการกระทำที่เป็นอกุศลมูลที่ประกอบด้วยโลภะและโมหะเป็นมูลเหตุ ดังนั้น การกระทำชนิดนี้ย่อมเป็นความชั่วเพราะเป็นการกระทำที่เนื่องด้วยเจตนา คือ ความจงใจ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในฉกนิบาต อังคุตตรนิกายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า เรากล่าวเจตนาว่าเป็นตัวกรรม บุคคลคิดแล้ว จึงกระทำความกรรมด้วยกาย วาจา ใจ” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 63 : 577) ซึ่งเป็นเครื่องกระตุ้นแล้วกระทำความกรรมนั้นๆ ให้สำเร็จลงด้วยกายบ้าง วาจาบ้างใจบ้าง ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่าเจตนาเป็นตัวกรรม และในสิกขาบทนี้ จึงเรียกว่ากรรม เพราะที่เกิดกรรมในที่นี้คือ เป็นกายกรรมเท่านั้น

สุราที่ปรากฏในอบายมุข

อบายมุข 6 ประการ อันเป็นหนทางเสื่อมแห่งตน อบายมุข คือ ทางแห่งความเสื่อม ทางแห่งความพินาศเหตุย่อยยับแห่งโภคทรัพย์อันเป็นเหตุนำมาซึ่งความหายนะ (พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต), 2539 : 176) ปรากฏในสิงคาลกสูตร ความว่า “อริยสาวกไม่ข้องแวะอบายมุข 6 ประการ คือ 1. การหมกมุ่นในการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เป็นอบายมุขแห่งโภคะทั้งหลาย” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 11 ข้อ 247 : 202) จากนั้นได้ทรงแสดงโทษของการหมกมุ่นในการเสพของมีนเมาสุราและเมรัย คือ เป็นเหตุเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ซึ่งมีโทษ 6 ประการคือ (1) เสียทรัพย์ทันตาเห็น (2) ก่อการทะเลาะวิวาท (3) เป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยต่างๆ (4) เป็นเหตุเสียชื่อเสียง (5) เป็นเหตุให้ไม่รู้จักอาย (6) เป็นเหตุทอนกำลังปัญญา

จากพุทธพจน์ดังกล่าวเหล่านี้ ทำให้เห็นว่า สุราเป็นทางแห่งความเสื่อม นำผู้ที่เสพไปสู่ความฉิบหาย ก่อให้เกิดโทษหลายประการ ทั้งต่อตนเองคือสุขภาพ ติดน้ำเมา ติดสารเสพติด เพราะสารที่มี

อยู่ในสิ่งเหล่านี้่ออกฤทธิ์ให้ร่างกายเกิดการเสพติด หรืออยากที่จะดื่มหรือเสพอีกครั้ง ทำให้ขาดปัญญา ขาดสติ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ นำไปสู่การทะเลาะวิวาท เพราะฤทธิ์ของสารเหล่านี้่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทหลายด้าน อาทิ กดประสาท กระตุ้นประสาท หลอนประสาท เป็นต้น ทำให้เสียทรัพย์สินในการซื้อขาย เพราะต้องแลกมาด้วยเงินทองในการซื้อ ทำให้เกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคตับ โรคประสาท หลอน เพราะสารในสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการทำงานของร่างกาย ประกอบกับเป็นเหตุให้ผู้อื่นรังเกียจ และนินทา เพราะเมื่อเมาเป็นนิจมักแสดงพฤติกรรมอันน่ารังเกียจทำให้คนอื่นติฉินนินทาในภายหลัง ประการสุดท้ายคือทำให้เสียการงาน เพราะเมื่อเมาแล้วจะไม่มีสติหรือไม่มีสมาธิในการทำงานได้เหมือนคนทั่วไป ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงมีข้อบัญญัติและคำสอนเกี่ยวกับการเว้นขาดจากสุรา และกำหนดไว้เป็นข้อปฏิบัติพื้นฐานในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า เบญจศีล โดยทรงแสดงโทษว่าเป็นอบายมุขคือหนทางแห่งความเสื่อมไว้นั้นเอง

โทษของการดื่มสุราที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

เหตุผลสำคัญของการให้งดเว้นจากการดื่มสุราของมีนเมาในพระพุทธศาสนาคือ ไม่ให้เกิดความประมาท เพราะความประมาทนั้นเป็นทางแห่งความตาย (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 25 ข้อ 21 : 31) สุราและเมรัยล้วนเป็นที่ตั้งของความประมาท นำไปสู่หายนะอันใหญ่หลวง การงดเว้นจากการดื่มสุราก็เพื่อ (ไสว มาลาทอง, : 120)

- (1) สนับสนุนการรักษาศีล 4 ข้อที่เหลือให้เกิดมีขึ้น
- (2) ให้มีสติรอบคอบสามารถควบคุมใจตัวเองได้
- (3) ป้องกันมิให้เกิดการทะเลาะวิวาทและทำร้ายกัน
- (4) ป้องกันสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตมิให้เสื่อม
- (5) ป้องกันอาชญากรรม มิจฉาชีพและการกระทำทุจริตต่างๆ
- (6) ให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข
- (7) กำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโทษของสุรา เมรัย ที่ก่อให้เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่นหรือสังคม เช่น ความในราชสูตร อังคตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ว่า “คนผู้นี้หมกมุ่นการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทแล้วทำลายประโยชน์ของคบดีหรือบุตรของคบดีด้วยการพูดเท็จ พระราชาจับเขาแล้วประหาร จองจำ เนรเทศ หรือทำตามพระราชประสงค์ เพราะการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทเป็นเหตุ” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 178 : 197-298) นอกจากนั้นในสังคาลกสูตรที่พระพุทธองค์ตรัสถึงโทษของการเสพสุราเมรัยไว้ว่าคบดีบุตร การหมกมุ่นในการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทมีโทษ 6 ประการนี้ คือ “1. เสียทรัพย์สินทันตาเห็น 2. ก่อการทะเลาะวิวาท 3. เป็นบ่อเกิดแห่งโรค 4.

เป็นเหตุให้เสียชื่อเสียง 5. เป็นเหตุให้ไม่รู้จักอายุ 6. เป็นเหตุทอนกำลังปัญญา” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 11 ข้อ 248 : 202)

ในอังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต ได้แสดงโทษของการดื่มสุราทั้งที่ปรากฏในชาติปัจจุบันและชาติหน้า ไว้ในทุจจติวิปากสูตร ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย การดื่มสุราและเมรัยที่บุคคลเสพ เจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมอำนวยผลให้เกิดในนรก อำนวยผลให้เกิดในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน อำนวยผลให้เกิดในเปรตวิสัย วิบากแห่งการดื่มสุราและเมรัยอย่างเบาที่สุด ย่อมอำนวยผลให้เป็นผู้วิกลจริตแก่ผู้เกิดเป็นมนุษย์” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 23 ข้อ 40 : 302)

ในกรรมทีปนี ได้แสดงการวินิจฉัยโทษหนักเบาในการดื่มสุราเมรัยไว้ว่า การดื่มสุราเมรัยย่อมก่อโทษหนักเบาอันเกิดจากการดื่มสุราเมรัยแล้วเป็นเหตุให้กระทำทุจริตต่างๆ อย่างได้ เมื่อผู้ดื่มสุราเมรัยกระทำการทุจริตข้อใดลงไป ย่อมนับเป็นอกุศลกรรมบถข้อนั้นสำเร็จลงไป เช่น ดื่มสุราเมรัยแล้วกลายเป็นคนใจร้ายฆ่าสัตว์ นับเป็นปาณาติบาต ดื่มสุราแล้วกลายเป็นคนพูดเท็จนับเป็นมุสาวาท สุราเมรัยจึงเป็นสิ่งสนับสนุนให้ออกุศลกรรมบถทั้งหลายสำเร็จลง (พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณธโร), 2544 : 120-124)

2. วิเคราะห์แนวทางการลด ละ เลิก การดื่มสุราในพระไตรปิฎก

การลด ละ เลิกการดื่มสุราเป็นการปฏิบัติตามหลักสุราเมรณัมชชปมาทัญญานา เวมณี อันเป็นศีลข้อที่ 5 นั้นเป็นกิจที่สมควรทำเป็นอย่างยิ่งเพราะถือว่าเป็นการรักษาศีลอันเป็นพื้นฐานสำคัญในทางพระพุทธศาสนา ดังพุทธพจน์ว่า “ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้มีศีลเป็นที่รัก จงมีความเคารพในศีลตามรักษาอยู่ตลอดเวลา เหมือนนกต้อยติวิดรักษาไข่ เหมือนจามรีรักษาขนหาง เหมือนมารดาดูแลรักษาบุตรที่รัก เหมือนคนมีดวงตาข้างเดียว ระวังรักษาดวงตานั้น” ด้วยเหตุนี้จึงทรงบัญญัติศีลไว้เพื่อความไม่มีภัย ความไม่มีเวร ความไม่มีทุกข์ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 23 ข้อ 27 : 33) จะเห็นได้ว่า ศีลนั้นย่อมมีอานิสงส์มาก ให้รู้ชัดในกิจที่ควรทำทั้งในอดีต ในปัจจุบันและในอนาคต ทำให้เป็นผู้ฉลาดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ตรัสถึงอานิสงส์ของศีลข้อที่ 5 ว่า เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ เป็นผู้ที่มีสมองประสาท ปัญญา ความคิดแจ่มใส จะศึกษาเล่าเรียนสิ่งใดก็แตกฉาน และทรงจำได้ง่าย ไม่หลงเพื่อนและเลอะเลือน ไม่เสียสติ วิกลจริต ไม่เป็นโรคสมอง โรคประสาท ไม่ปัญญาทรมาน ปัญญาอ่อนหรือปัญญานิ่ม (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2553 : 19)

ในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ได้แสดงให้เห็นถึงประโยชน์หรือผลดีของการรักษาศีล การเป็นผู้มีศีลสมบูรณ์ไว้ว่า “บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในธรรมวินัยนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมากซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ...กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลย่อมขจรไป...จะเข้าไปยังบริษัทใดๆ...ย่อมแก่ล้ากว่า ไม่ก่อเขินเข้าไป...ย่อมไม่หลงลืมสติตาย...หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 213 : 355)

หลักธรรมที่ส่งเสริมการเว้นขาดจากสุราและเมรัย 2 ประการ คือหลักเบญจธรรมและหลักสติสัมปชัญญะ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

หลักเบญจธรรม

เบญจธรรม จึงแปลว่า หลักปฏิบัติที่ทรงสัตว์โลกไว้ไม่ให้ตกไปสู่ที่ชั่ว เป็นความประพฤติที่ดีงาม 5 ประการ เป็นธรรมที่สะอาด เพราะกำจัดธรรมที่ไม่สะอาดมีราคะ โทสะ โมหะได้ หลักของเบญจธรรมมีดังนี้

(1) เมตตาและกรุณา หมายถึงความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขความเจริญ และความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ คู่กับศีลข้อที่ 1

(2) สัมมาอาชีวะ หมายถึงการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต คู่กับศีลข้อที่ 2

(3) กามสังวร หมายถึงความสังวรในกาม ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงใหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อที่ 3

(4) สัจจะ หมายถึงความสัตย์ ความซื่อตรง คู่กับศีลข้อที่ 4

(5) สติสัมปชัญญะ หมายถึงระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยั้งคิดรู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท คู่กับศีลข้อที่ 5

ในงานวิจัยนี้จะกล่าวถึงเฉพาะเบญจธรรมข้อที่ 5 ที่เป็นธรรมคู่กับเบญจศีลข้อที่ 5 คือ การเว้นขาดจากการดื่มสุรา เบญจธรรมข้อนี้ คือ ความไม่ประมาท ได้แก่ ความมีสติตรวจตราไม่เลินเล่อ ผลของการปฏิบัติตามเบญจศีลเบญจธรรมซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาให้เป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์แบบ นอกจากนั้นยัง

(1) เป็นที่ขอบใจของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

(2) เป็นผู้ไม่ทำชีวิตให้เดือดร้อนเสียหาย

(3) เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น

(4) เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

(5) เป็นผู้ที่มีคุณค่ามากทางสังคม

(6) เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม

(7) เป็นผู้มีความกล้ากล้าในสังคม

(8) เป็นที่เคารพ ยกย่องและนับถือของสังคม

(9) เป็นผู้นำที่ดีในสังคม

(10) เป็นผู้ไม่หลงลืมสติจนถึงวินาทีสุดท้าย

(11) เป็นต้นเหตุให้บรรลุคุณธรรมวิเศษ มีพระโสดาบัน เป็นต้น

หลักสติสัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เกื้อกูลในการทำความดีทุกอย่าง ธรรมข้อนี้สามารถที่จะแก้ปัญหาการติ่มสุรา ในประเด็นสุขภาพชีวิตส่วนบุคคลได้โดยผู้มันต้องมีความพร้อมที่จะละเอียดและข้องเกี่ยวกับสุราเมรัยโดยเด็ดขาดโดยกำหนดใจว่า

(1) มีความระลึกละเอียดถึงพิษภัยของสุรานี้ ว่าเป็นเหตุให้สุขภาพของผู้มันต้องทรุดโทรม และต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาอย่างมากมาย

(2) พิจารณาให้เห็นคุณค่าแท้และโทษที่แท้จริงของสุราที่มีผลกระทบต่อร่างกาย

(3) มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอและไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเครื่องดื่มคือสุรานี้

สติสัมปชัญญะ คือ ฝึกตนให้เป็นคนหนักแน่นในอารมณ์รู้จักยั้งคิด และควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำสิ่งใดมีคุณให้โทษมีประโยชน์และไร้สาระตลอดจนระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาทในทุกลมหายใจเข้าออก มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตคิดไม่ผิดพลาด พูดไม่ผิดพลาด และทำไม่ผิดพลาดการมีสตินี้ว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตอย่างมาก ความระลึกละเอียดและความรู้สึกตัวในทุกขณะที่กระทำ จะก่อให้เกิดความผิดพลาดน้อย หรือแทบจะไม่มีเลย การมีสตินี้เป็นข้อสำคัญที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอน เพราะสติเป็นหัวใจของทุกอย่าง ของทุกการกระทำ หรือที่เรียกว่า สมาธิ ก็คือการฝึกสตินั่นเอง เมื่อฝึกสติบ่อยเข้า ความหลงมัวเมาในมายาก็จะไม่มี เมื่อไม่มีความหลงการรู้ตามความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้นมา และเมื่อใดที่มีสติรู้ตามความเป็นจริงแล้วจิตก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อไม่มีความทุกข์ความสุขก็จะบังเกิด เมื่อสุขบังเกิดความสุขสบายใจความผ่อนคลาย แขมชื่น ความปิติ เอิบอ้อม ที่ปรากฏในจิตใจก็จะแสดงออกมาทางสีหน้า กิริยาท่าทางที่เรียบร้อย งดงาม ความสวยงามที่แท้จริงก็จะเกิดขึ้น

อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาเป็นแนวทางในการลด ละเลิกการติ่มสุราได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนทร อาจนิยมและคณะ (2562 : 24-36) ได้ศึกษาพบว่า รูปแบบที่ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในการแก้ปัญหาการติ่มสุราของประชาชนภาคอีสานตอนกลาง กลุ่มตัวอย่างได้สร้างความตระหนักเรื่องลำดับเหตุผลตามความถี่จากมากไปหาน้อย คือ อันดับที่ 1 ตระหนักในการรักษา ศีล 5 อยู่เสมอ หากติ่มของมีนเมาควรมีสติ ในการติ่มแต่ละครั้งควรควบคุมตนเองให้ได้มีร้อยละ 44.8 อันดับที่ 2 อบายมุขมีหลายอย่าง หนึ่งในนั้นก็คือสุราหากเราหลีกเลี่ยงได้ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาการติ่มสุราได้ มีร้อยละ 34.5 และอันดับที่ 3 การปฏิบัติตามหลักศีล 5 เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทุกคนสามารถทำได้เป็นการแก้ไขปัญหาการติ่มสุราได้ มีร้อยละ 20.7 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมคิด เศษวงค์ (2560 : 120-133) ได้ศึกษาเรื่อง พุทธบูรณาการในการบำบัดผู้ติ่มสุราของศูนย์บำบัดผู้ติ่มสุราเสพติดในวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า หลักธรรมที่ใช้ในการบำบัดผู้ติ่มสุราที่เป็นแนวทางในการป้องกันหรือ

บรรเทาทุกข์ (1) เบญจศีล เบญจธรรม 2) สติสัมปชัญญะ (3) ชั้นดี โสรจจะ (4) อบายมุข 6 (5) ฆราวาสธรรม (6) หลักสังคาลกสูตร

การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการลด ละ เลิกการดื่มสุรานั้น สอดคล้องกับการวิจัยของ ไพฑูรย์ แก้วเขียว (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง พุทธจริยธรรมกับการดื่มสุราของชาวไทยพุทธ ศึกษาเฉพาะกรณีชาวไทยพุทธ ในกรุงเทพมหานคร พบว่า พุทธจริยธรรมขั้นพื้นฐาน ได้แก่ เบญจศีลและเบญจธรรม ต่างก็สอดประสานกัน ดังปรากฏในศีลข้อที่ 5 และธรรมข้อที่ 5 ที่คอยป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดการดื่มสุรา

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

การดื่มสุราเป็นปัญหาที่สำคัญของสังคม เพราะการดื่มสุราเป็นต้นเหตุของการทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย ทั้งโดยส่วนตัวของผู้ดื่มสุรา ครอบครัว ตลอดจนสังคมย่อมได้รับผลกระทบจากการดื่มสุรา พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนสำคัญที่เป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตที่เรียกว่า ศีล 5 โดย 1 ในนั้นคือการสอนให้งดเว้นจากการดื่มสุรา กับทั้งยังได้มีคำสอนที่งดเว้นจากการดื่มสุราปรากฏเป็นจำนวนมากในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาจึงสามารถนำมาวิเคราะห์เป็นแนวทางการเลิกดื่มสุราได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็น 2 หลักการใหญ่ คือ การชี้โทษและการชี้ทาง สามารถสรุปได้ดังแผนภูมิต่อไปนี้



สรุป

แนวทางในการลด ละ เลิกสุราตามหลักพุทธธรรมนั้น เป็นการรู้จักใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เพื่อแก้ปัญหาอันเกิดขึ้นแก่ตัวบุคคลผู้ดื่มสุราเป็นเครื่องย้ำเตือนว่า ไม่มีใครเตือนสติ

เราได้มากกว่าเรา ตนเตือนตนให้พ้นผิด เป็นหลักการที่จริงแท้ซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวนั้น ผู้หวังความสุข ความเจริญแก่ตนควรพิจารณาให้เห็นถึงประโยชน์ และส่วนได้ส่วนเสียของสุราเสียก่อน แล้วกำหนดละเว้นด้วยอาศัยหลักธรรมทั้ง 3 ประการ คือ อบายมุข 6 เป็นเครื่องชี้ให้เห็นโทษทัณฑ์ของการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสุราว่า มีผลเป็นอย่างไร มีความเสียหายอย่างไร เช่น เสียทรัพย์ทันตา หรือเกิดโรคภัยต่างๆ และมีรูปแบบอย่างไรที่จะเอื้อให้เข้าไปคลุกคลีกับการดื่มสุรา เช่น การคบคนชั่วเป็นมิตรซึ่งจะชักนำไปในทางฉิบหายต่างๆ มีการเที่ยวกลางคืน ส่วนเบญจศีลเป็นเสมือนตะปูที่ตอกย้ำให้รู้ว่าเมื่อเรารู้ภัยแล้วควรที่จะหยุดเสียแล้วด้วยหลักการที่มีอยู่ เป็นการงดเว้นจากการดื่มสุราอย่างเด็ดขาด และสติสัมปชัญญะเป็นเสมือนยามรักษาการณ์ที่ คอยระแวดระวังภัยต่างๆ รอบตัวเรา ไม่ให้ผิดพลาดพลั้งอีกครึ่งหนึ่ง

สติสัมปชัญญะ เป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นเองไม่ได้จะต้องฝึกฝน รวบรวมจิตใจให้แน่วแน่วด้วยวิธีปฏิบัติต่างๆ เช่น การทำสมาธิ การสวดมนต์ การเจริญสมาธิภาวนา ในการปฏิบัติธรรม ทั้งสมถะ กัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วนต้องใช้สติทั้งสิ้น สติสัมปชัญญะทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่มีสมาธิเป็นฐานนั้นจะมีกำลังมาก มีอานิสงส์มาก มีประโยชน์มาก ดังนั้น การฝึกสติต้องคอยกำกับดูแลเอาใจใส่ตลอดเวลาในทุกขณะจิต ฝึกให้สติอยู่กับปัจจุบัน ไม่เหม่อลอย ต้องอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าที่ต้องทำ เมื่อมีสมาธิแล้วย่อมเกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาย่อมสามารถจะนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันที่เราเรียกว่า สติสัมปชัญญะ เพราะเป็นธรรมคู่กันกับสติ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อม ขณะ ทำ พูด คิด เมื่อบุคคลถึงพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่ตลอด ย่อมระงับ หามใจตนเองให้รอดพ้นจากการเป็นทาสของอบายมุขมีสุรา เป็นต้นได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

องค์กรทางคณะสงฆ์ถือว่าเป็นองค์กรหลักที่ทำหน้าที่ดูแลวัดและพระภิกษุสามเณร ควรส่งเสริมและให้กำลังใจแก่พระภิกษุที่ทำหน้าที่ด้านสังคมสงเคราะห์ให้มากกว่านี้ ดังจะพบในปัจจุบันว่า พระสงฆ์ในสายงานด้านการปกครองจะมีความเจริญก้าวหน้ามากกว่าพระที่ทำงานด้านการสังคมสงเคราะห์ ความก้าวหน้าดังกล่าวถึงนี้หมายถึงความร่วมมือและความช่วยเหลือทั้งในด้านวัสดุอุปกรณ์งบประมาณจากทางคณะสงฆ์ กับทั้งยังจะเป็นการให้กำลังใจพระที่ทำงานด้านสังคมสงเคราะห์นี้ด้วย โดยอาจกำหนดเป็นนโยบาย

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาแนวคิดเรื่องการบริหารจัดการชุมชนโดยใช้วัดเป็นฐาน (monastery base management) เนื่องจากชุมชนโดยส่วนมากมีวัดเป็นศูนย์รวมจิตใจและวัดมีสถานะเป็นพื้นที่สาธารณะของชุมชน หากบริหารจัดการชุมชนโดยใช้วัดเป็นฐานจะทำให้ได้ทั้งมิติศาสนาและสังคม

และการ ศึกษาความสัมพันธ์ความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน กับวัดในการดำเนินงานด้านสังคมสงเคราะห์ โดยเฉพาะบทบาทด้านการงดเหล้าในชุมชน

บรรณานุกรม

- บัณฑิตา ศุภพุทธมงคล. (2558). “การนำเบญจศีล-เบญจธรรมพัฒนานักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 กลุ่มโรงเรียนปากอ่าวเจ้าพระยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 1”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระทวีป กลุยานธโม (เล็กบัณฑิตย์). (2552). “การศึกษาวิเคราะห์หลักกัลยาณธรรมสำหรับการดำรงชีวิตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต). (2532). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณโร). (2544). *กรรมที่ปณี เล่ม 2*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมกาย.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (2539). *ปรมัตถโชติกะ มหาอภิมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ 5 เล่ม 2*. กรุงเทพมหานคร: ทิพยวิสุทธี.
- ไพฑูริย์ แก้วเขียว. (2541). “พุทธจริยธรรมกับการดื่มสุราของชาวไทยพุทธ ศึกษาเฉพาะกรณีชาวไทยพุทธ ในกรุงเทพมหานคร”. *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจริยศาสตร์ศึกษา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมคิด เศษวงค์. (2560). “พุทธบูรณาการในการบำบัดผู้ติดสุราของศูนย์บำบัดผู้ติดยาเสพติดในวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*. 13 (พิเศษ 1) : 120-133.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2553). *วิธีสร้างบุญบารมี*. กรุงเทพมหานคร: ชมรมกัลยาณธรรม.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2520). *เบญจศีล-เบญจธรรม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุนทร อางนิยมและคณะ. (2562). “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อแก้ปัญหาการดื่มสุราของประชาชนภาคอีสานตอนกลาง”. *วารสารสถาบันวิจัยพินลธรรม*. 6 (1) : 24-36
- ไสว มาลาทอง. *คู่มือการศึกษาจริยธรรมสำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา นักบริหาร นักปกครอง และประชาชนทั่วไป*. หน้า 120.