



วารสารศาสตร์แห่งพุทธ

SCIENCE OF BUDDHISM JOURNAL

ISSN: XXXX-XXXX (online)



ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 [มกราคม - มิถุนายน 2567] Vol.3 No.1 [January - June 2024]
ห้างหุ้นส่วนจำกัด เตมสุข เซอร์วิส

วารสารศาสตร์แห่งพุทธ

SCIENCE OF BUDDHISM JOURNAL

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 | มกราคม - มิถุนายน 2567 | Vol.3 No.1 | January - June 2024

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการศึกษา ค้นคว้า และเพื่อเผยแพร่บทความวิจัยและบทความวิชาการของนักวิจัย นักวิชาการ คณาจารย์ และนิสิตในระดับบัณฑิตศึกษา ในมิติทางด้านพระพุทธศาสนา กับปรัชญา พุทธศาสนากับคัมภีร์โบราณ พระพุทธศาสนากับศิลปวัฒนธรรมและวรรณกรรมท้องถิ่น และพุทธบูรณาการกับศาสตร์สาขาอื่น

2. เพื่อเปิดรับการตีพิมพ์บทความวิจัย บทความวิชาการ และบทวิจารณ์หนังสือ ทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ

3. บทความที่ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสาร ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในสาขาและไม่มีส่วนได้เสียกับผู้พิมพ์ ขึ้นค่า 2 ท่าน ในลักษณะปกปิดรายชื่อ (Double blind peer-reviewed)

บทความที่ส่งมาขอรับการตีพิมพ์ในวารสารศาสตร์แห่งพุทธ จะต้องไม่เคยตีพิมพ์หรืออยู่ระหว่างการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อการตีพิมพ์ในวารสารอื่น ผู้พิมพ์จะต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์และข้อกำหนดการเสนอบทความของวารสารศาสตร์แห่งพุทธอย่างเคร่งครัด รวมทั้งระบบการอ้างอิงต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่วารสารกำหนด

ทัศนะ ความคิดเห็นหรือข้อสรุปที่ปรากฏในบทความ วารสารศาสตร์แห่งพุทธถือเป็นความรับผิดชอบของผู้พิมพ์บทความนั้น ไม่ถือเป็นทัศนะและความรับผิดชอบของกองบรรณาธิการวารสารศาสตร์แห่งพุทธแต่อย่างใด

กำหนดการเผยแพร่

ปีละ 2 ฉบับ (ราย 6 เดือน) ดังนี้
ฉบับที่ 1 เดือน มกราคม - มิถุนายน
ฉบับที่ 2 เดือน กรกฎาคม - ธันวาคม

เจ้าของ

ห้างหุ้นส่วนจำกัด เทมสุข เซอร์วิส
188 หมู่ที่ 2 ตำบลปาดัง
อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง 52150
โทรศัพท์ 085-618-5825, 099-062-9183

ภาพจากปก : พระพุทธรูปศิลปะคันธาระ ปูนูนปางนาคปรกพุทธศตวรรษที่ 5-6

ที่มาของภาพ : <https://www.neswinda.com/waddy/588354>



บรรณาธิการบริหาร

พระมหาอินทร์วงศ์ อิศสรภานี, ดร.

ประธานมูลนิธิพระธาตุศรีมิ่งมงคล

กองบรรณาธิการ

พระครูสิริสุตานุยุต, รศ., ดร.

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระครูโกวิทธรรมวาที, ผศ., ดร.

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระอธิวัฒน์ ธรรมวัฒน์ศิริ, ดร.

วิทยาเขตเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระครูสิริธรรมบัณฑิต, ผศ., ดร.

วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระครูสุตชยาภรณ์, ผศ., ดร.

วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.ไพรินทร์ ณ วันนา

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.สุทธิพร สายทอง

วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดร.จันทร์สมิ์ ตาปูลิ่ง

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดร.พัลลภ หารุคำจา

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดร.ธวัชชัย ชัยวุฒิ

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.ประทีป พิษทองกลาง

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผศ.ดร.อนันต์ อุปสอด

มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

ผศ.ดร.วาสิตา เกิดผล ประสบศักดิ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผศ.ดร.ยงยุทธ ขำคง

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร



ฝ่ายประสานงานและจัดการ

เขม เมืองมา

ฝ่ายพิสูจน์อักษร

เตชิต อิศระภาณวงศ์

ออกแบบปกและจัดรูปเล่ม

พระสมุห์กิตติพงษ์ กิตตวิโส (สมณะ)

เตชิน อิศระภาณวงศ์

E-mail: inthawong_iss@hotmail.com



บทบรรณาธิการ

วารสารศาสตร์แห่งพุทธ (Journal of Buddhism Science) โดยห้างหุ้นส่วนจำกัด เตมสุข เซอร์วิส ฉบับนี้ได้รับความสนใจจากคณาจารย์ นักวิชาการ และนิสิต นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ส่งบทความเพื่อตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสาร มีบทความวิจัย 3 เรื่อง และบทความวิชาการ 5 เรื่อง รวมทั้งหมด 8 เรื่อง กองบรรณาธิการขอเสนอสาระสำคัญของบทความที่น่าสนใจ ดังนี้

บทความวิจัยเรื่อง หลักพุทธธรรมในการมีส่วนร่วมทางการเมืองระดับท้องถิ่นของกำนันและผู้ใหญ่บ้าน โดย พระสมุห์กิตติพงษ์ กิตติวิโส (สมณะ) นี้มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่นของกำนันผู้ใหญ่บ้าน 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่นของกำนันผู้ใหญ่บ้าน และ 3) เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่นของกำนันผู้ใหญ่บ้าน เป็นการวิจัยเชิงผสมวิธี ประกอบด้วยงานวิจัยเชิงปริมาณและงานวิจัยคุณภาพ (การสัมภาษณ์เชิงลึก) โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

บทความวิจัยเรื่อง หลักธรรมาภิบาลที่ปรากฏในคัมภีร์จามเทวีวงศ์ โดย อภิสัทธี จิรสันจิต มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักธรรมาภิบาลตามระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการสร้างระบบบริหารกิจการบ้านเมืองและสังคมที่ดี พ.ศ.2542 2) ศึกษาสาระสำคัญของคัมภีร์จามเทวีวงศ์ และ 3) วิเคราะห์หลักธรรมาภิบาลที่ปรากฏในคัมภีร์จามเทวีวงศ์ งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเอกสาร สาระสำคัญเป็นการถอดบทเรียนและนำเสนอหลักธรรมาภิบาลในคัมภีร์จามเทวีวงศ์

บทความวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์สัมมาวาายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดย พระครูใบฎีกาธนวัฒน์ ปญญาวุธ (ทาทำ) มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาสัมมาวาายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ 2) วิเคราะห์การประยุกต์ใช้สัมมาวาายามะในการพัฒนาชีวิต การวิจัยเป็นการวิจัยเอกสาร สาระสำคัญของบทความเป็นการนำเสนอหลักการพัฒนาชีวิตที่สอดคล้องกับหลักมรรค 8 โดยเฉพาะหลักสัมมาวาายามะที่จัดเป็นปฐมเหตุของมรรค

บทความวิชาการเรื่อง การจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรม โดย เขม เมืองมา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรม โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง องค์ความรู้จากบทความเป็นการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา เป็นแนวทางในการจัดการความเครียดแบบองค์รวม



บทความวิชาการเรื่อง การบรรลุลัทธิของฆราวาสในพระพุทธศาสนา โดย สุทัศน์ ภาณิสสรวงศ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบรรลุลัทธิของฆราวาสในพระพุทธศาสนา โดยศึกษาจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา คือ การบรรลุลัทธิของฆราวาสและสภาวะธรรมอันประเสริฐของฆราวาสหลังจากบรรลุลัทธิที่แตกต่างกันตามระดับที่บรรลุลัทธิ

บทความวิชาการเรื่อง ถิ่นมิทชะ : เครื่องกั้นจิตในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดย พระวันจักร มงคลบุญญ (ใบจันทร์) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการแก้ไขถิ่นมิทชะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก ผลการศึกษา ได้นำเสนอกลวิธีในการแก้ไขถิ่นมิทชะตามหลักทางพระพุทธศาสนา

บทความวิชาการเรื่อง ภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา โดย เตชิน อิศระภาณวงศ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา ซึ่งศึกษาจากพระไตรปิฎกและเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง องค์ความรู้สำคัญของบทความคือการพัฒนาภาวะตื่นรู้ตามหลักไตรสิกขา คือ การพัฒนาศีล การพัฒนาสมาธิ และการพัฒนาปัญญา เป็นการพัฒนาองค์ความรู้ซึ่งสามารถทำได้ด้วยปรโตโมสะและโยนโสมนสิการ

บทความวิชาการเรื่อง โหราศาสตร์ในพระไตรปิฎก โดย พระครูอาทรสุตวิธาน (ประพจน์สร้อย ญาณธีโร) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์โหราศาสตร์ในพระไตรปิฎก เป็นการศึกษาจากพระไตรปิฎก สารสำคัญของบทความเป็นการนำเสนอแนวคิดโหราศาสตร์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ทั้งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้าและท่าทีของพระพุทธศาสนาที่มีต่อวิชาโหราศาสตร์

บทความทั้ง 8 เรื่องได้ผ่านการวิพากษ์โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ ตรวจสอบ และปรับปรุงแบบให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ จึงเป็นบทความที่น่าสนใจต่อการศึกษาเรียนรู้เป็นอย่างยิ่ง

(พระมหาอินทร์วงศ์ อิศระภาณีย์, ดร.)

บรรณาธิการบริหาร



สารบัญ
บทความวิจัย

- 01 P.7-22
หลักพุทธธรรมในการมีส่วนร่วมทางการเมืองระดับท้องถิ่นของกำนันและผู้ใหญ่
บ้าน
Buddhist principle for local political participation of sub district
headman and village headman
พระสมุห์กิตติพงษ์ กิตติวิโส (สมณะ)
Phrasamu Kittiphong Kittiwangso (Samana)
- 02 P.23-35
หลักธรรมาภิบาลที่ปรากฏในคัมภีร์จามเทวีวงศ์
Good governance in Chammadewiwong
อภิสิทธิ์ จิรสันจิต
Apisit Jirasanjit
- 03 P.36-49
ศึกษาวิเคราะห์สัมมาวายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
An analytical study of Sammavayama in Buddhist scriptures
พระครูใบฎีกาธนวัฒน์ ปญญาวุธ (ทาทำ)
Phrakru Baideeka Thanawat Panyawuttho (Thatham)
- 04 P.50-65
การจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรม
Stress Management based on Buddhism
เขม เมืองมา
Kem mueangma

**บทความวิชาการ**

- 05 P.60-79
- การบรรลุธรรมของฆราวาสในพระพุทธศาสนา**
The Enlightenment of Layman in Buddhism
สุทัศน์ ภาณิสสรวงศ์
Suthat Phanitsorawong
- 06 P.80-91
- ถีนมิททะ : เครื่องกั้นจิตในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**
Thinamittha: A mental barrier in Vipassana meditation practice
พระวันจักร มงคลปญโญ
Phra Wanchakra Mangkalaphunyo
- 07 P.92-103
- ภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา**
AWAKENING IN BUDDHISM
เตชิน อิศระภาณวงศ์
Techin Issaraphanuwong
- 08 P.104-115
- โหราศาสตร์ในพระไตรปิฎก**
Astrology in Tipitaka
พระครูอาทรสุตวิธาน
Phrakhru Atornsutawitan (Prapotsarus Yanateero)



หลักพุทธธรรมในการมีส่วนร่วมทางการเมืองระดับท้องถิ่นของกำนันและผู้ใหญ่บ้าน

Buddhist principle for local political participation of sub district headman and village headman

พระสมุห์กิตติพงษ์ กิตติวิโส (สมณะ)

Phrasamu Kittiphong Kittiwangso (Samana)

Lampang Buddhist Collage

E-mail: 6310205001@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่นของกำนันผู้ใหญ่บ้าน 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่นของกำนันผู้ใหญ่บ้าน และ 3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่นของกำนันผู้ใหญ่บ้าน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า

การมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่นของกำนันผู้ใหญ่บ้าน ได้แก่ การสนับสนุนและประสานงานกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในด้านต่างๆ ได้แก่ 1. การจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่น 2. การรักษาความสงบเรียบร้อยในเขตพื้นที่ 3. บทบาทในฐานะตัวแทนภาครัฐในราชการบริหารส่วนภูมิภาค และ 4. บทบาทในฐานะประชาชน

หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่นของกำนันผู้ใหญ่บ้าน ได้แก่ หลักสาราณียธรรม ประกอบด้วย 1. หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ 2. พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม พร้อมเพรียงกันทำกิจที่พึงทำ 3. ไม่บัญญัติสิ่งที่มีได้บัญญัติไว้ ไม่ล้มล้างสิ่งที่บัญญัติไว้ 4. ท่านเหล่าใดเป็นผู้ใหญ่ให้เคารพนับถือท่านเหล่านั้นเห็นถ้อยคำของท่านว่าเป็นสิ่งอันควรรับฟัง 5. บรรดาสตรีทั้งหลายให้อยู่ดีโดยมิถูกข่มเหง หรืออุศร่าชื่นใจ 6. การเคารพสักการะบูชาเจดีย์ 7. จัดให้ความอารักขา คุ่มครอง ป้องกัน อันชอบธรรม แก่บรรพชิตผู้ดำรงธรรม

ประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่นของกำนันผู้ใหญ่บ้าน สามารถประยุกต์ใช้หลักสาราณียธรรมได้ 7 หลัก ได้แก่ 1. หลักการประชุมแบบสม่ำเสมอ 2. หลักความพร้อมเพรียงของการจัดกิจกรรม 3. หลักการออกกฎระเบียบและกฎหมาย 4. หลักการรับฟังความคิดเห็นของประชาชน 5. หลักการมีส่วนร่วมของสตรี 6. หลักการทำนุบำรุงศิลป



วัฒนธรรม และ 7. หลักการมีส่วนร่วมของผู้นำทางศาสนา

คำสำคัญ: การมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่น, กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน, สาราณียธรรม

Abstract

This research article has three objectives: 1. to study the concept of participation in local politics of sub district headman and village headman, 2. to study the principles of Buddhism that promote participation in local politics of sub district headman and village headman, and 3. to apply the principles of Buddhism in the participation in local politics of sub district headman and village headman. This is a qualitative research. The research results found that:

Participation in local politics of the village headman includes supporting and coordinating with local government organizations in various areas, including 1. Preparing local development plans 2. Maintaining peace and order in the area 3. Role as a government representative in the provincial administration and 4. Role as a citizen.

The principles of Buddhism that promote participation in local politics of sub district headman and village headman include the principles of Saraniyadhamma, consisting of 1. Meeting regularly 2. Meeting together in unison together and adjourned the meeting together, do the things that should be done. 3. Do not prescribe anything that has not been prescribed. 4. Those who are adults among the Vajji people respect and respect them and see your words. That it is something worth listening to. 5. All the ladies and gentlemen, to live well without being persecuted. 6. Paying homage to the pagoda. 7. Providing righteous protection, protection, and protection to the monks who uphold the Dhamma.

Apply the principles of Buddhism in local political participation of village headmen. Seven Saraniyadhamma principles can be applied: 1. Principles of regular meetings 2. Principles of coordination in organizing activities 3. Principles of issuing regulations and laws 4. Principles of listening to public opinion 5. Principles of having Women's participation, 6. Principles for preserving arts and culture, and 7. Principles for participation of religious leaders.



Keywords: politics participation, sub district headman, village headman, Saraniyadhamma

บทนำ

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้มีพระราชดำริที่จะปฏิรูประบบการบริหารราชการ เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์บ้านเมืองในขณะนั้น โดยทรงใช้รูปแบบการปกครองที่อังกฤษใช้ในการปกครองพม่าและมลายู โดยทรงปฏิรูปจากรูปแบบการปกครองที่มีเมืองแม่และเมืองประเทศราชอยู่ในปกครองมาเป็นรูปแบบการปกครองและการบริหารราชการที่แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนกลางและส่วนภูมิภาค มีการแบ่งสรรอำนาจหน้าที่ และความรับผิดชอบแยกตามลักษณะความชำนาญเฉพาะอย่าง และพระมหากษัตริย์สามารถควบคุม บังคับบัญชาเหล่าเสนาบดีได้อย่างทั่วถึง การปฏิรูปการบริหารราชการส่วนภูมิภาค พระองค์ทรงรวบรวมหัวเมืองตามชายแดนที่สำคัญๆ รวมเป็นเขตการปกครอง เรียกว่า “มณฑล” เรียกว่า “ระบบเทศาภิบาล” มีหัวเมืองต่างๆ มารวมกันเป็นมณฑล และมีจังหวัด อำเภอ ตำบล หมู่บ้าน ลดหล่นกันไป โดยมีข้าหลวงมณฑลเป็นผู้รับผิดชอบ และปกครองโดยรับคำสั่งและนโยบายจากส่วนกลาง (ไททัศน์ มาลา, 2559: 10)

การจัดระเบียบการปกครองจะมีการตั้งมณฑลเทศาภิบาล จังหวัดและอำเภอ มีผู้ปกครอง คือ ข้าหลวงเทศาภิบาล ข้าหลวงเมือง และนายอำเภอดูแลตามลำดับ ซึ่งต่อมาได้ยุบการปกครองระดับมณฑล และตำแหน่งข้าหลวงได้เปลี่ยนเป็นผู้ว่าราชการจังหวัด ส่วนในการปกครองที่ต่ำกว่าอำเภอ ก็จะแบ่งเป็นตำบล และหมู่บ้าน และมีการเปลี่ยนแปลงการสรรหากำนัน ผู้ใหญ่บ้าน จากการแต่งตั้งโดยข้าหลวงหรือผู้ว่าราชการ จังหวัด เป็นการเลือกโดยประชาชนในตำบลหรือหมู่บ้านนั้น ได้มีการปรับปรุงกฎหมายหลักของการปกครอง ท้องที่ คือ การปกครองภูมิภาคของประเทศซึ่งรวมทั้งการปกครองในตำบลและหมู่บ้าน เมื่อมีการปรับปรุงจนเป็นที่แน่นอน รัชกาลที่ 5 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ตราพระราชบัญญัติปกครองท้องที่ ร.ศ. 116 ขึ้นใช้บังคับทั่วประเทศ และต่อมาได้ปรับปรุงเป็นพระราชบัญญัติลักษณะปกครองท้องที่ พุทธศักราช 2457 อีกครั้ง โดยเจตนารมณ์ของกฎหมายนี้ก็เพื่อให้กำนันผู้ใหญ่บ้าน เป็นตัวแทนของประชาชนในท้องที่ปฏิบัติงานในฐานะเป็นตัวเชื่อมระหว่างรัฐบาลกับประชาชนในท้องที่ตำบล หมู่บ้าน ซึ่งห่างไกลเกินกว่าที่รัฐจะดูแลเองได้ทั่วถึงในขณะนั้น

กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน เป็นสถาบันที่อยู่คู่กับสังคมไทยมาโดยตลอด โดยเป็นผู้ช่วยเหลือทางราชการในการบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ประชาชนในตำบลหมู่บ้าน และเป็นผู้แทนประชาชนในตำบลหมู่บ้านในการติดต่อกับภาคส่วนต่าง ๆ อย่างไรก็ดีตาม จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป



ทำให้มีการปรับเปลี่ยนภารกิจ และอำนาจหน้าที่ของกำนันผู้ใหญ่บ้านไปตามการเปลี่ยนแปลงนั้น กรมการปกครองซึ่งเป็นกรมที่กำกับดูแลกำนันผู้ใหญ่บ้านได้ช่วยเสริมศักยภาพให้กำนันผู้ใหญ่บ้าน ด้วยการขยายให้เวลาการทำงานให้ถึง 60 ปี ถือเป็น การสร้างเสริมความมั่นใจในการทำงานให้แก่กำนันผู้ใหญ่บ้านเพิ่มขึ้น แต่ทั้งนี้ กำนันผู้ใหญ่บ้านจะเป็นที่ยอมรับหรือได้รับความศรัทธาจากประชาชนมากน้อยเท่าใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับ การทุ่มเทกำลังใจ กำลังกายในการบำรุงทุกข์บำรุงสุขของประชาชนของกำนันผู้ใหญ่บ้านนั่นเอง (บงกชมาศ เอกเอี่ยม, 2557: 1)

กำนันผู้ใหญ่บ้านมีบทบาทเป็นผู้แทนประชาชน เป็นผู้นำของชุมชน เป็นผู้ช่วยเหลือทางราชการในบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ประชาชนในตำบลหมู่บ้าน และเป็นผู้แทนประชาชนในตำบลหมู่บ้านในการติดต่อกับภาคส่วนต่าง ๆ และยังคงรับผิดชอบงานของทุกกระทรวง ทบวง กรม ที่นำลงไปปฏิบัติในตำบล หมู่บ้าน จึงนับว่าเป็นกลไกที่สำคัญ ที่ทำให้งานของทางราชการบรรลุเป้าหมาย (ฉลวย พ่วงพลับ, 2548: 1) กำนันผู้ใหญ่บ้านจึงเป็นเสมือนกลไกที่สำคัญของการปกครองในส่วนท้องถิ่น ซึ่งมีกระทรวงมหาดไทยเป็นผู้ที่มีส่วนความรับผิดชอบโดยตรง ถือว่าเป็นตัวแทนของกระทรวงมหาดไทยในการเป็นผู้นำตำบลหมู่บ้านที่มีบทบาทในการประสานประชาชนในพื้นที่ให้เกิดความรัก ความสามัคคีสร้างความเป็นเอกภาพและส่งเสริมวิถีชีวิตประชาธิปไตยให้เกิดขึ้นในพื้นที่หมู่บ้าน ตำบล ทั้งกำนันและผู้ใหญ่บ้านต่างสวมบทบาทสองด้านพร้อม ๆ กัน คือกึ่งข้าราชการประจำและกึ่งราชการการเมืองในระดับท้องถิ่น (บงกชมาศ เอกเอี่ยม, 2557: 1-2)

พุทธศักราช 2537 รัฐบาลได้กำหนดรูปแบบการปกครองระดับตำบลที่เรียกว่า พระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พุทธศักราช 2537 กำนันและผู้ใหญ่บ้านมีตำแหน่งเป็นประธานสภาตำบลและสมาชิกสภาตำบลโดยตำแหน่ง ตามความในมาตรา 7 แห่งพรบ.ดังกล่าวนั้น ต่อมาสภาตำบลที่ได้ยกฐานะเป็นองค์การบริหารส่วนตำบลตามมาตรา 40 ซึ่งได้กำหนดให้มีสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลที่มาจาก การเลือกตั้ง ด้วยเหตุนี้ กำนันและผู้ใหญ่บ้านจึงไม่ได้เป็นสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลโดยตำแหน่งเหมือน กับสภาตำบล ทำให้กำนันและผู้ใหญ่บ้านถูกแยกออกมาจากฝ่ายบริหารในระดับตำบล แต่จากผลงานของกำนันผู้ใหญ่บ้านในการพัฒนาตำบลและหมู่บ้าน ตั้งแต่อดีตเรื่อยมาจนถึงปัจจุบันนั้นส่งผลให้เกิดการพัฒนาท้องถิ่นในระดับตำบล หมู่บ้าน อย่างชัดเจน ซึ่งแสดงถึงความรู้ ความสามารถ และประสิทธิภาพในการพัฒนาท้องถิ่นของกำนันผู้ใหญ่บ้านร่วมกับประชาชนในระดับรากหญ้าที่มีประสิทธิภาพ เพราะกำนันผู้ใหญ่บ้านมีสถานภาพเป็นผู้นำตามธรรมชาติของประชาชนในท้องถิ่นที่ให้การยอมรับ ให้ความเคารพนับถือ และให้ความร่วมมือในการทำงานยังมีประสิทธิภาพเหมือนเดิม บทบาทของกำนันผู้ใหญ่บ้านดังกล่าวมานี้ หากสามารถประยุกต์หลักพุทธธรรมใน



สัมภาษณ์เชิงลึก (In depth – interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 17 รูปหรือคน ประกอบด้วย 1) กำนันผู้ใหญ่บ้าน จำนวน 5 คน 2) นักวิชาการด้านรัฐศาสตร์ จำนวน 4 คน 3) ข้าราชการกรมการปกครอง จำนวน 4 คน และ 4. ผู้มีความเชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 4 รูปหรือคน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แนวทางการสัมภาษณ์ (Interview Guide) เพื่อสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อเก็บรวมข้อมูลแบบเจาะลึก จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการจดบันทึกในการสัมภาษณ์ และสังเกตการณ์ จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญมาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียงในรูปแบบของข้อความ เพื่อง่ายต่อการแยกประเด็น และทำการวิเคราะห์ จัดแยกแต่ละประเด็นเนื้อหาข้อมูลตามกลุ่มของข้อมูลที่สอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์แนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการมีส่วนร่วมทางการเมืองระดับท้องถิ่น ตีความข้อมูลที่ได้โดยเปรียบเทียบกับทฤษฎีหลักที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ สรุปข้อมูลที่ได้ และนำไปเปรียบเทียบที่ละประเด็น อภิปรายผลข้อมูลตามทฤษฎีและปรากฏการณ์ เพื่อสร้างข้อสรุปและข้อเสนอแนะ โดยประยุกต์ใช้แนวทาง 6 ขั้นตอนของเมาสทากาส (Moustakas)

ผลการวิจัย

1. การมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่นของกำนันผู้ใหญ่บ้าน

จากการศึกษาพบว่า การมีส่วนร่วมทางการเมือง คือ การปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยความสมัครใจ ในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะใช้ วิธีการที่ถูกต้องตามกฎหมายหรือไม่มีกฎหมายบัญญัติรองรับ มีการดำเนินการแบบจัดองค์กร หรือไม่มี โดยจะเป็นการกระทำที่มีความต่อเนื่องหรือเป็นครั้งคราวก็ได้ รวมทั้งจะเป็นผลสำเร็จ หรือไม่ก็ตาม การกระทำนั้นมุ่งประสงค์ที่จะมีอิทธิพลต่อการเลือกนโยบายสาธารณะ การบริหารงานนโยบายสาธารณะ และการเลือกผู้นำทางการเมืองไม่ว่าจะเป็นระดับชาติหรือระดับท้องถิ่น (ถวิลวดี บุรีกุลและคณะ, 2546: 8)

การมีส่วนร่วมทางการเมืองจะต้องเป็นเรื่องของกิจกรรมที่ลงมือทำทางการเมืองมิใช่เรื่องเกี่ยวกับทัศนคติหรือเฉพาะแนวความคิดเท่านั้น การมีส่วนร่วมทางการเมืองใช้กับบุคคลทั่วไป มิใช่แค่การเมืองหรือผู้นำทางการเมือง เพราะเป็นอาชีพที่ถือว่าเป็นเรื่องของการมีบทบาทการเมือง การจะตัดสินใจว่าจะมีส่วนร่วมทางการเมืองหรือมีบทบาททางการเมือง อาจถือว่าเป็นลักษณะของบุคคลนั้นกระทำอยู่ เช่น การเป็นสมาชิกพรรคไม่ได้ทำงานด้านการเมืองเป็นหลัก แต่มีหน้าที่เพียงการไปสวดมนต์หรือหาเสียงให้กับผู้สมัครบ้างเป็นครั้งคราวเท่านั้น จึง



เรียกได้ว่าเป็นการมีส่วนร่วมทางการเมือง (Samuel Huntington and Joan Nelson, 1982: 1) และจะต้องสะท้อนลักษณะที่สำคัญที่ว่า 1) เป็นเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมของพลเมืองเฉพาะบุคคล รวมถึงผู้ที่เฉื่อยชาต่อกฎเกณฑ์ แต่เข้ามามีส่วนร่วมทางการเมืองโดยอาชีพ รวมทั้งเจ้าหน้าที่รัฐบาล เจ้าหน้าที่พรรค การเมือง และพวกหัวคะแนน 2) เป็นกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายที่จะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการ เลือกตั้งของรัฐบาลหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐบาล 3) เป็นการเข้าไปมีส่วนร่วมทางการเมืองในการ ปกครองโดยการกระทำกิจกรรม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ถูกต้องตามกฎหมายของพลเมืองที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อเลือกกำหนดบุคคลในวงการรัฐบาลหรือกดดันรัฐบาลให้กระทำตามที่กลุ่มนั้นต้องการ

รูปแบบการมีส่วนร่วมทางการเมืองถือว่าเป็นภาพสะท้อนของการมีส่วนร่วมทางการเมือง ภาคประชาชนอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งตามแนวคิดของ บาร์เบอร์ เจ เดวิด (Barber J. David, 1972: 3) ได้แบ่งรูปแบบการมีส่วนร่วม ทางการเมือง ไว้ 2 ประการ ดังนี้

1) การมีส่วนร่วมโดยตรง เป็นลักษณะที่ประชาชนเป็นผู้ดำเนินการปกครองตนเองโดยตรง เช่น การบริหารงาน การกำหนดนโยบาย และการตัดสินใจในการดำเนินงานด้วยตนเอง

2) การมีส่วนร่วมโดยทางอ้อม เป็นลักษณะที่ประชาชนเข้าไปมีส่วนร่วมเท่านั้น แต่ไม่ได้เป็นผู้ดำเนินการปกครองด้วยตนเองโดยตรง เป็นการเลือกตัวแทนเข้าไปทำหน้าที่ด้วยวิธีการ เลือกตั้งโดยประชาชนอย่างเสรี ซึ่งกลไกนี้ต้องการให้ประชาชนเข้ามาควบคุมการบริหารงานฝ่าย ปกครองให้เป็นไปตามความต้องการ

นอกจากนั้น ยังสามารถจำแนกรูปแบบการมีส่วนร่วมทางการเมืองตามระบอบประชาธิปไตยออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ (จันทนา สุทธิจารี, 2544: 412-414)

1) การมีส่วนร่วมทางการเมืองแบบเป็นทางการ มีลักษณะที่กฎหมายรองรับให้กระทำได้ หรือ ต้องกระทำ ได้แก่ การเลือกตั้ง การใช้สิทธิเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นทางการเมือง การจัดตั้งและเข้าเป็นสมาชิกพรรคการเมือง หรือการมีส่วนร่วมโดยการรวมตัวเป็นกลุ่มผลประโยชน์ เป็นต้น การมีส่วนร่วมลักษณะนี้มีกฎหมายบังคับไว้อย่างชัดเจน

2) การมีส่วนร่วมทางการเมืองแบบไม่เป็นทางการ มีลักษณะที่ไม่เปิดโอกาสให้ประชาชนเข้าไปมีส่วนร่วมและมีกฎหมายกำหนดข้อห้ามไว้อย่างชัดเจน ไม่มีกฎหมายรองรับให้กระทำได้ ได้แก่ การเดินขบวนหรือชุมนุมประท้วง การก่อความไม่สงบทางการเมือง การเรียกร้องทางการเมืองที่ไม่ได้ทำตามกฎหมายบัญญัติในลักษณะต่างๆ



ลักษณะของการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนมี 2 ลักษณะ ได้แก่ (สมบัติ ร่างรัฐธรรมนูญฯ, 2549: 583-595)

1) การมีส่วนร่วมทางการเมืองโดยทั่วไป โดยความหมายที่เป็นรูปธรรม มักมีลักษณะของการแสดงออกซึ่งการกระทำทางการเมือง โดยมีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ได้แก่ 1) การกำหนดตัวผู้ปกครอง 2) การผลักดันการตัดสินใจของรัฐบาล 3) การวิพากษ์วิจารณ์รัฐบาล 4) การชุมนุมเคลื่อนไหวทางการเมือง

2) การมีส่วนร่วมทางการเมืองในกระบวนการเลือกตั้ง การพิจารณาลักษณะของการมีส่วนร่วมทางการเมืองนั้นสามารถพิจารณาได้จากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เลสเตอร์ ดับเบิลยู มิลบราท ได้แก่ การแสดงความสนใจต่อกิจกรรมทางการเมือง การใช้สิทธิเลือกตั้ง การริเริ่มประเด็นพูดคุยทางการเมือง การชักจูงให้ผู้อื่นเลือกตั้งผู้ที่ตนสนับสนุน การติดกระดุมหรือติดสติ๊กเกอร์ (ที่เป็นสัญลักษณ์ทางการเมือง) การติดต่อกับนักการเมืองหรือผู้นำทางการเมือง การบริจาคเงิน การร่วมประชุมหรือชุมนุมทางการเมือง การร่วมรณรงค์ทางการเมือง การเป็นสมาชิกสำคัญของพรรคการเมือง การร่วมประชุมแกนนำของพรรค การร่วมระดมทุน การเสนอตัวเป็นคู่แข่งทางการเมือง การดำรงตำแหน่งทางการเมือง

สำหรับบทบาทของกำนัน ผู้ใหญ่บ้านในการสนับสนุนและประสานงานกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นด้านต่างๆ มีดังนี้

1. การจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่น เช่น เป็นผู้ให้ข่าวสารและนำเสนอความต้องการของราษฎรในแต่ละท้องที่ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นนำไปจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่น นำเสนอแนวทางพัฒนาตำบลให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของประชาชนในตำบล หมู่บ้าน หากได้รับเลือกเป็นผู้แทนประชาคมท้องถิ่นตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการจัดทำแผนพัฒนาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2548 เป็นต้น

2. การรักษาความสงบเรียบร้อยในเขตพื้นที่ เช่น เป็นเจ้าพนักงานตามประมวลกฎหมายอาญาเป็นพนักงานฝ่ายปกครองหรือตำรวจตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา มีอำนาจหน้าที่ในการรักษาความสงบเรียบร้อยตามที่ระบุไว้ในกฎหมายลักษณะปกครองท้องที่ เป็นต้น

3. บทบาทในฐานะตัวแทนภาครัฐในราชการบริหารส่วนภูมิภาค เช่น ประสานงานและตรวจสอบการปฏิบัติงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้เป็นไปตามกฎหมายและเจตนารมณ์ของราษฎรในท้องที่และท้องถิ่นนั้น ๆ ส่งเสริม ประชาชนในพื้นที่เกิดการสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง เป็นต้น



4. บทบาทในฐานะประชาชน เช่น ของรับรู้ข้อมูลข่าวสารในการปฏิบัติงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

2. หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่นของกำนันผู้ใหญ่บ้าน

จากการศึกษาพบว่า หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่นของกำนันผู้ใหญ่บ้าน ได้แก่ หลักอภิธานิยธรรม คือ ธรรมไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อม, ธรรมที่ทำให้ไม่เสื่อม เป็นไปเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546: 238) ธรรมที่ประพฤติปฏิบัติแล้วจะไม่ทำให้องค์กรและสังคมนั้นๆ เสื่อมทรามลง คือ มีแต่ความเจริญฝ่ายเดียว (อุตร จันทวัน, 2547: 37) ได้แก่

1. หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์
2. พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม พร้อมเพรียงกันทำกิจที่พึงทำ ข้อนี้แปลอีกอย่างหนึ่งว่า พร้อมเพรียงกันลุกขึ้นป้องกันบ้านเมืองพร้อมเพรียงกันทำกิจทั้งหลาย
3. ไม่บัญญัติสิ่งที่มีได้บัญญัติไว้ (อันขัดต่อหลักการเดิม) ไม่ล้มล้างสิ่งที่บัญญัติไว้ (ตามหลักการเดิม) ถือปฏิบัติมั่นตามวัชชีธรรม (หลักการ) ตามที่วางไว้เดิม
4. ท่านเหล่าใดเป็นผู้ใหญ่ในชนชาววัชชีเคารพนับถือท่านเหล่านั้นเห็นถ้อยคำของท่าน ว่าเป็นสิ่งอันควรรับฟัง
5. บรรดากุลสตรีกุลกุมารีทั้งหลาย ให้อยู่ดีโดยมิถูกข่มเหง หรืออดคร่ำขื่นใจ
6. เคารพสักการะบูชาเจดีย์ (ปูชนียสถานและปูชนียวัตถุตลอดถึงอนุสาวรีย์ต่างๆ) ของวัชชี (หรือประจำชาติ ประจำชุมชน) ทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก ไม่ปล่อยให้ธรรมิกาลีที่เคยให้เคยทำแก่เจดีย์เหล่านั้นเสื่อมทรามไป
7. จัดให้ความอารักขา คุ่มครอง ป้องกัน อันชอบธรรม แก่พระอรหันต์ทั้งหลาย (ในที่นี้ กินความกว้าง หมายถึงบรรพชิตผู้ดำรงธรรมเป็นหลักใจของประชาชนทั่วไป) ตั้งใจว่าขอพระอรหันต์ ทั้งหลายที่ยังมีได้มา พึงมาสู่แคว้นแคว้นที่มาแล้วพึงอยู่ในแคว้นแคว้นโดยผาสุก (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546: 211-212)

3. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่นของกำนันผู้ใหญ่บ้าน

จากการศึกษาพบว่า กำนันผู้ใหญ่บ้านสามารถประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่นได้ ดังนี้

1. หลักการประชุมแบบสมมาเสมอ ได้แก่ การประชุมกันอย่างต่อเนื่องและ



สม่ำเสมอ เนื่องจากการประชุมเป็นหัวใจของการพัฒนาและการสร้างความสามัคคี สร้างความเข้าใจกันดีระหว่างกำนัน/ผู้ใหญ่บ้านต่อการมีส่วนร่วมทางการเมืองระดับท้องถิ่น อันจะนำไปสู่ความร่วมมือในการดำเนินการในกิจกรรมต่างๆ ส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. หลักความพร้อมเพรียงของการจัดกิจกรรม ได้แก่ ความพร้อมเพรียงในการดำเนินงานในกิจกรรมต่างๆ ไม่ทอดทิ้งให้เป็นภาระของใครคนใดคนหนึ่ง ความพร้อมเพรียงเป็นการแสดงออกถึงความสามัคคีและเป็นการป้องกันความขัดแย้งที่จะเกิดขึ้น เป็นการเสียสละต่อส่วนรวม เป็นเหตุให้ทุกคนให้ความสำคัญต่อกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนและทำให้เกิดความพร้อมใจพร้อมเพรียง

3. หลักการออกกฎระเบียบและกฎหมาย ได้แก่ การออกกฎระเบียบ กติกา ข้อบังคับ ที่เหมาะสม ถูกต้อง ไม่เอื้อประโยชน์แก่พวกพ้องตนเอง เพราะการทำงานในระบบราชการมีกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับมาเกี่ยวข้องเป็นจำนวนมาก การเคารพกฎหมายจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เป็นการสร้างแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องกัน

4. หลักการรับฟังความคิดเห็นของประชาชน ได้แก่ การรับฟังข้อเสนอแนะ ความคิดเห็น ข้อท้วงติง จากบรรดาผู้มีอายุ ภูมิปัญญา ปราชญ์ชาวบ้าน และประชาชนทั่วไป ทุกกลุ่มอาชีพ ทุกกลุ่มอายุ อันเป็นหลักการพื้นฐานของการปกครองในระบอบประชาธิปไตย และเป็นแนวนโยบายหลักของการกระจายอำนาจสู่การปกครองท้องถิ่น

5. หลักการมีส่วนร่วมของสตรี ได้แก่ การเปิดโอกาสให้สตรีเข้ามามีบทบาทในการบริหารงานและการดำเนินงาน เป็นการให้เกียรติสตรี เคารพความเห็นของสตรี เพราะสตรีในยุคปัจจุบันมีความสามารถที่ไม่แตกต่างไปจากผู้ชาย ค่านิยมเรื่องความเท่าเทียมกันระหว่างชาย-หญิง ได้รับการยอมรับที่เป็นสากล

6. หลักการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ได้แก่ การทำนุบำรุงรักษาศิลปะวัฒนธรรม เพราะประเพณีวัฒนธรรมมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาชุมชน เนื่องจากชุมชนมีความแตกต่าง ศิลปะวัฒนธรรมเป็นการแสดงถึงอัตลักษณ์ของชุมชน การยึดโยงกันระหว่างการรักษา (อนุรักษ์) และการพัฒนาศิลปวัฒนธรรมจึงเป็นเรื่องของการพัฒนาชุมชน

7. หลักการมีส่วนร่วมของผู้นำทางศาสนา ได้แก่ การประสานพลัง “บวร” ได้แก่ บ้าน วัด และโรงเรียน เพราะเป็นการให้ประสานความร่วมมือกันระหว่างผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และผู้บริหารท้องถิ่น การทำงานที่ได้รับความเห็นชอบหรือผู้นำทางศาสนาเห็นด้วย ไม่ขัดแย้งกัน งานนั้นจะได้รับความร่วมมือจากชุมชนเป็นอย่างดี

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า กำนันผู้ใหญ่บ้านได้ประยุกต์ใช้หลักสาราณียธรรมในการมีส่วนร่วมทางการเมืองท้องถิ่น โดยนำไปใช้ในการปฏิบัติงานทั้งใน



ระดับหมู่บ้านและในการประสานความร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น การประชุมประจำเดือน การแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานภายในหมู่บ้าน การเปิดประชาคมในหมู่บ้าน การจัดกิจกรรมในวันสำคัญตามประเพณีของหมู่บ้าน เป็นต้น ซึ่งในการจัดกิจกรรมเหล่านั้นล้วนต้องอาศัยหลักสาราณียธรรมทั้งนั้น

อภิปรายผล

การมีส่วนร่วมทางการเมืองระดับท้องถิ่นของกำนันและผู้ใหญ่บ้าน พบว่า การมีส่วนร่วมปรากฏในรูปแบบการดำเนินการ วางแผน ร่วมกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในท้องถิ่นร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น การมีส่วนร่วมในการดำเนินการ วางแผน ร่วมกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในท้องถิ่นร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการประชุมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหรือการประชุมอื่นที่ท้องถิ่นจัดขึ้น การพิจารณาข้อร้องเรียนของประชาชนในการบริหารจัดการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการดำเนินงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จะเห็นได้ว่า กำนันและผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้ที่มีบทบาทในการพัฒนาชุมชนร่วมกับท้องถิ่น สอดคล้องกับ วัชรพงษ์ หนูชัย (2558 : 85-95) ได้ศึกษาเปรียบเทียบบทบาทของผู้ใหญ่บ้านในพื้นที่เทศบาลเมืองต้นเปา กับประธานชุมชนในพื้นที่เทศบาลเมืองแม่ใจ ที่ระบุว่า โดยสรุปแล้วบทบาทของผู้ใหญ่บ้านเน้นใช้อำนาจในการปกครอง ดูแลช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่ การเป็นเจ้าพนักงานตามกฎหมาย และใช้อำนาจดูแลรักษาความสงบเรียบร้อยภายในหมู่บ้านเป็นหลัก ต่างจากประธานชุมชนที่เน้นด้านการพัฒนาชุมชน ทำหน้าที่เป็นตัวแทนของนายกเทศมนตรีในการรับเรื่องราวต่างๆ หรือความต้องการในด้านของการพัฒนาสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐาน ตลอดจนการสร้างสวัสดิการทางสังคมให้กับชุมชน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญเชิด มารศรี (2553 : ก) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง บทบาทกำนันผู้ใหญ่บ้านที่มีต่อการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชน ศึกษากรณีอำเภอบึงสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร พบว่า กำนัน ผู้ใหญ่บ้านมีบทบาทในการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชน โดยการพูดประชาสัมพันธ์ทางเสียงตามสายหมู่บ้านทุกวัน การเรียกประชุมประชาคมและเสวนาร่วมแสดงความคิดเห็นในหมู่บ้านทุกเดือนและการเคาะประตูบ้านเพื่อให้ความรู้แก่ประชาชนในการไปใช้สิทธิเลือกตั้ง การเข้าร่วมกิจกรรมฟังการหาเสียง การไปร่วมเรียกร้องผลประโยชน์สาธารณะ การดำเนินกิจการงานที่เกี่ยวข้องกับโครงการและงบประมาณของหมู่บ้าน

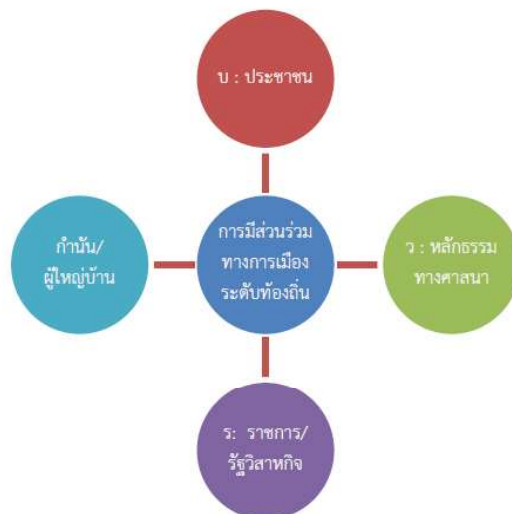
การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการมีส่วนร่วมทางการเมืองระดับท้องถิ่น พบว่า กำนันและผู้ใหญ่บ้านได้นำหลักอภิปรายธรรม 7 ประการ ได้แก่ หลักการประชุมแบบสมถะ



หลักความพร้อมเพรียงของการจัดกิจกรรม หลักการออกกฎระเบียบและกฎหมาย หลักการรับฟังความคิดเห็นของประชาชน หลักการมีส่วนร่วมของสตรี หลักการทํานุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และหลักการมีส่วนร่วมของผู้นำทางศาสนา สอดคล้องกับ พระสมหมาย อตถสิทฺโธ และคณะ (2559: 101-113) ได้ศึกษารูปแบบการนำหลักอภิธานิธรรมไปใช้ในการบริหารของผู้บริหารสังกัดองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดร้อยเอ็ด ว่า หลักอภิธานิธรรมไปใช้ในการบริหารองค์การองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น มี 6 รูปแบบคือ 1) รูปแบบของความสามัคคีการจัดประชุมและเลิกประชุม 2) รูปแบบของการเคารพต่อขนบธรรมเนียมประเพณีเดิมของท้องถิ่น 3) รูปแบบของการเคารพผู้อาวุโสและปราชญ์ท้องถิ่นให้เกิดเกียรติยกย่องเชิดชูและเคารพ 4) รูปแบบของการส่งเสริมสถานะและบทบาทของสตรี 5) รูปแบบของการถือแบบอย่างและยกย่องคนดีในการทำงาน และ 6) รูปแบบของการปกป้องคุ้มครองผู้อยู่อาศัยแขกและคนที่เข้ามาในท้องถิ่น และสอดคล้องกับ ประยงค์ พรหมมา (2557 : ก) ได้ศึกษา การบริหารงานตามหลักอภิธานิธรรมขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น ว่า ควรมีการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในด้านการนำอภิธานิธรรม 7 มาใช้กับการทำงานให้มากยิ่งขึ้น ให้มีการทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน ไม่แสวงหาผลประโยชน์จากตำแหน่งหน้าที่การงาน และควรสร้างบรรยากาศพัฒนาสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เอื้อต่อการทำงานตลอดจนการพัฒนาการจัดกิจกรรมขององค์การให้มีความทันสมัยและให้น่าสนใจยิ่งขึ้น

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “หลักพุทธธรรมในการมีส่วนร่วมการเมืองระดับท้องถิ่นของกำนันและผู้ใหญ่บ้าน” ผู้วิจัยได้สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ดังนี้





จากแผนภาพอธิบายได้ว่า การมีส่วนร่วมทางการเมืองระดับท้องถิ่นของกำนันและผู้ใหญ่บ้านที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ได้จากงานวิจัย สรุปได้ว่า การมีส่วนร่วมทางการเมืองระดับท้องถิ่นนั้นกำนันและผู้ใหญ่บ้านต้องมีความสามารถในการประสานสามัคคีให้ครบทั้งบ้าน วัด และราชการ หรือเรียกย่อว่า “บวร” นั่นคือ

บ. บ้าน หมายถึง การรับฟังเสียงจากประชาชนอย่างแท้จริง ทำหน้าที่เป็นผู้แทนของประชาชนในการสะท้อนปัญหาของหมู่บ้านเพื่อนำเสนอผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการแก้ไขปัญหา

ว. วัด หมายถึง การประสานงานกับผู้นำทางศาสนาและการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน

ร. ราชการ หมายถึง การประสานงานกับหน่วยงานราชการทั้งในระดับท้องถิ่นคือ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานราชการทุกฝ่าย

การมีส่วนร่วมทางการเมืองระดับท้องถิ่นเป็นเรื่องที่กำนันและผู้ใหญ่บ้านไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้น จึงต้องใช้เทคนิคในการประสานงานที่ดึงทุกหน่วยงาน องค์กร เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานจึงจะทำให้การปฏิบัติงานของกำนันและผู้ใหญ่บ้านประสบความสำเร็จและมีประสิทธิภาพ

สรุป

กำนันและผู้ใหญ่บ้านควรบูรณาการการทำงานกับหน่วยงานองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อให้การแก้ไขปัญหาได้ตรงตามความต้องการของชาวบ้านอย่างแท้จริง องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรทำงานเพื่อประชาชนให้เต็มที่ตามที่หาเสียงไว้ โดยประสานงานกับผู้นำชุมชนอย่างแท้จริงและขอให้ช่วยบริหารงานอย่างจริงจัง นอกจากนั้นต้องยกเลิกลูกข่ายท้องถิ่นแบบทุนนิยม การมีส่วนร่วมในองค์การปกครองท้องถิ่นหรือเทศบาล ควรมีการปรับปรุงและพิจารณารูปแบบใหม่ เช่น การเข้าร่วมโครงการวางแผนพัฒนาหมู่บ้านหรือแผนประจำปี โดยให้กำนันและผู้ใหญ่บ้านเสนอเขียนแผนปฏิบัติการประจำปีและนำไปใช้ในการทำงานจริงๆ เพราะโครงการต่างๆ เหล่านี้กำนันและผู้ใหญ่บ้านได้สะท้อนปัญหาและความต้องการของประชาชนมาแล้ว การนำแผนงานของกำนันและผู้ใหญ่บ้านไปดำเนินการจะเป็นการแก้ไขปัญหาได้ตรงจุดและประชาชนได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1) ด้านการจัดการเลือกตั้งในระดับท้องถิ่น กำนันและผู้ใหญ่บ้านมีบทบาทในการจัดการเลือกตั้งในระดับท้องถิ่น จึงควรวางตัวเป็นกลางทางการเมืองอย่างแท้จริง ไม่ทำตัวเป็นหัวคะแนนหรือมีส่วนได้ส่วนเสียในการเลือกตั้งทุกระดับ พร้อมทั้งควบคุมและดูแลการเลือกตั้งให้เป็นไปด้วยความบริสุทธิ์และยุติธรรม ประการสำคัญคือ กำนันและผู้ใหญ่บ้านไม่ควรเข้าไปเป็นหัวคะแนนหรือเลือกข้างในการเลือกตั้ง เนื่องจากกำนันและผู้ใหญ่บ้านต้องทำงานร่วมกับนักการเมืองทุกระดับ หากกำนันและผู้ใหญ่บ้านเลือกข้างเลือกฝ่ายแล้วฝ่ายตรงกันข้ามได้รับการเลือกตั้งจะทำให้การประสานงานและการทำงานกำนันและผู้ใหญ่บ้านมีปัญหา เพราะอยู่คนละฝั่งกับฝ่ายการเมือง

1.2) ด้านการมีส่วนร่วมในการบริหารงานองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ภาครัฐควรออกกฎหมายเกี่ยวกับความร่วมมือกันระหว่างกำนัน/ผู้ใหญ่บ้านและองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นให้มีความชัดเจน เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาการทำงานในพื้นที่และให้ทิศทางการพัฒนาชุมชนเป็นไปในทิศทางเดียวกัน เช่น การกำหนดให้กำนันและผู้ใหญ่บ้านสามารถเข้าประชุมและมีสิทธิออกเสียงในการอนุมัติแผนปฏิบัติการประจำปีของท้องถิ่นได้ด้วย นอกจากนี้ กำนันและผู้ใหญ่บ้านควรสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้บริหารองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อให้สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3) ด้านการแก้ไขปัญหาขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อไม่ให้เกิดความทับซ้อนในการทำงานควรยกเลิกกำนันและผู้ใหญ่บ้าน โดยให้กำนันและผู้ใหญ่บ้านที่ดำรงตำแหน่งอยู่ในปัจจุบันปฏิบัติหน้าที่จนหมดวาระ หรือ กำหนดให้กำนันและผู้ใหญ่บ้านเป็นสมาชิกองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นโดยตำแหน่ง เพื่อให้เป็นตัวแทนของแต่ละหมู่บ้านในการบริหารงานท้องถิ่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรนำเอาแผนพัฒนาหมู่บ้าน/ชุมชนจากทุกหมู่บ้านไปพิจารณาและจัดสรรงบประมาณในการดำเนินให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ กำนันและผู้ใหญ่บ้านควรทำหน้าที่ตรวจสอบการดำเนินงานของท้องถิ่นอย่างเข้มแข็งและตรงไปตรงมาเพื่อรักษาผลประโยชน์ของชุมชนให้ได้มากที่สุด นอกจากนี้กำนันและผู้ใหญ่บ้านควรสร้างชุมชนให้เข้มแข็งในทุกๆ มิติ ทั้งด้านปกครอง การศาสนา เยาวชน สตรี แม่บ้าน เพื่อให้เกิดความร่วมมือและการทำงานอย่างจริงจัง

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

2.1) ด้านการจัดการเลือกตั้งในระดับท้องถิ่น ส่งเสริมให้กำนันและผู้ใหญ่บ้านวางตัวเป็นกลางทางการเมืองและทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินการเลือกตั้งระดับท้องถิ่นอย่างบริสุทธิ์



และยุติธรรม โดยกำหนดมาตรการสำหรับกำนันและผู้ใหญ่บ้านที่ทำผิดต่อหน้าที่ในการดูแลการเลือกตั้งในระดับที่รุนแรง เพื่อให้กำนันและผู้ใหญ่บ้านวางตัวเป็นกลางทางการเมืองอย่างแท้จริง

2.2) ด้านการมีส่วนร่วมในการบริหารงานองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรกำหนดแผนปฏิบัติการประจำปีที่สุดคล้องกับนโยบายที่หาเสียงไว้ ทั้งนี้ แผนปฏิบัติการประจำปีจะต้องผ่านความเห็นชอบของกำนันและผู้ใหญ่บ้านด้วยหรือต้องมีแผน (โครงการ) ที่กำนัน/ผู้ใหญ่บ้านเสนออย่างน้อยร้อยละ 80 เพื่อให้องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นได้ดำเนินโครงการที่สอดคล้องกับความต้องการของชุมชนอย่างแท้จริง

2.3) ด้านการแก้ไขปัญหาขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ควรตั้งกำนันและผู้ใหญ่บ้านหรือตัวแทนของกำนันและผู้ใหญ่บ้านเป็นคณะกรรมการตรวจสอบการทำงานขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นประจำปีงบประมาณ เพื่อเป็นการกำกับดูแลและตรวจสอบการดำเนินงานขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นโดยให้มีผู้เชี่ยวชาญเป็นกรรมการร่วมด้วย

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.1) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของอดีตกำนันและผู้ใหญ่บ้านที่มีต่อการพัฒนาชุมชนและการมีส่วนร่วมทางการเมือง

3.2) ควรมีการศึกษาวิจัยบทบาทและศักยภาพของกำนันผู้ใหญ่บ้านในฐานะเป็นตัวแทนของภาครัฐทุกระดับ

บรรณานุกรม

ฉลวย พ่วงพลับ. (2548). “บทบาทของกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน: ศึกษากรณีอำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา”. ปัญหาพิเศษปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานโยบายสาธารณะ. วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ : มหาวิทยาลัยบูรพา.

ถวิลวดี บุรีกุลและคณะ. (2546). “โครงการการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนและความคิดเห็นต่อการทำงานของรัฐบาลและองค์กรอิสระ”. ชุดโครงการวิจัยเรื่อง การติดตามและประเมินผลบังคับใช้รัฐธรรมนูญ. รายงานการวิจัย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).

ไททัศน์ มาลา. (2559). “การคงอยู่ของกำนันผู้ใหญ่บ้านในบริบทของการกระจายอำนาจสู่ท้องถิ่น : กรณีศึกษาจังหวัดปทุมธานีและจังหวัดพระนครศรีอยุธยา”. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยและพัฒนา : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.

บงกชมาศ เอกเอี่ยม. (2557). “กำนัน-ผู้ใหญ่บ้าน: การวิเคราะห์บทบาทและภาวะความเป็นผู้นำกับความคาดหวังของประชาชนที่มีต่อผู้นำชุมชนท้องถิ่นในจังหวัดเชียงใหม่”.



- รายงานการวิจัย. วิทยาลัยบริหารศาสตร์ : มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- บุญเชิด มารศรี. (2553). “บทบาทกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ที่มีต่อการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชน ศึกษากรณีอำเภอบึงสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร”. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการเมืองการปกครอง. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประยงค์ พรหมมา. (2557). “การบริหารงานตามหลักอภิปธานิยธรรมขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐประศาสนศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- . (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด.
- พระสมหมาย อตถสิทธิและคณะ. (2559). “รูปแบบการนำหลักอภิปธานิยธรรมไปใช้ในการบริหารของผู้บริหารสังกัดองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดร้อยเอ็ด”. วารสารธรรมทรรศน์. 16 (1) : 101-113.
- วัชรพงษ์ หนูชัย. (2558). “การศึกษาเปรียบเทียบบทบาทของผู้ใหญ่บ้านในพื้นที่เทศบาลเมืองต้นเปา กับประธานชุมชนในพื้นที่เทศบาลเมืองแม่โจ้”. วารสารสหวิทยาการวิจัย. 4 (3) : 85-95.
- อุดร จันทวัน. (2547). “พระพุทธศาสนากับการปกป้องคุ้มครองสิทธิมนุษยชน”. สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Barber J. David. (1972). Citizen Politics. Chicago: Markham.
- Samuel Huntington and Joan Nelson. (1982). Participation and Political Study. Cambridge: Cambridge University Press.



หลักธรรมาภิบาลที่ปรากฏในคัมภีร์จามเทวีวงศ์ Good governance in Chammadewiwong

อภิสิทธิ์ จิรสัจจิต

Apisit Jirasanjit

เทศบาลตำบลนาคริ้ว

Nakrow Subdistrict Municipality

Email: hemmaraj888@gmail.com

Received: 2024-06-19

Revised: 2024-06-24

Accepted: 2024-06-26

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักธรรมาภิบาลตามระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการสร้างระบบบริหารกิจการบ้านเมืองและสังคมที่ดี พ.ศ.2542 2) ศึกษาสาระสำคัญของคัมภีร์จามเทวีวงศ์ และ 3) วิเคราะห์หลักธรรมาภิบาลที่ปรากฏในคัมภีร์จามเทวีวงศ์ งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า

หลักธรรมาภิบาล หมายถึง กระบวนการต่างๆ ที่วางกฎเกณฑ์ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม เพื่อที่ภาคต่างๆ ของสังคมพัฒนาและอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข โดยมีการเชื่อมโยงองค์ประกอบทั้ง 3 ส่วน คือ ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม ให้สนับสนุนซึ่งกันและกันอย่างสร้างสรรค์ มีองค์ประกอบ 6 อย่าง คือ หลักนิติธรรม หลักคุณธรรม หลักความโปร่งใส หลักความมีส่วนร่วม หลักความรับผิดชอบ และหลักความคุ้มค่า

จามเทวีวงศ์เป็นผลงานประพันธ์ของพระโพธิ์รังสี แต่งขึ้นราวปี พ.ศ. 1950-2000 ลักษณะการประพันธ์คือประพันธ์เป็นฉันท โดยใช้ภาษาบาลี จามเทวีวงศ์เป็นเอกสารเชิงประวัติศาสตร์และเป็นวรรณกรรมประเภทตำนาน มีเนื้อหา 14 ปริเฉท เริ่มจากพระพุทธเจ้าเสด็จมายังพญากรรมพันธ์ที่สำหรับสร้างนครและการอุปบัติของฤๅษี 4 ตน ผู้ที่สร้างเมืองหริภุญชัยและเมืองเขลางค์นคร นอกจากนี้ยังกล่าวถึงประวัติของพระนางจามเทวี ลำดับกษัตริย์ในล้านนาและการประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ

จามเทวีวงศ์ได้มีการกล่าวถึงข้อปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักธรรมาภิบาล เป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการปกครอง เช่น หลักทศพิธราชธรรม หลักความ



กตัญญู หลักการใช้ความถูกต้องยุติธรรมในการปกครองบ้านเมือง พร้อมทั้งมีหลักคำสอนสำหรับ พระราชาในปกครองบ้านเมือง เพื่อให้บ้านเมืองมีความรุ่งเรือง ซึ่งหลักการต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีความสอดคล้องกับหลักธรรมาภิบาล

คำสำคัญ : หลักธรรมาภิบาล, จามเทวีวงศ์, พระพุทธศาสนา

Abstract

The purposes of this research article are to 1) study the good governance according to the regulations of the Office of the Prime Minister on the Creation of a Good Government and Social Administration System, 1999, 2) study the main points of the Chammadewiwong scriptures, and 3) analyze the principles of good governance appearing in the Chammadewiwong scriptures. It is a documentary research. The research results found that;

Good governance means various processes that lay down rules on the relationship between economics, politics, and society. So that various sectors of society developing and living together in peace. There is a connection between all 3 components: the public sector, the private sector, and civil society, and support each other creatively. There are 6 elements: the principle of law, the principle of morality, the principle of transparency, the principles of participation, the principles of responsibility and the principle of value.

Chammadewiwong is the work of Phra Bodhirangsi, composed around the year 1950-2000. The style of writing is composed in stanzas, using Pali language. Chammadewiwong is a historical document and a literary legend. It has 14 chapters, beginning with the Lord Buddha's arrival to prophesy the area for building a city and the emergence of four hermits who built the city of Hariphunchai and the city of Khelang Nakhon. In addition, it also mentions the history of Queen Chammadevi, order of kings in Lanna and enshrinement of Buddha relic.

Chammadewiwong has discussed practices that are consistent with the principles of good governance. It is the introduction of Buddhist principles as the principles of government, such as the tenets of the Dassabhidharat Dhamma, principle of gratitude principles of using fairness and justice in governing the



country, along with doctrines for the king to rule the country, to make the country prosperous which various principles. These are all consistent with the principles of good governance.

Keywords: good governance, Chammadewiwong, Buddhism

บทนำ

หลักธรรมาภิบาล หมายถึง แนวทางในการจัดระเบียบเพื่อให้สังคมของประเทศทั้งภาครัฐ ภาคธุรกิจ เอกชนและภาคประชาชน สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข และตั้งอยู่ในความถูกต้องเป็นธรรม ตามหลักพื้นฐานการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี เพราะมีการปรับวิธีคิด วิธีการบริหารราชการใหม่ทั้งระบบ โดยกำหนดเจตนารมณ์ของแผ่นดินขึ้นมาเพื่อทุกคนทุกฝ่ายในประเทศร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ร่วมกันจัดการ ร่วมกันรับผิดชอบ แก้ปัญหา เพื่อพัฒนาให้เกิดความมั่นคง ความสงบสันติสุข มีการพัฒนาที่ยั่งยืนและก้าวไกล หลักธรรมาภิบาลตั้งอยู่บนรากฐานของความถูกต้อง ติงาม มั่นคง หรือธรรมาธิปไตย ธรรมาภิบาลเป็นกลไกในการควบคุมติดตามและตรวจสอบ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายแก่การบริหารองค์กร เพราะการสร้างธรรมาภิบาลให้เกิดขึ้นในองค์กร เป็นการสร้างสำนึกที่ดีในการบริหารงาน และการทำงานในองค์กร และจัดระบบที่สนับสนุนให้มีการปฏิบัติตามสำนึกที่ดี ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่สิ้นเปลือง การติดตามการทุจริต ความโปร่งใส โดยคำนึงถึงผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะได้รับผลกระทบ (แสงชัย อภิชาติธนวัฒน์, ม.ป.ป.: 5-11)

หลักธรรมาภิบาลจึงเป็นหลักการบริหารบ้านเมืองที่เป็นกระแสใหม่ แม้จะเป็นเรื่องเก่าที่ผ่านมานับพันปี เพราะการปกครองที่เรียกร้องถึงคุณธรรมจริยธรรมนั้นเป็นการปกครองในอุดมคติ มีมาตั้งแต่การเกิดเป็นสังคมมนุษย์ ดังนั้น จึงพบเห็นรูปแบบการปกครองจากนักวิชาการต่างๆ ที่พยายามอธิบายถึงหลักการปกครองและหลักการบริหารโดยคุณธรรม ส่วนคำว่า “ธรรมาภิบาล” นั้น ได้รับการกล่าวถึงอย่างจริงจังในปี 1980 เป็นต้นมา เริ่มจากธนาคารโลกได้นำมาเป็นมาตรการสำคัญอย่างหนึ่งในการกำหนดนโยบายการให้กู้เงินสำหรับประเทศทางซีกโลกใต้เพื่อแก้ปัญหาคอร์รัปชันและการบริหารจัดการของรัฐที่ไร้ประสิทธิภาพ จนสามารถหาเงินมาชำระหนี้คืนธนาคารโลกได้ สำหรับสังคมไทย แนวคิดธรรมาภิบาลเริ่มเกิดขึ้นในช่วงปี 2539-2543 สำนักนายกรัฐมนตรีได้ออกระเบียบว่าด้วยการสร้างระบบบริหารกิจการบ้านเมืองและสังคมที่ดี พ.ศ.2542 กำหนดให้ทุกหน่วยงานของรัฐ ดำเนินการบริหารจัดการโดยยึดหลักธรรมาภิบาล 6 ประการ ได้แก่ หลักนิติธรรม หลักคุณธรรม หลักความโปร่งใส หลักความมีส่วนร่วม หลักความรับผิดชอบ และหลักความคุ้มค่า ต่อมาในปี พ.ศ.2546 มีการออก พ.ร.บ.ระเบียบ



บริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2534 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติม พ.ร.บ.ระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน (ฉบับที่ 5) พ.ศ.2545 มาตรา 3/1 มุ่งเน้นให้ส่วนราชการใช้วิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดีมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติราชการ จนกระทั่งในปัจจุบันภาครัฐและเอกชนยังคงมีการณรงค์และมีการนำหลักธรรมาภิบาลไปใช้ในการบริหารจัดการที่ดีในองค์กรทุกระดับ ธรรมาภิบาลจึงถือเป็นหลักการสำคัญในการบริหารจัดการและการปกครองในสังคมไทย ซึ่งทุกหน่วยงานและทุกองค์กร ไม่ว่าจะภาครัฐและ เอกชน ต่างก็ได้นำหลักการนี้ไปปรับใช้ในการบริหารจัดการในองค์กรของตน (อำนาจ ยอดทอง, 2562 : 1-19)

นอกจากเอกสารทางด้านรัฐศาสตร์ รัฐประศาสนศาสตร์ การบริหารจัดการองค์แล้ว แนวคิดเรื่อง ธรรมาภิบาล ยังได้สอดแทรกอยู่ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาตั้งแต่พระไตรปิฎกจนถึงวรรณกรรมในยุคหลักๆ ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งจามเทวีวงศ์ ซึ่งเป็นคัมภีร์เอกสารประวัติศาสตร์ ประเภทพงศาวดารภาษาบาลี เป็นเรื่องเล่าเชิงประวัติศาสตร์ผสมกับเรื่องเล่าเชิงพุทธศาสนา แต่งขึ้นโดยพระโพธิ์รังสีมหาเถระ มีเนื้อหาแบ่งไว้ 15 ปริเขตตามต้นฉบับที่แต่งเป็นภาษาบาลี (ธีรวัฒน์ ทองพูล, 2560) มีลักษณะเด่น 2 ประการ คือ 1) จัดเป็นตำนานฝ่ายเมือง เพราะมีการกล่าวถึงพระราชประวัติของพระนางจามเทวี (2) จัดเป็นพงศาวดาร เพราะเนื้อเรื่องกล่าวถึงประวัติความเป็นมาของราชวงศ์และเหตุการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับชาติบ้านเมืองในการครองเมืองหริภุญไชยของพระนางจามเทวีและพระเจ้ามหันตยศ จนถึงรัชสมัยของพระเจ้าอาทิจจราช เป็นเรื่องราวของการสร้างบ้านเมืองในยุคเริ่มแรกของหริภุญไชย

ความโดดเด่นของจามเทวีวงศ์อีกประการหนึ่ง คือ มีเนื้อหาสาระที่ได้กล่าวถึงหลักการปกครองบ้านเมืองของกษัตริย์ เพราะนอกเหนือจากการเป็นวรรณกรรมที่มุ่งจะอธิบายความเป็นมาของการสร้างพระธาตุหริภุญไชยในสมัยพระเจ้าอาทิจจวงศ์แล้ว จามเทวีวงศ์ยังมีได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของผู้ปกครองบ้านเมือง โดยได้ย้าหลายครั้งถึงลักษณะผู้ปกครองที่ดีคือผู้มีคุณธรรมซึ่งจะนำพาให้บ้านเมืองสงบ ร่มเย็น ในขณะที่ผู้ปกครองที่อธรรมมีอคติจะทำให้บ้านเมืองพินาศล่มจม จนอาจกล่าวได้ว่าแนวคิดเรื่องลักษณะของผู้ปกครองเป็นแนวคิดหลักอีกแนวคิดหนึ่งของจามเทวีวงศ์ (วริศรา อนันตโท, 2564 : 97-120) ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้เลือกนำจามเทวีวงศ์ซึ่งมีลักษณะเป็นทั้งวรรณกรรมศาสนาและตำนานบ้านเมืองมาศึกษาวิเคราะห์เพื่อให้เห็นถึงการนำหลักธรรมาภิบาลในการสร้างบ้านแปงเมืองที่มีมาตั้งแต่โบราณและยังสามารถเป็นเครื่องยืนยันถึงความเป็นธรรมาภิบาลในสังคมไทยได้เป็นอย่างดี



วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาหลักธรรมาภิบาล
2. เพื่อศึกษาสาระสำคัญของคัมภีร์จามเทวีวงศ์
3. เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมาภิบาลที่ปรากฏในคัมภีร์จามเทวีวงศ์

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) เอกสารปฐมภูมิที่ใช้คือ คัมภีร์จามเทวีวงศ์ พงศาวดารเมืองศรีอยุธยา ทั้งภาษาบาลีและคำแปล แต่งโดยพระโพธิ์รังสี พิมพ์ในพระกุศลสมโภชพระอัฐิพระวิมาดาเธอ กรมพระสุทธาสินีนาฏ พ.ศ.2473 ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามกรอบของการศึกษา ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมาภิบาลพร้อมทั้งศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง
2. รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือส่วนที่เป็นงานนิพนธ์ต่างๆ ไป รวมทั้งเอกสาร งานวิจัย บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
3. นำข้อมูลทั้งหมดมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เรียบเรียงและเขียนงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วปรับปรุงแก้ไขเพื่อความถูกต้อง
4. เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัย

ผลการวิจัย

1. หลักธรรมาภิบาล

ธรรมาภิบาล หมายถึง ระบบโครงสร้างและกระบวนการต่างๆ ที่วางกฎเกณฑ์ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมของประเทศ เพื่อที่ภาคต่างๆ ของสังคมจะพัฒนาและอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข (บวรศักดิ์ อุวรรณโณ, 2542 : 164) เป็นการบริหารจัดการทรัพยากรทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อการพัฒนาของประเทศ โดยมีการเชื่อมโยงองค์ประกอบทั้ง 3 ส่วนของสังคม คือ ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม และให้มีการสนับสนุนซึ่งกันและกัน อย่างสร้างสรรค์ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจ สังคมการเมืองอย่างสมดุล ส่งผลให้สังคม ดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติตลอดจนมีการใช้อำนาจในการพัฒนาประเทศชาติให้เป็นไปอย่างมั่นคง ยั่งยืนและมีเสถียรภาพ (ปัญญา ฉายะจินตาวงศ์และรัชณี ภู่อรรถกุล, 2549 : 3)

สำนักนายกรัฐมนตรีได้กำหนดระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการสร้างระบบ



บริหารกิจการบ้านเมืองและสังคมที่ดี พ.ศ.2542 และระเบียบนี้เริ่มมีผลการบังคับใช้กับหน่วยงานของรัฐ ตั้งแต่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2542 ซึ่งในระเบียบในการบริหารกิจการบ้านเมืองและสังคมที่ดี ควรจัดหรือส่งเสริมให้สังคมไทยอยู่บนพื้นฐานของหลักสำคัญอย่างน้อย 6 ประการ คือ (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2542 : 26)

1) หลักนิติธรรม ได้แก่ การตรากฎหมาย กฎ ข้อบังคับต่างๆ ให้ทันสมัยและเป็นธรรมเป็นที่ยอมรับของสังคมและสังคมยินยอมพร้อมใจปฏิบัติตามกฎหมาย กฎ ข้อบังคับเหล่านั้น โดยถือว่าเป็นการปกครองภายใต้กฎหมาย มิใช่ตามอำเภอใจหรืออำนาจของตัวบุคคล

2) หลักคุณธรรม ได้แก่ การยึดมั่นในความถูกต้องดีงาม โดยรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่ของรัฐยึดถือหลักนี้ในการปฏิบัติหน้าที่ให้เป็นตัวอย่างแก่สังคม และส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนพัฒนาตนเองไปพร้อมกันเพื่อให้คนไทยมีความซื่อสัตย์จริงใจ ชยัน อดทน มีระเบียบวินัย ประกอบอาชีพสุจริตจนเป็นนิสัยประจำชาติ

3) หลักความโปร่งใส ได้แก่ การสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันของคนในชาติ โดยปรับปรุงกลไกการทำงานขององค์กรทุกวงการให้มีความโปร่งใส มีการเปิดเผยข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์อย่างตรงไปตรงมาด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ประชาชนเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้สะดวก และมีกระบวนการให้ประชาชนตรวจสอบความถูกต้องชัดเจนได้

4) หลักความมีส่วนร่วม ได้แก่ การเปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วมรับรู้และเสนอความเห็นในการตัดสินใจปัญหาสำคัญของประเทศ ไม่ว่าจะด้วยการแจ้งความเห็นการไต่สวนสาธารณะการประชาพิจารณ์ การแสดงประชามติ หรืออื่น ๆ

5) หลักความรับผิดชอบ ได้แก่ การตระหนักในสิทธิหน้าที่ความสำนึกในความรับผิดชอบต่อสังคม การใส่ใจปัญหาสาธารณะของบ้านเมืองและกระตือรือร้นในการแก้ปัญหา ตลอดจนการเคารพในความคิดเห็นที่แตกต่างและกล้าที่จะยอมรับผลจากการกระทำของตน

6) หลักความคุ้มค่า ได้แก่ การบริหารจัดการและใช้ทรัพยากรที่มีจำกัดเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ส่วนรวม โดยรณรงค์ให้คนไทยมีความประหยัดใช้ของอย่างคุ้มค่าสร้างสรรค์สินค้าและบริการที่มีคุณภาพสามารถแข่งขันได้ในเวทีโลกและรักษาพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติให้สมบูรณ์ยั่งยืน

2. สาระสำคัญของคัมภีร์จามเทวีวงศ์

จามเทวีวงศ์เป็นพงศาวดารที่มีชื่อเรียก 2 ชื่อ คือ “จามเทวีวงศ์” และ “ทริภุญไชยนิเทศะ” ไบลานของจามเทวีวงศ์มีทั้งฉบับอักษรขอม อักษรมอญ และอักษรโรมันล้านนา เฉพาะอักษรขอมมี 10 ฉบับ โดย 2 ฉบับแรกเก็บรักษาไว้ที่หอพระมณเฑียรธรรม ที่เหลืออยู่ที่หอสมุดแห่งชาติ สันนิษฐานว่าแต่งขึ้นราวปี พ.ศ. 1950-2000 ในสมัยพญาสามฝั่งแกน โดยพระ



โพธิ์รังสีเป็นผู้รจนา พระโพธิ์รังสีมีประวัติไม่ชัดเจน บางหลักฐานระบุว่าท่านเป็นชาวทริภุชชัย (ชุ่ม ณ บางช้าง, 2516 : 40) บางหลักฐานระบุว่าท่านเป็นชาวเชียงใหม่ สำหรับคำว่า “โพธิ์รังสี” สันนิษฐานว่าเป็นฉายา มีใช้นามสมณศักดิ์

จามเทวีวงศ์มีลักษณะการประพันธ์ในรูปแบบของภาษาบาลีที่อยู่ในรูปแบบฉันทน์ ซึ่งประกอบด้วยฉันทน์หลายประเภท มีสาธคันธิ์ฉันทน์ และวชิรฉันทน์ เป็นต้น ดังคำกล่าวของพระโพธิ์รังสีที่ได้กล่าวไว้ในในจามเทวีวงศ์ว่า

“ชนทั้งหลายควรฟังนิทานอันประเสริฐของพระนางเจ้าจามเทวีนั้นไว้ อักษรที่ข้าพเจ้าเขียนไว้ดีแล้ว เปนอักษรอันประเสริฐ มีบทบาทเป็นฉันทน์ มีสมาลคันธิ์ฉันทน์แลวชิรฉันทน์ เปนต้น ข้าพเจ้าตกแต่งไว้ตามนิรุตติศัพท์” (พระโพธิ์รังสี, 219)

จามเทวีวงศ์มีลักษณะเป็นเอกสารเชิงประวัติศาสตร์ที่เรียกว่า “พงศาวดาร” (Historical record) เรียกได้ว่าเป็นเรื่องเล่าเชิงประวัติศาสตร์ (Historical narratives) ซึ่งนักคติชนแนวมนุษยศาสตร์ (Humanist folklorist) เรียกเรื่องเล่าประเภทนี้ว่า “Saga” คือเรื่องเล่าที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับพงศาวดารส่วนตัว หรือพงศาวดารครอบครัว พงศาวดารท้องถิ่นที่เต็มไปด้วยประวัติศาสตร์บอกเล่าชวนพิศวง เพราะเป็นเรื่องเล่าเกี่ยวกับความเป็นมาของบุคคลและสถานที่ในท้องถิ่น คือมีความเกี่ยวข้องกับบุคคลในประวัติศาสตร์ของบ้านเมือง หรือบุคคลสำคัญของท้องถิ่นที่เต็มไปด้วยประวัติศาสตร์บอกเล่าที่ชวนพิศวงอย่างเข้มข้น คัมภีร์จามเทวีวงศ์ยังเป็นวรรณกรรมประเภทตำนานที่กล่าวถึงตำนานของจังหวัดลำพูนและบางของจังหวัดลำปาง โดยเป็นตำนานฝ่ายวัดและเป็นตำนานฝ่ายเมือง ในส่วนของตำนานฝ่ายเมืองเห็นได้จากเนื้อหาที่กล่าวถึงพระราชประวัติของพระนางจามเทวี ตั้งแต่ต้นจนได้รับทูลเชิญเสด็จมาเสวยราชสมบัติเป็นพระปฐมบรมกษัตริย์แห่งนครทริภุชชัย พร้อมทั้งกล่าวถึงพระราชวงศ์ของพระนางมาโดยลำดับตลอด นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงภูมิประเทศ สถานที่ชุมชนต่างๆ

คัมภีร์จามเทวีวงศ์มีเนื้อหาแบ่งออกเป็น 14 ปริเฉท ดังนี้ (พระมหาอินทร์วงศ์ อิศรภานี, 2565 : 37-46)

ปริเฉทที่ 1 คาลานมัสการ และว่าด้วยเรื่องพระพุทธรองค์ทรงพยากรณ์ที่ประดิษฐานพระศรีธาดา

ปริเฉทที่ 2 ว่าด้วยอุบัติพระฤๅษี 4 องค์ จนถึงพระฤๅษีวาสุเทพสร้างมิกสังฆนครสร้างปุริมนคร สร้างอวิทูรนคร และสร้างรัมนคร

ปริเฉทที่ 3 ว่าด้วยพระฤๅษีวาสุเทพกับพระฤๅษีสุกกทันต์สร้างทริภุชชัยนคร (ทริภุชชัยนคร)

ปริเฉทที่ 4 ว่าด้วยพระฤๅษีสุกกทันต์ขอนางจามเทวีราชธิดาพระเจ้าละโว้ไปครอง



เมืองปริภูยชัย

ปริเฉทที่ 5-6 ว่าด้วยความบังเกิดขึ้นของหริภุญชัยนครจนถึงพระเจ้ามีลักขราช
มารบเมืองหริภุญชัยนคร (นำความในชินกาลมาลีปกรณ์มาเพิ่มเพื่อให้เนื้อหาครบถ้วน)

ปริเฉทที่ 7 ว่าด้วยสงครามพระเจ้ามหันตยศกับพระเจ้ามีลักขราช

ปริเฉทที่ 8 ว่าด้วยราชาภิเษกพระเจ้ามหันตยศ

ปริเฉทที่ 9 ว่าด้วยอุบัติของเขलगนคร

ปริเฉทที่ 10 ว่าด้วยอาลัมพางคนคร

ปริเฉทที่ 11 ว่าด้วยพระนางจามเทวีสิ้นพระชนม์

ปริเฉทที่ 12 ว่าด้วยลำดับกษัตริย์ 28 พระองค์

ปริเฉทที่ 13 ว่าด้วยแผ่นดินพระเจ้าอาทิตย์ราช

ปริเฉทที่ 14 ว่าด้วยสงครามพระเจ้าอาทิตย์ราชกับพระเจ้าละโว้

ปริเฉทที่ 15 ว่าด้วยพระเจ้าอาทิตย์ราชพบพระบรมธาตุ

3. หลักธรรมาภิบาลที่ปรากฏในคัมภีร์จามเทวีวงศ์

จากการศึกษาจามเทวีวงศ์และนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์กับหลักธรรมาภิบาล พบว่า ในคัมภีร์จามเทวีวงศ์ได้แสดงให้เห็นถึงหลักธรรมาภิบาล ดังนี้

1) หลักนิติธรรม ได้แก่ การตรากฎหมาย กฎ ข้อบังคับต่างๆ ปรากฏในจามเทวีวงศ์
ปริเฉทที่ 2 ความว่า “พระราชโอรสไม่พิจารณาแล้วทำไม่ดี” (พระโพธิ์รังสี, 43) และในปริเฉทที่
3 เมื่อฤๅษีวาสุเทพกับพระฤๅษีสุกกทันต์ปรีชาจะหาพระราชผู้ทรงธรรมมาปกครองบ้านเมือง
ที่สร้างขึ้นใหม่ ฤๅษีสุกกทันต์ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของพระราชที่ต้องมีหลักนิติธรรมในการ
ปกครอง ความว่า

“ถ้ากาลใดพระเจ้าธัมมิกราชได้เสวยราช ครั้นนั้นแลพระนครจะเกษมสุขภิกษา
รื่นรมย์สำราญยิ่ง พระพุทธศาสนารุ่งเรือง มีหมู่มหาชนล้นหลามสำเร็จสุขทุกประการ ถ้ากาล
ใดพระราชเป็นอธรรมเสวยราช ครั้นนั้นพระนครจะเกิดทุกข์ภัยได้ทุกข์ร้อนต่างๆ ประชุม
ชนจักร้อนรนคล้ายกับร้อนด้วยแสงเพลิง” (พระโพธิ์รังสี, 64)

2) หลักคุณธรรม ได้แก่ การยึดมั่นในความถูกต้องดีงาม ปรากฏในตามเทวีวงศ์
ปริเฉทที่ 2 ความว่า “นรชนอย่าได้คบมิตรบาป อย่าได้คบบุรุษอาธรรม ให้คบมิตรที่เป็นกัลยาณ
ชน ให้คบบุรุษอุดม ชนใดคบมิตรบาป ชนนั้นจะถึงทุกข์เป็นนิจกาล ชนใดคบกัลยาณมิตร ชนนั้น
จะถึงสุขเปนนิตยกาล คฤหัฐผู้บริโศคคามเกียจคร้านจะไม่ดี...” (พระโพธิ์รังสี, 43) “คนผู้กัลยาณ
การี ก็ทำกรรมอันงาม คนผู้ปาปการี ก็ทำกรรมอันบาป พี่ชเช่นใดที่บุคคลหลว่นลงไป บุคคลก็
ย่อมได้ผลเช่นนั้น” (พระโพธิ์รังสี, 51) และในปริเฉทที่ 12 ที่ได้กล่าวถึงคุณธรรมของผู้ปกครอง



บ้านเมือง โดยกล่าวถึงพระเจ้าแผ่นดินยศที่ใช้หลักคุณธรรมในการปกครองบ้านเมือง ความว่า

“จำเดิมแต่กาลนั้นมา พระเจ้าแผ่นดินยศได้ครอบครองบสิริราชสมบัติทั้งสิ้นด้วยพระองค์เอง มิให้กำเริบราชธรรมทั้งสิบประการ ทรงพระราชทานโอวาทสั่งสอนประชุมชนในพระราชอาณาเขตหรือปฐุชยันครมิให้เสื่อมสูญจากกุศลธรรม ส่วนพระองค์เองก็ละอคติธรรมเสีย ทรงสมทานอยู่แต่ในคติธรรม” (พระโพธิธังสี, 222)

3) หลักความโปร่งใส ได้แก่ การสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การสร้างกลไกการทำงานขององค์กรให้มีความโปร่งใส ในจามเทวีวงศ์นั้นได้ให้ความสำคัญกับความโปร่งใสและความซื่อตรงของผู้ปกครองเป็นอย่างมาก ดังจะเห็นในคำสาปของพระฤษีที่สาปพระราชานามให้กล่าวมุสา มิให้ถูกความโลภครอบงำ ดังปรากฏในตามเทวีวงศ์ปริเฉทที่ 8 ความว่า

“พระราชานามเป็นอธรรมมีอยู่ เป็นอัญญัสตถารุเทศ ประมาทพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ กิติ ไม่เคารวะ เป็นคนโลภะ โทสะ มุสาวาท เบียดเบียนชาวพระนครทั้งหลาย ขอให้พระราชานามนั้นจงเป็นไปสู่ความทุกข์ด้วย โรคด้วย ความวินาสด้วย ขอเทพยเจ้าทั้งหลาย มีพระอินทร์ พระพรหม เปนต้น จงเบียดเบียนอย่าให้มีระหว่างเลย” (พระโพธิธังสี, 141-142)

4) หลักความมีส่วนร่วม ได้แก่ การเปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วมรับรู้และเสนอความเห็นในการตัดสินใจปัญหาบ้านเมือง ให้ประชาชนได้มีอิสระในการประกอบอาชีพได้ตามถนัด มีส่วนร่วมในการดูแลบ้านเมือง โดยไม่จำแนกเพศ หรือฐานะ ซึ่งปรากฏในตามเทวีวงศ์ปริเฉทที่ 10 ความตอนหนึ่งว่า

“ในกาลนั้นประชุมชนทั้งหลายที่อยู่ในพระนครนั้น มีเพศต่าง มิใช่เพศเดียวกัน มีสมณพราหมณ์แลคฤหบดีเปนต้น โดยที่ สุดแม้มนุษย์ชาวป่าทั้งหลายที่เปนมีลักษณะภาษา ก็มีบริบูรณ์อยู่ในพระนครนั้น พวกนั้นรื่นเริงบันเทิงใจจนเกิดพิศวาสคุ่นเคยซึ่งกันแลกัน มีความคิดต่างๆ แปรลกๆ มิใช่อย่างเดียวกัน กระทำกองการกุศลมีกฐีทานวิหารทานเปนต้น” (พระโพธิธังสี, 198)

5) หลักความรับผิดชอบ ได้แก่ การตระหนักในสิทธิหน้าที่ ความสำนึกในความรับผิดชอบต่อสังคม การใส่ใจปัญหาสาธารณะของบ้านเมือง และกระตือรือร้นในการแก้ปัญหา ดังปรากฏในลักษณะของพระเจ้าแผ่นดินยศในการบริหารจัดการโยธา ออกตามเทวีวงศ์ปริเฉทที่ 7 ความว่า “พระเจ้าแผ่นดินยศ มีโยธาน้อย พระองค์จัดโยธาเรียบร้อยดี สามารถได้พิจารณาตุลาและเทศะ จึงถึงความมีชัยข้านะวิเศษ” (พระโพธิธังสี, 124)

6) หลักความคุ้มค่า ได้แก่ การบริหารจัดการและใช้ทรัพยากรที่มีจำกัดเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ส่วนรวม ดังที่พระนางจามเทวีได้ตัดสินใจในการพิธ้อวาหิงคและราชาภิเศกพระโอรสทั้ง 2 ในคราวเดียวกัน เพราะเล็งเห็นถึงประโยชน์ ค่าใช้จ่ายและความคุ้ม



ค่า นั่นเอง ดังปรากฏในตามเทววงศ์ปริเฉทที่ 8 ความว่า

“ณ กาลครั้งนั้น ชาวพระนครทั้งหลายมีพราหมณ์คฤหบดีเป็นต้นได้มาพร้อมแล้ว ทำพิธีราชาภิเษกด้วยอวามหิงคด้วย ปาสาทมงคด้วย ก็พระมหันตยศกุมาร โดยการครวญเดียวกันแล้วจัดการพิธีพระอนันตยศกุมารผู้น้องพระมหันตยศนั้นให้เปนนุพราช” (พระโพธิธรรมาจารย์, 138)

โดยสรุปแล้ว พบว่า ในจามเทววงศ์ได้มีการกล่าวถึงหลักธรรมาภิบาลไว้เป็นจำนวนมาก อันแสดงให้เห็นถึงหลักการปกครองในสมัยโบราณที่ได้เน้นการประยุกต์ใช้หลักคุณธรรมจริยธรรมในการปกครองบ้านเมือง ทำให้บ้านเมืองร่มเย็นมีความสุข อันเป็นเป้าหมายของหลักการปกครองแบบธรรมาภิบาล

อภิปรายผล

หลักธรรมาภิบาลเป็นหลักการบริหารจัดการองค์กรที่สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในระดับองค์กรเอกชน หน่วยงานราชการ จนถึงระดับประเทศชาติ โดยที่หลักธรรมาภิบาลนี้มีส่วนที่สัมพันธ์กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอยู่เป็นอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากที่สำนักนายกรัฐมนตรีกำหนดกรอบลักษณะของธรรมาภิบาลไว้ 6 ประการ คือ หลักนิติธรรม หลักคุณธรรม หลักความโปร่งใส หลักความมีส่วนร่วม หลักความรับผิดชอบและหลักความคุ้มค่า ทั้ง 6 หลักนี้ล้วนแต่มีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสอดรับ เช่น หลักทศพิธราชธรรม เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของพระอรณพ อคคปญโญ (ไวยวรรณ์) (2564 : ก) ที่ศึกษาการบริหารงานตามหลักพุทธธรรมาภิบาลขององค์การบริหารส่วนตำบลนาหนึ่ง อำเภอโพธาราม จังหวัดหนองคาย พบว่า แนวทางการบริหารงานตามหลักพุทธธรรมาภิบาลขององค์การบริหารส่วนตำบลนาหนึ่ง คือ การเสริมสร้างภาวะผู้นำตามหลักทศพิธราชธรรมนั่นเอง งานวิจัยของ สินีนาถ ฉลาดล้ำและคณะ (2562) ที่ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมาภิบาลในพระพุทธศาสนา ระบุว่า หลักคำสอนเกี่ยวกับธรรมาภิบาลตามแนวพระพุทธศาสนาก็มีปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาหลายแห่ง

หลักธรรมาภิบาลยังปรากฏในคัมภีร์จามเทววงศ์ ซึ่งเป็นคัมภีร์ประวัติศาสตร์และคัมภีร์ศาสนา ซึ่งได้กล่าวถึงหลักการปกครองโดยใช้ราชธรรมในการปกครอง ซึ่งตรงกับหลักธรรมาภิบาลที่กล่าวถึงในปัจจุบัน สอดคล้องกับการศึกษาของ อธิวัฒน์ พูลทอง (2560) ที่ศึกษาราชธรรมในจามเทววงศ์: ความสัมพันธ์กับการสร้างบารมีเพื่อปิ่นพระอินทร์ พบว่า ราชธรรมที่เป็นสาระสำคัญในจามเทววงศ์มี 3 ประการ ได้แก่ การบำรุงเลี้ยงดูบิดา-มารดา การใช้ธรรมะในการปกครองบ้านเมือง และการเป็นองค์อัครศาสนูปถัมภก และสอดคล้องกับ พระมหาอินทร์วงศ์ อิศสรภณีย์ (2565) ที่ศึกษาแนวคิดทางด้านพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์จามเทว



วงศ์ พบว่า หลักธรรมที่ปรากฏจามเทวีวงศ์นั้นส่วนมากนั้นตรงกับพระไตรปิฎก เน้นที่หลักธรรมสำหรับการปกครองบ้านเมือง หลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิต เช่น ความกตัญญู และการรักษาศีล 5 เป็นต้น

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย



สรุป

ธรรมาภิบาลไม่ใช่เรื่องใหม่แต่มีสอนอยู่ในหลักศาสนาต่างๆอยู่แล้ว แต่ไม่ได้เรียกอย่างที่เราเรียกกันในปัจจุบันนี้ ในพุทธศาสนามีการสอนเรื่องธรรมาภิบาลหรือการบริหารจัดการที่ดีกันมาตั้งแต่พุทธกาลแล้ว โดยหากเราพิจารณาคำสอนของพระพุทธเจ้า จะเห็นว่าเป็นหลักธรรมที่สอดคล้องกับเรื่องของการบริหารรัฐกิจแนวใหม่และมีการนำมาใช้ในการบริหารงานอย่างต่อเนื่อง แม้กระทั่งในศาสนาอื่นๆ ก็คิดว่ามีได้แตกต่างกันมากนัก มีคำสอนมากมายที่ระบุชัดเจนถึงหลักการธรรมาภิบาลหรือการบริหารจัดการที่ดี อาทิการเป็นคนสมบูรณ์แบบ หรือ ideal person นั้นจะนำหมู่ชนและสังคมไปสู่สันติสุขและสวัสดิ โดยประกอบไปด้วยคุณสมบัติ 7 ประการ (พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต), 2541) ตามหลักสัพบุริสธรรม ซึ่งเป็นธรรมของคนดี การรู้หลักและรู้จักเหตุ เป็นการศึกษาแก่นของสิ่งทั้งหลาย รู้หน้าที่ของตนเอง อันจะทำให้ปฏิบัติงานตรงตามหน้าที่ มีความสำนึกรับผิดชอบต่อ ความมุ่งหมายและรู้จักผล เข้าใจวัตถุประสงค์ของงานที่ทำ ทำให้ทำงานแล้วเกิดผลสัมฤทธิ์ ก่อให้เกิดประสิทธิผล รู้ตน รู้จักตนเอง ว่าโดยฐานะ เพศ



กำลัง ความรู้ ความสามารถ เป็นอย่างไร และทำการต่างๆให้สอดคล้อง รู้ประมาณ รู้จักพอดี รู้กาล รู้กาลเวลาที่เหมาะสม ระยะเวลาที่พึงใช้ในการประกอบกิจ หน้าที่การงาน รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร อย่างไร วางแผนการใช้เวลา เป็นการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลนั่นเอง รู้ชุมชน รู้จักถิ่น ที่ชุมชน ชุมชน การอันควรประพฤติในที่ชุมชน รู้ระเบียบวินัย ประเพณี วัฒนธรรม ทำให้ประพฤติตัวถูกหลักนิติธรรม คุณธรรม จริยธรรม ของท้องถิ่นนั้น รู้บุคคล รู้จักและเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคล เป็นการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติสุขและเกิดสัมฤทธิ์ผลของงานได้ในที่สุด นอกจากนี้ยังมีหลักธรรมอื่นๆที่เกี่ยวข้องอีกมากมาย จึงอาจกล่าวได้ว่า ธรรมาภิบาลสำหรับคนไทยแล้วมิใช่เรื่องใหม่แต่อย่างไร เพียงแต่มีได้นำมาปฏิบัติให้เกิดผลเป็นรูปธรรม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หลักธรรมาภิบาลเป็นหลักการบริหารองค์กรด้วยคุณธรรม จริยธรรม แท้จริงเป็นคุณธรรมจริยธรรมแบบสากล แต่มีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาอย่างชัดเจนทุกข้อ รวมถึงปรากฏในคัมภีร์จามเทวีวงศ์ที่เป็นวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาด้วย ควรมีการเผยแพร่หลักการปกครองด้วยธรรมาภิบาลของจามเทวีวงศ์ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เพราะเป็นแบบอย่างของการนำหลักธรรมาภิบาลมาปกครอง บริหารบ้านเมืองจนประสบผลสำเร็จสืบครมาจนถึงยุคสมัยปัจจุบัน

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาถอดบทเรียนวิชาการปกครองที่ปรากฏในจามเทวีวงศ์ เพื่อให้เป็นแบบอย่างด้านการบริหารบ้านเมืองที่ดี
- 2) ควรมีการศึกษาหลักธรรมาภิบาลที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้จริงในองค์กร

บรรณานุกรม

- แสงชัย อภิชาตชนพัฒน์. (ม.ป.ป.). “หลักธรรมาภิบาลในการบริหารองค์กร”. รายงานการอบรมหลักสูตฺรนิติธรรมเพื่อประชาธิปไตย รุ่น 4. วิทยาลัยรัฐธรรมนุญ : สำนักงานสาลรัฐธรรมนุญ.
- อำนาจ ยอดทอง. (2562). “วิเคราะห์เชิงวิพากษ์แนวคิดที่ว่าด้วยทิศพิธราธรรมในพระพุทธศาสนาคือธรรมาภิบาล”. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. 7 (1), 1-19.
- วิศรา อนันต์โท. (2564). “แนวคิดการปกครองที่ปรากฏในอรรถกถาชาดกและจามเทวีวงศ์



: ความสัมพันธ์ระหว่างศาสนจักรและอาณาจักร”, วารสารที่ทัศน์วัฒนธรรม. 20 (1), 97-120.

บวรศักดิ์ อวรรณโณ. (2542). การสร้างธรรมาภิบาลในสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: วิญญูชน. ปัญญา ฉายะจินดาวงศ์และรัชณีภูตระกูล. (2549). ธรรมาภิบาล (Good Governance) กับสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: บพิธการพิมพ์.

สำนักนายกรัฐมนตรี. (2542). ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการสร้างระบบบริหารกิจการบ้านเมือง และสังคมที่ดี พ.ศ. 2542. ราชกิจจานุเบกษา.

ชุ่ม ณ บางช้าง. (2516). นำชมจังหวัดเชียงใหม่. กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา.

พระโพธิ์รังสี. จามเทวีวงศ์ พงศาวดารเมืองศรีบุญไชย. กรุงเทพมหานคร :

พระมหาอินทร์วงศ์ อิสสรภาณี. (2565). “แนวคิดทางด้านพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์จามเทวีวงศ์”, วารสารปัญญา. 29 (1) : 37-46.

พระอรรรณพ อคคปญโญ (ไวยวรรณ์). (2564). “ศึกษาการบริหารงานตามหลักพุทธธรรมาภิบาลขององค์การบริหารส่วนตำบลนาหนึ่ง อำเภอนพพิสัย จังหวัดหนองคาย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สินีนารถ ฉลาดล้ำ และคณะ. (2562). “การศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมาภิบาลในพระพุทธศาสนา”. วารสารวิชาการ Veridian E –Journal. 12 (4) : 900-914.

ธีรพัฒน์ พูลทอง. (2560). “ราชธรรมในจามเทวีวงศ์ : ความสัมพันธ์กับการสร้างบารมีเพื่อเป็นพระอินทร์”. วารสารไทยศึกษา. 13 (2) : 99-122.



ศึกษาวิเคราะห์สัมมาวายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

An analytical study of Sammavayama in Buddhist scriptures

พระครูใบฎีกาธณวัฒน์ ปญญาวุธ (ทาทำ)

Phrakru Baideeka Thanawat Panyawuttho (Thatham)

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

Lamphun Buddhist Collage

Email: champ20079@gmail.com

Received: 2024-06-19

Revised: 2024-06-24

Accepted: 2024-06-26

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาสัมมาวายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ 2) วิเคราะห์การประยุกต์ใช้สัมมาวายามะในการพัฒนาชีวิต การวิจัยเป็นการวิจัยเอกสาร ผลการวิจัย พบว่า

สัมมาวายามะ เป็นองค์ธรรมในอริยมรรค 8 หมายถึง เพียรชอบหรือพยายามชอบ ได้แก่ 1. พยายามระวังมิให้อกุศลธรรมที่ยังมีได้เกิด เกิดขึ้น 2. พยายามละเสียซึ่งอกุศลธรรมที่ยังเกิดขึ้นแล้ว 3. พยายามทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรชอบ 4. เจริญกุศลที่บังเกิดขึ้นแล้วนั้น สัมมาวายามะหรือ ความพยายามชอบตามหลักพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายอยู่ 3 ประการ คือ ด้านอัตถประโยชน์ ด้านปรารถประโยชน์ และด้านอุภัยตถประโยชน์

สำหรับการประยุกต์ใช้สัมมาวายามะเพื่อการพัฒนาชีวิต จำแนกออกเป็น 4 ด้าน คือ 1. ด้านการศึกษา ต้องหมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้ง ปรัชญา ปฏิบัติ ซึ่งเป้าหมายคือปฏิเวธ 2. ด้านการทำงาน ต้องส่งเสริมให้เกิดหิริโอตตปปะและวิริยะในการทำงาน มีความขยันหมั่นเพียรในหน้าที่ และไม่ท้อใจต่อหน้าที่ที่รับมอบหมาย 3. ด้านการพัฒนาตัวเอง การพัฒนาต้องพัฒนาทั้งกายและจิตใจ ตามหลักภาวนา 4 และ 4. ด้านการปฏิบัติธรรม การนำหลักสัมมาวายามะเป็นหลักในการทำความเพียรเผาผลาญความชั่ว ต้องอาศัยหลักปฏิบัติของการบำเพ็ญตบะ คือ การฝืนความต้องการของกิเลส แบ่งได้ 2 ประเภท คือ 1. สลัดละ คือ การฝืนกิเลส ด้วยการกำจัดกิเลสค่อยเป็นค่อยไป หรือค่อยขัดเกลากันไป และ 2. ตัดทิ้ง คือ การฝืนกิเลสด้วยการกำจัดกิเลสแบบหักโหมรุนแรงได้ผลทันตาเห็น



คำสำคัญ : สัมมาวายามะ, การพัฒนาชีวิต, พระพุทธศาสนา

Abstract

The research study has two objectives: 1) to explore the concept of Sammavayama within the Buddhist scriptures, and 2) to analyze the application of Sammavayama for personal development.

The research findings indicate that Sammavayama, an ethical principle in the Noble Eightfold Path, signifies a commitment or endeavor towards moral rectitude. It involves: 1) the effort to prevent unwholesome states of mind from arising, 2) the effort to let go of existing unwholesome states of mind, 3) the effort to cultivate wholesome states of mind that have not yet arisen, and 4) the effort to sustain wholesome states of mind that have arisen. Sammavayama aligns with the teachings of Buddhism and comprises three objectives: benefits in the present life, benefits in future lives, and benefits for spiritual progress.

Regarding the application of Sammavayama for personal development, it can be categorized into four dimensions: 1) educational dimension, which emphasizes consistent learning and teaching of precepts and practices with the goal of self-discipline, 2) occupational dimension, which promotes diligence, conscientiousness, and non-deception in work while nurturing ethical attitudes, 3) self-development dimension, which involves physical and mental growth following the principles of discipline, and 4) ethical dimension, which utilizes Sammavayama to suppress unwholesomeness and instigate virtue through the practice of abstaining from desires, divided into two categories: 1) Salehka, gradual suppression of desires, and 2) Tuttangkha, forceful suppression with immediate effects.

Keywords: Sammavayama, personal development, Buddhism

บทนำ

มนุษย์ทั้งหลายล้วนแสวงหาหนทางแห่งการพ้นทุกข์ หรือไม่ก็พยายามแสวงหาความสุขด้วยความไม่เข้าใจ ไม่ว่าจะเป็นคนในพุทธศาสนาและบุคคลในศาสนาอื่นๆ ไม่มีใคร



อยากอยู่กับทุกข์ ไม่ว่าจะ เป็นเพียงขณะสั้นๆ ก็ตาม ข้อปฏิบัติที่จะเดินทางไปสู่ที่สุดแห่งทุกข์ นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ร้อยสี่ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค มรรคจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการพ้นทุกข์ของบุคคล เพราะหากไม่มีมรรค มนุษย์จะหาทางออกจากทุกข์ไม่ได้เลย ทุกวันนี้ที่ทุกคนแก้ทุกข์กันอยู่นั้น ก็ทำได้แต่กลบเกลื่อน เสมือนการกวาดฝุ่นไปไว้ใต้พรมเท่านั้น ทุกคนพูดกันได้ว่าเพียง คนดี ความดี คนชั่ว ความชั่ว การมีศีลมีธรรมล้วนทำให้คนเป็นคนดีทุกศาสนา การเป็นคนดีนั้นพ้นทุกข์หรือไม่ เมื่อพลัดพรากไม่ว่าสิ่งรักหรือคนรัก ก็ไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ อย่างมากก็อดทนระทมขมขื่นไว้ภายใน ดังนั้น ความจริง คือ ไม่มีใครดับทุกข์ถาวรได้หากไม่เดินตามมรรค (มคคานุกา)

มรรคมืองค์ 8 หรือที่เรียกว่า อัญ्ञังคิกมรรค หรืออริยอัญ्ञังคิกมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ 8 ประการ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การทำชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายามะ พยายามชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558 : 215) นอกจากนี้ในพระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวถึง สัมมาวายามะว่า สัมมาวายามะ เป็นไฉน? การระดมความเพียรทางใจ ความก้าวหน้า ความบากบั่น ความขะมักเขม้น ความพยายาม ความอุตสาหะ ความอดสู ความเข้มแข็ง ความมั่นคง ความก้าวหน้าไม่ลดละ ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ การแบกหูนเอาธุระไป วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยผละสัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 35 ข้อ 181 : 320)

การบำเพ็ญความพากเพียร เป็นเรื่องยืนยันว่า การตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เป็นเรื่องของผู้มีความพากเพียรอย่างยิ่ง ไม่ใช่เรื่องของผู้มีความพากเพียรย่อหย่อน แต่เป็นเรื่องของผู้มีกำลังเข้มแข็งไม่ย่อท้อเสียง่ายๆ ทางพระพุทธศาสนาเล่าเรื่อง มหาชนกชาดก ว่าเป็นเรื่องของพระโพธิสัตว์ผู้บำเพ็ญวิริยบารมี โดยเล่าเป็นเรื่องราว มหาชนกได้เดินทางไปทางทะเล เรือได้ถูกพายุแตกลงในมหาสมุทร ผู้คนในเรือจมน้ำตายไปบ้าง เป็นเหยื่อของปลาร้ายไปบ้าง ที่หมดกำลังใจอมมืออเท้าจมน้ำตายเสียก็มาก ส่วนมหาชนกไม่ยอมลดละอุตสาหะวิริยะ พยายามแหวกว่ายไป โดยคิดว่าเมื่อเรี่ยวแรงยังมีอยู่ การจมน้ำตายโดยไม่พยายามนั้น เป็นเรื่องที่น่าละอายอย่างยิ่ง เทวดาฟ้าดินจะตำหนิได้ว่าผู้ใดไร้ความเพียร ได้พยายามแหวกว่ายไปทางเมื่องมิลินาในที่สุดก็ถึงฝั่งและรอดชีวิต มีโอกาสได้ครองเมืองมิลินา ดังนั้น ปัจจัยสำคัญที่สร้างความปรารถนาให้สำเร็จคือความเพียร (สุวรรณ เพชรนิล, 2539 : 80)

หากประมวลพระธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมทั้งการแนะนำสาธยายสู่ความเข้าใจจะทำให้เกิดความศรัทธาต่อการปฏิบัติ จนถึงการเข้าใจในธรรม จัก



เป็นประโยชน์ และทำให้พุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองเพื่อเป็นที่พึ่งของบุคคล ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง ทั้งในกาลปัจจุบันและในกาลอนาคต การทำความเข้าใจมรรคมีองค์ 8 จนถึงขั้นการปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลกันจริงๆ โดยเน้นคำสอนที่พระองค์ตรัสรู้ที่ทรงประทานไว้กับเหล่าสาวกทั้งหลายมาประมวลเพื่อให้เห็นภาพอย่างชัดเจน เพื่อประโยชน์ต่อการเดินทางของทุกๆ คนอย่างถูกต้อง อาจทำให้ชาวพุทธทั้งหลายได้เห็นภาพรวมของเส้นทางเดินจนหมดข้อสงสัย หากเราเข้าใจแก่นแท้แล้ว เราจะเลือกใช้อุบายต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ของแต่ละบุคคล (ประเสริฐ อุทัยเฉลิม, 2554 : 11-12) ในการนำหลักธรรมไปปฏิบัติ หรือการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นความสำคัญและความจำเป็นที่จะศึกษาคำสอนเรื่องสัมมาวายามะ ว่าแท้จริงแล้วคำสอนที่แท้จริงเป็นอย่างไร ซึ่งการจะทำเช่นนั้นได้จะต้องศึกษาวิเคราะห์คำสอนเรื่องสัมมาวายามะในมรรค 8 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เพื่อให้ทราบ คำสอนเรื่องนี้มีรายละเอียด เช่น ความหมาย ประเภท ลักษณะอย่างไรบ้าง และจะสามารถทำความเข้าใจคำสอนเรื่องนี้ได้อย่างไร ทั้งนี้เพื่อให้ได้องค์ความรู้ในคำสอนนี้ที่มีความถูกต้องสมบูรณ์ ชัดเจนและสอดคล้องกับหลักการของพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสัมมาวายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์ใช้สัมมาวายามะในการพัฒนาชีวิต

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก หนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีขั้นตอนและวิธีการวิจัย ดังนี้

- 1) ศึกษารวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539, อรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกา
- 2) ศึกษารวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 3) เก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหลักสัมมาวายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา



4) ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล โดยการนำข้อมูลทั้งหมดมาจัดเรียงเป็นหมวดหมู่และนำเสนออย่างเป็นระบบ

5) สรุปและจัดทำเป็นรูปเล่ม โดยทำการสรุปเนื้อหาที่ได้ทำการศึกษาและวิเคราะห์มาทั้งหมด จากนั้นจัดเป็นรูปแบบเล่มสารนิพนธ์ โดยการเขียนในรูปแบบของบรรยายเชิงวิเคราะห์ ทั้งเพิ่มเติมข้อเสนอแนะในด้านเนื้อหาและประเด็นการทำวิจัยต่อไป

ผลการวิจัย

1. สัมมาวายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

สัมมาวายามะ มาจากคำว่า วายามะ นั่นก็เป็นรูปบาลี ถ้าเป็นสันสกฤตจะเป็น ยา ยามะ เป็นหลักธรรมในอริยมรรค 8 ในวิภังคสูตร ให้ความหมายว่า เพียรชอบหรือพยายามชอบ เป็นความเพียรพยายามทางจิตอย่างยิ่งใหญ่ ดังมีใจความว่า “สัมมาวายามะเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ยังฉันทะให้เกิด พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อความตั้งมั่น ไม่พินเพื่อนเพิ่มพูน ไพบูลย์ เจริญ บริบูรณ์ แห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 14 ข้อ 299 : 348)

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก) (2538 : 464) ให้คำนิยามคำว่า สัมมาวายามะ หมายถึง ความตั้งใจประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจัง เพื่อให้หลุดพ้นไปจากกิเลส และกองทุกข์โดยเร็วพลัน มีสภาวะธรรม คือ การบรรเทาความเพียรทางใจ ความขมขื่นขมั้น ความบากบั่น ความชวนชววย ความ พยายาม ความอดุสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

ส่วนหลักการของสัมมาวายามะ หมายถึง หลักความเพียรกระทำกิจมี 4 ประการ คือ 1. เพียรระวังมิให้อกุศลธรรมที่ยังมิได้เกิด เกิดขึ้น 2. เพียรละเสียซึ่งอกุศลธรรมที่ยังเกิดขึ้นแล้ว 3. เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และ 4. เพียรเจริญกุศลที่บังเกิดขึ้นแล้วนั้นให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ดังปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 35 ข้อ 487 : 372)

1) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

2) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว



3) ฝึกชู้ในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

4) ฝึกชู้ในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงมั่น ไม่เลือนหาย ภัยโยกพา ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
ลักษณะ 11 ประการของสัมมาวายามะ คือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551 : 436)

1) ปัดคะ ประคองจิตให้อยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ

2) ปหานะ ละความเพียรผิดยังจิตให้ตั้งอยู่ในความเพียรชอบ จนกระทั่งถึงมรรคญาณ

3) อุปถัมภณะ อุปถัมภ์ค้ำชูมรรคที่เหลืออีก 7 ให้เป็นมัคคสมังคีจนละกิเลสได้ เป็นสมุจเฉท

4) ปรียาทานะ ครอบงำความโลภ ความโกรธ ความหลง จนถึงมรรคญาณ

5) วิโสธนะ ยังใจให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสด้วยมรรคญาณ

6) อธิฐฐานะ ตั้งใจไว้ในศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ

7) วิเสสาธิมรรค เพียรพยายามปฏิบัติจนให้บรรลुकุณวิเศษคือมรรคญาณ

8) โวทานะ ยังใจให้ผ่องแผ้วจากกิเลสด้วยมรรคญาณ

9) อุตตริปฏิเวธะ เพียงเจริญวิปัสสนาจนได้รู้แจ้งแทงตลอดมรรคญาณ

10) สัจจาภิสมยะ เพียรเจริญวิปัสสนาจนได้ตรัสรู้อรียสัจ 4

11) นิโรธะ ปติฐฐาปนะ ยังใจให้ตั้งอยู่เฉพาะนิโรธ

สำหรับเป้าหมายของสัมมาวายามะ ตามหลักพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายอยู่ 3 ประการ คือ เป้าหมายด้านอัตตประโยชน์ ด้านปรัตถประโยชน์ และด้านอุภยัตถประโยชน์

1) เป้าหมายด้านอัตตประโยชน์ แบ่งได้ 3 คือ (1) ทิฐฐธัมมิกัตถประโยชน์ แปลว่า ธรรมที่เป็นไปเพื่อให้ได้มาซึ่งประโยชน์ในปัจจุบัน (2) สัมปรายิกัตถประโยชน์ แปลว่า ประโยชน์เบื้องหน้าหรือประโยชน์ในด้านคุณค่าของชีวิต ประโยชน์สำหรับชีวิตด้านในเป็นหลัก ประกันชีวิตในอนาคตและภพหน้า และ (3) ปรมัตถประโยชน์ แปลว่า ประโยชน์สูงสุด เป็นสาระที่แท้จริงของชีวิต มีจิตใจที่ปราศจากการเบียดเบียนอย่างแท้จริง จิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยโลภะ โทสะ โมหะ อันเนื่องด้วยการประกอบอาชีพ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 30 ข้อ 673 : 333)

2) เป้าหมายด้านปรมัตถประโยชน์ พระพุทธศาสนานอกจากจะสอนให้ทำประโยชน์แก่ตนเองด้วยการหาเลี้ยงชีพที่ถูกต้องชอบธรรมจนสามารถสร้างฐานะความเป็นอยู่



อย่างไม่ลำบากเดือดร้อนแล้ว

3) เป้าหมายด้านอุภัยตลประโยชน์ นอกจากการทำประโยชน์ของตนเองให้สมบูรณ์ และช่วยเหลือแบ่งปันเกื้อกูลแก่ผู้อื่นแล้ว พระพุทธศาสนายังสอนให้ทำประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่ายเช่น การบำเพ็ญคุณประโยชน์แก่สังคม การแบ่งปันวิชาความรู้เป็นวิทยาทาน การถนอมทรัพย์สิ่งของอันเป็นสมบัติสาธารณะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551 : 435)

นอกจากนั้นยังมี หลักธรรมที่เอื้อหนุนทำให้เกิดความเพียรชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โภขฌงค์ 7 และ มรรคมีองค์ 8

1) สติปัฏฐาน 4 คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ เพื่อตั้งสติไว้ให้ถูกต้องเหมาะสมเพื่อให้สำเร็จ ประโยชน์ที่ต้องการ เช่น การป้องกัน การแก้ไข การรักษา ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง มี 4 ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 10 ข้อ 273 : 325)

2) สัมมัปปธาน 4 คือ ความพากเพียรพยายามในกิจที่ชอบธรรม ต้องอาศัยความเพียรพยายามทุ่มเททั้งกาย วาจา ใจ ทำหน้าที่โดยความสุจริต มี 4 ประการ คือ 1) สังวรปธาน เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น 2) ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว 3) ภาวนาปธาน เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี และ 4) อนุรักขนาปธาน เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบุลย์ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 11 ข้อ 231 : 233)

3) อิทธิบาท หมายถึง ฐานหรือหนทางสู่ ความสำเร็จ หรือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณเครื่องสำเร็จสมประสงค์ ทางแห่งความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย มี 4 ประการ คือ 1) ฉันทะ (ความพอใจ) คือ ความต้องการที่จะทำใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้น อยู่เสมอ และ ปรารถนาจะให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป 2) วิริยะ (ความเพียร) คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง 3) จิตตะ (ความคิด) คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป และ 4) วิมังสา (ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง) คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบ เหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น

4) อินทรีย์ 5 ประกอบด้วย 1) ศรัทธาอินทรีย์ คือ ความเชื่อในสิ่งที่ตั้งงาม ความศรัทธาในพุทธศาสนา พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ 2) วิริยะอินทรีย์ คือ ความเพียรในการ



ดำรงรักษาจิตไปในทางกุศล หากมีอกุศลจิตเกิดขึ้นก็ พยายามดับไป และเฝ้าดูแลสภาวะธรรมที่ไหลออกมาจากจิต 3) สติอินทรีย์ คือ สติปัญญา 4) ที่มีการระลึกเฝ้าตามดูในกาย สิ่งที่เกี่ยวข้องที่กำลังเกิด ภายในกาย ตามการระลึกเฝ้าตามดูเวทนาหรือความรู้สึก การระลึกเฝ้าตามดูจิต การระลึกเฝ้าตามดูธรรมทั้งหมดมี 4 ฐานคือกาย เวทนา จิต ธรรม 4) สมาธิอินทรีย์ คือ รูปฌานที่มี 4 ลำดับปฐมฌาน ทุตยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน สมาธิ ซึ่งมีทั้งสมถะและวิปัสสนา และ 5) ปัญญาอินทรีย์ คือ ความรู้และการได้เรียนรู้จากประสบการณ์โดยตรงที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติเองในทุกข์, สาเหตุให้เกิดทุกข์, ความดับทุกข์ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 11 ข้อ 300 : 252)

5) พละ 5 คือธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งเป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรค จัดอยู่ในจำพวกโพธิปักขิยธรรม มี 5 คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ 5 เพราะมันเป็นใหญ่เหนือศัตรูทั้งหมด (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 11 ข้อ 300 : 252)

6) โภชณงค์ หรือ โภชณงค์ 7 คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ มี 7 อย่างคือ 1) สติ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง 2) ธัมมวิจยะ ความเพียรธรรม 3) วิริยะ ความเพียร 4) ปีติ ความอิ่มใจ 5) ปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจ 6) สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์ และ 7) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 11 ข้อ 327 : 264)

7) มรรค 8 อริยมรรคมีองค์ 8 มรรคแปลว่าทาง,หนทางว่าโดยองค์ประกอบคือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เรียกเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมรรคแปลว่า ทางมีองค์ 8 อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมเกื้อหนุนสัมมาอาชีวะได้ ประกอบด้วย 1) สัมมาทิฐิ คือ มีความเห็นถูกต้อง 2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริที่ถูกต้อง 3) สัมมาวาจา คือ หาเลี้ยงชีวิตด้วยความสัตย์ 4) สัมมากัมมันตะ คือ หาเลี้ยงชีวิตในทางที่ถูก 5) สัมมาอาชีวะ คือ หาเลี้ยงชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต 6) สัมมาวายามะ คือ การเริ่มตั้งความเพียร กำจัดความเกียจคร้าน 7) สัมมาสติ คือ ความไม่พินเพื่อน รู้ตัวอยู่เสมอ 8) สัมมาสมาธิ คือ ความแน่วแน่นตั้งมั่นในการหาเลี้ยงชีวิตด้วยความซื่อสัตย์สุจริต (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 10 ข้อ 299 : 348)

2. วิเคราะห์การประยุกต์ใช้สัมมาวายามะเพื่อการพัฒนาชีวิต

ในการวิเคราะห์หลักสัมมาวายามะ เพื่อพัฒนาชีวิตนั้น พบว่าหลักสัมมาวายามะ ความเพียรชอบมาประยุกต์ในการพัฒนาชีวิตใน 4 ด้าน ได้แก่

1) สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับการศึกษา การศึกษาเหล่าเรียนต้องอาศัยความเพียร 3 ประการ คือ (1) ความขยันหมั่นเพียรในหน้าที่ (2) การพยายามหาดูและทำตามตัวอย่างที่ดี และ (3) พยายามในการแก้ไขข้อบกพร่องที่ควรแก้ตลอดเวลา

2) สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับการทำงาน สัมมาวายามะช่วยส่งเสริม



ให้เกิดหิริ โอตตปปะและวิริยะในการทำงาน หิริจะทำให้เกิดความละอายใจตัวเอง ต่อการทำความชั่วความผิด ต่อการประพฤติทุจริตทั้งหลายและความละอายใจตัวเองที่จะละเว้นไม่ทำความดี ซึ่งควรจะทำให้เกิดมีในตน หิริเกิดขึ้นได้ด้วยการคิดถึงการศึกษา ฐานะ ยศศักดิ์ ชาติตระกูลของตน คิดถึงความเสียกายที่จะเกิดขึ้น รวมกับความกลัวกลัวของจิตใจที่จะไม่ทำชั่ว เช่นนั้น หิริเป็นธรรมรักษาคุ้มครองโลก ทำให้โลกเกิดสันติ ทำให้คนเราอยู่กันอย่างสงบสุข เพราะคนที่มีหิริจะเกลียดความชั่ว และละอายที่จะทำความชั่วทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทำให้ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น โอตตปปะ จะทำให้เกิดความเกรงกลัวต่อผลของความชั่ว ต่อผลของความทุจริตที่ทำให้ โอตตปปะ เป็นอาการของจิตที่หวั่นไหวเมื่อจะทำความชั่ว เพราะกลัวความผิดที่จะตามให้ผลในภายหลัง เกิดขึ้นได้เพราะคิดถึงโทษหรือความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำชั่ว จากการประพฤติทุจริตของตน

3) สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนนี้ย่อหมายถึงการพัฒนาตนทั้งภายนอกและภายใน คือ พึงพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจและมีภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ ที่จะสามารถฝึกตนให้พ้นจากห่วงโซ่ของกระแสบริโภคนิยมโดยยึดถือและปฏิบัติตามหลักศีลธรรมและจริยธรรมตามพื้นฐานของหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมประจำชาติไทยอยู่แล้ว

4) สัมมาวายามะเพื่อการประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติธรรม การบำเพ็ญตบะ หมายถึง การทำความเพียรเผาผลาญความชั่ว คือกิเลสทุกชนิดให้ร้อนตัวทนอยู่ไม่ได้ เกาใจไม่ติดต้องเผ่นหนีไปแล้ว ใจก็จะผ่องใส หหมดทุกข์ การที่เราจะขับไล่สิ่งใด เราก็จะต้องทำทุกอย่างเพื่อฝืนความต้องการของสิ่งนั้น เหมือนการไล่คนออกจากบ้าน เขาอยากได้เงิน เราก็ต้องไม่ให้ออยากกินก็ไม่ให้กิน คือ ต้องฝืนใจของเขา เขาจึงจะไป การไล่กิเลสออกจากใจก็เหมือน ฉะนั้นหลักปฏิบัติของการบำเพ็ญตบะ คือ การฝืนความต้องการของกิเลส

ประเภทของการบำเพ็ญตบะ การฝืนความต้องการของกิเลส เพื่อไล่กิเลสออกจากใจ แบ่งออกได้เป็น 2 แบบ ได้แก่ 1) สัลลหะ คือ การฝืนกิเลส ด้วยกำจัดกิเลสค่อยเป็นค่อยไป หรือค่อยขัดเกลากันไป เช่น โลกกำจัดโดยให้ทาน ชอบโกรธผู้อื่น แก้โดยแผ่เมตตา ขี้เกียจ แก้โดยขยันทำ เป็นต้น และ 2) ตุตังคะ คือ การฝืนกิเลสด้วยการกำจัดกิเลสแบบหักโหมรุนแรง ได้ผลทันตาเห็น ใช้ปฏิบัติอุปนิสัยได้รวดเร็วเสียปล้น ผู้ปฏิบัติต้องมีความอดทน มีความเพียรสูงจึงจะทำได้

อภิปรายผล

สัมมาวายามะเป็นความเพียรพยายามที่ถูกต้องตามหลักปฏิบัติของมรรค 8 ที่มีเป้า



หมายของความเพียรคือความพันทุกอย่างสิ้นเชิง เพราะเป้าหมายของมรรคก็คือนิโรธ คือ การดับทุกข์หรือการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา ว่าโดยเป้าหมายสูงสุดแล้ว สัมมาวายามะเป็นไปเพื่อการบรรลุธรรมนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสมุห์พรเลิศ วิสุทฺธิโล (ไกรจรัส) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษามรรคมีองค์ 8 เพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า มรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมที่แสดงถึงทัศนคติและปัญญา โดยให้เดินทางสายกลาง อันนำไปสู่ความสงบและความหลุดพ้น กับทั้งยังเป็นข้อปฏิบัติทางจิตจึงละเอียดอ่อนลึกซึ้งซึ่งมากกว่าหลักธรรมอันเป็นข้อปฏิบัติทางกาย สามารถตัดอวิชชาให้ขาดสิ้น วิชชาเปรียบเหมือนแสงสว่าง เพราะเป็นแสงสว่างที่ส่องทางดำเนิน เพื่อความหลุดพ้นทุกข์ทั้งในปัจจุบัน และอนาคต ได้อันนี้ นอกจากสัมมาวายามะจะเป็นไปเพื่อการบรรลุธรรมแล้ว ก็ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี เพราะขึ้นชื่อว่าความเพียรพยายามแล้วย่อมส่งผลดีการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระวิจิตร มหาวิริโย พูนสุข มาตังศรี และพระมหาดวงเด่น จิตตภาโณ ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขตามหลักมรรค 8 : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์” ผลพบว่า การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต คือการดำรงชีวิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมใกล้ชิด ธรรมชาติ มุ่งสร้างสันติสุขภายในสู่ภายนอก เรียบง่าย ปลอดภัย ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละและสุขุมบนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ด้วยแนวทางมรรค 8

การประยุกต์ใช้สัมมาวายามะในชีวิตประจำวันนั้น เนื่องจากสัมมาวายามะเป็นพลังในการขับเคลื่อนชีวิตให้ประสบความสำเร็จ เพราะหากไม่มีความพยายามแล้วก็ยากที่ชีวิตจะประสบผลสำเร็จได้ สัมมาวายามะเป็นการสร้างพลังใจ ให้จิตใจเข้มแข็งเด็ดเดี่ยว ดังปรากฏในผลการศึกษาของ กรรณิการ์ ชาวเงินและนันทพล โรจนโกศล (2561 : 126-164) ที่ศึกษาการพัฒนาคุณภาพมรรคมีองค์ 8 ของบุคคลตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่ระบุว่า สัมมาวายามะเป็นการสร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิต โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หากไม่มีสัมมาวายามะจะทำให้เกิดความง่วงซึม ความท้อแท้ เบื่อหน่าย สอดคล้องกับงานวิจัยที่ของ พระรณชัย กิตติราโณ (สงศรี) (2561 : 23) ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมืองจังหวัดหนองคายที่ระบุว่า สัมมาวายามะเป็นการปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวย ความ พยายาม ความอดุสหาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ



องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย



สัมมาวายามะ คือมีความเพียรชอบ อกุศลเกิดขึ้นรู้ทัน อกุศลก็ดับไป ในขณะที่มีสติอยู่ อกุศลใหม่ก็ไม่เกิด ในขณะที่มีสตินั้น กุศลได้เกิดขึ้นแล้ว ในขณะที่สติเกิดบ่อยๆ กุศลก็จะเจริญขึ้น เพราะฉะนั้นจะทำให้สมาสติได้บริบูรณ์ ต้องทำสัมมาวายามะให้บริบูรณ์ มีสติรู้ทันจิตตัวเองไป แล้วอกุศลที่มีอยู่จะดับ อกุศลใหม่จะไม่เกิด กุศลที่ยังไม่เกิดก็จะเกิด ที่เกิดแล้วก็จะงอกงามพัฒนาขึ้นไป จนถึงกุศลสูงสุด สิ่งที่เราเรียกว่ากุศลขั้นสูงสุด คือปัญญา ในบรรดากุศลทั้งหลาย ปัญญาเป็นกุศลสูงสุด พอมีปัญหาจึงจะหลุดพ้น

สัมมาวายามะเป็นความเพียรพยายามที่จะทำความดี ป้องกันความชั่ว เป็นหลักการพัฒนาชีวิตใน 2 ด้าน คือ ด้านการปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ไม่ดี แล ด้านการพัฒนาต่อยอดในสิ่งที่ดี ดังนั้น สัมมาวายามะจึงเรียกได้ว่าเป็นทฤษฎีการพัฒนาตนเองแบบรอบด้าน

สรุป

จากการศึกษา “วิเคราะห์การประยุกต์ใช้สัมมาวายามะเพื่อการพัฒนาชีวิตในสังคมปัจจุบัน” พบว่า สัมมาวายามะเป็นหนึ่งในมรรค 8 หรือ มรรคมืองค์แปด เพียรชอบ เกิดฉันทะ พยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ดังนี้ คือ (1) เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิด ไม่บังเกิดขึ้น (2) เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว (3) เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น และ (4) เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ไพบูลย์ มีขึ้น เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว จะเห็นได้ว่า การจะเกิดสมาสติ ต้องอาศัยความเพียรพยายาม กำหนดสติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนเกิดเป็นสมาสมาธิ ดังนั้นสัมมาวายามะจึงต้องมีอยู่หน้าสมาสติ ซึ่งประกอบไว้ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องจริงแท้ ถูกถ้วนสมบูรณ์แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ 1) ระดับโลกิยะ หมายถึง ความเห็นชอบในระดับโลกิยะที่ยังนอนเนื่องอยู่กับกระแสโลก ดำเนิน



ไปตามทำนองคลองธรรม มีความสอดคล้องกับหลักศีลธรรมและจริยธรรมอันดีงามของสังคม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ที่ยังเป็นอาสวะ มีความเห็นชอบบนพื้นฐาน ความเชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรม เรื่องบุญบาป เรื่องโลกนี้โลกหน้า และเรื่องของนรกสวรรค์ และ 2) ระดับโลกุตตระ หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงอย่างที่มีนัยเป็น หรือ ความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ตามสภาวะธรรมชาติ เป็นความรู้ในระดับที่เหนือกว่าโลกียสัมมาทิฏฐิ พ้นไปจากวิถีสงสารและปราศจากการยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ทั้งสัมมาทิฏฐิทั้งระดับโลกียสัมมาทิฏฐิและโลกุตตรสัมมาทิฏฐิมีส่วนสนับสนุนซึ่งกันและกันเนื่องจากระบบจริยธรรมทางพุทธศาสนาเป็นระบบที่มีการฝึกฝนและพัฒนาไปตามลำดับ

พระพุทธศาสนามีกระบวนการสร้างสัมมาทิฏฐิให้เกิดขึ้น เรียกว่า ปัจจัยแห่งการเกิดสัมมาวายามะประกอบด้วยปัจจัยภายนอก มีชื่อเรียกว่า ปรโตโฆสะและปัจจัยภายในมีชื่อเรียกว่า โยนิโสมนสิการหลักสัมมาวายามะกับการศึกษา พบว่า สัมมาวายามะมีบทบาทที่สำคัญมากในกระบวนการศึกษาหรือการพัฒนาชีวิต เป็นแหล่งรวมข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต และการแก้ไขปัญหาทั้งหมด นับตั้งแต่รู้ว่าอะไรคือการดำเนินชีวิต อะไรคือปัญหาชีวิต อะไรคือสาเหตุของปัญหา อะไรคือเป้าหมายของชีวิตและอะไรคือวิถีทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้น โดยสัมมาทิฏฐิถือเป็นตัวนำความคิดที่ถูกต้องทำให้เห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของสิ่งต่าง ๆ ก่อให้เกิดการพิจารณา การศึกษาให้เกิดแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมและถูกต้อง สำหรับด้านสังคม พบว่า สัมมาวายามะบทบาทกับสังคมมากเช่นกัน โดยลดปัญหาต่างๆ ภายในสังคม ควบคุมสังคมและกำหนดศีลธรรมของสังคม ก่อให้เกิดความสงบสุขขึ้นในสังคม สืบเนื่องมาจากความคิดดี ประารถนาดี มองสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจ เป็นเหตุให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เพราะเมื่อบุคคลภายในสังคมมีสัมมาทิฏฐิ สังคมจะมีแต่คนดี ไม่มีกิเลส ตัณหา รังเกียจ การกระทำที่ผิด มีการกระทำที่ประกอบไปด้วยปัญญาและเหตุผล ไม่เอาเปรียบใคร แต่มุ่งสร้างประโยชน์เกื้อกูลทั้งแก่ตนเองและแก่สังคมโดยส่วนรวม นอกจากนี้ สัมมาวายามะทำหน้าที่ยึดเหนี่ยวสังคมให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จากที่ยึดมั่นในหลักคำสอนร่วมกับพิธีกรรม และมีจุดยืนร่วมกันที่มุ่งสร้างสันติสุข ขจัดทุกข์ อยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร เป็นการประยุกต์ใช้สัมมาวายามะเพื่อการพัฒนาชีวิตในสังคมปัจจุบันนั่นเอง

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์สัมมาวายามะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบประเด็นที่ควรเสนอดังนี้

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป



1) ควรมีศึกษาหลักสัมมาวายามะให้ลึกซึ้ง แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานในด้านต่างๆ เช่น ด้านการเมือง เศรษฐกิจ เป็นต้น

2) ควรจะบูรณาการการทำงานหรือการดำเนินชีวิต โดยนำหลักสัมมาวายามะในอริยมรรค 8 การใช้ในการดำเนินชีวิต

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

1) ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องเปรียบเทียบสัมมาวายามะในคัมภีร์พระวินัยปิฎกและพระสุตตันตปิฎก

2) ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับสัมมาวายามะกับการพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น ด้านสังคม ด้านสาธารณสุข ด้านเศรษฐกิจ เพื่อนำหลักพุทธธรรมให้มีความเป็นรูปธรรมมากขึ้น

3) ควรมีการศึกษาวิจัยประยุกต์หลักสัมมาวายามะกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

บรรณานุกรม

กรรณิการ์ ชาวเงิน และนันทพล โจรนโกศล. (2561). “ศึกษาการพัฒนาคุณภาพมรรคมีองค์ 8 ของบุคคลตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์. 2 (2) : 126-164.

ประเสริฐ อุทัยเฉลิม. (2554). กลัวเกิดไม่กลัวตาย. สมุทรปราการ : ชมรมกัลยาณธรรม.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก). (2548). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2 ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม.

. (2551). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

พระรณชัย กิตติธราโณ (สงศรี). (2561). “การประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระวิจิตร มหาวิริโย พูนสุข มาศรีงสรรค์ และพระมหาดวงเด่น จิตธยาโณ. (2560). “แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขตามหลักมรรค 8 : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์”. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. 5



(พิเศษ) : 216-226.

พระสมุห์พรเลิศ วิสุทฺธสีโล (ไกรจรัส). (2556). “การศึกษามรรคมืองค์ ๘ เพื่อการบรรลุธรรม
ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
สุวรรณ เพชรนิล. (2539). พุทธปรัชญาเบื้องต้น. ภาควิชาปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์:
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.



การจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรม Stress Management based on Buddhism

เขม เมืองมา

Kem mueangma

เทศบาลตำบลสิริราช

Siriraja Subdistrict Municipality

Email: kemmueangma1993@gmail.com

Received: 2024-06-19

Revised: 2024-06-24

Accepted: 2024-06-26

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรม โดยศึกษาจากพระไตรปิฎกและเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่าความเครียด คือ การสนองตอบที่ระบุดัดใจไม่ได้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์บางอย่าง ซึ่งคุกคามต่อความปลอดภัยของชีวิต เป็นผลให้บุคคลมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีสาเหตุมาจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอกและจากปฏิกิริยาตอบสนอง เช่น ความกังวล ความเสียใจ ความตื่นกลัว เป็นต้น ซึ่งส่งผล 3 ทาง คือ ทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางพฤติกรรม การบริหารจัดการเป็นวิธีการจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรม เพราะพุทธศาสนาถือว่าจิตที่ไม่สามารถรู้ทันอารมณ์ย่อมแปรปรวน มีสภาพเป็นทุกข์ การบริหารจัดการอย่างถูกต้องปรากฏอยู่ในคำสอนเรื่องสติปัฏฐาน โดยเฉพาะในข้อจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้จิตของตนเองด้วยกำลังของสมาธิ นอกจากนี้ยังมีหลักการจัดการความเครียดตามหลักภavana 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งถือเป็นหลักของการแก้ความเครียดแบบองค์รวม

คำสำคัญ : การจัดการความเครียด, หลักพุทธธรรม, พระพุทธศาสนา

Abstract

This article aims to present the concept of strain management based



on Buddhism. This article studied from the Tripitaka and related academic documents. The result revealed that stress is an indecisive response of a person to certain situations which threatens the safety of life. As a result, individuals are physically and mentally adaptable. Stress is caused by external stimuli and by reactions such as anxiety, anger, panic, etc. Stress negative affects 3 ways: physical, mental and behavioral. Mental administration is a method of stress management in Buddhism. Buddhism is considered a mental disorder that cannot be cognizable. Proper mental management appears in the doctrine of mindfulness, especially in the psychic mindset. Moreover, there are the 4 stress managements of Buddhism are: physical development, moral development, emotional development and intellectual development.

Key words: stress management, Dhamma principle, Buddhism

บทนำ

ดาไลลามะกล่าวว่า “ปัญหาของมนุษย์ทุกวันนี้ คือความพร่องจิตวิญญาณ และการแก้ไขปัญหามนุษย์ชาติคือการปฏิวัติทางจิตวิญญาณ (Spiritual Revolution)” เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้ว จะส่งผลไปถึงการพัฒนากายและวาจาไปโดยอัตโนมัติ ความบกพร่องทางจิตวิญญาณ ตามคำกล่าวนี้คือปัญหาทางจิตที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ในภาวะที่โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จนตนเองไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ จนทำให้เกิดความเครียด ซึ่งถือเป็นโรคร้ายอย่างหนึ่งที่คุกคามมนุษย์ในปัจจุบัน โรคเครียด (Acute Stress Disorder คือ ภาวะที่ต้องเผชิญแรงกดดันจากเหตุการณ์ร้ายแรง ซึ่งภาวะดังกล่าวเกี่ยวข้องกับการตอบสนองของร่างกายและจิตใจ ผู้ที่ผ่านเหตุการณ์ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด จะเกิดอาการเครียดประมาณหนึ่งเดือน หากเกิดอาการนานกว่านั้นจะกลายเป็นโรคเครียดหลังเกิดเหตุสะเทือนขวัญ ดังนั้นความเครียดหรือโรคเครียดนี้จึงเป็นปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างทันท่วงที และเนื่องจากความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นกับจิต จึงต้องแก้ไขที่จิตเป็นอันดับแรก

ความเครียดส่งผลต่อชีวิต แบ่งได้ 2 ด้าน คือ ด้านที่หนึ่ง ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ ด้านที่สอง ผลต่อสุขภาพจิตนำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคงเปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้



นี้ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจย่อมส่งผลถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในการทำงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมถอยลง จิตใจย่อมได้รับความตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง (หงษ์ศิริ ภิโยธิตลกชัย และคณะ, 2558 : 2)

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทล้วนมีความสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ในทุกแง่มุม ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวม เป็นหลักคำสอนที่เน้นการพัฒนาโดยการฝึกฝนปฏิบัติทางกาย วาจา และจิตใจให้เกิดความรู้ มีพลังในการสร้างสรรค์แต่สิ่งที่ดีงาม และมีประโยชน์ แม้จะมีแนวทางการที่ครอบคลุมพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน แต่เน้นไปที่การฝึกอบรมทางจิตเป็นสำคัญ เพราะจิตเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการประพฤติปฏิบัติ การกระทำการแสดงออกของมนุษย์และสัตว์ล้วนเกิดมาจากจิตทั้งสิ้น จิตที่ดีที่ฝึกมาแล้วเกิดการกระทำดี ทำให้มีความสุข ในทางตรงกันข้ามจิตที่มีปัญหาจะทำให้เกิดพฤติกรรมอันไม่เหมาะสม ก่อความทุกข์ให้กับตัวเองและผู้อื่น

ในพระพุทธศาสนามีทรรคนะว่า ทั้งความสุขและความทุกข์ล้วนมีสาเหตุมาจากภายในจิตใจของมวลมนุษย์เอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จิตเตน นียติ โลโก จิตเตน ปริกิสสติ จิตตสส เอกธมมสส สพเพว วสมนวคฺคฺติ โลกอนฺจิตยอมนํไป อนฺจิตยอมนเสือกไสไป โลกทั้งหมดเป็นไปตามอำนาจของธรรมอย่างหนึ่ง คือ จิต” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 15 ข้อ 181 : 46) นั้นหมายถึงจิตเป็นตัวนำในร่างกายของมนุษย์และควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างไว้ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์เป็นปัญหาที่เกิดจากการที่จิตใจไม่สามารถควบคุมรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ ที่โถมซัดเข้ามาสู่ชีวิตได้ จิตที่ไม่เข้มแข็งจะไหลไปตามกระแสที่มากระทบ หากเป็นฝ่ายที่น่าพึงพอใจ (อิฏฐารมณ์) ก็ก่อให้เกิดความสุข หากเป็นฝ่ายที่ไม่พอใจ (อนิฏฐารมณ์) ก็ก่อให้เกิดความทุกข์ สำหรับความเครียดนั้นถือเป็นอารมณ์ที่ชั่วร้าย เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ทั้งหมด ที่ก่อตัวจากจิตใจและส่งผลไปถึงร่างกายได้ในที่สุด

การจัดการความเครียด หมายถึง การที่บุคคลทำให้ความเครียดลดลงหรือขจัดให้หมดไป เพื่อป้องกันหรือลดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความเครียดโดยบุคคลจะใช้สติปัญญาในการเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จ และหากวิธีใดแล้วไม่ประสบความสำเร็จ บุคคลนั้นก็จะเลือกวิธีการจัดการความเครียดวิธีอื่น (วิชา แก้วอนันต์, วนิศรา มาชะนา และศิรินันท์ ปุยะโท, 2562 : 159-174) การจัดการความเครียดจึงมีความจำเป็นเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นในการบริหารจิตเพื่อให้พ้นทุกข์พบสุข โดยเน้นที่การเข้าใจตามสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้น บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “จิตของผู้คงที่นั่นเป็นจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวไม่เกาะเกี่ยวด้วยอารมณ์” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ



55 : 539) หลักการพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนาจึงสามารถนำมาเป็นแนวทางในการบริหารความเครียดได้ เพราะจิตที่บริหารดีแล้ว พัฒนาดีแล้ว ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้

เนื้อหา

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียดสามารถ แบ่งได้ 3 แบบ ตามลักษณะแนวคิดของการศึกษาแบบแรก คือ ความเครียดถูกมองตามลักษณะแนวคิดการตอบสนอง (Response) แบบสอง คือความเครียดถูกมองตามลักษณะแนวคิดของสิ่งกระตุ้น (Stimulus) และแบบสุดท้าย คือ ความเครียดถูกมองตามลักษณะร่วมกันของแนวคิดแบบแรกและแบบสอง นั่นคือ การรับรู้เกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (เจษฎา คุณงามมาก, 2555 : 4) ความเครียดคือการสนองตอบที่ระบุดัดเจนนไม่ได้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์บางอย่าง ซึ่งคุกคามต่อความปลอดภัยของชีวิต การตอบสนองนี้ลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคลไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน และปรากฏให้เห็นในรูปของการแสดงออกบางอย่าง เป็นผลให้บุคคลมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (สุวณีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว, 2527 : 92)

ณรงค์ ใจเที่ยง (2559 : 11) กล่าวว่า ความเครียด เป็นสภาวะขับเคลื่อนของบุคคลใดๆ ที่ประสบกับโอกาส ข้อจำกัด หรือความต้องการหนึ่งๆ ที่ไปสัมพันธ์กับสิ่งที่ตนเองมีความปรารถนา และมองดูผลลัพธ์นั้นในเชิงไม่มั่นใจ หรือได้เล็งเห็นความสำคัญ การตอบโต้ของบุคคลทางด้านร่างกาย และอารมณ์ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ เขามองเห็นว่าสิ่งนั้นมาคุกคามความสงบสุขของตนในลักษณะที่จะสู้ (Fight) หรือจะหนี (Flight) การตัดสินใจนี้ทำให้เกิดความเครียดขึ้นมาได้

จากการศึกษาของ Goodell และคณะ (1986 : 99-100) พบว่า การเกิดความเครียดมี 2 รูปแบบ ได้แก่

1. ความเครียดที่เกิดจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอก (A stimulus-based model of stress : External Factors) รูปแบบการเกิดความเครียดในลักษณะนี้ได้นำแนวความคิดในวิชาฟิสิกส์และวิศวกรรมมาจับต้องกับการเกิดความเครียด โดยเปรียบเทียบความเครียดได้กับแรงต้านที่มนุษย์ขับออกมาจากภายในตน เพื่อต้านกับแรงกดดันภายนอกที่มากระทบ และจากสภาวะการต้านนั้นเองก็ให้เกิดความเครียด สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่บนโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิต หรือไม่มีชีวิตก็ตามก็มีความสามารถรับความต้านทานอยู่ในระดับหนึ่ง ถ้าต้องทานรับสิ่ง ที่หนักเกินกำลังก็จะเป็นอันตราย เสียหาย ซึ่งอาจเกิดขึ้นเป็นการชั่วคราวหรือถาวรก็ได้ สิ่ง ที่ก่อความเครียดในลักษณะปัจจัยภายนอกในทฤษฎีนี้ มักจะให้ความสำคัญแก่แหล่งที่เกิดความเครียดที่เกิดขึ้นในลักษณะที่สัมผัสและมองเห็นได้ เช่น ลักษณะของสภาพของการทำงาน ภายใต้อุณหภูมิสูง หรือต่ำเกินไป แสง เสียง หรือสภาพชุมชนที่แออัด



2. ความเครียดที่เกิดจากปฏิกิริยาตอบสนอง (A response-based model of stress : Personal Factors) รูปแบบการเกิดความเครียดในลักษณะนี้ มีเรื่องเกี่ยวข้องเฉพาะคุณสมบัติของบุคคลใน 5 ประการ ดังนี้

1) Cognitive Appraisal เป็นความเครียดที่เกิดจากการใช้ความรู้สึกตนเองมา กำหนดพิจารณาว่าสิ่งที่พบเห็นเป็นความเครียด แล้วเกิดความเครียดขึ้น ดุจดั่งคำพูดในละครเรื่อง Hamlet ของ Williams Shakespeare ว่า “แต่แท้จริงสรรพสิ่งใดหาได้ดีหรือเลวร้ายไม่ หากแต่เจ้าตัวการความคิดที่เพ่งเล็งไปให้เป็นเช่นนั้น” “There is nothing good or bad, but thinking makes it so.”

2) Experience ประสบการณ์การสัมผัสกับความเครียดต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา จะถูกมองว่าเป็นสาเหตุแห่งความเครียดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับระดับความคุ้นเคยกับเหตุการณ์นั้นมากน้อยเพียงใด ประสบการณ์ดังกล่าวหมายถึง จากประสบการณ์ตรง การสั่งสอน การเรียนรู้ให้เกิดการ ระวังภัย หรือความกังวลในสิ่งนั้นๆ คือ วัคซีนรับความเครียดได้มากน้อยของแต่ละบุคคลนั่นเอง

3) Demand ความปรารถนาอย่างแรงกล้า เป็นสาเหตุแห่งความเครียดอันเกิดจากการไม่ได้รับผลตามที่คาดหวัง หรือไม่มีความสามารถในการดำเนินการได้อย่างที่หวัง ความต้องการ ความปรารถนาอย่างแรงกล้า เป็นความรู้สึกกระตุ้นความเครียดให้สูงขึ้นในทันทีทันใด ในขณะที่รู้สึกไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง

4) Interpersonal Influence การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ก่อให้เกิดความเครียด เมื่อไม่มีการสมาคมกับใคร ความเครียดจากผู้คนก็แทบไม่มี เมื่อต้องมีคนอยู่ใกล้ชิดมาก ๆ หรือการจากหายของผู้คนไป ก็ก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพที่ดีหรือไม่ดีต่อกันอยู่ระดับใด รักกันมากจากกันไปก็เครียด กังวล เสียใจ เกลียดกันจากไปก็ชอบใจ ดังนี้ เป็นต้น

5) A state of stress การแสดงออกสภาวะการเครียด และอาการที่แสดงออกมาจากความพยายามในการจัดการต่อการเกิดความเครียดของคนนั้น มีลักษณะต่างๆ กัน บางคน สุกบุหรืมวนต่อมวน เพิ่มการดื่มสุรา พักผ่อนนอนหลับ ถ้าปล่อยความเครียดให้อยู่ในระยะยาวอาจจะแสดงออกมาในลักษณะโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น

ทางพระพุทธศาสนาถือว่ากิเลสที่เป็นต้นเหตุทำให้เกิดโรคทางใจนั้น สาเหตุหลักที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้เกิดโรคทางใจที่เกิดขึ้นจากกิเลสต้นเหตุต่าง ๆ เพราะความโลภ อยากได้อะไรก็มี อยากเป็น เกินกว่าเหตุ เกิดเป็นทุกข์ เมื่อทุกข์มากเข้าย่อมทำให้เสียสุขภาพจิต ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้ได้รับทุกข์ทรมาน ไม่มี



ความสุขสำราญ เป็นต้น (สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า(พิมพ์ ธรรมธโร), ม.ป.ป. : 127-135)

ตามหลักพระพุทธศาสนา ความเครียดเป็นทุกข์ชนิดหนึ่งของบุคคล ที่เกิดขึ้นเนื่องจากกิเลส 3 กอง คือ ความโลภ ความโกรธ และความ หลง ซึ่งความทุกข์ทั้งหมดที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้มี 11 อย่าง แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ สภาวะทุกข์กับ ปกิณกทุกข์ (กิตา นันท์ ชำนาญเวช, 2550 : 65)

ประเภทของความเครียดมี 2 ประเภท

1. ความเครียดเฉียบพลัน (acute stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีที่เกิดความไม่สมดุล หรือถูกกดดันจากสภาพแวดล้อม สถานการณ์เร่งด่วน ทำให้ร่างกายและจิตใจแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ โดยกระตุ้นระบบประสาทและมีการหลั่งฮอร์โมน ทำให้ใจสั่น มือสั่น ตัวเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ปวดเกร็ง อ่อนเพลียนอนไม่หลับ ประจำเดือนมาไม่ปกติ เป็นต้น ทำให้เกิดความหวั่นไหวทางอารมณ์ ซึ่งเมื่อความเครียดหายไปร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ

2. ความเครียดเรื้อรัง (chronic stress) เป็นความเครียดที่ถูกสะสมเป็นเวลานาน โดยไม่มีการผ่อนคลายอย่างสมดุล หรือไม่สามารถจัดการให้หมดไปได้ จึงก่อให้เกิดสภาวะความเหนื่อยล้าทางจิตใจ อาการแสดงออกคือ ความเครียดผสมกับความกังวลและอารมณ์เศร้า รู้สึกน้อยใจและไร้ค่า ความสนใจต่อสิ่งต่างๆ ลดน้อยลง สมาธิในการทำงานลดลง ความสามารถในการจดจำน้อยลง และนอนไม่หลับ เป็นต้น อาการแสดงทางกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน เป็นแผลในกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ต่างๆ เป็นต้น

ระดับความเครียด ความเครียดแบ่งเป็น 3 ระดับ

1. ความเครียดระดับต่ำ จะทำให้มนุษย์สามารถทำสิ่งที่ยากเกินกว่ากำลังสติปัญญาและความสามารถในการเวลาปกติจะทำได้ จะทำงานได้ในระดับที่ยากขึ้น และสร้างความสุขใจให้กับมนุษย์ได้

2 ความเครียดระดับปานกลาง เป็นพัฒนาการด้านลบจากการสะสมความเครียดในระดับต่ำหลายต่อหลายครั้งในช่วงเวลาหนึ่ง ความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจเป็นหลัก ซึ่งความเครียดระดับนี้มีความเสี่ยงอย่างมากหากสะสมไว้นานเกินไป อาจนำไปสู่การกระทำแบบย่ำคิดย่ำทำเกินกว่าคนปกติทั่วไป ตามมาด้วยโรคนอนไม่หลับหรือติดสิ่งเสพติด เพราะหาทางออกที่ดีไม่ได้

3. ความเครียดในระดับรุนแรง เป็นอาการเรื้อรังมายาวนาน เช่น เกิดจากความไม่ลงรอยกันของครอบครัว การตกงาน หรือปัญหารายได้ เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ถึงขั้นเป็นโรคซึมเศร้าวิกลจริต ไม่ยอมรับรู้ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น สร้างโลกจินตนาการ



ของตัวเองขึ้นมาและไม่สามารถควบคุมสติและร่างกายของตนเองได้ในที่สุด

อาการหรือพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเกิดความเครียด ความเครียดเป็นภาวะกดดัน เป็นความรู้สึกภายในที่เป็นนามธรรม แต่เมื่อบุคคลรู้สึกเครียด จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อ ความเครียดเป็นพฤติกรรมให้เห็นได้ 3 ทาง คือ

1. ทางร่างกาย ภาวะที่เครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผล ในกระเพาะอาหาร เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานานๆ จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อมนุษย์ เพราะทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมใต้สมองกระตุ้น ทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) เพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดอาการทางกายหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้ เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกาย เช่น คนที่มีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว หากเกิดความเครียดอย่างรุนแรง ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงอย่างผิดปกติ และทำให้เกิดอาการชักได้ หรือในบางรายที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ส่งผลให้เกิดเป็นอาการของโรคหอบหืด โรคมุมแพต่างๆ โรคผิวหนัง อาจมี อาการผมร่วงและมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

2. ทางจิตใจ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว โมหะโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอร์โมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น จะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกับความจำและสติปัญญา ความเครียดจึงทำให้ทำให้ความจำและสติปัญญาลดลง และยังมีผลต่อการทำงานของระบบ สารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมโดยเฉพาะสารสื่อประสาท จึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ

3. ด้านพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้น ไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดเพี้ยนไป แต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วย ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่เครียดมากๆ บางรายจะมีอาการเบื่ออาหาร หรือบาง



รายอาจจะรู้สึกว่าคุณอยู่ตลอดเวลา และทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง สมาธิสั้น กระสับกระส่าย เริ่มปลีกตัวออกจากสังคม และเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยว บ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมการปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดื่มยา เล่นการพนัน เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาจมีการอาละวาด ขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิดอาการหลงผิดและตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด

ดังนั้น ผู้ที่เกิดความเครียดจึงต้องได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง เพื่อการมีชีวิตที่ดีขึ้นและเป็นการป้องกันเหตุร้ายที่อาจเกิดขึ้นจากความเครียด โดยปกติแล้วผู้ที่มีความเครียดมักไปพบจิตแพทย์บางกลุ่มรักษาด้วยยา ด้วยการทำกิจกรรมเบี่ยงเบนความสนใจอื่น เพื่อลดความเครียด สำหรับทางพระพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการจิต เพราะความเครียดเกิดขึ้นที่จิตและควรดับที่จิตนั่นเอง การบริหารจัดการจึงเป็นวิธีการจัดการความเครียดในทางพระพุทธศาสนา

2. การบริหารจัดการจิตในพระพุทธศาสนา

ในพระอภิธรรมได้กล่าวว่ารารมณ์เป็นธรรมที่ปัจจัยปรุงแต่งและถือว่าธรรมหรืออารมณ์นั้นเป็นได้ทั้งความดี (กุศล) ทั้งบาป ความชั่วร้าย (อกุศล) และความเป็นกลางๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว ไม่เป็นกุศลหรืออกุศลใดๆ (อัพยาภุต) (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 34 ข้อ 1 : 1) เป็นอาการที่จิตยึดเหนี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะภายในอันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยมีการกระทบ สัมผัสประจวบเข้ากับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ซึ่งเรียกว่าอายตนะภายนอก เกิดเป็นเวทนา ความรู้สึกต่างๆ ขึ้นมา เช่น อยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากพบเจอ และไม่อยากเป็น เป็นต้น (พระครูสิริพัชรากร (พงศกร ลาคำ), 2556 : 29) อารมณ์จึงเป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ได้แก่ อายตนะภายนอก 6 คือ รูปารมณ์ อารมณ์ คือ รูป, สัทธารมณ์ อารมณ์ คือ เสียง, คันธารมณ์ อารมณ์ คือ กลิ่น, รสธารมณ์ อารมณ์ คือ รส, โผฏฐัพพารมณ์ อารมณ์ คือ การสัมผัสทางกายสิ่งที่ถูกต้องกาย และธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ สิ่งที่เรานึกคิด (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2540 : 411) กระบวนการทำงานของประสาทสัมผัสทั้ง 6 โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้ (พระครูสิริพัชรากร (พงศกร ลาคำ), 2556 : 59)

ขั้นตอนที่ 1 ประสาททางกายไปกระทบหรือสัมผัสกับวัตถุภายนอก (อายตนะภายนอก: อารมณ์) ก่อให้เกิดความรู้ขั้นต้นเรียกว่าความรู้สึก กระบวนการขั้นนี้ (เช่น ตา+วัตถุ



= จักขุวิญญาน) รวมเรียกว่า ผัสสะ คือ ความรู้สึกกระทบหรือความรู้สึกสัมผัส

ขั้นตอนที่ 2 คือ ความรู้สึกที่กระทบนั้นไหลไปสู่ประสาทใจ (मनอยตนะ) หรือจิตใจรับรู้ผัสสะนั้น จึงเกิดเป็นการรับรู้ทางใจเรียกว่า มโนวิญญาน เป็นความรู้ที่ชัดเจน

ดังนั้น ความรู้ (วิญญาน) ของมนุษย์จึงเกิดจากปัจจัย 2 ส่วนกระทบกัน ทำให้เกิดผัสสะ จากผัสสะจึงก่อให้เกิดความรู้แบบเวทนา ความรู้แบบเจตนา (คิด) และความรู้แบบสัญญา (จำ) ตามมา ฉะนั้น ผัสสะจึงเป็นฐานของความรู้ทุกรูปแบบที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ทั้งดีและไม่ดี

อารมณ์ที่มากระทบดังกล่าวข้างต้นนั้นจำแนกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ

1) อิฏฐารมณ์ หมายถึง อารมณ์ที่น่าปรารถนา ต้องการอยากได้ อยากมี อยากพบเห็น ได้แก่ กามคุณ 5 คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ดี ชวนให้รัก ให้ชอบใจ รวมทั้งโลกธรรมฝ่ายดี คือ สุข ลาภ ยศ สรรเสริญด้วย

2) อนิฏฐารมณ์ หมายถึง อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ได้แก่ กามคุณ 5 คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ไม่ดี ไม่ชวนให้รักให้ชอบใจ และโลกธรรมในส่วนที่ไม่ดี 4 คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์

จะเห็นได้ว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ตามการรับรู้ของจิต จิตที่ไม่สามารถรู้ทันอารมณ์ย่อมแปรปรวน มีสภาพเป็นทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นทางพระพุทธศาสนาจัดเป็นโรคทางใจ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 21 ข้อ 157 : 237) การแก้โรคทางใจนั้นย่อมมุ่งไปที่การบริหารจิตใจอย่างถูกต้อง นั่นคือการรับรู้อารมณ์นั่นเอง ดังที่พระอรรถกถาจารย์กล่าวถึงความสัมพันธ์ของจิตกับอารมณ์และเครื่องมือในการบริหารอารมณ์ไว้ว่า “นรชน เมื่อจะฝึกลูกโค ฟังผูกติดไว้ที่หลัก ฉันทใด ภิกษุในศาสนานี้ ฟังเอาสติผูกจิตของตนไว้ที่อารมณ์ให้มัน ฉันทนั้น”

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับจิตนี้ว่าเป็นบ่อเกิดของทุกสิ่งทุกอย่าง ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ที่ตาม ทำอยู่ที่ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะทุจริต 3 อย่างนั้นเหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ ฉะนั้นฯ ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จได้แต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พุดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี สุขุขย่อมไปตามบุคคลนั้นเหมือนเงาไปตามตัว ฉันทนั้น” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 25 ข้อ 11 : 15) สุข-ทุกข์ จึงเป็นเรื่องของจิตใจหรืออารมณ์ การบริหารอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นการพัฒนาจิตนั่นเอง

รูปแบบการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนาปรากฏอยู่ในคำสอนเรื่องสติปัฏฐานเป็น



หลักโดยเฉพาะในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีหลักการว่า “มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้” วิธีพัฒนาจิตตามหลักการนี้ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้น พึงพิจารณาให้ทันว่าความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ให้กำหนดสติรู้ว่ากำลังคิด ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งทีล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่องๆ การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะได้มองเห็นความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่า มันเป็นอย่างนี้ การกำหนดต้นจิตเป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สังการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป (พระครูใบฎีกาหัสติ กิตตินนโท, 2560 : 208-220) การกำหนดรู้ด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญาในลักษณะนี้ เป็นการพัฒนาจิตอย่างสมบูรณ์แบบตามหลักพระพุทธศาสนา

3. การจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรม

การจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรม ควรเป็นการประยุกต์ใช้หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมาใช้ในชีวิตประจำวัน ให้ครอบคลุมหลักการพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้าน คือหลักภาวนา อันเป็นหลักของการพัฒนาแบบองค์รวม มีองค์ประกอบ 4 ประการ ดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2544 : 151)

1. กายภาวนา (Physical development) คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ อันเป็นการพัฒนาตนไปสู่กระบวนการทางความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่อยู่รอบตัว คือ ความสัมพันธ์กับวัตถุและธรรมชาติที่ไม่ใช่มนุษย์ รู้จักใช้อินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างมีสติ มีปัญญาบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีให้ได้ผลตรงเต็มคุณค่า รู้จักควบคุมตนเองให้มีความพอประมาณไม่ฟุ่มเฟือย เมื่อประสบกับอารมณ์ต่างๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ ไม่ถูกครอบงำ ทั้งโดยอารมณ์ที่พึงพอใจและอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ กายภาวนาจึงเป็นการบริหารปัจจัยภายนอกที่จะมากกระทบหรือสัมผัสกับอายตนะภายในที่เป็นเหตุแห่งสภาวะอารมณ์

2. ศีลภาวนา (Moral development) คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับ



ผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ให้สามารถอยู่ร่วมกันได้ด้วยดี สร้างความเป็นกัลยาณมิตร ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เกิดความครั่นคร้าม หวาดหวั่นภัยอันจะเกิดจากเพื่อนมนุษย์ด้วยตนเอง

3. จิตตภาวนา (Emotional development) คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น เมื่อจิตพัฒนาอย่างเต็มที่จะทำให้เกิดเป็นสมาธิ และพัฒนาเป็นปัญญา อุปมาเหมือนน้ำใสที่ตะกอนนอนกันย่อมแสดงสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในน้ำได้ ปัญญาที่เกิดขึ้นจากสตินี้จะพัฒนามากขึ้น จนกระทั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมเบาหนักได้ ดังพุทธดำรัสว่า “พวกเธอจงพึงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้แจ้งตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งอะไรตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งความเกิดขึ้น และดับไปของรูป ความเกิดขึ้นและดับไปของเวทนา ความเกิดขึ้นและดับไปของสัญญา ความเกิดและดับไปของวิญญูณ” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 17 ข้อ 5 : 12) จะเห็นได้ว่า สมาธิจะทำให้มีคุณภาพจิตดี สมรรถภาพจิตดี และสุขภาพจิตดี มีความผ่องใส ร่าเริง เบิกบาน ไม่หวั่นไหววอกแวก ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมชาติเครื่องปรุงแต่งย่อมไม่มีแก่ผู้มีจิตไม่หวั่นไหว ผู้รู้แจ้ง” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 25 ข้อ 422 : 519) จิตที่พัฒนาจนสมบูรณ์นี้จะเหมาะแก่การเจริญปัญญาต่อไป

4. ปัญญาภาวนา (Wisdom development) คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ความหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่างเช่น การพัฒนากายการพัฒนาร่างกาย การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ปัญญาภาวนาเป็นการเสริมสร้างความรู้ ความคิด

เมื่อจะประมวลสรุปลงในการจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรม สามารถประมวลเอาจิตภาวนาเป็นแกนหลักแล้วบูรณาการกับกายภาวนา ศิลภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อความสมบูรณ์และยั่งยืน โดยมีแผนภูมิ ดังนี้



การฝึกจิตภาวนาเพื่อคลายความเครียดนั้น ควรฝึกลมหายใจอย่างฉลาด ฝึกหัดการกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก อยู่กับตัวเองตลอดเวลา ไม่ปล่อยลมหายใจไปอย่างไร้ค่า ไม่ให้จิตตกอยู่ในมุ่มอับ มีวิธีปฏิบัติอย่างง่ายดังนี้

ให้ผู้ฝึกนั่งในท่าที่สบาย โดยอาจนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่ถนัด จากนั้นจึงกำหนดลมหายใจเข้า-ออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้วามขณะนั้นลมหายใจเข้าหรือออก ซึ่งการฝึกจะมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เริ่มนับลมหายใจเข้า-ออก ดังนี้

1. หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนถึง 5
2. เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 6
3. เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 7
4. เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 8
5. เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 9
6. เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 10 เมื่อนับครบ 10 จะถือเป็น 1 รอบ
7. ย้อนกลับมาเริ่มนับ 1 ถึง 5 ใหม่ (ขึ้นรอบใหม่)

ในการฝึกครั้งแรกๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาดหรือบางทีอาจลืมนับ เลขเป็นบางช่วงถือเป็นเรื่องปกติ ให้พยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ให้รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ ในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาด เพราะมีสมาธิดีขึ้น

ขั้นที่ 2 เมื่อจิตใจสงบมากขึ้น ให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นไปอีก คือ

1. หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4 หายใจเข้านับ 5



2. เริ่มนับใหม่จาก 1-6, 1-7, 1-8, 1-9, และ ตามลำดับ นับเป็น 1 รอบ

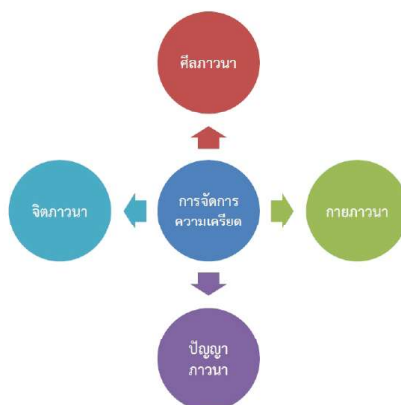
3. ขึ้นรอบใหม่ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5

ขั้นที่ 3 เมื่อนับลมหายใจเข้า-ออกได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบแล้ว ในขั้นนี้ให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

การฝึกสมาธิหรือการแก้ปัญหาด้วยการฝึกจิตนี้เป็นการแก้ปัญหาความเครียดเบื้องต้นเพื่อให้เกิดปัญญา เพราะสมาธิเป็นฐานให้เกิดปัญญา และปัญญาก็จะสามารถช่วยแก้ไขปัญหามากมายที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียดนั้นได้ การฝึกจิตเป็นการต้านทานกับความเครียด ส่วนการแก้ไขความเครียดนั้นต้องใช้ปัญญาพิจารณาตามหลักอริสัจ และดำเนินการแก้ไขอย่างถูกต้องต่อไป อย่างไรก็ตามการฝึกที่จิตนี้จะทำให้ผู้ที่มีความเครียดมีพลังใจในการแก้ไขปัญหามากขึ้นอย่างถูกต้องและเหมาะสม

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

ความเครียดเกิดขึ้นทั้งจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก แต่เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้วย่อมส่งผลกระทบต่อในทางลบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผลกระทบเหล่านั้นส่งผลทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า ความเครียดนั้นไม่ว่าจะเป็นปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยภายในล้วนแต่เกิดจาก “จิต” เท่านั้น เพราะพระพุทธศาสนาถือว่าสิ่งที่ตัดสินสุขหรือทุกข์ของมนุษย์นั้น คือ จิต หากบริหารจิตให้ดี จิตเข้มแข็งและมีพลัง จะสามารถบริหารจัดการความเครียดได้ อนึ่ง การบริหารจิตในพระพุทธศาสนานั้นคือการภาวนา หลักภาวนามี 4 ประการ คือ กาย ศีล จิต และปัญญา อันเป็นการบริหารจิตที่เริ่มต้นจากการจัดระเบียบร่างกายและพฤติกรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายนอก และการบริหารจิตให้เป็นสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันอารมณ์กระทบ อันเป็นองค์ประกอบภายใน นั่นคือ การบริหารความเครียดตามหลักพุทธธรรมจะต้องทำการบริหารทั้งด้านกายภาพและจิตไปพร้อมๆ กัน





บทสรุป

ความเครียดเป็นสภาวะทางจิตใจ สามารถเกิดได้กับทุกคนทุกเพศทุกวัยและทุกกลุ่มอาชีพ โดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและเศรษฐกิจอย่างรวดเร็วการดำรงชีวิตในสังคมที่ต้องรีบและมีการแข่งขันกันอย่างรุนแรง ทำให้เกิดปัญหาและอุปสรรคในการดำรงชีวิตมากขึ้น ประกอบกับการขาดการพักผ่อนหย่อนใจ หรือประกอบกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทำให้ชีวิตขาดความสมดุลและเกิดความเครียด (Stress) ทางจิตใจขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาอีกมากมาย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม หลักพุทธธรรมเป็นยาอีกขนานหนึ่งเรียกว่า อัมโมสถ ที่สามารถรักษาและเยียวยาโรคเครียดนี้ได้เป็นอย่างดีเพราะมีหลักการพัฒนาจิต ซึ่งเป็นตัวที่รับความเครียดโดยตรง โดยการพัฒนาจิตครบทั้ง 4 ด้าน คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โลกในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ในความเปลี่ยนแปลงนั้นทำให้ต้องเกิดการปรับตัว และในการต้องปรับตัวนั้นทำให้เกิดความเครียดสะสมขึ้นได้ บางครั้งเกิดขึ้นได้โดยไม่รู้ตัว ประกอบกับสถานการณ์ปัจจุบัน ผู้คนจำเป็นต้องดิ้นรนในการทำงานเอาตัวรอด ภาวะเศรษฐกิจ การทำมาหากิน การใช้ชีวิตล้วนทำให้เกิดความเครียดและผลกระทบตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น ประชาชนควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ในด้านสุขภาพจิตเป็นอย่างดี ซึ่งสามารถกระทำได้ดังนี้

- 1) หน่วยงานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กร ควรจัดให้บุคลากรได้มีกิจกรรมนันทนาการหรือการพัฒนาจิตอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
- 2) ประชาชนควรได้รับการดูแลจากภาครัฐในการปรึกษาปัญหาในช่องทางที่สะดวกและเป็นความลับเพื่อให้ประชาชนกล้าที่จะเปิดเผยปัญหาของตนเอง
- 3) ศาสนสถานควรทำหน้าที่ที่พึงเลี้ยงให้แก่ประชาชนมากกว่าเป็นสถานที่ปิดกั้นประชาชน กล่าวคือ ควรเป็นที่พึ่งให้แก่ประชาชนอย่างแท้จริง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาความครั้งต่อไป

- 1) กลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของโลกอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว จึงควรศึกษาการดูแลภาวะจิตใจของผู้สูงอายุและดำเนินการอย่างรวดเร็ว
- 2) ควรศึกษาการจัดทำหลักสูตรพุทธธรรมสำหรับการกำจัดความเครียดเพื่อการเผยแพร่ต่อไป



บรรณานุกรม

- กิดานันท์ ชำนาญเวช. (2550). “ความเครียด : ทัศนะในแนวคิดพุทธจิตวิทยา”. ครุจันทรสาร. 10 (1) : 65-69.
- เจษฎา คุงามมาก. (2555). “ความเครียดในการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐ”. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. คณะสถิติประยุกต์ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ชวีศา แก้วอนันต์, วนิศรา มาชะนา และศิรินันท์ ปุยะโท. (2562). “ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย”. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย. 13 (2) : 159-174.
- ณรงค์ ใจเที่ยง. (2559). “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกริก”. วิทยานิพนธ์สาธิตศาสตรมหาบัณฑิต. คณะศิลปศาสตร์ : มหาวิทยาลัยเกริก.
- พระครูใบฎีกาหัสดี กิตตินนโท. (2560). “การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา”. สารนิพนธ์ พุทธศาสตรบัณฑิต 2560. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูสิริไพฑูริการ (พงศกร ลาคำ). (2556). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2540). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- . (2544). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : ดวงแก้ว. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร). (ม.ป.ป.). อานุภาพแห่งกรรม. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิตธรรม.
- สุวณีย์ เกียวกิ่งแก้ว. (2527). แนวคิดพื้นฐานการพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพมหานคร : ปอง.
- หงส์ศิริ ภัยโยติลกชัย และคณะ. (2558). “ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุขจักรวรรดิ”. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.



Goodell, H., Wolf. S.R. Rogers. (1986). F.B Historical Perspectives. Chapter 2. in Occupational Stress. Health and Performance at Work S Wolf and A.J Fine Stone (eds).Littlelan, Massachusetts : PSG Inc.



การบรรลุธรรมของฆราวาสในพระพุทธศาสนา The Enlightenment of Layman in Buddhism

สุทัศน์ ภาณิสสรวงศ์

Suthat Phanitsorawong

ศูนย์วิปัสสนาวัตพระธาตุศรีมงคล

Meditation Center of Wat Phrathat Srimongkol

Email: monggoog555@gmail.com

Received: 2024-06-19

Revised: 2024-06-24

Accepted: 2024-06-26

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบรรลุธรรมของฆราวาสในพระพุทธศาสนา โดยศึกษาจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก ผลการศึกษาพบว่า

การบรรลุธรรมคือการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ โสดาบัน (ผู้แรกถึงกระแสพระนิพพาน) สกทาคามี (ผู้จะกลับมาเกิดในโลกอีกเพียง 1 ครั้ง) อนาคามี (ผู้ไม่กลับมาสู่โลกนี้อีก) และอรหัตต์ (ผู้หักซึ่งวงล้อแห่งสังสารวัฏได้แล้ว) ผู้ที่บรรลุธรรม 4 ระดับอาศัยเกณฑ์การละสังโยชน์เป็นเครื่องพิจารณา เรียกว่าคนที่บรรลุธรรมนี้ว่า อริยบุคคล

การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นการเข้าถึงสภาวะธรรมอันประเสริฐ โดยไม่จำแนกเพศ อายุ ความเป็นนักรบหรือฆราวาส ทำให้พบว่า มีฆราวาสที่บรรลุธรรมเป็นจำนวนมาก สถานะหลังจากการบรรลุธรรมของฆราวาสจะมีความแตกต่างกันไปตามระดับขั้นของการบรรลุธรรม กล่าวคือ ระดับโสดาบัน จะมีชีวิตเหมือนคนทั่วไป มีความรัก ความโศกเศร้าเสียใจ ประกอบอาชีพได้เช่นเดิม แต่จะมีความมั่นคงในพระรัตนตรัย และยึดมั่นในศีล ทาน ภาวนา ระดับสกทาคามี จะมีชีวิตเหมือนระดับโสดาบัน แต่ราคะ โทสะ และโมหะ จะเบาบางลง ระดับอนาคามี เป็นระดับที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก เพราะสามารถกำจัดราคะ โทสะ และโมหะ ได้อย่างสมบูรณ์ ทำให้ชีวิตบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสแล้ว ระดับอรหัตต์เป็นระดับสูงสุด ผู้บรรลุระดับนี้ควรออกบวชในทันทีเพื่อให้สมควรแก่ภาวะของตน



คำสำคัญ : การบรรลุธรรม, ขรราวาส, พระพุทธศาสนา

Abstract

The objective of this academic article is to study the enlightenment of layman in Buddhism. By studying mainly from the Tripitaka. The results of the study found that;

Enlightenment is reaching the ultimate goal of Buddhism, which is divided into 4 levels: Sotabanna (who first reach the stream of Nirvana), Sakadagami (who will be reborn in this world only once more), Anagami (who will not return to this world), and Arahant (who have broken the wheel of samsara). Those who have attained these four levels can be seen by the number of fetters that can be eliminated and call as Ariyabookkon noble persons.

Enlightenment in Buddhism is without classifying by gender, age, whether they were clergy or laity. It was found that there were a large number of laymen who had enlightened. The status after enlightenment layman is different according to the level. That are, Sotapanna level, they will live like ordinary people, with love, sorrow, and sorrow, and can continue the career as before. But there will be stability in the Triple Gem and adhering to precepts, giving, and praying. Sakadakami level, they will live like the Sotapanna, but lust, anger, and delusion will be lighter. Anagami level is a level that has changed greatly. Because it can completely eliminate lust, anger, and delusion. The life is pure and free from defilements. Arahant level is the highest level. Those who reach this level should immediately become ordained in order to be worthy of their status.

Key words: Enlightenment, Layman, Buddhism

บทนำ

การบรรลุธรรมเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ผู้ที่บรรลุธรรมแล้วจะเรียกว่า พระอริยบุคคล หมายถึง บุคคลที่ประเสริฐสุดกว่าบุคคลทั่วไป มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายนี้ได้ โดยไม่จำแนกว่าเป็นคนรวย คนจน รูปร่าง หรือรูปไม่งาม ดัง



พุทธพจน์ว่า “บุคคลเป็นคนเลวเพราะชาติก็หาไม่ เป็นผู้ประเสริฐเพราะชาติก็หาไม่ เป็นคนเลวเพราะการกระทำ เป็นผู้ประเสริฐก็เพราะการกระทำ” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย, เล่ม 15 ข้อ 136 : 531) ด้วยเหตุนี้มนุษย์ทุกคนจึงสามารถเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เป็นพระอริยบุคคลได้ด้วยด้วยกันทั้งหมด โดยเฉพาะในฝ่ายมหายานที่มีความเชื่อว่า ในมนุษย์ทุกคนมีโพธิจิต คือ จิตแห่งพุทธ (พระบุญช่วย วิฑูตจิตโต (ยังสามารถ), 2565 : 29-37) นั้นหมายถึงจิตของผู้บรรลุลุทธนั่นเอง ดังนั้น ในพระพุทธศาสนาแม้จะยอมรับว่าสรรพสัตว์ทั้งปวงมีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เหมือนกันหมด เป็นสามัญลักษณะที่ทุกสิ่งจะต้องได้รับเสมอเหมือนกัน แต่ความมนุษย์ได้รับการยอมรับว่าเป็นสัตว์ประเสริฐเพราะสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองให้อยู่เหนือธรรมชาติได้ สามารถฝึกฝนได้ และต้องฝึก แม้แต่จะเป็นพระพุทธเจ้าได้ก็เพราะการฝึก จึงมีหลักการสำคัญที่ว่า มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐด้วยการฝึก (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2540 : 13) คือ การพัฒนาจิตวิญญาณของตนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ที่จะต้องได้รับเรื่อยไปตราบไต่ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร มนุษย์ที่สามารถพัฒนาจิตให้หมดกิเลส นั่นจึงเป็นผู้ประเสริฐที่สุด (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย, เล่ม 25 ข้อ 321 : 133) ภาวะที่สิ้นไปของกิเลส นั่นเองที่เรียกว่า การบรรลุลุทธ

ในพระพุทธศาสนาแบ่งประเภทของผู้บรรลุลุทธหรือที่เรียกว่า พระอริยบุคคล ออกเป็น 4 ประเภท คือ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย, เล่ม 19 ข้อ 35 : 35)

1. พระโสดาบัน หมายถึง ผู้เข้าถึงกระแสธรรม ผู้แรกถึงกระแสธรรม (คืออริยมรรค) เป็นพระอริยบุคคลที่แรกเข้าถึงเส้นทางพระนิพพาน
2. พระสกิทาคามี แปลว่า ผู้กลับมาเพียงครั้งเดียว คือจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในโลกอีกเพียงครั้งเดียว โดยอาจจะนิพพานในชาติหน้าหรือบรรลุเป็นพระอนาคามีในชาติหน้า
3. พระอนาคามี แปลว่า ผู้ไม่มาเกิดอีก หมายความว่า จะไม่กลับมาเกิดในกามาวจรภพอีก แต่จะเกิดในพรหมโลกอีกเพียงครั้งเดียว แล้วจะนิพพานจากพรหมโลกนั้นเลย
4. พระอรหันต์ คือ ผู้หักซึ่งวงล้อแห่งสังสารวัฏได้แล้ว เป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุด พระอริยบุคคลชั้นนี้จะไม่กลับมาเกิดอีกแล้ว

ในพระไตรปิฎกปรากฏเรื่องราวของผู้ที่บรรลุลุทธเป็นพระอริยบุคคลจำนวนมาก เพราะพระพุทธเจ้าทรงมุ่งหมายให้สรรพสัตว์พ้นทุกข์ทั้งปวง การเผยแผ่พระธรรมของพระองค์ จึงมุ่งเข้าไปเพื่อความพ้นทุกข์ ดังปรากฏในพระดำรัสประทานเอทิกิกขุอุปสัมปทาว่า “เธอจงประพฤติพรหมจรรย์เพื่อทำที่สุดทุกข์โดยชอบเถิด” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย, เล่ม 4 ข้อ 18 : 25) และจากการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระองค์ทำให้มีผู้ออกบวชตามและบรรลุลุทธในระดับต่างๆ จนถึงพระอรหันต์เป็นจำนวนมาก ต่อมาได้มีการอุปสมบทให้แก่สตรี เรียกว่า ภิกษุณี



ด้วยทรงมีพระเมตตาในเหตุผลว่า “มาตุคามออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตในธรรมวินัยที่ ตถาคตประกาศไว้ สามารถทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกิทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตผล” ได้ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย, เล่ม 7 ข้อ 402 : 314) ทั้งพระภิกษุและภิกษุณีต่างเป็นกำลังหลักในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เป็นเหตุให้พระพุทธศาสนามีความมั่นคงและเจริญรุ่งเรือง

ภิกษุและภิกษุณีถือเป็นอุดมเพศในพระพุทธศาสนา เรียกว่า สมณเพศ หมายถึง ผู้เว้นบาปทั้งปวง ผู้มีความสงบ ผู้ไม่มีเรือน ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ ผู้ออกจากกาม ผู้ขอ และ ผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ สมณเพศนั้นเป็นรูปแบบที่สะดวกและเอื้อต่อการบรรลุธรรมได้อย่างรวดเร็ว เพราะวิถีแบบสมณะเป็นวิถีแห่งการฝึกหัดตนเอง ชัดเกลากิเลส ทุกอย่างเป็นการเจริญมรรค เป็นการปฏิบัติธรรม และน้อมนำไปเพื่อพระนิพพาน อย่างไรก็ตาม สมณเพศไม่ได้มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายของการบรรลุธรรมแบบจำเป็น กล่าวคือ ไม่ได้หมายความว่า การบรรลุธรรมนั้นจะต้องออกบวชเป็นสมณเพศเท่านั้น แต่ทุกคนสามารถบรรลุธรรมได้ (พระมหานรินทร์ สุธรรม, 2545 : ง-ฉ)

ขราวาส แปลว่า ผู้ครองเรือน, ผู้อยู่ในเรือน ได้แก่ ชาวบ้านทั่วไปที่มีใช้นักบวชเป็นคำที่มีความหมายเดียวกับคำว่า คฤหัสถ์ เฉพาะคำว่า ขร นั้นรากศัพท์แปลว่า “ที่เป็นที่หลังไหลแห่งฝนคือกิเลส” (สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล, 2566 : 377-389) ขราวาสเป็นที่คับแคบ เป็นทางมาแห่งธุลี เพราะขราวาสนั้นต้องเกี่ยวข้องด้วยเรือน ประกอบอาชีพ ทำสิกรรมหรือค้าขาย ทำให้ไม่มีเวลาในการแสวงหาทางพ้นทุกข์ได้โดยตรง แต่จากคัมภีร์พระไตรปิฎกเถรวาทพบว่า มีขราวาสที่บรรลุธรรมอยู่จำนวนไม่น้อย ตั้งแต่ระดับโสดาบันจนถึงพระอรหัตต์ เช่น สันตติมหาอำมาตย์ (บรรลุอรหัตต์) พระเจ้าสุทโธทนะ (บรรลุอรหัตต์) เป็นต้น

เนื้อหา

1. บรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา

การบรรลุธรรมเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา การบรรลุไม่ได้จำกัดเพียงแค่การบรรลุเป็นพระอรหัตต์หรือนิพพานเท่านั้น แต่การบรรลุธรรมมีระดับของการดับทุกข์ ดับตัณหาเป็นขั้นๆ ไป ผู้ที่บรรลุธรรมจะมีระดับ สภาวะและคุณลักษณะที่แตกต่างกันไป การบรรลุธรรมเป็นการพัฒนาปัญญาเพื่อให้รู้แจ้งในอริยสัจ 4 ตามระดับขั้นของการบรรลุจนโลกุตตรธรรมคือ ธรรมอันมิใช่วิสัยของโลก หรือ สภาวะพ้นโลก มี 9 อย่าง ได้แก่ มรรค 4 ผล 4 และนิพพาน 1 (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย, เล่ม 34 ข้อ 706 : 278) การเข้าใจอริยสัจนี้เองคือการบรรลุธรรม บุคคลผู้เกิดความเข้าใจอย่างนี้ ก็คือบุคคลผู้บรรลุธรรม ซึ่งเรียกว่า อริยะ แปลว่า ผู้ห่างไกลจากกิเลส (สินชัย วงษ์จันทร์, 2548 : 7) การบรรลุธรรมจึงเป็นการเข้าถึงจุดหมายในพระพุทธศาสนา



ตั้งแต่การเข้าใจธรรมในระดับต้นๆ คือ ระดับโลกียะ จนถึงเข้าใจเข้าถึงธรรมในระดับมรรคผล คือ ระดับโลกุตระ (พระมหาคุศัลย์ ยโสธโร (บุตรตะเคียน), 2548 : 63) มีปัญญาหยั่งรู้รูปนามตามลำดับแห่งวิปัสสนาญาณ ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาทั้งหมดเป็นกระบวนการฝึก กาย วาจา ใจ เพื่อพัฒนามนุษย์ เป็นการหักงอแห่งวิญญูสงสาร เข้าสู่กระแสแห่งความดับทุกข์ คือ พระนิพพาน ข้ามเครื่องกั้นแต่ละข้อ คือ สังโยชน์ (พระมหามินา ถาวโร (ไชยอุดม), 2558 : 13)

การบรรลุธรรมในทางพระพุทธศาสนานั้นจะเป็นไปตามลำดับขั้น จากระดับต่ำสุด ไปจนถึงระดับสูงสุด โดยอาศัยเกณฑ์วัดจากการละสังโยชน์ คือ เครื่องผูกพันน้อยใหญ่ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 43 : 501) ที่ร้อยรัดสรรพสัตว์ทั้งหลายให้ผูกติดอยู่กับความทุกข์ทำให้ไม่สามารถสลัดหลุดออกมาได้ การบรรลุธรรมแต่ละขั้นจะสามารถละสังโยชน์ได้ต่างกันตามตารางที่ 1 สังโยชน์มี 10 ประการ ได้แก่ 1) สักกายทิฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ความเห็นที่ยังติดแน่นในสมมติว่าเป็นตัวตน เรา เขา 2) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย ในสิกขา ในปฏิจจสมุปบาท 3) สิล্পัตตปราคาส ความถือมั่นศีลและพรต คือความยึดถือผิดพลาดไปว่า จะบริสุทธิ์ หลุดพ้นได้เพียงศีลและพรต ปฏิบัติเพราะอยากได้ผลประโยชน์ตอบแทนอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่การปฏิบัติตามอริยมรรค 4) กามราคะ ความอยากได้ไฝหาในกามคุณ 5) ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และโณภูฐัพพะ 5) ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิดขุ่นเคืองใจ 6) รูปราคะ ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต หรือติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน 7) อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรมหรือติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน 8) มานะ ความถือตัวว่า เราดีกว่าเขา เราเสมอกับเขา เราเลวกว่าเขา เป็นต้น 9) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน จิตใจไม่สงบ 10) อวิชชา ความไม่รู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือความไม่รู้ในอริยสัจ 4

ตารางที่ 1 ระดับขั้นการบรรลุธรรมกับการละสังโยชน์

ระดับขั้นการบรรลุธรรม	สังโยชน์ที่ละได้
โสดาบัน	สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สิล্পัตตปราคาส
สกทาคามี	สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สิล্পัตตปราคาส ทวาราคะ โทสะ และโมหะ เบาบางลง
อนาคามี	สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สิล্পัตตปราคาส กามราคะ ปฏิฆะ
อรหันต์	ละสังโยชน์ได้ทั้ง 10 ประการโดยเด็ดขาด

การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา มี 4 ระดับ คือ

1. พระโสดาบัน หมายถึง ผู้ถึงกระแส คือเข้าสู่มรรคที่จะนำไปสู่พระนิพพาน เดิน



ทางได้ถูกต้องแท้จริง หรือปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริงแล้ว เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ และทำได้พอประมาณในปัญญา ละสังโยชน์ 3 ประการ คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสได้เด็ดขาด เป็นผู้ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 12 ข้อ 248 : 266) รู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอินทรีย์ 6 ประการ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 19 ข้อ 496 : 306) พระอริยบุคคลชั้นนี้ระดับมรรค เรียกว่า โสดาปัตติมรรค ระดับผลเรียกว่า โสดาปัตติผล

2. พระสกทาคามี คือ ผู้กลับมาเกิดในโลกนี้อีกเพียงครั้งเดียวก็จะบรรลู่ถึงพระนิพพาน เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในศีล ทำได้บริบูรณ์ในสมาธิ ทำได้พอประมาณในปัญญา ละสังโยชน์ 3 ประการคือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสได้เด็ดขาด และทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบางลง พระอริยบุคคลชั้นนี้ ระดับมรรคเรียกว่า สกทาคามีมรรค ระดับผลเรียกว่า สกทาคามีผล

3) พระอนาคามี หมายถึง ผู้จะปรินิพพานในที่สุด ไม่เวียนกลับมาอีก คือ ผู้จะปรินิพพานในที่ผู้เกิดขึ้นในสุทธาวาสพรหมโลกนั้น ไม่เวียนกลับมาเกิดในโลกนี้อีก ละสังโยชน์เบื้องต้น 5 ข้อ คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะและปฏิฆะได้เด็ดขาด พระอริยบุคคลชั้นนี้ ระดับมรรคเรียกว่า อนาคามีมรรค ระดับผลเรียกว่า อนาคามีผล

4) พระอรหัตต์ คือ ผู้ควรแก่ทักษิณาหรือการบูชาพิเศษหรือผู้หักงอแห่งสังสารจักรได้แล้ว (ปริชา นันทาภิวณฺ, 2544 : 147) ผู้ห่างไกลกิเลสแล้ว เป็นผู้ลอยบาปข้ามถึงฝั่งดำรงอยู่บนบก ผู้ไม่มีความลับในเรื่องทำบาป (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548 : 1267) ละสังโยชน์ได้ทั้ง 10 ข้อได้สิ้นเชิง พระอริยบุคคลชั้นสูงสุดนี้ ระดับมรรคเรียกว่า อรหัตมรรค ระดับผลเรียกว่า อรหัตผล

2. การบรรลุลุธรรมของฆราวาสในพระพุทธศาสนา

1) ฆราวาสที่บรรลุลุธรรมชั้นโสดาบัน : ฆราวาสผู้เป็นพระโสดาบันในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้นมีเป็นจำนวนมาก เช่น จูฬอนาถบิณฑิกะ พระเจ้ามหาنامه ประชาชนเมืองราชคฤห์ 11 นหุต นางสิริมา ปุณณเศรษฐี คนเลี้ยงโคชื่อนันทะ เป็นต้น

2) ฆราวาสที่บรรลุลุธรรมชั้นสกทาคามี : ฆราวาสที่บรรลุลุธรรมชั้นสกทาคามีนั้นมีปรากฏในพระคัมภีร์พระพุทธศาสนาไม่มากนัก เช่น นางสุมนาเทวี (ธิดาของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี) นางอุตตราธิดาของปุณณเศรษฐี นายอสิทิตตะ บุตรในตระกูลช่างไม้ ชาวหมู่บ้านส่วยชื่อสาธุกะ เป็นต้น

3) ฆราวาสที่บรรลุลุธรรมชั้นอนาคามี : ฆราวาสที่บรรลุลุธรรมชั้นอนาคามีนั้นมีปรากฏ



ในพระคัมภีร์พระพุทธศาสนา เช่น จิตตคหบดี (เศรษฐีเมืองมัจฉิกาสังข์ แคว้นมคธ) อุกคเศรษฐี (เศรษฐีเมืองเวสาลี) สันธานคหบดี (คหบดีเมืองราชคฤห์)

4) ฆราวาสที่บรรลุนิพพานชั้นอรหัตต์ : ผู้ที่บรรลุนิพพานชั้นอรหัตต์ส่วนมากจะเป็นพระภิกษุและภิกษุณี สำหรับฆราวาสนั้นมีน้อยมาก เช่น พระเจ้าสุทโธทนะ พระนางเขมา (บรรลุนิพพานแล้วออกบวชเป็นภิกษุณี) พระพาหิยทวารุจิริยะ (บรรลุนิพพานแล้วไม่ทันได้อุปสมบทเพราะถูกวัวขวิดตาย)

ตารางที่ 2 จำแนกหลักธรรมที่ฆราวาสบรรลุนิพพาน

ระดับชั้นที่บรรลุนิพพาน	ฆราวาสผู้บรรลุนิพพาน	หลักธรรมที่ทำให้บรรลุนิพพาน
โสดาบัน	พระเจ้าพิมพิสาร	อนุบุพพิชฌาและอริยสัง 4
	อนาถปิณฑิกเศรษฐี	อนุบุพพิชฌาและอริยสัง 4
	วิสาขมหาอุบาสิกา	ไม่ปรากฏ
สกทาคามี	นางสมนทาเทวี	ไม่ปรากฏ
	นางอุตตรา	อนุบุพพิชฌา
	นายอสิทัตตะ	ไม่ปรากฏ
อนาคามี	จิตตคหบดี	สังขารคาถา
	อุคคเศรษฐี	การละกามคุณ 5
	สันธานเศรษฐี	อริยสัง 4
อรหัตต์	พระเจ้าสุทโธทนะ	อนิจจตาภิธรรมสูตร
	พระยสกุลบุตร	โอวาท 3 และอนุบุพพิชฌา
	พระเขมาเถรี	พระคาถาว่าด้วยการตัดราคะ
	พระพาหิยะ	อินทริยสังวร

จะเห็นได้ว่า ฆราวาสที่บรรลุนิพพานในระดับชั้นโสดาบันนั้นมีเป็นจำนวนมาก เนื่องจากเป็นพระอริยบุคคลอันดับแรกในพระพุทธศาสนาที่ได้สัมผัสกระแสแห่งพระนิพพานแล้ว และมองเห็นความเป็นจริงในเรื่องของชีวิต ในเรื่องของความทุกข์ จะไม่มีการเดินผิดทางคือเดินทางสายกลางที่เรียกว่า อริยมรรค ดังที่พระสารีบุตรกราบทูลตอบพระพุทธเจ้าว่า “ผู้ใดประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 นี้เรียกว่า ผู้บรรลุนิพพาน” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 19 ข้อ 1001 : 495) ด้วยเหตุนี้จึงมีผู้เข้าถึงได้โดยมาก ส่วนฆราวาสที่บรรลุนิพพานเป็นพระอริยบุคคลชั้นอื่นๆ นั้นพบได้น้อย โดยเฉพาะระดับชั้นอรหัตต์



3. สถานะของฆราวาสที่บรรลุธรรม

สถานะของฆราวาสผู้บรรลุธรรม ย่อมขึ้นอยู่กับระดับขั้นที่บรรลุธรรมนั้น ซึ่งจะมีความแตกต่างกันไป ทั้งนี้ สถานะของผู้บรรลุธรรมแต่ละระดับนั้นมีดังนี้ (เตชิน อิศระภาณวงศ์, 2561 : 25-26)

1) สถานะของผู้บรรลุโสดาบัน : จะไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า มีภาวะและชีวิตไม่ห่างไกลหรือแตกต่างไปจากปุถุชนทั้งหลาย สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมาได้ในฐานะปกติเช่นเดิม ไม่มีการเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด ไม่จำเป็นต้องแยกออกจากครอบครัวหรือต้องออกบวชเป็นบรรพชิต กับทั้งยังมีการประกอบธุรกิจ การครองเรือน มีความรัก ความเศร้าโศกเสียใจเหมือนปุถุชนทั่วไป เพียงแต่จิตใจจะมีความหนักแน่นในพระรัตนตรัย ไม่มีความล่งเลสงสัยในพระรัตนตรัย มีความมั่นคงในทาน ศีล และภาวนา บำเพ็ญประโยชน์แก่ชุมชน พระศาสนา และบ้านเมือง เช่น พระเจ้าพิมพิสาร ยังเป็นกษัตริย์แห่งแคว้นมคธ อนาคตปิณฑิกเศรษฐี ยังดำเนินธุรกิจของตนต่อไปได้ นางวิสาขา มหาอุบาสิกา สามารถบำเพ็ญประโยชน์ส่วนรวมได้เป็นอย่างดี หมอชีวกโกมารภัจ ยังมีอาชีพแพทย์ใหญ่ประจำราชสำนัก เป็นต้น โลกหน้าของพระโสดาบันจึงอุบัติในสวรรค์ รอวันที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกอย่างมากไม่เกิน 7 ชาติ เพื่อบำเพ็ญเพียรบารมีธรรมต่อไปจนกว่าจะบรรลุพระอรหันต์

2) สถานะของผู้บรรลุสกทาคามี : จะดำรงตนเหมือนเช่นกับพระโสดาบัน คือมีความมั่นคงในพระรัตนตรัยไม่หวั่นไหว แต่คุณภาพทางจิตนั้นมีความแตกต่างกัน เพราะพระสกทาคามีจะมีราคะ โทสะ โมหะ เบาบางกว่าพระโสดาบัน เปรียบเหมือนกลุ่มเมฆหมอกที่จางลงไม่หนาทึบ พระสกทาคามียังมีความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจ หม่นไหวในโลกธรรม แต่ไม่มากนัก ยังประทับครองตนเองด้วยคุณธรรมอยู่ได้ จะไม่ทำกรรมอันเป็นเหตุให้ต้องไปเกิดในอบายอีกแล้ว หากสิ้นชีวิตไปแล้วจะเป็นผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวก็จะกำจัดทุกข์ได้สิ้น (เกิดในกามาวจรสุคติภูมิอีกครั้งเดียวก็ถึงพระนิพพาน) เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ และทำได้พอประมาณในปัญญา

3) สถานะของผู้บรรลุอนาคามี : จะมีสภาวะที่มั่นคงมากขึ้น ถือเป็นจุดเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ เพราะพระอนาคามีจะละกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ได้อย่างสิ้นเชิงแล้ว ไม่มีกามคุณชนิดใดที่จะสามารถครอบงำได้อีกแล้ว แม้จะอยู่ครองเรือนก็จะไม่เสียนาด้วยกามารมณ์ พ้นจากโลกธรรมทั้ง 8 ได้อย่างสมบูรณ์ จะไม่มีโอกาสได้กลับมาเกิดในโลกนี้อีกแล้ว หากสิ้นชีวิตไปแล้วจะนิพพานในที่ผุดเกิดขึ้นในชั้นสุทธาวาส คือ ชั้นอวิหา ชั้นอาตปปา ชั้นสุทัสสา ชั้นสุทสสี และชั้นอนิษฐกา ไม่เวียนกลับมาอีก ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้บริบูรณ์ในสมาธิ และทำได้พอประมาณในปัญญา



4) สถานะภาวะของผู้บรรลอรหันต์ : การบรรลอรหันต์เป็นการบรรลธรรมชั้นสูงสุด เมื่อยังมีชีวิตอยู่นั้น ยังประสบอิฏฐารมณและอนิฏฐารมณ เสวยสุขและทุกข์อยู่ เพราะอินทรีย์ 5 ที่ยังคงอยู่ ไม่ได้ดับไป แต่เพราะความที่ได้อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้ชอบ ภพหน้าของพระอรหันต์จึงไม่มี

อนึ่ง ในคัมภีร์มิลินทปัญหา คัมภีร์มโนรถปุรณี คัมภีร์ปัทมฐกถา หรือ วิมุตติรัตนมาลี ได้ระบุตรงกันว่า ฆราวาสที่บรรลอรหันต์แล้วจะต้องบวชเป็นพระภิกษุเท่านั้น อันถือเป็นอุดมเพศ เพราะฆราวาสอรหันต์ต้องได้รูปแบบอันมีภาวะที่เหมาะสม ควรแก่การรองรับคุณธรรมชั้นสูงสุด ถ้าไม่บวชจะต้องนิพพานหรือตายเท่านั้น จากหลักฐานที่ศึกษามาพบว่า บุคคลผู้บรรลอรหันต์แล้วบวชเลยมี 2 ท่าน คือ พระยสกุลบบุตรและพระเขมาเถรี ส่วนบุคคลที่บรรลอรหันต์แล้วนิพพานหรือตายทันทีมี 2 ท่าน คือ พระเจ้าสุทโธทนะและพระพาหิยทารุจรียะ เมื่อพิจารณาทั้ง 2 กรณีนี้ จะเห็นได้ว่า การที่พระเจ้าสุทโธทนะนิพพานหลังบรรลอรหันต์นั้นไม่ใช่เรื่องเหนือการคาดหมายเพราะทรงประชวรด้วยโรคชรา อาการหนักอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าทรงต้องการอนุเคราะห์พระพุทธบิดาจึงโปรดให้บรรลอรหันต์ อาจกล่าวได้ว่า พระเจ้าสุทโธทนะนิพพานด้วยโรคชรา ไม่ได้เกิดจากการบรรลอรหันต์ ในกรณีของพระพาหิยะนั้นนิพพานเพราะถูกวัวขวิด อันเป็นบุพกรรมเก่าของท่านที่ตามมาถึงพอดี การบรรลอรหันต์จึงไม่มีความสัมพันธ์กับสาเหตุนิพพานของทั้ง 2 ท่านนี้ ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาไม่ปรากฏเรื่องราวของฆราวาสที่บรรลอรหันต์แล้วมีอายุยืนยาวต่อไปในเพศฆราวาส จึงมีการตีความการนิพพานของพระเจ้าสุทโธทนะและพระพาหิยะว่าเป็นการนิพพานเพราะไม่ได้บวชเป็นพระในทันที มติเหล่านี้ล้วนมีมาในภายหลัง พระมหานรินทร์ สุธรรม (2545 : 177) ได้วิเคราะห์เหตุผลที่ฆราวาสผู้บรรลอรหันต์พึงออกบวชทันทีไว้ 3 ข้อ ดังนี้

1. เป็นการเอื้อต่อการไม่เกี่ยวข้องกับกิเลส เพราะพระอรหันต์ไม่สามารถที่จะกระทำในสิ่งที่เจือปนด้วยกิเลสหรือเกลือกกลั้วด้วยกิเลส รูปแบบที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ก็คือรูปแบบชีวิตของนักบวช

2) สบายแก่การได้รับปัจจัย 4 เพราะพระอรหันต์เป็นผู้ที่ไม่ควรแก่การทำงานด้วยตนเองเยี่ยงฆราวาส จึงทำให้ท่านต้องอยู่ในฐานะที่ต้องได้รับการเลี้ยงดูจากผู้อื่น พระอรหันต์ถือว่าต้องมีชีวิตอยู่ด้วยปัจจัย 4 ที่ตนเองเป็นเจ้าของอย่างเต็มที่ รูปแบบที่ไม่มีความลำบากด้วยปัจจัย 4 และใช้สอยปัจจัย 4 เท่าที่ดำรงชีพเท่านั้น คือชีวิตนักบวช

3) ควรค่าแก่การได้รับสักการบูชา เพราะพระอรหันต์เป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุด เป็นผู้หมดจดจากกิเลสทั้งปวง หากอยู่ในเพศฆราวาสย่อมต้องข้องเกี่ยวกับคารอง



เรือน การสมาคมด้วยบุคคลอื่น (เข้าสังคม) มีความเป็นพ่อ แม่ ลูก เป็นสมมติตามแบบบุคคลทั่วไป ย่อมไม่สมควรแก่สักการะของผู้อื่น

ลักษณะโดยรวมของภาวะผู้บรรลุนิพพานสามารถวิเคราะห์ได้ 3 ประการ ดังนี้ (พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), 2542 : 118-126)

1. ภาวะทางปัญญา ผู้ที่บรรลุนิพพานจะมีภาวะทางปัญญาที่มองสิ่งทั้งหลายตามที่มีมันเป็นหรือตามความเป็นจริง มีท่าทีที่เป็นกลาง ไม่สติ ไม่หวั่นไหว สามารถตามดูรู้อารมณ์นั้นๆ อย่างมีสติ ไม่ผูกติดหรือยึดติดในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่ชอบใจหรือรังเกียจสภาวะใดใดที่เกิดขึ้น แต่เข้าใจและรับรู้อารมณ์เหล่านั้นอย่างเป็นกลาง ลึกซึ้งลงไปอีกคือปัญญารู้เท่าทันสังขาร เข้าใจในกฎไตรลักษณ์ รู้เท่าทันสมมติบัญญัติ ไม่หลงยึดติดในสมมติโวหาร ด้วยเหตุนี้ผู้บรรลุนิพพานแล้วจึงไม่จำเป็นต้องมีความเชื่อ ไม่จำเป็นต้องมีความศรัทธาหรือไม่ต้องอาศัยศรัทธา เพราะได้รู้เห็นสิ่งนั้นๆ แจ่มแจ้งประจักษ์ด้วยตนเองแล้ว

2. ภาวะทางจิต ภาวะทางจิตของผู้บรรลุนิพพานนั้นเป็นผลสืบเนื่องมาจากภาวะทางปัญญา คือ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตจึงหลุดพ้นจากอำนาจครอบงำกิเลส ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เฝ้าชวนหรือยั่วยุ เป็นจิตที่ปราศจาก ราคะ โทสะ โมหะ ที่เป็นเหตุให้ทำความชั่วเสียหายร้ายแรง อันเป็นหลักประกันความสุจริตในการทำงาน ไม่มีความหวาดเสียว สะดุ้ง สะท้านหวั่นไหว ต่อการรับรู้อารมณ์ หรือสามารถเป็นนายของอารมณ์ด้วยความวางเฉย เป็นกลางอย่างผู้มีสติปัญญาสัมปชัญญะ เป็นผู้มีสติ ควบคุมตนเองได้ มีใจหนักแน่น ไม่หวั่นไหวโยกคลอนไปตามอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์

3. ภาวะทางความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต ผู้บรรลุนิพพานย่อมประพฤติเยี่ยงผู้ทรงศีลที่สมบูรณ์แล้วตั้งแต่ขั้นโสดาบัน ส่วนผู้บรรลุนิพพานชั้นสูงสุดนั้นเป็นผู้ดับกรรมหรือสิ้นกรรมแล้ว มีแต่การกระทำที่เรียกว่า กิริยา หมายถึง การที่ไม่กระทำสิ่งต่างๆ ด้วย อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน แต่กระทำด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ มีปัญญารู้แจ้งด้วยเหตุผล เปลี่ยนการกระทำที่เป็นปฏิกุณมาเป็นอริยะชน กล่าวคือ ไม่ทำการด้วยความยึดมั่นในความดี ความชั่ว ที่เกี่ยวกับตนเอง และเพื่อผลประโยชน์ของตน ไม่มีความปรารถนาที่จะทำเพื่อตนเองแกลบแกลงแฝงอยู่ไม่ว่าในรูปหยาบหรือละเอียด ถือเป็นการกระทำที่ลอยพ้นอยู่นอกกรรมตีขึ้นไป จึงเรียกว่าเป็นเพียงกิริยา การดำเนินชีวิตของผู้บรรลุนิพพานจึงเป็นการทำเพื่อประโยชน์สุขของพหุชน เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทเวและมนุษย์ทั้งหลาย

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

การบรรลุนิพพานของฆราวาสถือเป็นเรื่องปกติในพระพุทธศาสนา เพราะการบรรลุนิพพาน



ธรรมเป็นสภาวะที่ไม่เลือกอายุ เพศ วรรณะ ชนชั้น แม้กระทั่งความเป็นสมณเพศหรือฆราวาส รสแห่งวิมุตติใดที่เกิดจากการบรรลุธรรม รสแห่งวิมุตตินั้นย่อมเกิดขึ้นกับคนทุกคนที่บรรลุธรรม ด้วยเหตุนี้ ในพระไตรปิฎกจึงพบว่ามีผู้บรรลุธรรมที่เป็นผู้เยาว์ ผู้ชาย ผู้หญิง คนชรา พระภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ฆราวาสที่บรรลุธรรมในระดับโสดาบันและสกทาคามี จะมีวิถีการดำเนินชีวิตเหมือนปุถุชนทั่วไป แต่มีความมั่นคงในพระรัตนตรัย ในศีล ทาน ภาวนา ส่วนฆราวาสที่บรรลุถึงระดับอนาคามีจะมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตมากเพิ่มขึ้น เพราะสามารถดับราคะ โทสะ และโมหะได้อย่างสิ้นเชิง แม้อยู่ในเพศฆราวาสก็จะภาวะจิตเหมือนนักบวช ส่วนฆราวาสที่บรรลุอรหัตตนั้น คัมภีร์ยุคหลังหลายฉบับยืนยันตรงกันว่า จะต้องออกบวช เพราะเพศฆราวาสไม่สามารถรองรับคุณธรรมของพระอริยบุคคลขั้นนี้ได้แล้ว แต่นักวิชาการหลายท่านให้เหตุผลสอดคล้องกันว่า เนื่องจากความเป็นพระอรหัตตนั้นเป็นการหมดกิเลสอย่างสิ้นเชิง การดำรงชีพด้วยเพศฆราวาสนั้นจะต้องประกอบอาชีพ คบค้าสมาคมกับผู้อื่น อันเป็นวิถีที่ขัดแย้งกับความเป็นพระอรหัตต อุปมาดังปลาย่อมไม่อาจอาศัยอยู่บนบกได้ การบวชของพระอรหัตตนั้นไม่ใช่เพื่อหนีความตาย แต่เพื่อการดำรงอยู่ของอัตภาพที่สมควรแก่อัตภาพ





สรุป

เป้าหมายของการบรรลุธรรมในทางพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน นิพพานนั้นเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เป็นอสังขตธรรม ไม่มีการแบ่งแยก ไม่มีชาย ไม่มีหญิง ไม่มีนักบวช ไม่มีฆราวาส ไม่มีสมมติใดใด เป็นภาวะสากล แม้แต่เด็กที่ยังไม่บรรลุปฏิบัติภาวะก็สามารถเข้าถึงนิพพานได้ เช่น สามเณรสังกัจจาย สามเณรโสภาค เป็นต้น ในความเป็นฆราวาสก็สามารถบรรลุธรรมได้ด้วยมรรคเดียวกัน สภาวะเดียวกัน การบรรลุธรรมจึงเป็นเรื่องของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ไม่เกี่ยวกับเพศ หรือความเป็นพระหรือฆราวาส ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสยืนยันเองว่า ภิกษุผู้มีจิตพ้นแล้วกับอุบาสกผู้มีจิตพ้นแล้ว วิมุตติก็คือวิมุตติอันเดียวกัน เมื่อฆราวาสบรรลุธรรมแล้ว การดำรงชีวิตหลังจากนั้นย่อมแตกต่างกันไปตามระดับขั้นของการบรรลุธรรม ซึ่งสามารถใช้ชีวิตในความเป็นฆราวาสต่อไปได้อย่างปกติ เว้นแต่การบรรลุอรหัตต์ที่จะต้องเข้ามาบวชเป็นสมณเพศ เพื่อให้สมควรแก่อัตภาพของตน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

สภาวะของผู้บรรลุธรรมในพระพุทธศาสนามีระดับขั้นที่จำแนกชัดเจน ทั้งในระดับโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ เช่น พระโสดาบันจะได้กลับมาเกิดอีกไม่เกิน 7 ชาติ พระสกทาคามีจะกลับมาเกิดอีก 1 ชาติ พระอนาคามีจะไม่กลับมาเกิดอีกแล้ว เพราะจะบรรลุอรหัตต์และนิพพานในชั้นสุทธาวาส พระอรหันต์จะไม่กลับมาเกิดอีกเพราะได้หักสังสารวัฏนี้สิ้นไปแล้ว แต่ในสังคมไทยปัจจุบัน ยังพบบุคคลที่แอบอ้างว่าเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์กลับชาติมาเกิด เพื่อโปรดมนุชโยโลก ทำให้ประชาชนเกิดความมกมาย ถูกหลอกลวง สร้างความเสื่อมเสียแก่พระพุทธศาสนา ดังนั้น หน่วยงานที่รับผิดชอบควรทำความเข้าใจให้ประชาชนได้รับทราบข้อมูลตามความเป็นจริงและควบคุมบุคคลที่แอบอ้าง เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อพระพุทธศาสนาในอนาคตต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

ความเข้าใจเกี่ยวกับฆราวาสที่บรรลุอรหัตต์ หากไม่ออกบวชจะต้องนิพพานในวันนั้นเป็นที่กล่าวถึงกันเป็นอย่างมากในสังคมไทย จึงควรมีการศึกษาสภาวะหรือสถานะของฆราวาสที่บรรลุพระอรหัตต์จากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาให้ครบถ้วน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง



บรรณานุกรม

- เดชิน อิศระภาณวงศ์. (2561). “ศึกษาการบรรลุลัทธิธรรมของขรวาสที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธรูปศาสนา”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปรีชา นันทาภิวัดน์. (2544). พจนานุกรมหลักธรรมพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2540). การสร้างสรรค์ปัญญาเพื่อเพื่อนาคตของมนุษยชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- . (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- . (2541). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระบุญช่วย จิตจิตโต (ยังสามารถ). (2565). “ความสัมพันธ์โพธิจิตพุทธเกษตร”. วารสารพุทธจิตวิทยา. 7 (1) : 29-37.
- พระมหานรินทร์ สุธรรม. (2545). “สมณเพศกับเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พระมหามีนา ถาวโร (ไชยอุดม). (2558). “ศึกษาการบรรลุลัทธิธรรมของพระวังคีสเถระ”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมเจต สมจारी. (2559). “ศึกษาบัณฑิตศึกษากับการบรรลุลัทธิธรรมขั้นสูงในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วารสารศึกษาศาสตร์ มจร. 4 (2) : 151-165.
- พระมหาอดุลย์ ยโสธโร (บุตรตะเคียน). (2548). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องบัณฑิตศึกษากับการบรรลุลัทธิธรรม”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง). (2542). “การศึกษาเรื่องการบรรลุลัทธิธรรมในพระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สินชัย วงษ์จำนงค์. (2548). “การศึกษาคติภพของคฤหัสถ์ผู้เป็นพระอรหันต์บุคคลในพระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล. (2566). “การวิเคราะห์แนวคิดเรื่องฆราวาสมุนี”. วารสารวิจัยวิชาการ. 6 (3) : 377-389.



ถิ่นมิทธะ : เครื่องกั้นจิตในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

Thinamittha: A mental barrier in Vipassana meditation practice

พระวันจักร มงคลบุญโญ

Phra Wanchakra Mangkalaphunyo

ศูนย์วิปัสสนาวัตพระธาตุศรีมงคล

Wat Phrathat Srimongkol Meditation Center

Email: lolayjung1995@outlook.co.th

Received: 2024-06-20

Revised: 2024-06-24

Accepted: 2024-06-26

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการแก้ไขถิ่นมิทธะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก ผลการศึกษา พบว่า ถิ่นมิทธะเป็น 1 ในนิเวรณ 5 ประการ ที่เป็นเครื่องกั้นจิตไม่ทำให้ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรม เป็นอุปสรรคแก่ทำสมาธิ ถิ่นมิทธะหมายถึงความเศร้าซึม ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ผู้ที่ถูกถิ่นมิทธะครอบงำเปรียบเหมือนคนที่ถูกจองจำในคุก ไม่มีโอกาสได้พบกับความรื่นเริงได้ ถิ่นมิทธะเกิดจากอโยนิโสมนสิการ คือ การไม่เข้าใจให้มั่นคง และเกิดจากสาเหตุ 5 ประการ ได้แก่ 1. อคติ ความไม่ยินดี 2. ตัณห์ ความเกียจคร้าน 3. วิขัมภิตา ความอ่อนเพลีย 4. ภัตตสัมมทะ การเมาอาหาร และ 5. เจตโส สิ้นตั่ง ความหดหู่ไม่สิ้นบาน การแก้ถิ่นมิทธะ คือ การไตร่ตรองพิจารณาอย่างแคบคายด้วยความเพียร 3 ลำดับ คือ การเริ่มต้นอย่างจริงจัง (อาร์มภธาตุ) การดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง (นิกกมธาตุ) และ การพยายามอย่างบากบั่น (ปรักกมธาตุ) พร้อมทั้งการประยุกต์ใช้อุบายแก้กังวล 8 ประการ คือ 1) ไม่นึกถึงความกังวล 2) ไตร่ตรองพิจารณาธรรมะ 3) สวดมนต์หรือสาธยายธรรม 4) บิบนวดตัว 5) ใช้น้ำลูบหน้า 6) สัมผัสความสว่าง 7) ลูกเดินตงกรรม และ 8) นอนสมาธิ

คำสำคัญ : ถิ่นมิทธะ, นิเวรณ, พระพุทธศาสนา

Abstract

The purpose of this article is to study methods for correcting the Thi-



namittha in Buddhist scriptures. By studying the Tripitaka, the results found that: Thinamittha is one of the five hindrances that prevent the mind from being successful in practicing Dhamma. It is an obstacle to meditation. Thinamittha means dejection, boredom, and discouragement. A person who is possessed by blindness is like a person imprisoned in a prison. There was no opportunity to find joy. Thinamittha arises from ayonisomanasikara, which is not making the mind firm. And it arises from 5 causes: 1. Aarti, displeasure, 2. Tanti, laziness, 3. Visamphita, exhaustion, 4. Bhattasammada, intoxication with food, and 5. Cetaso Linattang, depression and not joyful. The cure for Thinamittha is narrow contemplation with diligence in three stages: starting with earnestness (arambhadhatu), continuing on (nikkamdhatu), and strenuous effort (parakkamadhatu) along with the application of 8 strategies to relieve sleepiness: 1) not thinking about sleepiness 2) pondering the Dhamma 3) chanting or reciting Dhamma 4) squeezing and massaging the body 5) using water to rub the face 6) opening the eyes to see the brightness 7) get up and walk around and 8) lie down and meditate.

Keywords: Thinamittha, Nivarana, Buddhism

บทนำ

การฝึกจิตให้อยู่แต่ในความตั้งมั่นนั้นเป็นสิ่งที่พึงทำตามหลักพระพุทธศาสนา เรียกว่าการทำสมาธิ อันตรายของสมาธินั้นก็คือนิรวณ ซึ่งได้แก่กิเลสในใจ เครื่องเศร้าหมองในใจ ซึ่งเป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิตได้สมาธิ และปัญญา เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติเพื่อดับนิรวณที่บังเกิดขึ้นในใจให้ได้ จิตจึงจะได้สมาธิ ฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักนิรวณ โดยตรงก็คือรู้จักนิรวณที่บังเกิดขึ้นในจิตของตนในปัจจุบัน หรือในขณะที่ปฏิบัติ และเมื่อพบว่าจิตของตนนั้นกำลังมีนิรวณข้อใดข้อหนึ่งครอบงำอยู่ ก็ต้องมาปฏิบัติดับนิรวณข้อนั้นเสียก่อน

นิรวณเป็นกิเลสชนิดหนึ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้สัตว์สามารถสร้างคุณงามความดีได้ เป็นเครื่องกั้นไม่ให้บุคคลสามารถไปสู่ความตั้งมั่นเหล่านั้น เป็นอุปสรรคสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เป็นธรรมที่ผูกสัตว์ไว้กับความทุกข์ ร้อยรัดตรึงสัตว์ไม่ให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ ธรรมนั้นเรียกว่า นิรวณธรรม คือธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 23 ข้อ 64 : 549) นิรวณจัดเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศล เป็นปหัตตัพพธรรม เป็นกิเลสที่ต้องกำหนดละ สลัดทิ้ง トラบไตที่รากเหง้าของกิเลสยังไม่ถูกเพิกถอน นิรวณต้องทำ



หน้าที่ของนิเวศน์อย่างเที่ยงตรงที่สุด โดยเป็นเครื่องกั้นกุกุศลไม่ให้เกิด นิเวศน์นี้เป็นกิเลสอย่างกลาง เรียกว่า ปริยภูฐานกิเลส ความว่า

ถ้าภิกษุมีจิตถูกกามราคะครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยภูฐานกิเลสครอบงำแล้วมีจิตถูกพยาบาทครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยภูฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีจิตถูกถีนมิทธะครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยภูฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีจิตถูกอุทธัจจกุกุกจะครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยภูฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีจิตถูกวิจิกิจฉาครอบงำก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยภูฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีความชวนชวายนในการคิดเรื่องโลกนี้ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยภูฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีความชวนชวายนในการคิดเรื่องโลกหน้าก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยภูฐานกิเลสครอบงำแล้ว (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 12 ข้อ 493 : 533)

นิเวศน์จะปิดกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลชั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรคผล และนิพพาน นิเวศน์ธรรมมีทั้งหมด 5 ประการ ประกอบด้วย 1) กามฉันทะ คือ ความพอใจติดใจ หลงใหลใฝ่ฝันในกามโลกีย์ทั้งปวงดุจคนหลับ 2) พยาบาท ความไม่พอใจจากความไม่ได้รับสมปรารถนาในโลกียสมบัติทั้งปวง ดุจคนถูกลงทัณฑ์ทรมานอยู่ 3) ถีนมิทธะ ความซึ่เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกายใจ ไม่มีความฮึกเหิม 4) อุทธัจจกุกุกจะ ความคิดซัดส่ายตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใดใด และ 5) วิจิกิจฉา ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล (พระมหาวิเชียร โชติธมฺโม (จันทะมัน), 2554 : 2) โดยปกติจิตของมนุษย์เป็นธรรมชาติว่าง ยังไม่มีกิเลสจรเข้ามารบกวนจึงเป็นเป็นจิตที่ผ่องใส เรียกว่า จิตที่ยังไม่ขุ่นมัว ได้แก่ จิตของบุคคลที่ไม่มีกิเลสอะไรฟุ้งขึ้นเข้ามาเป็นอุปสรรค แต่เพราะกิเลสที่ฟุ้งขึ้นทำให้จิตมัวหมอง กิเลสที่จรเข้ามานั้นเรียกว่า นิเวศน์ คือตัวที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี จิตนั้นถ้าถูกนิเวศน์อย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามา กั้นไว้แล้วจะถึงความดีถึงความสุขไม่ได้ ไม่สามารถจะเห็นอรรถเห็นธรรมได้ (พระมหาวิเชียรโชติธมฺโม (จันทะเกต), 2548 : 6)

จะเห็นว่านิเวศน์ทั้ง 5 นี้จัดเป็นอุปกิเลสเครื่องหมักดอง เปรียบเหมือนเหมือนหนี่งโรคร เรือนจำ ความเป็นทาส และทางไกลกันดาร ((พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 9 ข้อ 223 : 75) ที่จะต้องกำหนดละ ดังพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อรู้ว่าพยาบาท ... ถีนมิทธะ ... อุทธัจจกุกุกจะ ... วิจิกิจฉา เป็นอุปกิเลสของจิตแล้ว ย่อมละเสียได้ นี้เรียกว่า เป็นผู้ที่มีปัญญามาก มีปัญญานานแน่นเป็นผู้เห็นทาง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญาเรียกว่า ปัญญาสัมปทา” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 23 ข้อ 40 : 522) “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ เพื่อละนิเวศน์ 5 ประการนี้” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 23 ข้อ 64 : 549) เมื่อ “ละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 9 ข้อ 225 : 75)



ในบรรดานิเวรณทั้ง 5 ถีนมิทระ คือนิเวรณที่มักประสบเป็นอันดับต้นๆ ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในพระอภิธรรมปิฎก ฉัมมสังคณี จำแนกว่ามาจากคำ 2 คำ คือ ถีนะ หมายถึง ความหดหู่ ความไม่ควรแก่การงาน ความท้อแท้ ความถ้อยถอยแห่งใจ ความย่อหย่อน กิริยาที่ย่อหย่อน ภาวะที่ย่อหย่อน ความถดถอย กิริยาที่ถดถอย ภาวะที่ถดถอยแห่งใจและ มิทระ คือ ความไม่สะดวกกาย ความไม่ควรแก่การงาน ความหงอยเหงาน ความซบเซาแห่งกาย ความหาวนอน ความง่วงซึม ความหลับ ความโง่งง ความอยากหลับ กิริยาที่อยากหลับ ภาวะที่อยากหลับ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 35 ข้อ 1162 : 297) นอกจากถีนะจะปรากฏในนิเวรณธรรมแล้ว ยังปรากฏเป็นสภาวะธรรมที่เป็นกิเลส เรียกว่า กิเลสวัตถุ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 34 ข้อ 1235 : 312) “ถีนะเป็นกิเลสและสัมปยุตด้วยกิเลสเพราะโมหะ โมหะเป็นกิเลสและสัมปยุตด้วยกิเลสเพราะถีนะ” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 32 ข้อ 1257 : 317)

เนื้อหา

1. นิเวรณ

นิเวรณ คือ สิ่งที่ปิดกั้นใจคนไว้ไม่ให้บรรลุคุณงามความดี นิเวรณเป็นสนิมใจและเป็นตัวกิเลสตัวสำคัญที่คอยกั้นคุณงามความดีไม่ให้เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติ เมื่อท่านผู้ใดสามารถทำให้จิตสงบระงับด้วยสมาธิขั้นสมถกรรมฐาน สามารถข่มให้ระงับลงจากจิตของตนชั่วขณะหนึ่งๆ ได้ เป็นโอกาสที่จะได้บำเพ็ญเพียรภาวนาโดยไม่มีสิ่งใดมารบกวน อุปสรรคของการปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นตัวสำคัญท่านเรียกว่า นิเวรณ มี 5 ประการ ดังนี้ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 51 : 72)

1) กามฉันทะ เปรียบเหมือนลูกหน้ หมายถึง หมายถึงความรักใคร่ในทางกาม บางทีเรียกว่า “กามราคะ ความติดในกาม” คือ มีความพอใจในกามคุณทั้งห้า อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกายอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ในเพศที่ตรงกันข้าม หรือแม้แต่เพศเดียวกัน เมื่อมีมากย่อมทำให้เกิดความหมกมุ่น ครุ่นคิด พง์เล็งถึงความน่ารัก น่าใคร่ในกามคุณ เนื่องจากใจยังหลงติดในรสของกามคุณทั้ง 5 นั้น จนไม่สามารถสลัดออกได้ เมื่อเกิดขึ้นกับคนใดก็เผาจิตใจของบุคคลนั้นให้กระวนกระวายเดือดร้อน เรียกกิเลสชนิดนี้ว่า “ราคะคือไฟคือราคะ” ซึ่งแผดเผาใจให้กระวนกระวาย และทำให้มีตมม ไม่เห็นอรรถไม่เห็นธรรมใครก็ตามที่ถูกไฟกองนี้เข้าประจำจิตแล้ว บุคคลนั้นยากที่จะหาความสุขได้ แต่จะมีความสุข มีภาวะกระวนกระวาย มีความเดือดร้อนต่างๆ

2) พยาบาท เปรียบเหมือนคนที่เป็นโรค หมายถึง ความคิดร้าย ความรู้สึกไม่ชอบใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ได้แก่ ความขุ่นใจ ความขัดเคืองใจ ความไม่พอใจ ความโกรธ ความ



ผูกโกรธ ความเกลียด ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้ใจกระสับกระส่ายไม่เป็นสมาธิ และจัดเป็นไฟประเภทหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นเผาผลาญจิตใจของชาวโลกให้เดือดร้อนกระวนกระวาย เรียกไฟกองนี้ว่า “โทสัคคิ ไฟคือโทสะ”

3) ถีนมิทตะ เป็นนิวรรณ์ข้อที่ 3 เปรียบเหมือนคนที่ติดคุก ถีนะและมิทตะเป็นคำติดกัน แต่มีใช้กิเลสตัวเดียวกันเป็นกิเลสที่มักเกิดขึ้นมาด้วยกันเสมอ กิเลสทั้งสองนี้เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นกับใจแล้วทำให้ใจมัวหมอง ถีนะ แปลว่า ความท้อแท้ใจ หรือหดหู่ใจ ถดถอย ท้อแท้ ขบเซา เหนงหงอย มิทตะ แปลว่า ความเกียจคร้านหรือความง่วงซึมความเฉื่อยชา โง่งงว งืดอาด ตื้อตัน อាកารซึมๆ เฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย

4) อุทธัจจกุกกัจจะ เปรียบเหมือนคนที่เป็นทาสเขา หมายถึง ความฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สาย พล่านไป ยุ่งยากใจ กลุ้มใจ กังวลใจ กุกกัจจะแปลว่า ความรำคาญ วุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวงใจ เมื่อจิตเกิดความฟุ้งซ่านแล้วคนทั่วไปมักจะรำคาญ เช่น เกิดใจไม่สบาย หงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา ถ้าใครมาพูดให้กระตือรือร้นน้อยก็รำคาญ หรือบางครั้งแม้เขาพูดดีก็รำคาญ เพราะใจวุ่นวายเสียแล้ว แต่บางคนเป็นเพียงแต่ฟุ้งซ่านหม่นหมองใจแต่ไม่รำคาญ เพราะเกิดแต่อุทธัจจะอย่างเดียว กุกกัจจะยังไม่ได้เกิดด้วยในขณะนั้น แต่บางคนเกิดทั้งสองอย่างคือ มีทั้งฟุ้งซ่าน มีทั้งรำคาญ

5) วิจิกิจฉา เปรียบเหมือนคนเดินทางไกลกันดาร หมายถึง ความที่ใจเกิดความสงสัยกังวล ตัดสินใจไม่ได้ เกิดความไม่แน่นอน โดยเฉพาะเกิดความลังเลสงสัยในเรื่องพระรัตนตรัยเรื่องบาปบุญคุณโทษ เรื่องนรกสวรรค์ เป็นต้น จัดเป็น นิวรรณ์ คือเครื่องปิดกั้นขัดขวางมิให้บรรลุถึงความดีและปิดกั้นความดีมิให้เข้าถึงจิต

2. ถีนมิทตะ

ถีนมิทตะ มาจากคำ 2 คำ คือ ถีน กับ มิทตะ ถีน คือ ธรรมชาติที่มีความหดหู่ ความไม่ควรแก่การงาน ความท้อแท้ ความถดถอยแห่งใจ ความย่อหย่อน กิริยาที่ย่อหย่อน ภาวะที่ย่อหย่อนความถดถอย กิริยาที่ถดถอย ภาวะที่ถดถอยแห่งใจ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 31 ข้อ 1162 : 297) ส่วน มิทตะ คือ เจตสิกที่ทำให้จิตและเจตสิกอื่นๆ เชื่องซึม หมายความว่า ทำให้ท้อถอยจากอารมณ์ (พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิเถร, 2550 : 466) ธรรมชาติที่มีความไม่สะดวกกาย ความไม่ควรแก่การงาน ความหงอยเหงา ความขบเซาแห่งกาย ความทวนอน ความง่วงซึม ความหลับ ความโง่งง ความอยากหลับกิริยาที่อยากหลับ ภาวะที่อยากหลับ รวมความแล้วหมายถึง อាកารที่จิตเกิดความท้อเหี่ยว หมดหวัง และซึมเศร้า ง่วงเหงาหาวนอน เป็นเหตุให้เกิดความหมดอาลัย ความเกียจคร้าน ความไม่กระตือรือร้น ปล่อยปละละเลยไปตามยถากรรม (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548 : 281)



พระพระคันธสาราภิงค์ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ถิ่นมิทธะ เป็นธรรมชาติที่มีความหุดหู่ ความ ท้อถอย ความเบื่อหน่าย ความเกียจคร้าน การบิดขี้เกียจ ความเมาอาหาร และความหุดหู่แห่งจิตเป็นภาวะที่จิตไม่เหมาะสมแก่การงานบำเพ็ญกุศล เพราะต้องการนอนเท่านั้น ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ความง่วงซึมเชื่อว่า ง่วงหนอเมื่อความง่วงหงาซึมเซามีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความง่วงหงาซึมเซามีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความง่วงหงาซึมเซาไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความง่วงหงาซึมเซาไม่มีอยู่ภายในจิตของเราหนึ่งความง่วงหงาเศร้ายิ้มที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นเหตุเกิดของถิ่นมิทธนิวรรณความง่วงหงาเศร้ายิ้มที่เกิดขึ้นแล้วจะละลายได้ ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นความง่วงหงาเศร้ายิ้มที่ละลายได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น (พระคันธสาราภิงค์, 2549 : 281)

ถิ่นมิทธะจึงเปรียบเสมือนคนที่ถูกจองจำติดคุก หมดโอกาสที่จะได้รับความบันเทิงจากการเที่ยวดูหรือชมมหรสพต่างๆ ในงานนักขัตฤกษ์ ฉันทใด ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจถิ่นมิทธะย่อมหมดโอกาส ที่จะได้รับรสแห่งธรรมบันเทิง คือ ความสงบจากฌาน ฉันทนั้น

ก. เหตุเกิดถิ่นมิทธะ

ถิ่นมิทธะ ย่อมเกิดด้วยการไม่พิจารณาในหัวข้อธรรมทั้งหลายอยู่เสมอ ความไม่ยินดีด้วยกับเขา (ริชยา) ความคร้านกาย ความบิดกาย (บิดขี้เกียจ) ความมึนเพราะอาหาร ความกระวนกระวายเพราะอาหาร อาการ คือ ความย่อหย่อนแห่งจิต เพราะฉะนั้น ความไม่ยินดี ความคร้านกาย ความบิดกาย ความเมาอาหาร ความหุดหู่แห่งจิตมีอยู่การทำให้มากโดยการพิจารณาอย่างนี้อยู่เสมอ นี้ เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งถิ่นมิทธะ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 10 ข้อ 290 : 332) “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้ถิ่นมิทธะ (ความหุดหู่และเชื่องซึม) ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น เหมือนความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อยขบของร่างกาย ความเมาอาหาร และความที่จิตหุดหู่ นี้ เมื่อมีจิตหุดหู่ ถิ่นมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 20 ข้อ 11-13 : 2-3)

เหตุเกิดถิ่นมิทธะ 5 อย่าง ได้แก่

1. อรติ ความไม่ยินดี คือ ไม่ยินดีในการทำงาน หรือในการทำสมาธิ เป็นต้น เมื่อเกิดความไม่ยินดี ความไม่พอใจเกิดขึ้นแล้ว ใจก็ท้อถอย ไม่อยากทำสมาธิ ไม่อยากเดินจงกรม รวมทั้งไม่อยากทำอะไร ก็เป็นเหตุให้ง่วง เป็นเหตุให้ท้อแท้ เพราะเกิดอรติ ความไม่พอใจเกิดขึ้น ที่เป็นเช่นนั้นเพราะคนๆ นั้น จิตใจไม่ละเอียดอ่อน นั่งสมาธิน้อยเกินไป หรือทำความเพียรไม่ถูกวิธี จึงทำให้จิตหยาบ

2. ตันทิ ความเกียจคร้าน ถ้าเกิดขึ้นในใจของผู้ใดแล้ว ก็จะทำให้ใจผู้นั้นท้อแท้



ท้อถอยไม่อยากทำงาน ไตโต จะมีข้ออ้างมากมาย เพื่อจะไม่ให้ตนเองต้องปฏิบัติธรรม เช่น จะต้องทำงานจึงนอนพัก ทำงานเหนื่อยแล้วจึงนอนพัก จะต้องเดินทางไกลจึงนอนพัก เดินทางมาไกลแล้วเหนื่อยจึงนอนพัก หากอาหารไม่พอกินจึงนอนพัก ได้อาหารกินเยอะแล้วจึงนอนพัก เมื่อป่วยก็นอนพัก หายป่วยก็นอนพัก เป็นต้น

3. วิชัมภิตา ความอ่อนเพลีย การบิดขี้เกียจ คือ เมื่อความอ่อนเพลียเกิดขึ้น บางคนที่บิดกาย แสดงถึงความขี้เกียจ ความง่วงซึมของกายก็เกิดขึ้น เป็นลักษณะแสดงถึงความเกียจคร้านของบุคคลนั้นๆ เป็นเหตุให้เกิดถีนมิทธะ

4. ภัตตสัมมทะ การเมาอาหาร ปกติว่าอาหาร ถ้าใครบริโภคเข้าไปมาก มักจะทำให้ร่างกายง่วงซึมได้ ท่านจึงเรียกว่า “เมาในภัตหรือเมาในอาหาร” การเมาในอาหารเป็นธรรมชาติของร่างกาย แต่เป็นเหตุให้เกิดถีนมิทธะได้ การเมาในอาหารเกิดจากการไม่รู้จักรัประมาณในอาหารโดยปัจเจกขณะทั้ง 2 คือ อนุปัจเจกขณะ และ มหาปัจเจกขณะ จึงเป็นเหตุให้เมาอาหาร ทำให้อึดอัด เชื่องซึม ง่วงเหงาหาวนอน เปื่อการงานทั้งทางโลกและทางธรรม จะนั่งก็ไม่เป็นสุข อึดอัดแน่นๆ ภาระสับการสาย ภาระวนกระวายใจ ใครจะหลับเป็นกำลัง เป็นต้น

5. เจตโส สิ้นตตัง การที่จิตหดหู่ คือ จิตที่ไม่ขึ้นบาน ไม่เบิกบาน ซึม หน้าตาไม่สบาย เพราะความผิดหวังในชีวิต เป็นต้น ทำให้หมดกำลังใจ อันนี้ก็เป็นเหตุให้เกิดถีนมิทธะ (พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2543 : 45)

สิ่งที่เป็นตัวสำคัญที่สุดในการที่ทำให้เกิดสาเหตุเหล่านี้ คือ อโยนิโสมนสิการ ได้แก่ การใส่ใจโดยไม่แยบคาย เพราะอโยนิโสมนสิการนั้นเป็นเหตุเกิดของอกุศลธรรมทั้งหมด โดยองค์ธรรม คือ อาวัชชนะจิต และอกุศลชวนจิตที่เกิดในวิถิจิตก่อนๆ ซึ่งทำให้เกิดอกุศลในวิถิจิตต่อมา ความจริงแล้วเหตุเกิดของอกุศลในวิถิจิตเดียวกัน คือ อาวัชชนะจิตที่พิจารณาอารมณ์โดยไม่แยบคาย กล่าวคือ ตามปกติปุถุชนเมื่อพบอารมณ์ 6 ก็มักพิจารณาด้วยอาวัชชนะจิตว่า น่ารักหรือน่าชัง เหมือนกับคนกลัวผี ที่ได้ยินเสียงดังก็เข้าใจว่าผีเดินมา หรือเหมือนกับคนที่อยากพบเพื่อน เมื่อเห็นคนอื่นเดินมาก็คิดว่าเป็นเพื่อนของตน ดังนั้น เมื่ออาวัชชนะจิตเกิดขึ้นทางปัญจทวาร แล้วเกิดวิถิจิตในลำดับต่อมา คือ มัมปฏิจฉนจิต สันตிரณจิต และโวกุฐัพพนจิต ที่ตัดสินว่าอารมณ์ที่ตนพบนั้นน่ารักหรือน่าชัง หลังจากนั้น จึงเกิดความโลภในอารมณ์ที่น่ารัก และความโกรธในอารมณ์ที่น่าชัง ซึ่งมีความหลงประกอบรวมกับความโลภและความโกรธ นอกจากนี้ แม้ในมโนทวารวิถิจิต ก็เกิดชวนจิตที่เป็นกุศล หรืออกุศลโดยคล้อยตามอาวัชชนะจิตที่พิจารณาว่า น่าเลื่อมใส น่ารัก หรือน่าชัง เป็นต้น (พระคันธสาราภิวงศ์, 2548 : 269) และในความเบื่อหน่ายเป็นต้นนั้นพึงกำหนดว่า เป็นสิ่งที่น่าพอใจ คือ ความพอใจในถีนมิทธะนั้นเอง ในขณะที่ พึงกำหนดรู้อโยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ” โดยรู้ว่ามิสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต (พระคันธ



สาราภิวงศ์, 2549 : 300)

ข. การละถีนมิทระ

ถีนมิทระจะละได้ด้วยการพิจารณาในหัวข้อธรรมทั้งหลายอยู่เสมอ เพราะการออกไปพ้นจากความเกียจคร้าน เมื่อภิกษุทำการพิจารณาให้มากๆ ย่อมละถีนมิทระได้ เพราะธาตุคือความเพียร ธาตุคือความออกห่างไปจากความเกียจคร้าน ธาตุคือความก้าวไปข้างหน้ามีอยู่ การทำให้มากซึ่งการพิจารณาอยู่เสมอ ในธาตุเหล่านั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งถีนมิทระ ธรรม 6 ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละถีนมิทระ คือ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 10 ข้อ 290 : 332)

- 1) การกำหนดพิจารณาในสิ่งที่เราบริโภคนั้นเป็นส่วนเกิน
- 2) การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ
- 3) การใส่ใจถึงความสำคัญว่าสว่างๆ
- 4) การอยู่กลางแจ้ง
- 5) ความมีเพื่อนที่ดีคอยแนะนำในสิ่งที่ดีอยู่เสมอ
- 6) การพูดแต่เรื่องที่ไม่ทำให้เราและผู้อื่นทุกข์ใจ

นอกจากนั้น เมื่อดูจากสาเหตุหลักของถีนมิทระแล้วคือ โยนิโสมนสิการ การแก้ถีนมิทระจึงทำได้ด้วย โยนิโสมนสิการ

ถีนมิทระนั้น จะละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายมี อารภธาตุเป็นต้น ความเพียรเริ่มแรก ชื่อว่าอารภธาตุ ความเพียรที่มีกำลังกว่าอารภธาตุนั้น เพราะออกไปพ้นจากความเกียจคร้านแล้ว ชื่อว่านิกมธาตุ ความเพียรที่มีกำลังยิ่งกว่านิกมธาตุนั้น เพราะล่วงฐานอื่นๆ ชื่อว่า ปรักกมธาตุ (ก้าวไปข้างหน้าบากบั่น) เมื่อภิกษุทำโยนิโสมนสิการให้เป็นไปมากๆ ในความเพียร 3 ประเภทนี้ ย่อมละถีนมิทระได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ธาตุคือความเริ่มความเพียร ธาตุคือความออกห่างไปจากความเกียจคร้าน ธาตุคือความก้าวไปข้างหน้ามีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธาตุเหล่านั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งถีนมิทระที่ยังไม่เกิดหรือเพื่อละถีนมิทระที่เกิดแล้ว (อรรถกถา ฉบับภาษาไทย, เล่ม 2 : 321-322)

ความจากอรรถกถาแสดงให้เห็นว่า ถีนมิทระแก้ได้ด้วยโยนิโสมนสิการโดยการทรงไว้ซึ่งธาตุ 3 ได้แก่ อารัมภธาตุ ธาตุความทรงไว้ คือริเริ่ม ต้นขึ้นทันทีโดยที่ไม่ผลัดเวลา หรือไม่ผัดวันประกันพรุ่ง เช่นว่างานที่ควรทำในวันนี้ ก็ผลัดไปพรุ่งนี้มะรืนนี้ ดังนี้ เป็นต้น หรือว่างานที่ควรทำเดี๋ยวนี้ ก็ผลัดไปว่าอีกสักครูหนึ่ง ดังนี้ เป็นต้น ต้องมีความริเริ่มขึ้น จักกระทำให้ทันกาลทันเวลาตามที่ควรทำทันที นิกมธาตุ ธาตุความทรงไว้ คือดำเนินไป และปรักกมธาตุ ธาตุความทรงไว้ คือความก้าวหน้าไปจนกระทั่งประสพความสำเร็จ



อนึ่งในจปลายมานสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยอุบายแก้ความง่วง พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานะ 8 ประการ ดังนี้ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 23 ข้อ 61 : 116-117)

1. เมื่อเธอมีสัญญาอยู่อย่างไร ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มณสิการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้

2. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงตริกตรองพิจารณาธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

3. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงสาธยายธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมาโดยพิสดาร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

4. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงยอนช่องหูทั้ง 2 ข้างใช้มือบีบนิ้วตัว เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

5. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงลุกขึ้นยืน ใช้น้ำลูบตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

6. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงมณสิการถึงอาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายแสงสว่าง) ตั้งสัญญาว่าเป็นกลางวันไว้ คือกลางวันอย่างไรกลางคืนก็อย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันก็อย่างนั้น มีใจเปิดเผยไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตให้โปร่งใส เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

7. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงอธิษฐานจงกรมกำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ภายใน มีใจไม่คิดไปภายนอกเป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

8. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น เธอยังละความง่วงนั้นไม่ได้ ก็พึงสำเร็จสี่หยา (การนอนดูจราชสีห์) โดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำอุภูฐานสัญญา (กำหนดหมายว่าจะลุกขึ้น) ไว้ในใจ พอตื่นก็รีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า “เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ไม่ประกอบความสุขในการเอกเขนก ไม่ประกอบความสุขในการหลับ”

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ) ทรงนิพนธ์ถึงอารมณ์กรรมฐานสำหรับการป้องกัน ถิ่นมิถะ คือ พุทธานุสสติ ความระลึกถึงพระพุทธเจ้า หมายถึง ความระลึกถึงพระพุทธเจ้าโดยพระคุณ หรือจะกล่าววาระถึงคุณของพระพุทธเจ้าก็ได้ เพราะเมื่อระลึกถึงพระพุทธคุณ ก็ย่อมจะทำให้เกิดศรัทธาปราทะความเชื่อความเลื่อมใส จิตใจสว่างแจ่มใส บังเกิดอุตสาหะ พยายามในอันที่จะปฏิบัติในศีลในสมาธิในปัญญายิ่งขึ้น ก็จะทำให้ทั้งถิ่นมิถะ ความง่วงงุน เคลิบเคลิ้ม



และนิวรรณ์ข้ออื่นสงบระงับได้ด้วย (สมเด็จพระญาณสังวร, 2567 : ออนไลน์)

เมื่อถูกถีนมิทธะครอบงำแล้วบุคคลไม่อนเสียวี่เดียว ควรดำเนินตามอุบายที่พระพุทธรองค์ทรงสอนก่อน ซึ่งมีหลายวิธีตามลำดับ คือ ให้คิดถึงสิ่งที่จำได้ พิจารณาธรรม สวดมนต์ ลูบเนื้อตัว ล้างหน้ามองทิศต่างๆ ทำใจนึกเห็นแสงสว่าง จากนั้นก็เดินจงกรม สำรวมกายวาจาใจ เมื่อทำตามขั้นตอนแล้วยังมีความง่วงนอนอยู่ ก็ให้นอนเสียว แต่ก่อนนอนพึงทำไว้ในใจเสียก่อนว่า เราจะไม่นอนเพื่อความสุข เมื่อตื่นมาจะลุกขึ้นทำความเพียรต่อ

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา



ถีนมิทธะเป็นกิเลสที่จรมมาเพื่อปิดกั้นจิตไม่ให้ไปสู่ความสำเร็จ คือ ความง่วงซึม ความหดหู่ สิ้นหวัง ความเกียจคร้าน ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจของถีนมิทธะเปรียบเสมือนผู้ที่ติดคุก ย่อมไม่สามารถพบกับความรื่นเริงได้ ถีนมิทธะเกิดจากความท้อแท้หมดหวัง เกิดจากการบริโภคอาหารเกินประมาณ เกิดจากสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม เล่น เหน็ดเหนื่อยเกินไป อดหลับอดนอนติดต่อกัน หักโหมงานหนักมาหลายวัน เป็นต้น แม้ว่าถีนมิทธะจะเป็นเครื่องกั้นความตั้งงาม โดยเฉพาะในการปฏิบัติกรรมฐาน แต่ในพระพุทธศาสนาได้แนะนำอุบายสำหรับแก้ไขถีนมิทธะไว้อย่างข้อ



ที่สำคัญคือโยนิโสมนสิการ

สรุป

นิเวศน์เป็นเครื่องกั้นคุณงามความดี ผู้ที่ถูกนิเวศน์ครอบงำแล้วย่อมจะทำให้เกิดความหมกมุ่นในกาม ความรักความใคร่ ไม่พอใจมีความพยาบาทต่อผู้อื่นว่า คนๆ นี้จะทำให้เราเสียใจผิดหวัง จนเกิดความผิดหวังซึ่มเศร้า เกิดความเกียจคร้าน ไม่ทำอะไร สิ่งที่ทำตามหลังนั้นคือเกิดความฟุ้งซ่านภายในใจ สับสนวุ่นวาย ไม่รู้ไม่เข้าใจ เมื่อไม่รู้ไม่เข้าใจ จึงเป็นเหตุทำให้เกิดความล่งเลงสงสัยในธรรม ไม่เชื่อในพระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค ถิ่นมิตะเป็น 1 ในนิเวศน์ 5 หมายถึง ความง่วงเหงาหาวนอน ความเกียจคร้าน ความเบื่อหน่าย ความสิ้นหวัง คนที่ถูกถิ่นมิตะครอบงำจะหยุดทำงานต่างๆ ไม่มีกำลังใจที่จะกระทำความดีอีกต่อไป สาเหตุหลักๆ ที่ทำให้เกิดถิ่นมิตะ คือ โยนิโสมนสิการ ความมัวเมาอาหาร ความผิดหวัง มัวแต่คร่ำครวญเศร้าเสียใจกับชีวิตและปัญหาต่างๆ ทั้งหมดกำลังใจ ชี้เกียจ เอาแต่นอน เป็นต้น อุปมาเหมือนนักโทษที่อยู่ในคุก

การแก้ถิ่นมิตะ คือ โยนิโสมนสิการ ได้แก่ การคิดคำนึงพิจารณาไตร่ตรอง ทำไว้ในใจอย่างแยบคาย ถูกต้อง ตั้งใจ มุ่งมั่น ใส่ใจอย่างถูกวิธี โดยทรงไว้ซึ่งธาตุ 3 ได้แก่ ความตั้งใจ เริ่มต้น คือ อรัณยธาตุ การดำเนินไปตามความตั้งใจ คือ นิกกมธาตุ และความบากบั่นต่อไปสู่พยายามไม่ท้อถอย คือ ปรักกมธาตุ นอกจากนั้นอุปายแก้กังวลต่างๆ ในพระไตรปิฎกยังสามารถช่วยบรรเทาถิ่นมิตะได้ เช่น อุปายแก้กังวลของพระโมคคัลลนะ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1) ในการปฏิบัติธรรมนั้น ถิ่นมิตะเป็นนิเวศน์ตัวต้นๆ ที่จะเข้ามารบกวนผู้ปฏิบัติธรรมและเป็นนิเวศน์ที่มีกำลังแก่กล้ามาก ดังนั้น ในการฝึกปฏิบัติธรรมนั้นผู้ปฏิบัติควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การเดินจงกรม การสวดอารมณห์ เพื่อไม่ให้ถิ่นมิตะเข้าครอบงำกับทั้งจะทำให้รู้สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง

2) ถิ่นมิตะแม้จะเป็นนิเวศน์ที่มากั้นขวางความตั้งงามในการปฏิบัติธรรม ส่วนหนึ่งมาจากการกินอาหารมากเกินไป ส่วนหนึ่งมาจากโยนิโสมนสิการ และอีกส่วนหนึ่งมาจากสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม เช่น การนอนหลับดึก ความเจ็บป่วย ความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานหนัก เป็นต้น เมื่อเกิดจากสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม ก็ควรนอนหลับให้เต็มอิ่มก่อนแล้วค่อยปฏิบัติธรรม เนื่องจากการฝืนร่างกายมากเกินไปจะส่งผลเสียในระยะยาว



3) ถิ่นมิตระอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคซึมเศร้าและลูกกลมไปถึงการทำ
อัตวินิบาตกรรมได้ ดังนั้น ควรสังเกตคนที่มิตระกรรมเศร้าซึมและหาทางแก้ไขให้ทันถ่วงที

2. ข้อเสนอแนะในการเขียนบทความครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษานิเวศอื่นๆ ที่เหลืออีกคือกามฉันทะ พยาบาท อุทัจจกุกุกจะ
และ วิจิกิจฉา เพื่อศึกษาเปรียบเทียบกับถิ่นมิตระ

2) ศึกษารูปแบบการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมอื่นๆ ที่สามารถแก้ไขปัญหาของการ
เกิดถิ่นมิตระได้ และจัดรูปแบบการปฏิบัติเพื่อต่อสุขภาพ

บรรณานุกรม

พระคันธสารากวีวงศ์. (2548). วิปัสสนาмай เล่ม 1. นครปฐม : ซีเอไอ เซนต์เตอร์.

. (2549). มหาสติปัฏฐานสูตร : ทางสู่พระนิพพาน. กรุงเทพมหานคร : ไทธารยวัน.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2543). การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง. กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุด คำวัด.
กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง.

พระธรรมธีรราชฆานานิ (โชตก ญาณสิทธิเถร). (2550). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1 เล่ม 1 ว่า
ด้วย วิปัสสนากรรมฐานทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยวรงค์พรินติ้ง จำกัด.

พระมหาวิเชียร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ). (2548). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิเวศใน
พระพุทธานุชา”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา.
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระมหาวิเชียร โชติธมฺโม (จันทะมัน). (2554). “การศึกษาสภาวะของนิเวศในวัมมิกสูตร”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธานุชา. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระญาณสังวร. (2567). นิเวศข้อถิ่นมิตระ. ออนไลน์: [https://www.openbase.in.th/
node/2983](https://www.openbase.in.th/node/2983) (20 มิถุนายน 2567)



ภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา AWAKENING IN BUDDHISM

เตชิน อิศระภาณวงศ์

Techin Issaraphanuwong

E-mail: Temsuk186@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา โดยศึกษาจากพระไตรปิฎกและเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง พบว่า ภาวะตื่นรู้เป็นภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ รู้เห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่หลงในอดีตและอนาคต ไม่ลุ่มหลงในอบายมุขหรือถูกหลอกลวงได้ง่าย เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์แบบเพราะเป็นการพัฒนาทั้งกาย จิต และปัญญา การพัฒนาภาวะตื่นรู้สามารถพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ การพัฒนาศีล เป็นการพัฒนาความพร้อมทางด้านกายภาพ การพัฒนาสมาธิเป็นการพัฒนาทางด้านจิตใจ และการพัฒนาปัญญา เป็นการพัฒนาองค์ความรู้ ซึ่งสามารถทำได้ด้วยปรโตโฆสะและโยนโสมนสิการ

คำสำคัญ: ภาวะตื่นรู้, พระพุทธศาสนา, พัฒนาตนเอง

Abstract

This academic article aims to study the state of awakening in Buddhism. By studying from the Tripitaka and relatedly various documents. It was found that the state of awakening is a state in which a person is complete with mindfulness and awareness. Know and see the reality that is happening in the present. Don't get lost in the past and future. Do not fall into vices or be easily deceived. It is a complete human development process because it involves the development of the body, mind, and intellect. The development of the state of awareness can be developed according to the Threefold Principles, that are, the development of precepts is the development of physical readiness, developing concentration is a psychological development and intellectual development is the development of knowledge. This can be done with Paratokhosa and Yoniso-



manasikara.

Keywords: Awakening, Buddhism, Self-Development

บทนำ

ภาวะตื่นรู้เป็นศัพท์ที่นิยมใช้ในฝ่ายมหายาน โดยเฉพาะหมู่บ้านพลัม ได้นำคำนี้มาใช้เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตและเทคนิคในการปฏิบัติธรรมตามแนวของหมู่บ้านพลัม โดยการนำของพระติช นัท ฮันห์ ภาวะตื่นรู้มีความหมายกว้างๆ ว่าเป็นภาวะที่สภาพจิตหลุดพ้นจากการถูกกิเลสครอบงำ (สาริตา สัสสินทร, 2558: 4) เป็นคำที่แปลมาจากภาษาอังกฤษว่า Awakening มาจากศัพท์ว่า พุทธะ ในภาษาบาลี หมายถึง ตื่นแล้ว รู้แล้ว เบิกบานแล้ว คือ ตื่นจากความเชื่อของบุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติที่ไม่เป็นไปเพื่อบรรลุความมุ่งหมายที่แท้จริงในชีวิต ในพระมหาสุตตร กล่าวว่ “สิ่งที่ควรรู้อยู่ เราก็รู้แล้ว สิ่งที่ควรละ เราก็ละแล้ว สิ่งที่ควรเจริญ เราก็เจริญแล้ว ดังนั้น เราจึงเป็นพุทธะ” (ม.ม. (ไทย) 13/392/486) พุทธะในความหมายนี้มุ่งไปที่คำว่า รู้ ภาวะตื่นรู้จึงเป็นภาวะที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิต ซึ่งต้องสัมพันธ์กับกาย เพราะกายและจิตมีความเชื่อมโยงต่อกัน ดังพุทธดำรัสว่า “เมื่อร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ” (ม.ม. (ไทย) 12/210/221) การจะพัฒนากายจำเป็นต้องพัฒนาจิตไปด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า “A Sound Mind in a Sound Body” หมายความว่า “จิตใจที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” การฝึกจิตให้มีภาวะตื่นรู้เป็นการพัฒนาจิตที่สมบูรณ์แบบ เพื่อให้ส่งผลต่อการพัฒนากายที่ได้มีรูปแบบด้วย

การฝึกจิตก็คือการฝึกความตื่นรู้ คือให้จิตอยู่กับปัจจุบัน อันเป็นเป้าหมายหลักที่หนึ่งของปฏิบัติธรรม เพื่อฝึกฝนตัวให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ณ ปัจจุบัน เมื่อเรานับถือศาสนาพุทธ การฝึกใจให้เข้าถึงพุทธภาวะที่แท้ คือ เข้าถึงความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นและผู้เบิกบาน ให้ได้สมบูรณ์มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ นั่นคือการมีสติตามรู้การเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย เพื่อกระตุ้นให้รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น การกิน อยู่ หลับ นอน นุ่ง ห่ม ขับถ่าย อาบน้ำ ชักผ้า กวาดบ้าน ถูเรือน ตลอดถึงการจัดหาปัจจัยสี่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เป็นต้น ให้จัดการสิ่งเหล่านี้อย่างรู้เนื้อรู้ตัว มีสติสัมปชัญญะคอยติดตาม สังเกตเฝ้าดูอากัปกริยาต่างๆ ของตนเองทั้งภายนอกและภายใน (พระมหาติเรก พุทธยานนโท, 2559: ออนไลน์)

ภาวะตื่นรู้ จึงเป็นการปฏิบัติทางจิต เป็นนิพพานในปัจจุบัน ถ้าไม่สามารถปลุกจิตของให้ตื่นได้ โอกาสที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานในชีวิตนี้ยังไม่มีหรือ ต้องฝึกตนเองจนกระทั่งจิตเปลี่ยนจากผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุงผู้แต่ง มาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (พระปราโมทย์ ปาโมชโช, 2559)



เมื่อจิตได้รับการฝึกและมีสภาพที่พร้อมแล้วย่อมนำความสุขมาให้ ดังพุทธพจน์ว่า “ถ้าคนมีใจดี ก็จะถูกดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวเขา ไป ฉะนั้น” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/1/24) “ผู้มีปัญญาควรรักษาจิตที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่งขอบไผ่ หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนาเพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/35/36)

การทำความเข้าใจที่ถูกต้องและเข้าถึงวิถีแห่งการตื่นรู้ จึงเป็นสิ่งสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะภาวะตื่นรู้เป็นรากฐานของการพัฒนาจิต เนื่องจากจิตนี้สามารถกระทำให้ถูกก็ได้ (มโนสุจริต) ให้ผิดได้ (มโนทุจริต) ผู้ที่มีจิตไม่มั่นคง ไม่รู้แจ้งสัจธรรมมีความเลื่อมใสเลื่อนลอย ย่อมไม่มีปัญญาสมบูรณ์ (ขุ.ธ. (ไทย) 25/38/37) การแก้ไขในด้านจิตจึงเป็นการแก้ไขปัญหาและพัฒนามนุษยธรรมโดยองค์รวม (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552: 188-208) ด้วยเหตุนี้ บทความวิชาการนี้จึงมุ่งนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา เพื่อให้เป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาจิตให้สมบูรณ์แบบต่อไป

เนื้อหา

1. ความหมายของคำว่า ภาวะตื่นรู้

ภาวะตื่นรู้มาจากศัพท์ 3 คำ มารวมกัน คือคำว่า ภาวะ (ความมี ความเป็น ความปรากฏ) (ราชบัณฑิตยสถาน: 2546: 616) ตื่น (พ้นจากการหลับไหล – อวิชชา) และ รู้ (ความเข้าใจตรงตามความเป็นจริง) คำว่า ภาวะเมื่อรวมกับคำว่าตื่นรู้ หมายถึงลักษณะความมี ความเป็น หรือความปรากฏแห่งการตื่นรู้ เป็นสิ่งที่ต้องให้เกิดขึ้นโดยมนุษย์ ไม่สามารถเกิดขึ้นเองได้ โดยธรรมชาติ จำเป็นต้องมีการฝึกฝนปฏิบัติตามแนวทางขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เหล่าพระสาวกของพระโคตมมัสติตั้งมั่นในพระพุทธเจ้าเป็นนิตยั้งกลางวันและกลางคืนชื่อว่าตื่นด้วยดีอยู่เสมอ” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/296/125)

ภาวะตื่นรู้ เป็นภาวะที่สมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ เป็นการตื่นจากความหลง ตื่นจากมิจฉาทิฐิ ตื่นจากไสยภาวะทั้งปวง เป็นสภาวะที่รู้ตัวทั่วพร้อมในร่างกายของคนที่กำลังเคลื่อนไหวในอิริยาบถใด รู้ทั่วในอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทุกปัจจุบันขณะ รู้ทั่วในความคิดต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในจิตปัจจุบัน ไม่หลงไปในอดีตและไม่กังวลในอนาคต รู้ทั่วในสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏขึ้นอย่างเท่าทัน ภาวะตื่นรู้ไม่ใช่อาการตื่นในลักษณะที่เป็นการตื่นนอน เป็นการตื่นด้วยสัมมาปัญญา คือตื่นด้วยและรู้ด้วย ซึ่งเป็นความบริบูรณ์ของสติและสัมปชัญญะนั่นเอง ผู้ที่แม้จะตื่นตัวแต่ไม่รู้ในปัจจุบันขณะ ไม่รู้ทันสภาพจิตของตนเอง ไม่รู้ในอริยสัจ 4 ก็ไม่จัดว่าเป็นการตื่นรู้ เพราะการตื่นรู้ต้องเป็นการตื่นที่พร้อมด้วยปัญญา อันเป็นผลมาจากความบริบูรณ์ของสติ สติทำให้เกิดสมาธิ สมาธิทำให้เกิดปัญญา ภาวะตื่นรู้จึงเป็นภาวะของการเกิด



แห่งปัญญาที่เป็นสัมมาปัญญา (สาริศา สันสินทร, 2558: 108)

การตื่นรู้เป็นสัมผัสพลังแห่งการตื่นรู้ในกาย สามารถพบได้ทั่วไปในหลักธรรมคำสอนของพุทธเถรวาทอย่างที่เราอาจเคยได้ยินปุ่ย่าตายายสอนเสมอว่าจงมีสติอยู่กับเนื้อกับตัวหรือ “รู้เนื้อรู้ตัว” เป็นคำอธิบายถึงหนทางที่จะ “สัมผัส” ความจริงสูงสุดทางจิตวิญญาณของมนุษย์ได้ในทุกปัจจุบันขณะนั่นก็คือภาวะตื่นรู้ (เรจินัลด์ เรย์, 2006) ในช่วงขณะแห่งการตื่นรู้ เราสามารถเข้าสู่ภาวะแห่งปัจจุบัน เหนืออดีต เหนืออนาคต ชีวิตที่ตื่น คือ ชีวิตที่แท้ช่วงเวลาที่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง เป็นชีวิตที่ถูกลอกปกอกออกสู่ความเปลือยเปล่าเหนือความกลัวและความคาดหวังใดๆ (เรจินัลด์ เรย์, 2005)

จะเห็นได้ว่า ภาวะตื่นรู้ เป็น ภาวะของบุคคลที่มีความสมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ มีสติอยู่กับเนื้อกับตัว รู้เท่าทันในอิริยาบถต่างๆ ความรู้สึกสุขทุกข์ ความคิดการปรุงแต่งต่างๆ โดยรู้เห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงอดีตไม่พะวงกับอนาคตเมื่อมีสติสัมปชัญญะก็ทำให้เกิดสมาธิ เมื่อมีความตั้งมั่นในสมาธิก็ทำให้เกิดปัญญาตามอริยสัจ 4 ซึ่งปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นสัมมาทิฐิทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ขึ้นมา ผู้มีภาวะตื่นรู้ จะมีความสงบเยือกเย็น จะมีความปลอดโปร่ง เบิกบาน รู้สึกอิสระ แก้ไขปัญหาในชีวิตได้อย่างถูกต้อง

คำว่า “ตื่น” มีคำไวพจน์ที่พบในพระไตรปิฎกหลายคำ แต่ที่ตรงกับความหมายในคำว่าภาวะตื่นรู้ คือคำว่า พุทฺธ และ ชาคร

คำว่า พุทฺธะ มาจาก พุทฺธ ธาตุ ในความตรัสรู้ ในความรู้ ในความบรรลุ หมายถึง ผู้ตรัสรู้ ผู้เบิกบาน ผู้รู้ อริยสัจ 4 อย่างถ่องแท้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546:189) ผู้สอนให้ผู้อื่นรู้ ผู้ปลุกให้คนอื่นตื่น ผู้ทำให้คนอื่นเบิกบาน (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2538: 673) ลง ต ปัจจยในกิริยาภิกตฺก อาเทศ ต ปัจจยเป็น ธ แล้วซ้อน ท ตามหลักของพยัญชนะสังโยค สำเร็จรูปเป็น พุทฺธ (พระมหาสมปอง มุทิโต, 2547: 1) คือผู้ประจักษ์ความจริงอันเป็นเหตุให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง หรือผู้ตื่นจากความมืดมัวด้วยอำนาจของกิเลสและตัณหาต่างๆ ส่วนคำว่า ชาคร แปลว่า ตื่น เช่นกัน เช่นในพระพุทฺธพจนฺว่า “อปฺปมตฺโต ปมตเตสฺ สุตเตสฺ พุทฺธาโคร อพลสฺสว สึขสฺโส หิตวา ยาติ สุมฺธโส” (ขุ.ธ. (บาลี) 25/12/19) “ผู้มีปัญญาดี เป็นผู้ไม่ประมาทในเมื่อผู้อื่นประมาท เป็นผู้ตื่นอยู่โดยมาก ในเมื่อผู้อื่นหลับ ย่อมละทิ้งคนมีปัญญาทรมานไปไกล เหมือนม้าฝีเท้าจัดวิ่งละทิ้งม้าที่หมดแรงไว้ ฉะนั้น” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/29/33) นอกจากนั้นยังแปลว่า ความไพบูลย์แห่งสติ (ขุ.ธ.อ. (ไทย) 1/2/1/354) ผู้สิ้นอาสวะได้ด้วย (ขุ.ธ.อ. (ไทย) 1/2/1/423)

คำว่า “รู้” มีคำไวพจน์ที่พบในพระไตรปิฎกหลายคำ แต่ที่ตรงกับความหมายในคำว่าภาวะตื่นรู้ คือคำว่า ปัญญา สติ ภาวนา อภิญญา วิชชา สติ สัมปชัญญะ เป็นต้น



1. ปัญญา มาจาก ป อุปสรรค ญา ธาตุ กวี ปัจจัย โดยที่ ป อุปสรรคนั้นแปลในความหมายว่า ปการะ (ประการต่างๆ) และ อันโตภาวะ (การใส่เข้าไปภายใน) ส่วน ญา ธาตุ นั้นแปลว่า รู้ หรือ ตรัสรู้ เมื่อรวมคำแล้วเป็น ปัญญา (ซ้อน ญ, ลบ กวี) มีความหมายว่า ธรรมชาติรู้ชัด หรือธรรมชาติเป็นเหตุรู้ชัด (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2539: 296) มีวิเคราะห์ว่า ปญญาเยเต เตตยาติ ปญญา สภาวะที่ช่วยให้รู้ เรียกว่า ปัญญา (พระมหาสมปอง มุทิโต, 2547: 209)

2. สติ หมายถึง ความตามระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่หลงลืม ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ นึกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ หมายถึง อากาโรที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำ จะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดไว้แล้วได้ ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อม อยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549: 805) โดยสรุปแล้ว คือ ความระลึกอยู่กับความ เป็นจริงในปัจจุบันขณะ (สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า, 2540: 55) เป็นการตระหนักรู้ว่าอะไร กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน รวมทั้งตระหนักรู้ถึงการปรุงแต่งของจิตในขณะนั้นด้วย (ติช นัท ฮันห์, 2548: 39)

3) สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว ปัญญาหรือกิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญา เครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี สัมปชัญญะเป็นปัญญาเฉพาะเรื่องเป็นความรู้ชัด รู้จริง ส่วนปัญญาคือความรอบรู้ (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2541: 2)

โดยสรุปแล้ว ภาวะตื่นรู้ เป็นภาวะที่มีสติและสัมปชัญญะครบถ้วน คำว่าตื่นในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงการตื่นนอน แต่เป็นการตื่นจากความลุ่มหลงหรือโมหะ พ้นจากอวิชชาคือความ โง่เขลา เป็นการตื่นที่เปรียบเสมือนบัวพ้นน้ำ ไม่จมอยู่ในอวิชชาและกิเลสเครื่องหมักดอง ส่วน คำว่า รู้ มีนัยหมายถึงการรู้ตัว อันได้แก่สัมปชัญญะเป็นหลัก ว่าโดยกว้างแล้ว คำว่า ตื่น มีความครอบคลุมถึงสัมมาสติ และคำว่า รู้ มีความครอบคลุมถึง สัมมาสมาธินั่นเอง

2. ความสำคัญของภาวะตื่นรู้

ติช นัท ฮัน (อังกใน ทีชญาวัฒน์ สวัสดิ์ล่อ, 2551: 60-64) ได้สรุปถึงความสำคัญของสติหรือภาวะตื่นรู้ไว้ดังนี้

1) ช่วยกำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่อเกิดความคิดล่องไปในอดีตหรือคิดถึงแผนการในอนาคต สติจะทำให้กลับมาสู่ปัจจุบันขณะ ทำให้ร่างกายและจิตใจประสานกัน เป็นหนึ่ง เช่น การนึกถึงเรื่องอื่นในขณะที่ขับรถ เป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตไม่ประสานกัน แต่ถ้า



เป็นการกระทำอย่างมีสติจะส่งผลให้ร่างกายและจิตใจประสานกันเป็นหนึ่ง เป็นการดำรงอยู่ในความไม่ประมาท การมีสติทำให้เป็นนายของตนเอง และรักษาใจตนเองอยู่ได้ทุกๆ สถานการณ์

2) ช่วยให้เราตระลุ้ว่าทำสิ่งใดหรือเกิดอะไรขึ้น สติทำให้รู้ชัดในกิจที่ทำอยู่ ทำให้กิจนั้นมีความหมายอย่างแท้จริง เช่น เมื่อมองดูพระอาทิตย์ตก บางคนมีความวิตกกังวลหรือความกลัว ซึ่งเป็นการไม่อยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง จึงทำให้ไม่เห็นความงามในปรากฏการณ์นั้น เมื่อมีสติตระลุ้ในปัจจุบัน ทำให้ดำรงอยู่อย่างแท้จริง

3) ทำหน้าที่สัมผัสและโอบกอด การสัมผัสและโอบกอดด้วยสติ หมายถึง การเอาใจใส่กับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยสติ สัมผัสัญญะ ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการใส่ใจในสิ่งนั้น ผลของการสัมผัสและโอบกอดด้วยสติมี 2 อย่าง คือ ถ้าสัมผัสและโอบกอดอารมณ์ด้านลบจะช่วยให้ความทุกข์บรรเทาลง และทำให้มีความสงบเพิ่มขึ้น และถ้าสัมผัสและโอบกอดอารมณ์ด้านบวกจะเป็นการหล่อเลี้ยงความสุขนั้นให้เจริญยิ่งขึ้น

4) ทำให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นกำลังที่มาจากเจริณูสติ การมีสมาธิหมายถึง การจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นหรือกิจนั้น เช่น เมื่อรับประทานส้มอย่างมีสติและสามารถดำรงสติได้อย่างมั่นคง จะเกิดสมาธิมุ่งความจดจ่อไปในการรับประทานส้มอย่างเต็มที่ จิตจะไม่ซัดส่ายไปในทิศทางอื่นหรือสนใจสิ่งอื่น

5) ทำให้เกิดการมองอย่างลึกซึ้ง เมื่อมีสมาธิ สามารถพิจารณาปรากฏการณ์ได้อย่างครอบคลุม ทำให้เห็นธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างอิงอาศัยกันไปตามเหตุปัจจัย และไม่เที่ยงแท้ การพิจารณาปรากฏการณ์อย่างมีสติเป็นการมองอย่างเที่ยงธรรม โดยไม่ตัดสินจากความเห็นส่วนตัว ทำให้ลดอคติและความถือตน

6) ทำให้เกิดความเข้าใจหรือที่เรียกว่าปัญญา เมื่อมีการมองอย่างลึกซึ้ง จะเกิดผลคือความเข้าใจ เมื่อพิจารณาปรากฏการณ์อย่างมีสติ จะทำให้เห็นปรากฏการณ์อย่างนั้นที่ไม่เคยเห็นมาก่อน ทำให้เกิดความเข้าใจขึ้น ความเข้าใจนี้มีความหมายรวมถึงการยอมรับ ความเมตตากรุณาและความปรารถนาที่จะบรรเทาทุกข์บำรุงสุข ความเข้าใจจึงเป็นพื้นฐานที่จะมีความรักต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง

7) ทำให้เกิดการแปรเปลี่ยน ทั้งความทุกข์ภายในตนเองและในสังคม ภายในจิต มีทั้งเมล็ดพันธ์ที่เป็นกุศลและอกุศล เมื่อสัมผัสและโอบกอดเมล็ดพันธ์เหล่านั้นอย่างมีสติสัมปชัญญะ เมล็ดพันธ์ด้านอกุศลสามารถแปรเปลี่ยนเป็นความเมตตากรุณา ความเข้าใจได้

3. ลักษณะของบุคคลผู้มีจิตที่เข้าถึงภาวะตื่นรู้

ภาวะตื่นรู้นั้นมีประโยชน์ต่อบุคคลทั้งในด้านการพัฒนาภายใน จิต และสังคม บุคคลที่พัฒนาจิตอย่างเต็มที่แล้วย่อมส่งผลดีต่อกาย และกายทั้งสุจริตนั้นย่อมส่งผลดีต่อสังคมโดยรวม



ภาวะตื่นรู้จึงเป็นการพัฒนาแบบองค์รวมของบุคคล บุคคลที่ได้รับการพัฒนาทางจิตหรือภาวะตื่นรู้ จะมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1) ส่งเสริมสุขภาพทางกาย เนื่องจากกระบวนการฝึกให้เกิดภาวะตื่นรู้ คือการฝึกเจริญสติเป็นการฝึกที่ควบคู่กันไประหว่างร่างกายกับจิตใจ คือการฝึกนั่งสมาธิ การเดินสมาธิ การผ่อนพักตระหนักรู้ (นอนสมาธิ) และการทำงานในกิจวัตรประจำวัน จะทำให้ร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติได้เกิดความสมดุล มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ สมองโปร่ง โล่ง ทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ และไม่เจ็บป่วยบ่อย

2) ช่วยให้บรรเทาหรือแก้ไขโรคได้ เนื่องจากการฝึกเจริญสติเพื่อการตื่นรู้ขึ้น หากฝึกอย่างต่อเนื่องจนเกิดสมาธิย่อมทำให้เกิดความสงบ ระวัง ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะผู้ที่ฝึกปฏิบัติมาดีแล้วในระดับหนึ่ง เมื่อกายป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่เพียงกายเท่านั้น แต่จิตใจจะไม่พลอยป่วยไปด้วย

3) ช่วยให้สำรวมทางกายได้มากขึ้น เพราะผู้ที่ตื่นรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาจะมีบุคลิกภาพที่สงบ งดงาม เรียบร้อย มีความอ่อนน้อมถ่อมตน การแสดงออกทางกายมีส่วนเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันอย่างมากกับทางจิตใจ กล่าวคือ ผู้ที่ได้ฝึกเจริญสติ จะทำให้มีสติ มีสมาธิมากขึ้น สามารถระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองได้มากขึ้น ทำให้จิตใจเกิดความสงบ เยือกเย็น อ่อนโยน มีคุณธรรมความดีงามเบื้องต้นเกิดขึ้น และมีความเข้าใจในตนเองและคนอื่นมากขึ้น

4) ช่วยให้สำรวมทางวาจาได้ดีมากขึ้น เพราะการฝึกสติจะช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ทำให้รู้จักยับยั้งชั่งใจได้ ไม่ให้หลุดออกมาเป็นคำพูดเสียดแทงความรู้สึกของคนอื่น

5) ช่วยให้ตระหนักรู้ถึงการบริโภคอาหารและสื่อต่างๆ ได้มากขึ้น การตื่นรู้จะส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติฉลาดและรู้ทันกระแสบริโภคนิยม ทำให้ตระหนักถึงการดำรงชีวิตได้มากขึ้น ตระหนักรู้ถึงการบริโภคมากขึ้น

6) ช่วยให้ลด ละ เลิก เครื่องดื่มของมึนเมาได้ เพราะเมื่อตื่นรู้แล้ว มีสติอย่างต่อเนื่อง ย่อมเกื้อกูลให้สติของผู้ฝึกปฏิบัตินั้นมีพลังมากพอและทำให้ตระหนักรู้ได้อย่างแท้จริง เห็นโทษของเครื่องดื่มมึนเมา จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในที่สุด

7) ทำให้มีความสุข ปีติ ผ่อนคลาย จิตใจแจ่มใสและเบิกบานได้มากขึ้น มีความสุขมากขึ้น ง่ายขึ้น และมีความสุขตลอด ภาวะตื่นรู้จะทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเรียนรู้ที่จะหยุด เพื่อสัมผัสกับความสุขที่แท้จริง ด้วยตามลมหายใจอยู่กับปัจจุบันอยู่เรื่อยๆ เพราะความสุขที่แท้จริงหรือแม้แต่ภาวะนิพพานก็สามารถสัมผัสได้ เข้าถึงได้ในปัจจุบันขณะ การตื่นรู้จะทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันกระแส



8) ทำให้มีจิตใจสงบเยือกเย็น สุขุมได้มากขึ้น มีอารมณ์ความโกรธ ความกลัวลดน้อยลง เพราะการฝึกปฏิบัติจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง เมื่อจิตตื่นรู้ได้มากขึ้นย่อมไม่หลงเข้าไปในอวิชชาหรืออกุศลจิต

9) มีจิตที่เปิดกว้าง ยอมรับคนอื่นได้มากขึ้น มีความรัก ความเมตตาตักเตือนตนเองและคนอื่นได้มากขึ้น ความรักความเมตตาจะทำให้มองทุกสิ่งอย่างไม่แบ่งแยก หากแต่มีความเป็นดั่งกันและกัน เป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน เสมือนว่าโลกทั้งผองเราล้วนเป็นพี่น้องกัน ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีความเข้าใจคนอื่นมากขึ้น

10) ทำให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้น มองคนอื่นด้วยสายตาแห่งความรักความเมตตา ไม่ตัดสินวิพากษ์วิจารณ์คนอื่นในแง่ลบ ยอมรับคนอื่นได้มากขึ้น มีทัศนคติที่เป็นบวก (Positive Thinking) หรือมองโลกในแง่ดีมากขึ้น

11) ทำให้สุขุม รอบคอบ มีสติ สมาธิกับการทำงานมากขึ้น ภาวะตื่นรู้จะทำให้ได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันมากขึ้นและนานขึ้น ทำให้มีสมาธิกับการทำงาน มีความละเอียดอ่อน รอบคอบมากขึ้น ทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความผิดพลาดน้อยหรือไม่ผิดพลาดเลย

12) สามารถแปรเปลี่ยนปมหรือสังโยชน์บางอย่างในจิตได้สำนึกได้ เนื่องจากการพัฒนาด้านปัญญาที่ชัดเจนที่สุดเป็นประการแรก คือผู้ที่ฝึกเจริญสติมาเป็นเวลานานและต่อเนื่องส่วนมากสามารถที่จะโอบรับ ดูแล และแปรเปลี่ยนปมหรือสังโยชน์บางอย่างในจิตได้สำนึกของตนเองได้

13) สามารถรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น การฝึกเจริญสติจะทำให้มีความสามารถที่จะรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจ สามารถยอมรับคนอื่น และช่วยเหลือคนอื่นได้มากขึ้น และที่สำคัญก็คือช่วยป้องกันปัญหาความขัดแย้งไม่ให้เกิดขึ้น และช่วยให้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นแล้วให้คลี่คลายหรือหมดไปได้ด้วย

14) สามารถเข้าใจตนเองและคนอื่นมากขึ้น ภาวะตื่นรู้มีผลทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถถกคิดและพิจารณาไตร่ตรองหรือมองสิ่งต่างๆ ได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น มีทัศนคติถูกต้องหรือเป็นสัมมาทิฐิทำให้ลดหรือหยุดการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นได้ ไม่ด่วนตัดสินคนอื่นเท่าที่ตาเห็นหรือเพียงเพราะการกระทำภายนอก หากแต่จะพิจารณาดูด้วยเหตุด้วยผลที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดความเข้าใจในตนเองและคนอื่นมากขึ้น สามารถยอมรับคนอื่นในอย่างที่เขาเป็นได้ และมีความเมตตาตักเตือนคนอื่นได้อย่างแท้จริง ซึ่งความเข้าใจและการยอมรับคนอื่นได้อย่างแท้จริงนั้น ย่อมนำไปสู่การลงมือกระทำในทางที่เป็นบวกเสมอ

15) ทำให้เข้าใจคำสอนในทางพระพุทธศาสนามากขึ้น ภาวะตื่นรู้จะทำให้เข้าใจ



คำสอนในทางพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น เพราะสามารถเข้าใจได้ง่าย มีแนวทางให้ฝึกปฏิบัติที่ชัดเจนและสามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน และส่งผลให้มองเห็นความสำคัญของหลักพุทธธรรมกับการดำรงชีวิตมากขึ้นด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการฝึกทำกิจวัตรต่างๆ อย่างมีสติ

โดยสรุปแล้ว บุคคลที่มีภาวะตื่นรู้จะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ใจและสติ ปัญญา กล่าวคือ มีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ไม่เศร้าซึม มีวาจาสุขุม นุ่มนวลน่าฟัง วาจาไม่ผิดพลาด ไม่ก้าวร้าว เป็นสัมมาวาจา มีวาจาสุภาสิต มีจิตใจที่ปลอดโปร่ง มองโลกในแง่ดี ไม่ซึมเศร้า หดหู่ มีจิตใจที่พร้อมต่อการทำงานอยู่ตลอดเวลา มีกำลังกาย กำลังใจเข้มแข็ง เหมาะต่อการงานและทุกสถานการณ์

4. การพัฒนาภาวะตื่นรู้

ภาวะตื่นรู้สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นภายในตนเองได้ เพราะพระพุทธศาสนาเชื่อว่า มนุษย์สามารถพัฒนาได้และมนุษย์ที่พัฒนาแล้วเท่านั้นที่ถือว่าประเสริฐที่สุด เนื่องจากภาวะตื่นรู้เป็นภาวะที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ การพัฒนาภาวะตื่นรู้จึงเป็นการพัฒนาที่จิตใจเป็นสำคัญ แนวทางที่สามารถพัฒนาภาวะตื่นรู้ได้นั้น สามารถทำได้ ดังนี้

1) ขั้นศีล : เป็นการจัดระเบียบร่างกายและความพร้อมทางด้านกายภาพ แนวทางการพัฒนาตนเองด้านศีลนี้ เป็นการจัดสภาพแวดล้อมให้มีการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่หมกมุ่นหรือจมอยู่ในสถานการณ์ที่เกิดความเศร้าซึม ขั้นศีลนี้ยังรวมถึงการพัฒนาร่างกายตนเองให้มีความกระปรี้กระเปร่าด้วยการออกกำลังกาย การพักผ่อนอย่างเต็มที่ การสนทนา การ เป็นต้น

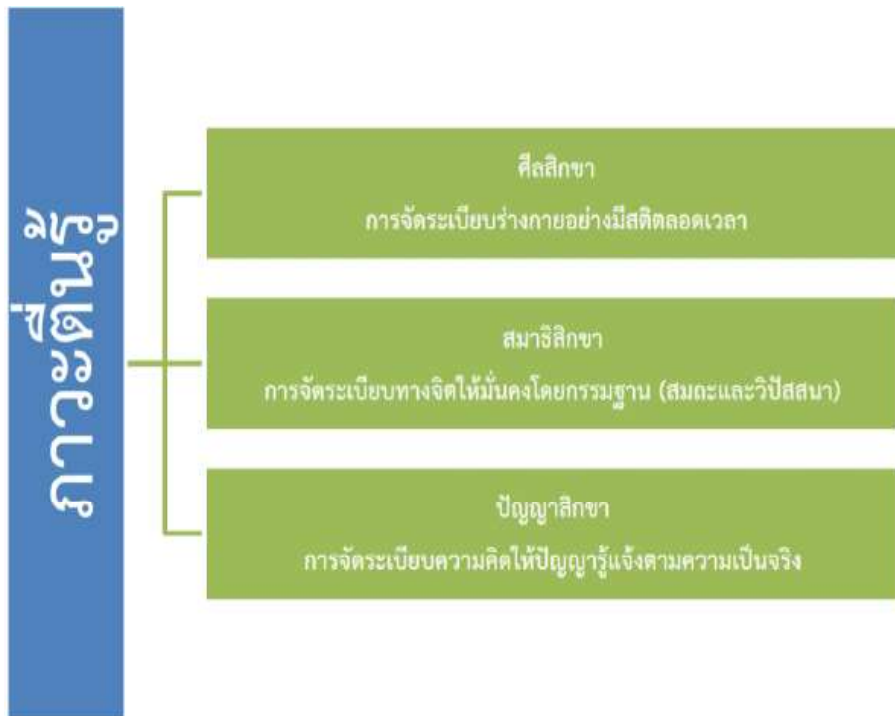
2) ขั้นสมาธิ : เป็นการฝึกที่ให้มีสติรู้เท่าทันสถานการณ์ ด้วยความรู้ตัวก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนทำ อาจจะกระทำได้ด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยไปจนถึงอิริยาบถใหญ่ เพื่อให้ตนเองเกิดความระมัดระวังในการทำ การพูดและการคิด

3) ขั้นปัญญา : เป็นการพัฒนาองค์ความรู้ เปิดโลกทัศน์ให้กว้างมากกว่าเดิม รับข้อมูลสารสนเทศใหม่ๆ ที่ทันเหตุการณ์ เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวง การพัฒนาปัญญานี้จัดเป็นขั้นสูงสุดของการพัฒนาภาวะตื่นรู้ เพราะเมื่อปัญญาเกิด ความตื่นรู้ก็บังเกิดขึ้น การพัฒนาปัญญาทางพระพุทธศาสนาสามารถทำได้ด้วยการฟังหรือการรับข้อมูลอย่างรอบคอบ ครบถ้วน (สุตมยปัญญา) การคิดอย่างรอบด้านด้วยโยนิโสมนสกการ (จินตามยปัญญา) และการลงมือกระทำ ทดลอง จนได้ข้อสรุปที่ถูกต้อง (ภาวนามยปัญญา) (ที.ป. (ไทย) 11/305/271)



องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาเรื่องภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา ดังนี้



จากแผนภูมิ อธิบายได้ว่า ภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนาสามารถพัฒนาได้ บนพื้นฐานว่ามนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาภาวะตื่นรู้สามารถพัฒนาด้วยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งการพัฒนาองค์รวมที่เกี่ยวข้องเนื่องกันและส่งผลต่อกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ กล่าวคือ ภาวะตื่นรู้จะต้องเป็นการผสมรวมกันระหว่างกายใจ และปัญญา โดยเฉพาะการพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ จิตที่ฝึกดีแล้วจึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล

สรุป

ภาวะตื่นรู้นั้นมีผลมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม โดยแบ่งเป็นประโยชน์ออก



เป็นส่วนปัจเจกบุคคลและประโยชน์ในส่วนรวมประโยชน์ในส่วนปัจเจกบุคคลสามารถพัฒนา ร่างกายพฤติกรรม สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยระงับความเจ็บป่วย ในด้านจิตใจนั้นทำให้ มีความสงบเยือกเย็น มีความสุขไม่ฟุ้งซ่าน ผ่อนคลาย เกิดความสุขุมรอบคอบ และในด้านสติ ปัญญานั้นทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง ในด้านของประโยชน์ส่วนรวมเมื่อบุคคล หนึ่งมีภาวะตื่นรู้ก็สามารถที่ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ ไม่เป็นปัญหากับสังคมเป็นตัวอย่าง ที่ดี สามารถทำตัวให้เป็นประโยชน์ หากทุกคนมีภาวะตื่นรู้ ก็จะเป็นสังคมแห่งการตื่นรู้สังคมนั้น ก็จะเป็นสังคมที่มีความสุขที่เกิดจากจิตใจ มีความเป็นสันติสุขและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำบทความวิชาการไปใช้ประโยชน์

1 นอกจากการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลแห่งการตื่นรู้แล้ว ควรต่อยอดพัฒนาให้ เป็นครอบครัวแห่งการตื่นรู้ สถานศึกษาตื่นรู้ และพัฒนาเป็นสังคมแห่งการตื่นรู้ เพื่อพัฒนาให้ สังคมหลุดพ้นจากปัญหาอย่างรอบด้าน

2 ควรจัดให้มีกิจกรรมปลูกฝังการพัฒนาภาวะตื่นรู้ในทุกช่วงวัยของการเรียนรู้ ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงอุดมศึกษา เนื่องจากการพัฒนาภาวะตื่นรู้เป็นภาวะที่ค่อยเป็นค่อยไป และอาจพัฒนาโดยไม่รู้ตัว ดังนั้น จึงควรปลูกฝังอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการเขียนบทความวิชาการครั้งต่อไป

1 ควรศึกษาเปรียบเทียบเทคนิคหรือกระบวนการพัฒนาภาวะตื่นรู้ของนิกายอื่นๆ หรือศาสนาอื่น ซึ่งอาจเรียกชื่อแตกต่างกัน แต่มีสาระสำคัญเหมือนกัน

2 ควรศึกษาเทคนิคการพัฒนาภาวะตื่นรู้ในสถานการณ์จริง

บรรณานุกรม

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”.

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. 29 (4): 188-208.

ทิฆายุวัฒน์ สวัสดิ์ลือ. (2551). “การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์”.

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ดิข นัท ฮันท์. (2548). ความโกรธ: ปัญญาตัวดับเปลวไฟแห่งโทสะ. แปลโดย ธารา รินศานต์.

กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกลมคิมทอง.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2538). พจนานุกรมเพื่อศึกษาพุทธศาสตร์ ชุด “คำวัด”.

กรุงเทพมหานคร : วัดราชโอรสาราม.



- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระมหาติเรก พุทธยานนโท. (2559). ตื่นรู้และเบิกบานคือเป้าหมาย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://buddhayanando.com/wordpress/?p=8832>
- พระมหาสมปอง มุทีโต. (2547). คัมภีร์อภิธานวรรณนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต). (2541). สติในชีวิตประจำวัน คติธรรมสอนใจเพื่อใช้เตือนตน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2539). สารานุกรมพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สาริตา สัสสินทร. (2558). “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : แนวคิด หลักการและการเสริมสร้างภาวะตื่นรู้”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า. (2540). ธรรมบรรยาย. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์.



โหราศาสตร์ในพระไตรปิฎก Astrology in Tipitaka

พระครูอาทรสุตวิธาน

Phrakhru Atornsutawitan (Prapotsarus Yanateero)

วัดสันฐาน จังหวัดลำปาง

Wat Santan, Lampang province

Email : prapotsarat123@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์โหราศาสตร์ในพระไตรปิฎก เป็นการศึกษาจากพระไตรปิฎกและเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า โหราศาสตร์เป็นวิชาที่ว่าด้วยการพยากรณ์ซึ่งมาประวัติตามความเป็นมาอย่างยาวนาน โดยอาศัยดวงดาวเป็นเครื่องมือหลักในการพยากรณ์ โหราศาสตร์แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ 1) การทำนายด้วยลางบอกเหตุ (Omen) เกิดขึ้นตามธรรมชาติ 2) การทำนายโดยอาศัยอำนาจจิตหรืออำนาจเทพเจ้า 3) การทำนายด้วยสัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคล และ 4) การทำนายด้วยการเสี่ยงทาย

ในพระไตรปิฎก ได้ปรากฏเรื่องราวเกี่ยวกับโหราศาสตร์ไว้เป็นจำนวนมาก ซึ่งล้วนแต่มีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ได้แก่ 1. การได้รับการพยากรณ์จากบุคคลอื่น เช่น การได้รับพยากรณ์ว่าจะได้เป็นพระพุทธเจ้า การได้รับพยากรณ์ในกรณีพระพุทธมารดาทรงสุบินเห็นช้างเผือก การได้รับคำทำนายพระลักษณะจากพรหมณ์ 108 เป็นต้น 2. การได้พยากรณ์ด้วยตนเอง เช่น การทำนายความฝันของพระเจ้าปเสนทิโกศล การพยากรณ์ความฝันของพระองค์เอง เป็นต้น 3. การเกี่ยวข้องกับโหราศาสตร์ เช่น ทรงศึกษาวิชา โขติสศาสตร์ ซึ่งเป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการดูดาว เป็นต้น อย่างไรก็ตาม พระพุทธเจ้าทรงมีท่าทีปฏิเสธต่อวิชาโหราศาสตร์ โดยถือว่าเป็นเดรัจฉานวิชา เพราะไม่ใช่วิชาที่มุ่งตรงต่อพระนิพพานโดยตรง จึงทรงมีพระวินัยบัญญัติห้ามพระภิกษุเรียนวิชาโหราศาสตร์ แต่ทรงอนุญาตให้เรียนวิชาการดูดาวเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่การเดินทางและการกำหนดฤดูกาลเท่านั้น

คำสำคัญ : โหราศาสตร์, พระไตรปิฎก, พระพุทธศาสนา



Abstract

This academic article aims to study and analyze astrology in the Tripitaka. It is a study from the Tripitaka and related documents. The results of the study found that;

Astrology is a science of prediction that has a long history by relying on the stars as the main tool for making predictions. Astrology is divided into 4 groups: 1) prediction using omens that occur naturally, 2) prediction using psychic powers or citing divine powers, 3) prediction using symbols related to people, and 4) prediction by taking a chance.

In Tripitaka, there are many stories about astrology appear. All of which are related to the Buddha. Which can be divided into 3 issues: 1. receiving a prophecy from another person, such as receiving a prophecy that one will become the Buddha, receiving a prophecy in the case of the Buddha's mother dreaming of a white elephant, and receiving predictions about characteristics from 108 Brahmins, etc. 2. Receiving predictions yourself, such as interpreting the dreams of King Pasenadi Kosala, forecasting his own dreams, etc. 3. Involving astrology, for example, he studied the subject of Chotisaat, which is a subject that studies stargazing, etc. However, the Buddha had a negative attitude towards astrology. It is considered to be a Derachana Vijcha. Because it is not a subject directly to Nirvana. Therefore, he issued a Vinaya law prohibiting monks from studying astrology. But he allowed the study of stargazing only to be useful for traveling and determining the seasons.

Keywords : astrology, Tripitaka, Buddhism

บทนำ

โหราศาสตร์มีพื้นฐานมาจากการพัฒนาเข้าใจปรากฏการณ์ธรรมชาติและเชื่อมโยงกับวิถีการดำรงชีวิต เป็นสาขาหนึ่งของการพยากรณ์และเป็นการใช้ตำแหน่งของดวงดาวจึงมีความเกี่ยวข้องกับวิชาดาราศาสตร์ เป็นศาสตร์ที่มีอิทธิพลและอยู่คู่มนุษยมาอย่างยาวนาน ในทุกชาติ ทุกศาสนา มักปรากฏมีเรื่องราวของโหราศาสตร์มาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ ตั้งแต่ในระดับชาวบ้านทั่วไปจนถึงพระราชวัง เช่น นอสตราดามุส เป็นโหรประจำพระองค์ของกษัตริย์ฝรั่งเศส



ถึง 3 พระองค์ เติง ไทโซเบรช เป็นโหรประจำพระองค์ของกษัตริย์เฟรดเดอริกที่ 2 เป็นต้น แม้ว่าโหราศาสตร์จะเป็นศาสตร์ที่ยังไม่สามารถอธิบายด้วยกระบวนการของวิทยาศาสตร์ได้อย่างเต็มที่ แต่ก็มีการศาสตร์สมัยใหม่อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโหราศาสตร์ เช่น ดาราศาสตร์ คณิตศาสตร์ และสถิติ เป็นต้น ทำให้โหราศาสตร์มีความเป็นวิชาการมากยิ่งขึ้น และได้รับความนิยมมาจนถึงปัจจุบัน จนทำให้เกิดหน่วยงานราชการที่ใช้คำว่า พยากรณ์ คือ กรมอุตุนิยมวิทยา ท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โหราศาสตร์ก็พัฒนารูปแบบเพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก ดังจะเห็นว่า โหราศาสตร์เข้าไปมีบทบาทในทุกวงการ ทั้งด้านการแพทย์ การปกครอง การทำงาน แม้กระทั่งพยากรณ์ถึงระบบเศรษฐกิจและสถานการณ์โลก เป็นต้น

โหราศาสตร์มีประวัติมายาวนาน ตั้งแต่มนุษย์เริ่มสังเกตปรากฏการณ์บนท้องฟ้า โดยเป็นศาสตร์ที่เติบโตผสมผสานมากับดาราศาสตร์ (Astronomy) เทววิทยา (Theology) และศาสนา (Religion) โดยในยุคก่อนประวัติศาสตร์ พบว่า มีการพยากรณ์โชคชะตาจากการสังเกตตัวของสัตว์ที่ถูกบูชาอยู่ต่อเทพเจ้า หรือปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากการบูชาเทพเจ้า เช่น สีของท้องฟ้า ลักษณะของลมฝน ปฏิกริยาของสัตว์ ปฏิกริยาของผู้คนที่เข้าร่วมในพิธี เป็นต้น ลักษณะของพยากรณ์ศาสตร์เช่นนี้จะคล้ายกับพิธีกรรมทางศาสนา แต่ยังไม่ใช่การนำปรากฏการณ์ท้องฟ้ามาใช้พยากรณ์อย่างโหราศาสตร์ จากหลักฐานทางโบราณคดี พบว่าการนำปรากฏการณ์บนฟ้ามาใช้พยากรณ์ได้เริ่มต้นในยุคอารยธรรมแรกของโลก ณ ดินแดนตะวันออกกลางในปัจจุบัน

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงเรื่องราวที่เป็นเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับโหราศาสตร์อยู่ไม่น้อย แม้ว่าพระพุทธเจ้าจะมีท่าทีที่ไม่เห็นด้วยก็ตาม แต่เพราะพระพุทธศาสนาเกิดในสังคมอินเดียที่อุดมไปด้วยศาสตร์ต่างๆ อย่างมากมาย หนึ่งในนั้นก็คือโหราศาสตร์ ทำให้โหราศาสตร์มีปรากฏในพุทธประวัติและในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การศึกษาพระพุทธศาสนาจึงพบว่าเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับโหราศาสตร์ แม้พระพุทธศาสนาจะได้รับการกล่าวขานว่าเป็นศาสนาแห่งเหตุผล เชื่อกรรมและผลของการกระทำ แต่เรื่องราวด้านโหราศาสตร์ที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกกลับน่าสนใจมากที่สุดทีเดียว

เนื้อหา

1. ความหมายของโหราศาสตร์

โหราศาสตร์ เป็นคำภาษาสันสกฤต หมายถึงวิชาที่ว่าด้วยเวลา มาจากคำประสม 2 คำ คือ “อโห” และ “ราตรี” ซึ่งแปลว่า วันและคืน แต่ได้ตัดอักษรพยางค์แรกและพยางค์หลัง



ออกเสีย จึงเหลือเพียงคำว่า “อโหรรัตต” และย่อจนเหลือ “โหรา” ศัพท์ที่ใช้แทนโหราศาสตร์ คือ โขติยศาสตร์ แปลว่า แสงสว่างหรือดวงดาว หรือวิชาที่ว่าด้วยแสงสว่าง (พระยาบริรักษ์เวชการ, 2535 : 2) ตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Astrology มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินและกรีก คือ Astron หมายถึง ดวงดาว กับ Logia หมายถึง ความรู้ แปลรวมกันว่าเป็นความรู้หรือวิชาที่ว่าด้วยดวงดาว (Anthony Philip Stone, 1981 : 174) เนื่องจากดวงดาวกับเวลาที่มีความเกี่ยวเนื่องกันเพราะเรากำหนดเป็นเวลาต่างๆ ได้ด้วยอาศัยการเคลื่อนที่ของโลก ดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ (จักรเทพ รำพึงกิจ, 2551 : 13) หลักโหราศาสตร์จึงเป็นวิชาพยากรณ์ที่มาจากอำนาจของดวงดาวนพเคราะห์ต่างๆ ที่โคจรอยู่รอบจักรราศีและพลังงานที่มีต่อพฤติกรรมของมนุษย์ โดยมีโลกเป็นจุดศูนย์กลาง โดยอธิบายถึงอำนาจของดวงดาวที่มีอิทธิพลต่อสิ่งมีชีวิต (สิงโต สุริยาอารักษ์, 2521 : 1) ความรู้ทางโหราศาสตร์เกิดจากการสังเกตเทหวัตถุบนท้องฟ้าของคนโบราณ และบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบนโลก เก็บเป็นสถิติจนเกิดเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ (empirical knowledge) สิ่งทีโหราศาสตร์ศึกษาคือ ดาวเคราะห์ความหมายของดาว การโคจรของ ดวงดาว จักรราศี ธาตุประจำราศี ความหมายของธาตุอิทธิพลของสัญลักษณ์และความหมาย เรือน ชะตา มุมสัมพันธ์การแปลความหมาย มีสองแนวทางคือ เน้นเหตุการณ์กับเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ณฐณัช แก้วผลึก, 2561 : 162)

2. ความเป็นมาของวิชาโหราศาสตร์

โหราศาสตร์มีความเป็นมาอย่างยาวนาน ตั้งแต่มนุษย์เกิดมาจากท้องฟ้าและมองเห็นดวงดาวบนท้องฟ้า โหราศาสตร์สามารถออกแบ่งออกเป็น 5 ยุค ดังนี้ (สรชัย ศรีนิศานต์สกุล, 2563 : 34-43)

1) โหราศาสตร์ยุคเมโสโปเตเมีย (Mesopotamian Period) แหล่งกำเนิดของโหราศาสตร์คาดว่าอยู่ที่ดินแดนเมโสโปเตเมีย (Mesopotamia) อาณาจักรที่ก่อเกิดเป็นเมืองขึ้นครั้งแรกๆ ในโลกประมาณ 4,000 ปีก่อนคริสตกาล ชาวคาลเดียน (Chaldean) ชนกลุ่มหนึ่งทางตอนใต้ของบาบิโลน เป็นกลุ่มชนผู้เชี่ยวชาญด้านโหราศาสตร์ ได้ใช้วิชาโหราศาสตร์เพื่อประกอบอำนาจเร้นลับเกี่ยวกับไสยศาสตร์และศาสนาของตน (สุนีก ทิววานันท์, 2535 : 10) ทำให้โหราศาสตร์มีความรุ่งเรืองอย่างมาก ส่งผ่านมายังยุคที่ชาวเปอร์เซียและยุคที่พระเจ้าอเล็กซานเดอร์มหาราช (Alexander the Great) ในช่วงต้นของยุคเมโสโปเตเมียนี้ โหราศาสตร์ยังอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าปรากฏการณ์บนท้องฟ้าเป็นกลางบอกเหตุที่ส่งผลต่ออาณาจักรและกษัตริย์ ยังไม่มีการนำมาใช้พยากรณ์ดวงชะตาบุคคลทั่วไป แม้จะเชื่อว่าโหราศาสตร์ก่อกำเนิดในดินแดนเมโสโปเตเมีย แต่อาณาจักรอียิปต์ซึ่งอยู่ใกล้เคียงกับเมโสโปเตเมียก็ได้พัฒนาความรู้ดาราศาสตร์และโหราศาสตร์ไปพร้อมกัน โดยอียิปต์มีความโดดเด่นในเรื่องการสร้างสิ่งก่อสร้าง



ที่สอดคล้องกับตำแหน่งดาวฤกษ์บนท้องฟ้า

2) โหราศาสตร์ยุคกรีก (Hellenistic Period) ความรู้โหราศาสตร์โบราณของชาวคาลเดียน ทั้งจากอียิปต์และบาบิโลนจึงได้พัฒนามาสู่วิทยาการและปรัชญาแบบกรีก และกระจายไปทั่วอาณาจักรของพระเจ้าอเล็กซานเดอร์ โหราศาสตร์ยุคกรีกได้นำชื่อเทพเจ้าของตนมาเป็นชื่อดาวเคราะห์แทนเทพเจ้าของเมโสโปเตเมีย แต่มีความหมายใกล้เคียงกัน เช่น ดาวศุกร์หรือเทพีวีนัส (Venus ของโรมันหรือ Aphrodite ของกรีก) ซึ่งตรงกับเทพีอิซตาร์ (Ishtar) ของเมโสโปเตเมีย ที่เป็นเทพีแห่งสันติสุข ผลงานที่สำคัญในยุคนี้ก็อีกอย่างหนึ่งคือ การพัฒนาลำดับของดาวเคราะห์ ซึ่งเป็นที่รู้จักในชื่อ ลำดับคาลเดียน (Chaldean Order) ซึ่งลำดับจากอัตราการโคจรที่สังเกตเห็นจากโลกจากดาวที่โคจรช้าสุดไปยังดาวที่โคจรเร็วสุด คือ เสาร์ พฤหัส อังคาร อาทิตย์ ศุกร์ พุธ และจันทร์ ลำดับนี้เป็นที่มาของยามสากล (Planetary Hours) และการกำหนดชื่อวันทั้ง 7

3) โหราศาสตร์ยุคกลาง (Medieval Period) ยุคกลางหรือยุคมืด เป็นยุคที่คริสตศาสนาได้ลงหลักปักฐานอย่างมั่นคง ทำให้ความรู้ความเชื่ออื่นใดที่ไม่สอดคล้องกับคริสตจักรได้ถูกลบปรามและสูญหายไปจำนวนมาก รวมทั้งโหราศาสตร์ด้วย โดยเฉพาะเซนต์อากุสติน (St. Augustine) ได้วิพากษ์วิจารณ์โหราศาสตร์อย่างรุนแรง ทศคนคติในแง่ลบที่คริสตจักรมีต่อโหราศาสตร์ว่าเป็นส่วนหนึ่งของพวกนอกศาสนา ทำให้โหราศาสตร์แทบจะสาบสูญไปในยุคมืด ภายหลังจากอาณาจักรโรมันถูกทำลาย

4) โหราศาสตร์ยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการ (Renaissance Period) ยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการได้เริ่มต้นในอิตาลี ศิลปะวิทยาการต่างๆ ที่เคยถูกมองว่าเป็นพวกนอกศาสนา กลับมาอีกครั้งหนึ่ง นักปรัชญายุคนี้คือ มาร์ซิลิโอ ฟิซิโน (Marsilio Ficino) ได้สอนโหราศาสตร์การแพทย์ และได้พัฒนาการรักษาโรคโดยใช้ดนตรีและโหราศาสตร์ ซึ่งเป็นการประยุกต์หลักการ “As above, so below” มาใช้ รวมถึงท่านได้นำโหราศาสตร์ไปใช้ร่วมกับเวทมนตร์ผ่านทางพิธีกรรมและเครื่องรางของขลังต่างๆ

5) โหราศาสตร์ยุคใหม่ (Modern Period) ในศตวรรษที่ 20 นักโหราศาสตร์ได้พัฒนาความรู้โดยนำความรู้จิตวิทยามาผสมมากยิ่งขึ้น ได้เปิดตัวสู่คนทั่วไปผ่านการเติบโตอย่างก้าวกระโดดของสื่อต่างๆ เริ่มต้นจากคอลัมน์ดวงชะตาจากราศีในหนังสือพิมพ์หรือนิตยสาร ทำให้คนทั่วไปรู้จักโหราศาสตร์ไปในวงกว้างอย่างไม่เคยเป็นมาก่อนในอดีต

3. ประเภทของโหราศาสตร์

โหราศาสตร์สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภทหลัก คือ (ธัญญา นาคบุตร, 2556 : 10-11)



- 1) การทำนายด้วยลางบอกเหตุ (Omen) เกิดขึ้นตามธรรมชาติ
- 2) การทำนายโดยอาศัยอำนาจจิตหรืออำนาจเทพเจ้า
- 3) การทำนายด้วยสัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคล
- 4) การทำนายด้วยการเสี่ยงทาย

ส่วนวิชาโหราศาสตร์ที่ใช้ดวงดาวในการทำนาย มีการแบ่งตามลักษณะการใช้งานได้ 7 ประเภท คือ (ทวารัฐ (นามปากกา), 2526 : 56-62)

- 1) การดูดวงชะตาบุคคล (Natal Astrology)
- 2) การดูดวงชะตาบ้านเมือง (Mundane National astrology)
- 3) โหราศาสตร์ธรรมชาติ (Natural or Meteorological Astrology)
- 4) โหราศาสตร์การเกษตร (Agricultural Astrology)
- 5) โหราศาสตร์การแพทย์ (Medical Astrology)
- 6) โหราศาสตร์การคลัง (Financial Astrology)
- 7) การเลือกวันเวลาที่เหมาะสมหรือการหาฤกษ์ (Electional Astrology)

โหราศาสตร์ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ (นิชมน สาริพนธ์ และคณะ, 2564 : 57-68)

1) อิทธิพลด้านความเชื่อ วิชาโหราศาสตร์จะมีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องอยู่ในวิถีชีวิตตลอดเวลาตั้งแต่เกิดจนตาย ความเชื่อ จารีตประเพณีหลายอย่าง ล้วนมีที่มาจากแนวคิดในวิชาโหราศาสตร์ทั้งสิ้นตั้งแต่การเกิด โดยมีความเชื่อว่าผู้ที่เกิดในช่วงเวลาของแต่ละวันจะอยู่ภายใต้อิทธิพลของดวงดาวนั้นๆ เมื่อกำหนดรู้ดวงดาวประจำตัวแล้ว โหราศาสตร์ที่ส่งผลต่ออิทธิพลทางด้านความเชื่อเกี่ยวกับการตั้งชื่อตามวันเกิด ความเชื่อเกี่ยวกับผี และพระพุทธศาสนา และความเชื่อเกี่ยวกับฤกษ์ยาม

2. อิทธิพลด้านพิธีกรรม วิชาโหราศาสตร์ที่มีอิทธิพลในด้านพิธีกรรมนั้นเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและวิถีชีวิตมาแต่ครั้งบรรพกาล

3. อิทธิพลด้านการดำเนินชีวิต วิชาโหราศาสตร์เป็นความรู้อย่างหนึ่งที่ยังใช้งานและยังมีความเชื่อถือในเรื่องอำนาจของดวงดาวว่ามีผลต่อการดำเนินชีวิตนับตั้งแต่แรกเกิดจนตาย โดยจำแนกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) การคำนวณและฤกษ์ 2) การพยากรณ์ 3) พิธีกรรม

4. โหราศาสตร์ในพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกปรากฏปรากฏเรื่องราวของโหราศาสตร์อยู่ด้วย และเป็น 1 ใน 18 ศาสตร์ที่เจ้าชายสิทธัตถะทรงศึกษา คือ โชติสศาสตร์ ว่าด้วยเรื่องดวงดาว (Edwin Arnold, 1891 : 20) ก็คือโหราศาสตร์นั่นเอง (เอื้อน มณเฑียรทอง, 2516 : 1) ในพระไตรปิฎกมีเหตุการณ์ที่



แสดงออกถึงการใช้โหราศาสตร์ประเภททำนายลักษณะบุคคลที่เด่นชัดมากที่สุด คือ การทำนายพุทธลักษณะของพระพุทธเจ้าความว่า “พระราชาผู้จักบรรลุนิพพานเห็นแจ้ง พระนิพพานอันบริสุทธิ์อย่างยิ่ง ทรงหวังประโยชน์แก่ชนเป็นอันมาก จะประกาศธรรมจักร พรหมจรรย์ของพระกুমารนี้จักแพร่หลาย” การทำนายจากรูปลักษณะของบุคคลเฉพาะภายนอกนี้ แม้พระพุทธเจ้าเองก็รับรองด้วยพระองค์เอง ดังความว่า “ภิกษุทั้งหลาย มหาบุรุษทรงสมบูรณ์ด้วยลักษณะมหาบุรุษ 32 ประการมีคตินเพียง 2 อย่างเท่านั้น ไม่เป็นอย่างอื่น คือ 1. ถ้าอยู่ครองเรือนจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม ครองราชย์โดยธรรม 2. ถ้าออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต จะได้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ไม่มีกิเลสในโลก” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 11 ข้อ 199 : 159) จะเห็นได้ว่า คำทำนายโดยอาศัยรูปลักษณะภายนอกตามวิชาโหราศาสตร์ เป็นชุดความรู้ที่ถูกต้องและมีความแม่นยำในระดับที่น่าเชื่อถือได้เช่นเดียวกัน

ในพุทธประวัติยังปรากฏการทำนายหรือการพยากรณ์เหตุการณ์อื่นๆ อีก เช่น พระพุทธเจ้าพระองค์นี้ได้รับการพยากรณ์จากพระทีปังกรสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าจะสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า เมื่อครั้งสมัยที่ดำรงพระชาติเป็นสุเมธดาบส (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 33 ข้อ 60-70 : 575-576) จากนั้นก็ทรงได้รับการพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าอีก 24 พระองค์ในคำพยากรณ์เดียวกัน และผลของคำพยากรณ์ก็เป็นความจริง หรือในครั้งที่เมื่อพระนางสิริมหามายา ทรงสุบินเห็นช้างเผือกถือดอกบัวเวียนประทักษิณรอบพระนาง 3 รอบ แล้วหายเข้าไปพระอุทรพรหมณ์ก็ได้ทำนายว่าในพระครรภ์นั้นเป็นบุรุษผู้มีอายุมาก (พิฑูร มลิวลย์, 2528 : 14) แม้พระพุทธเจ้าเองก็ทรงพยากรณ์การตรัสรู้ธรรมของพระเมตไตรยไว้ล่วงหน้าเช่นกัน (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 11 ข้อ 107 : 78-79) การพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าเป็นการพยากรณ์โดยอาศัยอนาคตังสญาณ คือ ญาณหยั่งรู้อนาคตมีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้นจึงจะทำได้ นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังทรงทำนายสุบินของพระองค์เอง (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 196 : 335) และของพระเจ้าปเสนทิโกศล (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 27 ข้อ 77 : 32)

แม้พระพุทธเจ้าจะทรงผ่านประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้โหราศาสตร์ แต่พระองค์ก็มีท่าทีปฏิเสธโหราศาสตร์ เพราะทรงเห็นว่าเป็นดิรัจฉานวิชา ไม่ใช่วิชาที่มุ่งตรงต่อความพ้นทุกข์คือพระนิพพาน จึงทรงปฏิเสธเรื่องฤกษ์ยาม การดูดวงดาวเพื่อทำนายทายทัก ดังใจความที่ปรากฏในนักขัตตชาดก ดังพระดำรัสว่า “ประโยชน์ได้ล่วงคนโง่เขลาผู้มีดวงฤกษ์อยู่ ประโยชน์เป็นฤกษ์ของมันเอง ดวงดาวจะทำอะไรได้” นอกจากนี้ในสุปัพพนิสสูตร ยังมีพระพุทธพจน์ยืนยันว่า “สัตว์เหล่าใดย่อมประพาสสุจริตทางกาย วาจา ใจ ในเวลาเช้า...ในเวลา กลางวัน...ในเวลาเย็น วันนั้น ย่อมเป็นวันดีของสัตว์เหล่านั้น บุคคลประพาสสุจริตในเวลาใด เวลา นั้นชื่อว่า เป็นฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี ขณะดี ยามดี และเป็นการบูชาดี” (พระไตรปิฎก ฉบับ



ภาษาไทย, เล่ม 20 ข้อ 156 : 399) ในอัครคิทัตตบุโรหิตวัตถุ ยังตรัสอีกว่า “มนุษย์ทั้งหลายเป็นอันมาก ถูกภัยคุกคามแล้ว ก็พากันถือเอาภูเขาบ้าง ป่าบ้าง อารามบ้าง เจดีย์บ้าง ว่าเป็นที่พึ่ง แต่นั่นมิใช่ที่พึ่งอันเกษม มิใช่ที่พึ่งอันสูงสุด เขาอาศัยสิ่งเหล่านั้น ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 25 ข้อ 188 : 92)

5. พระวินัยที่เกี่ยวข้องกับโหราศาสตร์

ในพระพุทธศาสนานั้น โหราศาสตร์จัดเป็นเดรัจฉานวิชา คือวิชาที่ขวางพระนิพพาน เป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงสรรเสริญกับทั้งยังปฏิเสธวิชาเหล่านี้ ดังปรากฏที่ฌนิกาย สีลขันธวรรค พรหมชาลสูตร ((พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 9 ข้อ 1 : 1) ความว่า “พระพุทธเจ้าไม่ทรงสรรเสริญการเลี้ยงชีพด้วยการทำนายดินฟ้าอากาศ....การเลี้ยงชีพด้วยโลกายตศาสตร์....การเลี้ยงชีพด้วยการให้ฤกษ์มงคล” ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติสิกขาบทไว้เป็นจำนวนมากสำหรับห้ามพระภิกษุข้องเกี่ยวกับวิชาโหราศาสตร์ในบทว่าเป็นเดรัจฉานวิชา ดังปรากฏในพระวินัยปิฎกกว่า “ภิกษุไม่พึงเรียนดีรัจฉานวิชา รูปใดเรียน ต้องอาบัติทุกกฏ” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 7 ข้อ 287 : 73) หรืออีกความตอนหนึ่งว่า “ภิกษุไม่พึงสอนโลกายัต รูปใดสอน ต้องอาบัติทุกกฏ” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 7 ข้อ 286 : 72) เป็นต้น แต่ในกรณีที่ต้องใช้เพื่อการดำรงชีวิต พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุเรียนวิชาดูดาว (ใช้ดวงดาวเพื่อกำหนดทิศทาง) เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อการเดินธุดงค์และการนับวันอุโบสถ ดังความว่า จุลวรรค อารัญญกวัตร ว่า “ภิกษุผู้อยู่ป่า...พึงเรียนรู้เรื่องนักษัตรทุกประเภทหรือเรียนบางส่วน พึงเป็นผู้ฉลาดในทิศภิกษุทั้งหลาย” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 7 ข้อ 368 : 237)

พระวินัยข้อนี้ทรงอนุญาตให้เรียนรู้เรื่องนักษัตร (ดูดาว) ทุกประเภทหรือบางส่วน เพื่อให้เป็นผู้ฉลาดในทิศ จะเห็นได้ว่าวัตถุประสงค์ของการอนุญาตนั้นเพื่อให้เป็นผู้ฉลาดในทิศ เนื่องจากในสมัยพุทธกาลนั้นเข้มทิศ นาฬิกา หรือปฏิทิน ไม่น่าจะมีเช่นในยุคปัจจุบัน ภิกษุอยู่ป่าจะต้องศึกษาดวงดาวเพื่อให้รู้ทิศ และไม่ให้เกิดหลงป่า ข้อที่ทรงอนุญาตให้ศึกษานักษัตรนี้ สิกขาบทนี้จึงไม่อาจนับรวมว่าทรงอนุญาตให้เรียนโหราศาสตร์ได้ เพราะมีความมุ่งหมายแตกต่างกัน



องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา



โหราศาสตร์เป็นศาสตร์ที่อยู่คู่กับมนุษยชาติมาอย่างยาวนาน แม้วิทยาศาสตร์จะกำเนิดขึ้นมาเพื่อพิสูจน์เหตุการณ์ต่างๆ ได้แล้วอย่างทันสมัย แต่โหราศาสตร์ก็ไม่เคยหายไปจากสังคมมนุษย์ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะโหราศาสตร์มีความเป็นวิทยาศาสตร์ปนอยู่ด้วย เช่น วิชาคณิตศาสตร์ วิชาดาราศาสตร์ และสถิติการคำนวณ ความคงอยู่ของโหราศาสตร์เป็นเครื่องยืนยันถึงความแม่นยำของโหราศาสตร์ แม้กระทั่งในพระไตรปิฎกก็พบว่า การพยากรณ์หรือการทำนายทายทักที่เกิดขึ้นล้วนเป็นความจริงตามการพยากรณ์ จึงสรุปได้ส่วนหนึ่งว่า โหราศาสตร์แม้จะไม่ใช่ศาสตร์แห่งการพ้นทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา แต่ก็ยังเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีการเรียนรู้ ถ่ายทอด สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน การศึกษาและการใช้โหราศาสตร์จึงต้องใช้ศาสตร์อื่นๆ เข้ามากำกับดูแลด้วยอย่างใกล้ชิด



สรุป

ในพระพุทธศาสนามีเรื่องราวเกี่ยวกับโหราศาสตร์ปรากฏในพระไตรปิฎก อาจเป็นเพราะการได้รับอิทธิพลมาจากศาสนาพราหมณ์ และนักบวชในยุคต้นพุทธกาลล้วนแต่มาจากศาสนาพราหมณ์ที่ความชำนาญในด้านโหราศาสตร์ ทำให้ชีวิตของพระพุทธเจ้ามีความเกี่ยวข้องกับโหราศาสตร์อยู่เสมอ เช่น การทำนายฝันของพระพุทธมารดา การทำนายมหาบุรุษลักษณะของพระพุทธเจ้า การทำนายพระสุบินของพระเจ้าปเสนทิโกศล เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามพระพุทธเจ้าได้มีท่าทีที่ปฏิเสธต่อเรื่องโหราศาสตร์ ในประเด็นเกี่ยวกับการทำนายทายทัก การพยากรณ์ การดูดวง ดังมีพระวินัยห้ามพระภิกษุเข้าไปเกี่ยวข้องหรือศึกษาเล่าเรียน อันเนื่องมาจากโหราศาสตร์เป็นศาสตร์อื่นที่นอกพุทธศาสตร์ซึ่งพระพุทธเจ้าเรียกรวมว่า เดรัจฉานวิชา ไม่สอดคล้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนา เช่น หลักศรัทธา หลักกรรม และหลักอริยสัจ เป็นต้น แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าโหราศาสตร์ไม่มีความน่าเชื่อถือหรือเป็นศาสตร์ที่ควรแก่การดูถูกเหยียดหยาม เพราะโหราศาสตร์ยังจัดเป็นศาสตร์หนึ่งที่มีความแม่นยำในการดำเนินการทำนายตามหลักวิชา เช่น การทำนายพุทธลักษณะของพราหมณ์ 108 ก็เป็นไปตามคำทำนายนั้นทุกประการ

แม้จะปรากฏเรื่องโหราศาสตร์ในพระไตรปิฎก แต่อย่างไรก็ตามโหราศาสตร์เป็นเรื่องของความเชื่อ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาได้กำชับในทุกหมวดธรรมว่า ธรรมใดที่ขึ้นต้นด้วยความเชื่อ (ศรัทธา) ธรรมนั้นต้องมีปัญญากำกับด้วย หากความเชื่อมากกว่าปัญญา คือ อินทรีย์ไม่เสมอกันจะทำให้เกิดความงมงาย เชื่อโดยไร้สติหยิ่งคิด เป็นเหตุให้ถูกหลอกลวง ดังที่เป็นอยู่ในสังคมปัจจุบัน ดังนั้น แม้จะมีความเชื่อในเรื่องโหราศาสตร์ก็ต้องใช้หลักการทางพระพุทธศาสนา คือหลักของปัญญามาตรวจสอบด้วย ไม่เชื่อในทันที ไม่เชื่อทุกเรื่องที่ฟัง ไม่เชื่อโดยไม่ไตร่ตรองพิจารณา หากใช้ปัญญามากำกับโหราศาสตร์ได้เช่นนี้ จะทำให้โหราศาสตร์เป็นเครื่องมือหนุนนำเสริมกำลังใจอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1) ความเชื่อเรื่องโหราศาสตร์เป็นความเชื่อดั้งเดิมผสมกับความเชื่อในพระพุทธศาสนา ฝังรากลึกในสังคมไทยทั้งในระดับราชสำนักและระดับชาวบ้านมาอย่างยาวนาน ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นโหราจารย์ส่วนใหญ่ คือ พระสงฆ์ เป็นผู้สืบทอดภูมิความรู้วิชาโหราศาสตร์ในฐานะภูมิปัญญาแต่พระบางรูปได้พัฒนาตนเองเป็นพระหมอดู ทั้งที่ไม่มีความรู้ทางด้านโหราศาสตร์แต่เป็นการหลอกลวงประชาชน จึงควรต้องมีการทบทวนบทบาทและควบคุมให้ชัดเจน



2) ปัจจุบันประชาชนให้ความสำคัญและให้ความสนใจในวิชาโหราศาสตร์มากขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการขาดที่พึ่งทางด้านจิตใจ โหราศาสตร์มาส่วนช่วยให้เกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิต แต่อีกส่วนหนึ่งก็เป็นส่วนบั่นทอนกำลังใจด้วยเช่นกัน การเสพโหราศาสตร์ควรทำแต่พอประมาณและพอดี ไม่หมกมุ่น ลุ่มหลง งบประมาณมากเกินไป จนถูกหลอกลวงไปในทางที่ไม่ดี หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรมีมาตรการควบคุม

3) เมื่อโหราศาสตร์เป็นที่นิยมชมชอบและมีมาอย่างยาวนานแล้ว ควรให้มีการศึกษาอย่างจริงจัง ผู้ที่ผ่านการศึกษารับใบรับรองคุณวุฒิและให้มีใบอนุญาตวิชาชีพอย่างเป็นทางการ เพื่อป้องกันการหลอกลวงและมิฉ้อฉล

2. ข้อเสนอเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

- 1) ศึกษาเปรียบเทียบโหราศาสตร์ในพระพุทธศาสนาหายานกับเถรวาท
- 2) ศึกษาบทบาทพระสงฆ์ต่อการเป็นโหราจารย์ในมุมมองของประชาชนทั่วไป ว่ามีความคิดเห็นอย่างไร และควรเป็นอย่างไร
- 3) ศึกษาหลักความสัมพันธ์ระหว่างวิชาโหราศาสตร์กับพิธีกรรมและความเกี่ยวเนื่องกับพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

- จักรเทพ ราพิงกิจ. (2551). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ทรรศนะของพุทธปรัชญาเถรวาทที่มีต่อโหราศาสตร์ในยุคปัจจุบัน”. สารนิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ทวารัฐ (นามปากกา). (2526). โหราศาสตร์เทคนิค. กรุงเทพมหานคร : โชคชัยเทเวศร์.
- ธัญญา นาคบุตร. (2556). “ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านโหราศาสตร์กับความสุขในการทำงานของพนักงาน บมจ.ธนาคารกรุงไทย สำนักงานใหญ่ สายงานปฏิบัติการ”. การค้นคว้าอิสระหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ณัฐณัช แก้วผลึก. (2561). “การปรึกษาทางโหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความทุกข์”. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ณิขมน สาริพันธ์. (2564). “โหราศาสตร์กับการดำเนินชีวิต”. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณแก่น. 8 (4) : 57-68.
- พระยาปริวรรตเวชการ. (2535). หลักโหราศาสตร์ทั่วไป มูลฐานของโหราศาสตร์และประโยชน์



- ของ การศึกษาโหราศาสตร์ มรดกแห่งโหรสยาม สมาคมโหรแห่งประเทศไทย.
กรุงเทพมหานคร : มิตรสยามการพิมพ์.
- พิฑูร มลิวัลย์. (2528). คู่มือการศึกษาพระปฐมสมโพธิกถา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
กรมการศาสนา
- สรชัย ศรีนิศาสนต์สกุล. (2563). “อิทธิพลของโหราศาสตร์ในสังคมและการเมืองไทย”. รายงาน
การวิจัย. คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์ : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สิงห์โต สุริยาอารักษ์. (2521). โหราศาสตร์ไทย. กรุงเทพมหานคร : ดวงดีการพิมพ์.
- สุนีก ทวีวนานันท์. (2535). “บทบาทของหมอดูกับการแก้ปัญหาวัยรุ่น”. สารนิพนธ์ปริญญา
ศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชามานุษยวิทยา. คณะโบราณคดี : มหาวิทยาลัย
ศิลปากร.
- เอื้อน มณเฑียรทอง. (2516). พระคัมภีร์โหราศาสตร์ศิลปาคม ภาค 1. พระนคร : กรุงเทพมหานคร
การพิมพ์.
- Anthony Philip Stone. (1981). Hindu Astrology; Myth, Symbols and Realities. India
Select Book.
- Edwin Arnold. (1891). Light of Asia. Roberts Brothers: Boston.