

การศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร An Analytical Study of Dhamma Principles in the Nibbana Sutta

พระครูธัญชัยธวัช (ธวัชชัย ทรัพย์นำ)

Phrakhru Aranchaithath (Thawatchai Sapnam)

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkonrajavidyalaya University

Corresponding Author, Email: nareupan.som@mcu.ac.th

Received: 2024-12-03 Revised: 2024-12-24 Accepted: 2024-12-26

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร มีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1. เพื่อศึกษานิพพานสูตรในพระไตรปิฎก และ 2. เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร ฉบับญาณสัมปันโน การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้านการวิเคราะห์เอกสารและการตีความ

ผลการวิจัยพบว่า 1. นิพพานสูตรในพระไตรปิฎก อธิบายถึงเหตุที่สัตว์บางพวกไม่บรรลุนิพพาน เพราะไม่เข้าใจในสัญญา 4 ประการตามความเป็นจริง ได้แก่ สัญญาฝ่ายเสื่อม ดำรง วิเศษ และชำแรกกิเลส ขณะที่สัตว์ที่เข้าใจชัดในสัญญาเหล่านี้สามารถบรรลุนิพพานได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้เห็นนิพพานเป็นสุขจะเกิดความยินดีในธรรม และสามารถเข้าสู่สัมมัตตนิยาม นำไปสู่การบรรลุธรรมขั้นต่าง ๆ ส่วนบุคคล 7 จำพวกที่มีปัญญาเห็นนิพพานเป็นสุขและปฏิบัติธรรมอย่างมั่นคง ถือเป็นนาบุญอันประเสริฐที่เหมาะสมแก่การถวายทานและยกย่องในโลก

2. การวิเคราะห์นี้มุ่งศึกษาคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง “นิพพานสูตร ฉบับญาณสัมปันโน” ซึ่งถ่ายทอดคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องนิพพาน เน้นการรักษาศีล ภavana และเมตตา กรุณา ที่จะนำไปสู่ความสุข ความสงบ และหลีกเลี่ยงความทุกข์ในสังสารวัฏ หลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์นี้ ได้แก่ หลักบุญ, การให้ทาน, การรักษาศีล, หลักพรหมวิหารธรรม, หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 และหลักหิริ โอตตปปะ คัมภีร์นี้เน้นการปฏิบัติตนของพุทธศาสนิกชนในการดำเนินชีวิตที่ดี มุ่งให้ทำดี หนีชั่ว กลัวบาป และการเสริมสร้างบารมีเพื่อการบรรลุนิพพาน

คำสำคัญ : นิพพานสูตร, หลักธรรม, พระพุทธศาสนา, คัมภีร์ธรรมล้านนา

Abstract

The research article on the study of the analysis of the principles of Dharma that appear in the Lanna Dharma scripture, Nirvana Sutta, has the following research objectives: 1. To study the principles of Dharma that appear in the Lanna Dharma scripture, Nirvana Sutta, and 2. To analyze the principles of Dharma that appear in the Lanna Dharma scripture, Nirvana Sutta. This research is a qualitative research.

The research results found that: 1. The Nibbana Sutta in the Tripitaka explains why some beings fail to attain Nibbana, attributing it to their lack of understanding of the four realities: the perception of decline, stability, distinction, and liberation from defilements. Conversely, those who clearly comprehend these perceptions can attain Nibbana. The Buddha stated that those who see Nibbana as bliss develop delight in the Dhamma, enabling them to enter the path of rightness (Sammattaniyama), leading to the attainment of various stages of enlightenment. Moreover, seven types of individuals with the wisdom to perceive Nibbana as bliss and who steadfastly practice the Dhamma are considered supreme fields of merit, worthy of offerings and veneration in the world.

2. This analysis aims to study the Lanna Dharma scripture, “Nirvana Sutta, Yanasampanno Edition,” which conveys the Buddha’s teachings on Nirvana, emphasizing the observance of the precepts, meditation, and loving-kindness that will lead to happiness, peace, and avoiding suffering in the cycle of existence. The principles that appear in this scripture include the principle of merit, giving alms, observing the precepts, the principle of the Brahmavihara Dhamma, the principle of the Three Boonkiriya-vatthu, and the principle of shame and shamelessness. This scripture emphasizes the conduct of Buddhists in leading a good life, aiming to do good, avoiding evil, fearing sin, and building up merit to attain Nirvana.

Keywords: Nirvana Sutta, Dharma principles, Buddhism, Dhamma Scriptures of Lanna

บทนำ

นิพพาน ประกอบด้วยศัพท์ นิ(ออกไป, หมดไป, ไม่มี) + วานะ(พัดไป, ร้อยรัด) รวมเข้าด้วยกันแปลว่า ไม่มีการพัดไป ไม่มีสิ่งร้อยร้อย คำว่า “วานะ” เป็นชื่อเรียกกิเลสตัณหา โดยสรุป นิพพานก็คือไม่มีกิเลสตัณหาที่จะร้อยรัดพัดกระพือให้กระวนกระวายใจ คัมภีร์พระไตรปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตะกเถ กถาถึงนิพพาน 2 ประเภท คือ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย, เล่ม 25 ข้อ 44: 392)

1) สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ นิพพานธาตุยังมีเชื้อเหลือ หรือนิพพานที่ยังเกี่ยวข้องกับเบญจขันธ์ ในวงการนักรธรรม แปลว่า “ดับกิเลสยังมีเบญจขันธ์เหลือ”

2) อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ นิพพานธาตุที่ไม่มีเชื้อเหลือ หรือนิพพานที่ไม่เกี่ยวข้องกับเบญจขันธ์ ในวงการนักรธรรม แปลว่า “ดับกิเลสไม่มีเบญจขันธ์เหลือ”

นิพพานสูตร หรือ มหามูลนิพพานสูตร เป็นวรรณกรรมล้านนาประเภท “คำธรรม” หรือพระธรรมเทศนาแบบพื้นเมืองล้านนา ปราชญ์ในล้านนาได้อรรถาธิบายเพิ่มเติมขึ้นกันอย่างมากมายเพื่อประโยชน์ของชาวพุทธเอง คัมภีร์ธรรมนิพพานสูตร ถือว่าการสร้างหรือการจาร คัมภีร์ เป็นการเผยแผ่พระธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ผู้จาร (ผู้เขียนธรรม) ก็ได้แนวคิดมาจากโครงสร้างของพระไตรปิฎกคือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก เพียงแต่ย่อเอาแต่หลักธรรมบางส่วน นำมาเปลี่ยนแปลงแต่งเติมเสริมความบางอย่างเข้าไป ปราชญ์พื้นบ้านได้ประพันธ์วรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาขึ้นมาเป็นจำนวนมาก โดยเล็งเห็นความสำคัญของหลักธรรมที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ได้มีการสอดแทรก ธรรมะและเรื่องราวที่น่าสนใจตั้งแต่ต้นจนจบ มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน เพื่อให้พระภิกษุสามเณรเทศน์ให้ พุทธศาสนิกชนฟังแล้วนำไปประพฤติปฏิบัติตาม เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามหลักธรรมบุญกิริยาวัตถุ จึงทำให้เป็นงานวรรณกรรมที่ดีมีอิทธิพลอย่างสูง สามารถจำแนก คัมภีร์ธรรมหลายเรื่อง เช่น มหาวิบาก มาลัยโผดโลก (มาลัยโปรดโลก) นิพพานสูตร ที่มีต่อชาวล้านนา เป็นวรรณกรรมที่ส่งเสริมศีลธรรม จริยธรรมพระพุทธศาสนา เป็นสื่อถ่ายทอดพุทธธรรม และปรัชญาทางศาสนา เผยแผ่สู่ศรัทธาประชาชนได้อย่างกว้างขวาง ทำให้ประชาชนมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ และได้ข้อคิดในการดำเนินชีวิตได้ (พูนชัย ปันธิยะ, 2559: 273) การฟังธรรมของคนล้านนานั้นพระสงฆ์หรือสามเณรที่ท่านแสดงธรรมนั้น จะถือคัมภีร์ที่พระเถระผู้รู้ได้แต่งขึ้นมาที่เรียกว่าอักษรธรรม หรือตัวเมือง ตัวเมืองนี้จะนิยมจารหรือเขียนลงบนใบลานมากที่สุด รองลงไปคือหนังสือ กระดาษสา (พับสา) เหตุนี้อักษรธรรมต่างๆ ที่พระเถระชาวล้านนาได้ความรู้จากพระไตรปิฎกนั้นเกิดจากพระเถระผู้แตกฉานในธรรมในพระไตรปิฎกได้แต่งวรรณกรรมที่สำคัญมากมายเพื่อให้ประชาชนได้รับฟัง (พระมหารุ่งวิกรัย ตากกล้า, 2558: 108)

คัมภีร์ธรรมล้านนาเป็นมรดกภูมิปัญญาทางศาสนาและวัฒนธรรมที่สะท้อนถึงวิถีชีวิต ความเชื่อ และระบบคิดของชาวล้านนาในอดีต หนึ่งในคัมภีร์ที่มีความสำคัญคือ นิพพานสูตร ฉบับญาณสัมปันโน ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับนิพพานในมุมมองเฉพาะของล้านนา ผ่านการเรียบเรียงเชิงวรรณกรรมที่แสดงออกถึงเอกลักษณ์ทางภาษาท้องถิ่นและการตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โจทย์ปัญหาสำคัญของการวิจัยนี้คือ การศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในนิพพานสูตรฉบับนี้โดยตั้งคำถามว่า “นิพพาน” ถูกนำเสนออย่างไรในฐานะปรัชญาทางศาสนาและวรรณกรรมท้องถิ่นล้านนา? อีกทั้ง การตีความหลักธรรมนั้นส่งผลต่อการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับนิพพานในบริบทของวัฒนธรรมล้านนาอย่างไร คำถามนี้เปิดประเด็นให้เกิดการถกเถียงเชิงวิชาการเกี่ยวกับการผสมผสานระหว่างปรัชญาพุทธศาสนาแบบดั้งเดิมกับลักษณะเฉพาะของภูมิปัญญาล้านนา ทั้งนี้ การนำเสนอนิพพานในคัมภีร์ฉบับนี้แสดงถึงความพยายามในการอธิบายปรากฏการณ์ของนิพพานผ่านรูปแบบวรรณกรรมที่ผสมผสานคำสอนเชิงอภิปรายกับเรื่องเล่าที่เข้าถึงง่ายในบริบทสังคมล้านนา ทำให้เกิดความน่าสนใจในการตีความและการปฏิบัติ ขณะเดียวกัน คัมภีร์ดังกล่าวยังสะท้อนความสำคัญในฐานะเครื่องมือถ่ายทอดองค์ความรู้ทางพุทธศาสนาที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชาวล้านนา เช่น การใช้ในการศึกษา การปฏิบัติศาสนกิจ และการรักษาอัตลักษณ์ทางศาสนา

ดังนั้น การวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาความสำคัญของนิพพานสูตรในฐานะวรรณกรรมท้องถิ่นที่มีบทบาททั้งในเชิงศาสนาและวัฒนธรรม เพื่อเสนอคำตอบเกี่ยวกับบทบาทของคัมภีร์นี้ต่อวัฒนธรรมล้านนา และวิธีที่ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีส่วนช่วยส่งเสริมความเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในบริบทที่เป็นเอกลักษณ์ของพระพุทธศาสนาแบบล้านนา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษานิพพานสูตรในพระไตรปิฎก
2. เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร ฉบับญาณสัมปันโน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การศึกษานิพพานสูตรในพระไตรปิฎก
ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพในส่วนของ การวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสาร ตำรา ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับนิพพานสูตรในพระไตรปิฎก เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับนิพพานสูตร

2. การวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร ฉบับ ญาณสัมปັນโน

ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพด้านการวิเคราะห์เอกสารและการตีความ ผู้วิจัย ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการศึกษา วิเคราะห์ และตีความคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร ฉบับญาณสัมปັນโน จากนั้นจึงทำการจัดกลุ่มข้อมูล (Data Grouping) ตามสาระสำคัญของวัตถุประสงค์และขอบเขตด้านเนื้อหา และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis Technique) พร้อมทั้งนำเสนอข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการวิจัย

1. นิพพานสูตรในพระไตรปิฎก

คำว่า นิพพาน เป็นคำที่ใช้กันในปรัชญาหลายระบบในอินเดีย โดยใช้ในความหมายของการหลุดพ้น แต่การอธิบายเกี่ยวกับสถานะของนิพพานนั้นแตกต่างกันออกไป ในปรัชญาอุปนิษทเชื่อว่านิพพานหรือโมกษะ คือการที่อาตมมันย่อยหรือชีวตมันเข้าร่วมเป็นเอกภาพกับพรหมัน แต่ในพระพุทธศาสนาอธิบายว่า นิพพานคือการหลุดพ้นจากอวิชชา ตัณหา ซึ่งแสดงออกในรูปของโลภะ โทสะ และโมหะ แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ สอุปาทิเสสนิพพาน แปลว่า นิพพานยังมีอุปาทิเหลือหรือนิพพานยังมีเชื้อเหลือ และอนุปาทิเสสนิพพาน แปลว่า นิพพานไม่มีอุปาทิเหลือ หรือนิพพานไม่มีเชื้อเหลือ

นิพพานสูตรในพระไตรปิฎก ปรากฏอยู่ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ฉกกนิบาต และสัตตกนิบาต ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต กล่าวถึงบทสนทนาระหว่างพระอานนท์และพระสารีบุตร พระอานนท์ได้ถามพระสารีบุตรถึงสาเหตุที่ทำให้สัตว์บางพวกไม่สามารถบรรลุ นิพพานในปัจจุบันได้ พระสารีบุตรตอบว่า สาเหตุที่ทำให้สัตว์เหล่านั้นไม่บรรลุนิพพานเป็น เพราะพวกเขาไม่ทราบชัดในสัญญา 4 ประการตามความเป็นจริง ได้แก่ สัญญาฝ่ายเสื่อม (หानภากิยสัญญา) สัญญาฝ่ายดำรง (ฐิติภากิยสัญญา) สัญญาฝ่ายวิเศษ (วิเสสภากิยสัญญา) และสัญญาฝ่ายช้าแรกกิเลส (นิพเพธภากิยสัญญา) จากนั้นพระอานนท์ได้ถามต่อว่า สัตว์บางพวกในโลกนี้บรรลุนิพพานในปัจจุบันได้เพราะเหตุใด พระสารีบุตรตอบว่า สัตว์ที่บรรลุนิพพานได้ในปัจจุบันนั้นเป็นเพราะพวกเขาทราบชัดในสัญญาทั้ง 4 ประการดังกล่าวตามความเป็นจริง

ในอังคุตตรนิกาย ฉกกนิบาต กล่าวถึงพระพุทธเจ้าตรัสถึงเงื่อนไขที่ทำให้ภิกษุสามารถบรรลุธรรมขั้นต่าง ๆ ภิกษุที่เห็นนิพพานว่าเป็นทุกข์จะไม่สามารถมีความยินดีในธรรม (อนุโลมิกขันติ) ได้ และเมื่อไม่มีความยินดีในธรรม ก็ไม่สามารถเข้าสู่สัมมัตตนิยาม ซึ่งเป็นแนวทางที่ถูกต้อง และหากไม่เข้าสู่สัมมัตตนิยาม ก็จะไม่สามารถบรรลุผลโสดาบัน สกทาคามี

อนาคามี หรืออรหัตต์ได้ แต่หากภิกษุพิจารณาเห็นนิพพานว่าเป็นสุข ก็จะเกิดความยินดีในธรรม เมื่อมีความยินดีแล้ว จะสามารถเข้าสู่สัมมัตตนิยาม และเมื่อเข้าสู่สัมมัตตนิยามแล้ว ก็สามารถบรรลุผลโสตาบัน สกทาคามี อนาคามี หรืออรหัตต์ได้ และอังคตตรนิกาย สัตตกนิบาต กล่าวถึงพระพุทธเจ้าตรัสถึงบุคคล 7 จำพวกที่เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก บุคคลเหล่านี้ล้วนเป็นผู้ที่มีปัญญาเห็นความสุขในนิพพาน มีสัญญาและความเข้าใจว่านิพพานเป็นสุข และตั้งใจมั่นในการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยบุคคลแต่ละจำพวกจะมีคุณธรรมและระดับการบรรลุธรรมที่แตกต่างกันไป เช่น การบรรลุเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติอย่างสมบูรณ์, การสิ้นไปของสังโยชน์เบื้องต่ำ, การปรินิพพานในระดับต่าง ๆ หรือการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด บุคคลเหล่านี้จึงเป็นผู้ที่เหมาะสมแก่การรับการถวายทานและเป็นแหล่งบุญที่ประเสริฐที่สุดในโลก

ในส่วนของหลักธรรมสำคัญที่ปรากฏในนิพพานสูตร ได้แก่ โพชฌงค์ 7, สัญญา 7, นิวรณ์ 5, สติปัฏฐาน 4, อริยสัจ 4, ไตรสิกขา และอิทธิบาท

2. วิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ธรรมล้ำนาเรื่อง นิพพานสูตร ฉบับญาณสัมปันโน

งานวิจัยนี้ได้นำคัมภีร์ธรรมล้ำนาเรื่อง นิพพานสูตร ฉบับญาณสัมปันโน มาเป็นเอกสารต้นแบบที่จะศึกษา ซึ่งจัดพิมพ์โดย ร้านภิญโญ ตลาดหนองดอก อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ซึ่งมีการจัดพิมพ์ออกมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน จากการวิจัยพบว่า เนื้อความนี้กล่าวถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่อง “นิพพานสูตร” โดยพระอานนท์ได้ถ่ายทอดแก่พระมหากัสสปะในสมัยที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่เขตวันมหาวิหาร เมืองสาวัตถี โดยมีคำสอนเน้นย้ำถึงการรักษาศีล ภาวนา และการมีเมตตากรุณา คำสอนนี้อธิบายถึงประโยชน์ของการรักษาศีล 5, 8 และ 10 และการปฏิบัติธรรมพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ที่จะนำไปสู่ความสุขและความสงบ และช่วยให้พ้นจากความทุกข์ในสังสารวัฏ ผู้ที่มีศีลและปฏิบัติธรรมจะได้รับความคุ้มครองจากเทวดา อีกทั้งยังสามารถบรรลุภาวะที่สูงขึ้น เช่น การไปเกิดในพรหมโลก สุดท้ายกล่าวถึงความสำคัญของการทำบุญและรักษาศีล เพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์ในชาติหน้า และเสริมสร้างบารมีเพื่อการบรรลุนิพพาน

หลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ธรรมล้ำนาเรื่อง นิพพานสูตร ฉบับญาณสัมปันโน เป็นหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับพื้นฐานการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนทั่วไป ซึ่งมีความเกี่ยวข้องทั้งในเรื่องของความเมตตากรุณา การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา มุ่งให้ทำดี หนีชั่ว กลัวบาป ซึ่งมีหลักธรรมที่ปรากฏได้แก่ หลักบุญ, การให้ทาน, การรักษาศีล,

หลักพรหมวิหารธรรม, หลักบุญกิริยาวัตถุ 3, และหลักhiri โอตตปปะ

ในแง่ของคุณค่าทางวรรณกรรม คัมภีร์นิพพานสูตรฉบับนี้สะท้อนถึงความงดงามของภาษาและภูมิปัญญาล้ำนา ทั้งในแง่การใช้คำที่คมชัดและการสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมการเข้าใจธรรมะอย่างลึกซึ้ง วรรณกรรมนี้ยังมีบทบาทสำคัญในการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น โดยเป็นหลักฐานที่แสดงถึงวิถีคิดและระบบความเชื่อของชาวล้านนาในอดีต การเรียบเรียงที่ผสมผสานระหว่างปรัชญาทางศาสนากับวรรณศิลป์ท้องถิ่นทำให้คัมภีร์นี้มีความลึกซึ้งทั้งทางศาสนาและวัฒนธรรม ดังนั้น นิพพานสูตร ฉบับญาณสัมปันโน จึงเป็นมากกว่าวรรณกรรมทางศาสนา เพราะเป็นเครื่องมือที่ช่วยสืบทอดหลักธรรมและคุณค่าทางวัฒนธรรมให้คงอยู่ในภูมิภาคล้านนา พร้อมทั้งทำหน้าที่เชื่อมโยงระหว่างปรัชญาพุทธศาสนากับวิถีชีวิตของผู้คนในอดีตได้อย่างลงตัว

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

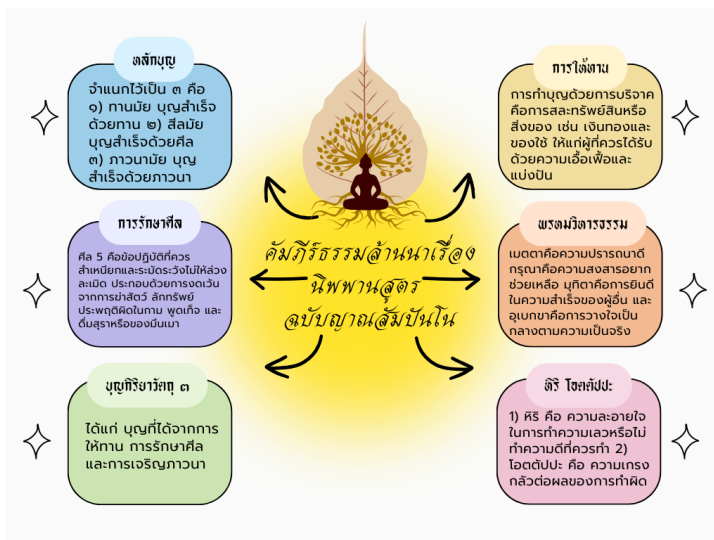
นิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็นการพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง ไม่วนเวียนอยู่ในทุกข์หรือสังสารวัฏอีก เป็นการพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์แบบ นิพพาน จึงเป็นความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ **พระมหานรินทร์ ฐานุตโร (วรสุข)** (2535) ที่ศึกษาวิเคราะห์นิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการศึกษาพบว่า นิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือภาวะทางจิตใจที่บรรลู่ ถึงความจริงอันสูงสุด ที่ทำให้สิ่งเป็นมายา หายไป เป็นผลของการเห็นแจ้งสิ่งทั้งปวงใน ฐานะเป็นอนัตตาและสุญญตา เป็นการข้ามพ้นประสบการณ์โลกียะ เข้าถึงประสบการณ์โลกุตระ นิพพานจึงเป็นการมองโลกตามความเป็นจริง เป็นการเปลี่ยนแปลงทางญาณวิทยา หรือเป็นการเปลี่ยนแปลงฐานะทางจิตใจให้สูงขึ้น เป็นการประเมินค่าหรือตีค่าสิ่งทั้งหลาย ในโลกเสียใหม่ เป็นผลให้กิเลสต้นเหตุพาหนะสิ้นไป นิพพาน จึงไม่มีสิ่งใดที่จะสูญเสีย นอกจากความเข้าใจผิดหรือหลงผิดตามพุทธวจนะ ว่า สิ่งที่สูญเสียคือ รากะ โทสะ โมหะเท่านั้น อย่างอื่นไม่มีอะไรสูญเสีย ดังนั้น นิพพาน จึงมีเพียงหนึ่งเท่านั้น เมื่อจิตใจของคนเราได้เข้าถึงความจริง สูงสุดที่เรียกว่า ตรัสรู้ ส่วนนิพพาน 2 อย่าง ที่คัมภีร์กล่าวไว้ก็เพียงการบรรยายเหตุการณ์ของผู้ที่บรรลู่ นิพพาน และยังมีชีวิตอยู่กับบรรลูนิพพานแล้ว สังขารร่างกายได้ดับไปเท่านั้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ **พระมหาดวงรัตน์ ฐิตรัตน และคณะ** (2562) ที่ศึกษานิพพานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ผลการศึกษาพบว่า การตีความนิพพานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทสรุป มี 3 ประเภท คือ 1) ตีความโดยพยัญชนะ 2) ตีความโดยสภาวะ 3) ตีความโดยอุปมา กล่าวเปรียบเทียบสภาพแห่งนิพพาน แท้จริงนิพพานเป็นโลกุตระ

ไม่สามารถอธิบายด้วยภาษาโลกได้ พระพุทธเจ้าจึงพยายามอธิบายได้ด้วยภาษาแห่งโลกียะ อันเป็นกุศโลบายให้สรรพสัตว์เข้าไปสู่โลกุตระคือนิพพาน

ส่วนคัมภีร์นิพพานสูตรที่ใช้เทศน์ในล้านนานั้น เป็นการแต่งสำนวนของญาณสัมปันโน มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับนิพพานในลักษณะของล้านนาแต่ก็ปรากฏหลักธรรมที่ตรงกับคัมภีร์พระพุทธศาสนา อันแสดงให้เห็นถึงความสามารถของนักปราชญ์ชาวล้านนาในอดีต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสุธีวรालังการ (สมคิด สิริคุตโต) (2553) ที่ศึกษาวิเคราะห์นิพพานสูตรในคัมภีร์ล้านนา ผลการศึกษาพบว่า นิพพานสูตรฉบับล้านนา แสดงให้เห็นภูมิปัญญาของชาวล้านนา ซึ่งเป็นวัฒนธรรมคนเมืองอย่างเด่นชัดในทัศนะที่มนุษย์พึงมีต่อมนุษย์ สอนให้ชาวบ้านรู้จักประพฤติปฏิบัติตนมั่นคงในหลักคำสอนทางพุทธศาสนาซึ่งปรากฏในวรรณกรรมนี้ คือ คุณของรัตนะ 3 อย่าง โอวาท 3 ลักษณะ 3 กุศลกรรมบถ 10 อกุศลกรรมบถ 10 บุญกิริยาวัตถุ 3 พรหมวิหาร 4 ไตรสิกขา 3 หลักธรรมในวรรณกรรมเหล่านี้ ล้วนมุ่งสอนคนให้ปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม และการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องเข้ากับจารีต วัฒนธรรม ประเพณีในท้องถิ่นไทยล้านนาเป็นอย่างดี

องค์ความรู้ที่ได้รับการจากวิจัย

จากการศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับการจากวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับการจากวิจัย

สรุป

การศึกษาวินัยนี้มุ่งเน้นการศึกษาและวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานิพพานสูตรในพระไตรปิฎกและวิเคราะห์หลักธรรมในคัมภีร์ฉบับญาณสัมปันโน ผ่านการรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยทำการจัดกลุ่มข้อมูลและวิเคราะห์ตามเนื้อหาของวัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษานิพพานในพระไตรปิฎกได้อธิบายว่า นิพพานคือการหลุดพ้นจากอวิชชาและตัณหา ซึ่งแบ่งเป็นสองประเภทคือ สอุปาทิเสสนิพพานและอนุปาทิเสสนิพพาน ในบทสนทนาในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต พระสารีบุตรอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้สัตว์บางพวกไม่สามารถบรรลุนิพพานได้ โดยเกี่ยวข้องกับการไม่เข้าใจสัญญาทั้ง 4 ประการ ในส่วนของนิพพานสูตรที่ปรากฏในอังคุตตรนิกายฉกนิบาต ก็กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นนิพพานเป็นสุขเพื่อให้เกิดความยินดีในการปฏิบัติธรรมและบรรลุผลธรรมชั้นต่าง ๆ

ในคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร ฉบับญาณสัมปันโน ได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมที่เน้นการรักษาศีล การเจริญภาวนา และการมีเมตตากรุณา เพื่อช่วยให้พ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏและบรรลุสภาวะที่สูงขึ้น โดยเน้นการทำบุญ รักษาศีล และปฏิบัติธรรมพรหมวิหาร 4 ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขและสงบ ทั้งยังส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนดำเนินชีวิตตามหลักธรรมเช่น การให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา เพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์ในชาติหน้าและเสริมสร้างบารมีเพื่อการบรรลุนิพพาน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) ควรมีการนำหลักธรรมที่ปรากฏในนิพพานสูตรและคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร มาจัดทำเป็นเอกสารเผยแพร่เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้ยึดถือปฏิบัติ เพราะเป็นหลักธรรมขั้นพื้นฐานที่เหมาะสมแก่พุทธศาสนิกชนโดยทั่วไป

2) ควรมีการรวบรวมคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร ในแต่ละสำนวนเพื่อจัดทำเป็นสำนวนมาตรฐานที่เหมาะสมกับการเทศน์ที่ใช้เวลาไม่นานมากเกินไป

3) ต้นฉบับคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร ภาษาล้านนา ยังไม่ปรากฏเป็นที่แพร่หลายมากนัก เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นอักษรภาษาไทยกลางแทบทั้งสิ้น จึงควรที่จะมีการสืบค้นหาต้นฉบับ หรือปริวรรตเป็นภาษาล้านนาเพื่อคงคุณค่าแก่การอนุรักษ์ไว้

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรมที่ปรากฏในนิพพานสูตรและคัมภีร์ธรรมล้ำนาเรื่อง นิพพานสูตร ทั้งนี้เพราะหลักธรรมที่ปรากฏในวรรณกรรมทั้งสองนั้นเป็นหลักธรรมพื้นฐานทั่วไป

2) ควรมีการศึกษาวิจัยในเรื่องของความเชื่อของชาวล้านนาที่มีต่อการเทศนาและการถวายธรรมล้ำนาเรื่อง นิพพานสูตร โดยเฉพาะความเชื่อเกี่ยวกับการอุทิศให้ผู้วายชนม์ ว่ามีความเป็นมาทางความเชื่อ ทศนคติ และจุดมุ่งหมายของการถวายทานธรรมเทศนาผูกรึ้อย่างไร

บรรณานุกรม

พระมหานรินทร์ ฐานุตโตโร (วรสุข). (2535). “การศึกษาวิเคราะห์นิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

พระมหารุ่งวิจารย์ ตากกล้า. (2558). “ขราวาสธรรมในคัมภีร์ล้ำนา เรื่อง แปดแล้งออกยอด”.

วารสารปนิธาน. 11 (16): 108.

พระสุธีวรालังการ (สมคิด สิริคุตโต). (2553). “ศึกษาวิเคราะห์นิพพานสูตรในคัมภีร์ล้ำนา”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พูนชัย ปันธิยะ. (2559). “คัมภีร์พุทธศาสนาท้องถิ่นในการส่งเสริมวิถีชีวิต”. ใน **สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต ประจำปี 2559. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

ศึกษาหลักมรณสติของธิดานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท

The Study of the Principles of Death Consciousness of Nai Chang Huak's Daughter Appearing in the Dhammapada Commentary

เจ้าอธิการอารักษ์ ญาณธมโม (สัมปยุคโคตร)

Chao Athikarn Arak Yanadhammo (Sampayukkot)

วัดพระพุทธรบาทดอยถ้ำ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดลำพูน

Wat Phra Phutthabat Doi Tham, Office of Buddhism in Lamphun Province

อุเทน ลาพิงค์

Uten Laping

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Corresponding Author, Email: thebacktrack19mar@gmail.com

Received: 2024-12-03 Revised: 2024-12-24 Accepted: 2024-12-26

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ 1. เพื่อศึกษามรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก และ 2. เพื่อศึกษาหลักมรณสติของธิดานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาเอกสารซึ่งมีพระไตรปิฎกและการทบทวนเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า 1. มรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ การฝึกฝนและการพิจารณาความตายเพื่อเตือนสติและพัฒนาจิตใจตามคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยมีเป้าหมายหลักในการเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตและการเตรียมตัวเพื่อการตายอย่างสงบ มรณสติในพระไตรปิฎกเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตใจและเข้าใจความจริงของชีวิตและความตายได้ดีขึ้น ความตายมี 2 ลักษณะ คือ 1) ยึดเอาความตายของบุคคลที่ตายตามกาลหรือตามอายุไขที่กำหนด และ 2) ยึดเอาความตายนอกกาลหรือนอกเวลาอันสมควร 2. หลักมรณสติของธิดานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท ลูกสาวของนายช่างหูกคนหนึ่ง อายุ 16 ปี ได้เจริญมรณสติอย่างเดียวตลอดทั้งกลางวันกลางคืน การมีสติที่ต่อเนื่องอยู่กับกรรมฐานหลังจากสิ้น 3 ปีแล้ว นางทำกรรมฐาน มีสติ ทำความเพียรอยู่เสมอ อินทรีย์ พละก็มีขึ้น ตามหลักของโพธิปักขิยธรรม เริ่มจากสติปัฏฐาน 4 คือ ให้มีสติ ไม่หลงลืมตัวเอง มีความรู้ตัวอยู่เสมอ

ทำความเข้าใจต่อเนื่อง ตามหลักสัมมัปปธาน 4 จะได้สมาธิตามหลักอิทธิบาท 4 คุณธรรมฝ่ายดี ก็จะมีขึ้น เป็นอินทรีย์ 5 พละ 5 จนได้บรรลุธรรมโสดาบัน

คำสำคัญ : มรณสติ, ธรรมบท, พระพุทธศาสนา

Abstract

This research article has two objectives: 1. To study death consciousness in the Tripitaka. 2. To study the principles of death consciousness of Nai Chang Huak's daughter as it appears in the Dhammapada Commentary. From references in the Tripitaka which is qualitative research Emphasis is placed on studying documents including the Tripitaka and reviewing related documents. The scope of study and analysis is based on the study of death in the Tripitaka.

From the research study, it was found that : 1. Death consciousness in the Tripitaka is the practice and contemplation of death to remind and develop the mind according to the Buddha's teachings. The main goal is to understand the impermanence of life and to prepare for a peaceful death. Death consciousness in the Tripitaka is a tool that helps practitioners develop their minds and better understand the truth of life and death. Practicing and contemplating death regularly is an effective way to prepare for dying and living a meaningful life.

2. The principles of death consciousness of Nai Chang Huak's daughter appear in the Dhammapada Commentary. The daughter of a 16-year-old craftsman, who practiced death only throughout the day and night, is mindfulness that is continuous with meditation. After 3 years, she meditated, was mindful, and always made effort. Indriya and strength arose, according to the principles of Bodhipakkhiya Dhamma. Starting with the 4 mindfulness principles, which is to be mindful and not forget yourself. Always be aware Continuously work hard According to the principles of sammapadhana 4, you will be able to concentrate according to the principles of 4 iddhipatha, good virtues will arise, becoming 5 faculties, 5 faculties, until you have attained Dhamma Sotapanna.

Keywords: Principles of death consciousness, Dhammapada Commentary, Buddhism

บทนำ

คำสอนพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางกับหลักธรรมชาตินิยามมากที่สุด มีเนื้อหาสอนให้มนุษย์ ทุกคน ไม่ว่าศาสนาใด ชนชาติใดก็ตาม ให้ระลึกถึงหลักหรือกฎเกณฑ์ของธรรมชาตินี้เป็นที่ตั้งยึดเหนี่ยวจิตใจ ทุกชีวิตไม่ว่ามนุษย์ สัตว์ จะต้องเป็นไปตามกลไกของธรรมชาติไม่มีใครหลีกเลี่ยงหลุดพ้นไป มี เกิด แก่ เจ็บ ซึ่งตรงกับสอนพระพุทธศาสนา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีเกิดดับเป็นเรื่องธรรมดา เสมอเหมือนกันหมดไม่เลือกชั้นวรรณะ พระพุทธศาสนามองความตายเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อเข้าใจความตายจะไม่ทำให้กลัวตาย และสามารถนำเอาความตายมาประยุกต์ใช้ในการเข้าถึงสัจธรรมได้อีกด้วย ในพระไตรปิฎกมีการสอนเกี่ยวกับความตาย เช่น เปรียบความตายเหมือนนายโคบาล ว่า คนเลี้ยงโคใช้ท่อนไม้ไล่ต้องฝูงโคไปยังที่หากินฉันใด ความแก่ และความตาย ก็ไล่ต้อนอายุของสัตว์ทั้งหลายไปฉันนั้น เป็นต้น “ยถา ทนฺเตน โคปาลो คาโว ปาเชติ โคจโร เอวฺ ชรา จ มจฺจุ จ อายุ ปาเชนติ ปาณินิ” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี เล่ม 25 ข้อ 135: 40) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ระลึกถึงความตาย เช่น ทรงสอนธิดาช่างหูกให้ทำกรรมฐานคือ ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 135: 73) ทรงสอนอสุภกรรมฐานแก่ภิกษุทั้งหลาย ให้กำหนดอสุภะเป็นอารมณ์ เพื่อละความยินดีในร่างกายนี้

การสอนเกี่ยวกับความตาย ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายว่า ในเมื่อมีความตายเป็นเบื้องหน้า รอยอยู่แล้ว ทำไมจะต้องไปทำความดี สู้หาความสุขอย่างเดียวไม่ดีกว่าหรือ และก็หมกมุ่นอยู่ในกามสุข แต่ท่านสอนให้ระลึกถึงความตาย เพื่อให้เร่งชวนชวนทำความดีให้เกิดขึ้น ท่านสอนให้รู้จักค่าแห่งวันเวลา ไม่ให้ประมาท เพราะชรา พยาธิ และมรณะ เปรียบเหมือนกองไฟ ย่อมมาย่ำยีสัตว์โลก สัตว์โลกไม่มีกำลังที่จะต่อสู้ ไม่มีความเร็วที่จะหนี บุคคลควรทำวันคืนไม่ให้ไร้ประโยชน์ด้วยการ “เห็นแจ้ง” (วิปัสสนา) ไม่ว่าน้อยหรือมาก ชีวิตของผู้ที่ผ่านวันคืนไปเท่าใดก็เป็นอันพร่องไปเท่านั้น วันคืนสุดท้าย ย่อมคืบคลานเข้าไปใกล้บุคคลทุกอิริยาบถ เพราะฉะนั้นไม่พึงประมาทกาลเวลา ทุกคนในโลกนี้ล้วนต้องตายกันทุกคนไม่มีใครหนีความตายไปได้แท้สักคนเดียวอยากตายก็ต้องตาย ไม่อยากตายก็ต้องตาย ซึ่งเราทุกคนล้วนตายเกิด ๆ นับภพนับชาติไม่ถ้วน ในวัฏสงสารที่หาเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดไม่ได้นี้ เราทุกคนล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมด้วยกันหมดทั้งสิ้น แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นพระบรมครูของพวกเราทั้งหลาย ยังหลีกเลี่ยงไม่ได้ 52 ฝูง คือ กิเลสมาร เทวบุตรมาร มัจจุมาฆันธมาร อภิสังขารมารไปไม่

ได้แม้สักคนเดียวผู้ที่ไม่เคยเจริญมรณานุสติ เมื่อได้พบความตายจะเป็นผู้ที่ไม่มีสติและไม่อาจ
จะปรับตัวปรับใจให้ถูกต้อง เช่น รู้สึกเศร้าโศกเสียใจเมื่อสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก หรือรู้สึกยินดี
เมื่อพบเห็นความตายของคนที่ตนเกลียดชัง เป็นต้น แม้กระทั่งผู้ที่เจริญมรณานุสติอยู่บ้างแต่
ไม่ได้ทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ก็เกิดความเห็นผิดต่อหลักคำสอนได้เหมือนกัน เช่น เข้าใจไป
เองว่าสภาพที่เกิดขึ้น ลองพิจารณาพระดำรัสของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า พระองค์ทรงระลึก
ถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก ท่านกำหนดเอาอะไรนี้ถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก
ท่านกำหนดเอาลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นเครื่องหมาย เพราะทุกลมหายใจที่สุดเข้าไปแล้ว
ถ้ามันไม่ออกมาก็ตาย ลมหายใจที่ปล่อยออกไปแล้ว ถ้าไม่กลับคืนมาก็ตาย พระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าท่านกำหนดรู้ลงไปทีลมหายใจเข้าและหายใจออก รู้อยู่ที่เอาลมหายใจเป็นเครื่องหมายแห่ง
ความเกิดและความดับ อันนี้เป็นอุบายระลึกถึงความตายโดยย่อ ๆ

พุทธศาสนาเถรวาทมีหลักคำสอนที่แสดงให้เห็นถึงการเจริญสติปัญญาด้วยวิธี
การระลึกถึงความตายอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติในลักษณะนี้ยังไม่เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป
(สิวลี ศิริโล, 2545: 25) เนื่องจากว่าสังคมไทยยังถือว่าเป็นเรื่องอับมงคลคนทั่วไปยังมองไม่เห็น
คุณค่าของการพูดถึงความตาย การพิจารณาถึงความตาย นอกจากนี้ยังไม่มีความเข้าใจ หรือให้
ความสำคัญในเรื่องนี้ น้อยมากและยังถืออีกว่าถ้าคนใดพูดถึงความตายเป็นเรื่องเสียดจัญไร
ยิ่งกว่านั้นยังไม่รู้ว่าวิธีการปฏิบัติมรณสติมีความหมายประเภท คุณค่า และจะนำมาประยุกต์ใช้
กับการดำรงชีวิตของตนได้อย่างไร เมื่อปฏิบัติแล้วได้ประโยชน์อะไร จะต้องปฏิบัติกันในเวลา
ไหน ด้วยความที่ไม่เข้าใจในประเด็นดังกล่าว จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดมีปัญหามีความทุกข์
มีความหวาดกลัว จิตใจเหี่ยวแห้ง วิตกกังวล จิตใจ หดหู่ เศร้าโศกเสียใจ การช่วยแก้ปัญหาใน
เรื่องความทุกข์จากความตาย ในเบื้องต้นจะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องด้วยสติและปัญญา
ตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา จึงจะสามารถทำให้พ้น จากความทุกข์ได้และทำความเข้าใจ
ให้ถูกต้องว่าความตายเป็นเรื่องของทุกชีวิตจะต้องพบและได้รับเหมือนกัน วิธีปฏิบัติให้ไม่เป็น
ทุกข์กับเรื่องดังกล่าว โดยให้ยึดหลักปฏิบัติมรณสติด้วยสติและปัญญาอย่างถูกต้อง คือ การมี
สติระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก และตระหนัก
รู้ในหลักความจริงของชีวิตว่าทุก ๆ ชีวิตล้วนมีความตายเป็นที่สุดจะหนีจากความตายไปไม่ได้ ทุก
คนต้องตายเหมือนกัน การที่เราระลึกถึงความตายอย่างมีสตินี้ย่อมจะทำให้มีความคุ้นเคยและ
จะไม่หวาดกลัว จิตใจไม่หดหู่ มีสติ สมาธิ ปัญญามั่นคงหนักแน่น และไม่เป็นผู้ประมาทในชีวิต
ไม่ประมาทในทางการศึกษา ไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในการสร้างคุณธรรมความดีและจะ
ได้เป็น ประทีปส่องทางชีวิตให้แก่ตนและมวลมนุษยโลกให้พ้นทุกข์ได้ มรณะสติเป็นประโยชน์
ต่อผู้ที่ปฏิบัติให้เกิดมรรคผลเบื้องต้น ดั่งมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณะสติ

อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากหยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด” การระลึกถึงมรณสติมีเรื่องของหญิงสาวผู้เป็นธิดาของช่างหูก ผู้ทำหน้าที่ กัลยาณมิตรให้กับตนเอง ด้วยการทำตามโอวาทของพระบรมศาสดาที่ทรงสอนให้พุทธบริษัท เจริญมรณานุสสติ นางได้ทำอย่างนั้นต่อเนื่องถึง 3 ปี อานิสงส์นี้ทำให้นางได้บรรลุธรรมเป็น พระโสดาบัน เมื่อละโลกไปแล้ว ยังได้ไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต ดังเรื่องมีอยู่ว่า ในสมัยหนึ่ง พระบรมศาสดาเสด็จไปเมืองอาฬวี ได้ทรงประทานโอวาทให้มหาชนว่า “ท่านทั้งหลายจงเจริญ มรณานุสสติว่า ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายของเราแน่นอน เราพึงตายแน่แท้ ชีวิตของเรา มีความตายเป็นที่สุด ชีวิตของเราไม่เที่ยง แต่ความตายเที่ยง เพราะฉะนั้น พวกท่านทั้งหลาย พึงเจริญมรณานุสสติเถิด” เมื่อทรงประทานโอวาทเสร็จ ก็เสด็จกลับวัดเชตะวัน มหาชนครั้งได้ พึงพระธรรมเทศนานั้นแล้ว บางส่วนก็ปฏิบัติตาม บางส่วนก็ไม่ค่อยนำไปปฏิบัติเท่าที่ควร ยังมี ประมาทในชีวิตเหมือนเดิม ส่วนธิดาของนายช่างหูกคนหนึ่ง นางอายุเพียง 16 ปี แต่ก็มีปัญญา สอนตัวเองได้ นางได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง เมื่อกลับมาที่บ้านก็ได้ทำการบ้านที่ พระพุทธเจ้าทรงประทานให้ ด้วยการเจริญมรณานุสสติอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น ผู้วิจัยมีสนใจที่จะศึกษามรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎกเน้นไปที่การพิจารณา ความตายตามหลักมรณานุสสติ เพื่อให้เข้าใจและระลึกถึงความไม่แน่นอนและการสิ้นสุดของ ชีวิต รวมถึงการพัฒนาปัญญาเพื่อเข้าถึงสัจธรรมของชีวิต ศึกษาและวิเคราะห์หลักมรณสติของ ศึกษานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท จะทำให้เห็นตัวอย่างและทราบถึงวิธีปฏิบัติ ที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดปัญญาในการเข้าใจความไม่เที่ยงของ ชีวิต ซึ่งช่วยลดความยึดมั่นถือมั่น ดังคำสอนเปรียบเทียบความตายกับนายโคบาลที่คอยไล่ต้อน สัตว์ สอนให้เข้าใจว่าชีวิตมีความเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีใครหนีพ้นได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษามรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก
2. เพื่อศึกษาหลักมรณสติของศึกษานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. การรวบรวมเอกสารข้อมูล โดยการศึกษาจากเอกสารข้อมูลต่าง ๆ ทั้งที่เป็น ชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ส่วนเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถาฎีกา อนุฎีกา หนังสือ

วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ เพื่อทำการศึกษาค้นคว้าในความหมายขอบเขตเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับมรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก และหลักมรณสติของธิดาช่างทูกในพระพุทธศาสนา

2. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการศึกษาทางเอกสาร โดยการจัดทำเป็นหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้อย่างชัดเจน

3. การสังเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยได้ดำเนินการนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์แล้วนำไปสู่กระบวนการสังเคราะห์ และเรียบเรียง โดยมุ่งค้นหาคำตอบที่ได้ตั้งไว้ตามวัตถุประสงค์พร้อมทั้งนำเสนอข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะของการศึกษาวิจัย

4. สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ ดำเนินการจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม นำเสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย ตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อเป็นหลักฐานอ้างอิงในการศึกษาวิจัยต่อไป

ผลการวิจัย

1. มรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก

จากการวิจัย พบว่า มรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ การฝึกฝนและการพิจารณาความตายเพื่อเตือนสติและพัฒนาจิตใจตามคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยมีเป้าหมายหลักในการเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตและการเตรียมตัวเพื่อการตายอย่างสงบ มรณสติในพระไตรปิฎกเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตใจและเข้าใจความจริงของชีวิตและความตายได้ดีขึ้น โดยการฝึกฝนและพิจารณาความตายอย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเตรียมตัวสำหรับการตายและการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย การระลึกถึงความตายอันจะมีแก่ตน ซึ่งเป็นการตายในกาลและนอกกาลทั้งสองลักษณะนี้ถือว่าเป็นความตายนำมาเป็นอารมณ์กรรมฐานของการปฏิบัติมรณสติ แต่จะต้องเป็นความตายที่ขาดลงของชีวิต คือ ทุกส่วนของอวัยวะในร่างกายได้หยุดการทำงานและไม่สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ ถือเป็นเกณฑ์ปฏิบัติมรณสติในพระไตรปิฎก มรณสติในอนุสสติ 10 หรือการมีสติระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา อยู่ทุกกลมหายใจเข้าออก และตระหนักรู้ในหลักความจริงของชีวิตว่าทุก ๆ ชีวิตล้วนมีความตายเป็นที่สุดจะหนีจากความตายไปไม่ได้ ทุกคนต้องตายเหมือนกัน การที่เราระลึกถึงความตายอย่างมีสตินี้ย่อมจะทำให้มีความคุ้นเคยและจะไม่หวาดกลัว จิตใจไม่หตุหมีสติ สมานิ ปัญญามั่นคงหนักแน่น และไม่เป็นผู้ประมาทในชีวิต ไม่ประมาทในทางการศึกษา ไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในการสร้างคุณธรรมความดีและจะได้เป็น ประทีปส่องทางชีวิตให้แก่ตนและมวลมนุษยโลกให้พ้นทุกข์ได้ มรณสติเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติให้เกิดมรรคผลเบื้องต้นดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มาก

แล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากหยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด”

2. มรณสติของธิดานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท

จากการวิจัย พบว่า หลักมรณสติของธิดานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทได้แบ่งประเภทความตายไว้เป็น 2 ลักษณะ คือ 1) ยึดเอาความตายของบุคคลที่ตายตามกาลหรือตามอายุไขที่กำหนด และ 2) ยึดเอาความตายนอกกาลหรือนอกเวลาอันสมควร การตายในลักษณะที่สองนี้เป็นการตายด้วยอุบัติเหตุ และเป็นความตายที่ขาดสิ้นชีวิต การปฏิบัติมรณสติจะต้องยึดเอาความตายในลักษณะทั้งสองมาเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติมรณสติกรรมฐาน เพราะเป็นฐานที่จะตั้งจิตใจ หรือเป็นที่อยู่ของจิตใจ นักปฏิบัติมรณสติจะต้องมีที่ยึดของจิต เพื่อไม่ให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ตั้งมั่น เป็นสมาธิ ดังนั้น จึงให้มีการปฏิบัติมรณสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกตามแนวทางในพระไตรปิฎก การระลึกถึงความตายที่จะมีขึ้นในตนและสัตว์อื่นเพื่อใช้เป็นอุบายทำจิตใจให้เกิดความสงบเป็นสมาธิได้เร็ว และทำให้คลายออกจากความโลภ โกรธ หลง ตลอดจนถึงสามารถทำจิตใจให้รู้จักปล่อยวางจากความยึดมั่นทั้งปวงได้ การปฏิบัติมรณสติยังเป็นแนวทางที่จะยกระดับจิตใจไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนา เพราะความมุ่งหมายของผู้ปฏิบัติมรณสตินั้นไม่หยุดอยู่แค่เพียงต้องการทำให้จิตใจเกิดสงบอย่างเดียว แต่ยังต้องการให้เกิดปัญญา ความรู้แจ้งเห็นจริงอันนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ คือ ได้บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นที่สุด ความตายที่ใช้ยึดเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติมรณสติมี 2 ประเภท คือ (1) ความตายตามอายุ (2) ความตายด้วยอุบัติเหตุต่าง ๆ ความตายทั้ง 2 ประเภทนี้จะต้องเป็นการตายที่ขาดสิ้นของชีวิตตนและสัตว์อื่น

การฝึกฝนการระลึกถึงหรือพิจารณาความตายเพื่อเตือนสติและพัฒนาจิตใจ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยมุ่งเน้นให้เข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตและเตรียมพร้อมสำหรับการตายอย่างสงบ การฝึกมรณสติช่วยให้เราเห็นความจริงเกี่ยวกับชีวิตและความตาย ลดความกลัวและความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย และกระตุ้นให้เราปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง การระลึกถึงความตายในลักษณะทั่วไป เช่น การนึกถึงความตายที่เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และการตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต การพิจารณาความตายของบุคคลใกล้ชิดหรือคนที่รู้จัก เพื่อให้เกิดความรู้สึกถึงความไม่แน่นอนของชีวิตและการเตือนสติให้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า การพิจารณาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและการเสื่อมสลายของร่างกาย เช่น การพิจารณาโครงสร้างและการทำงานของร่างกายที่ไม่คงทน การทำความเข้าใจและการนึกถึงความตายในชีวิตประจำวัน เช่น การตั้งจิตให้ระลึกถึงความตายเป็นประจำ หรือการทำสมาธิเกี่ยวกับความตาย การพิจารณาถึงความไม่เที่ยงของชีวิตและร่างกาย เช่น การศึกษาหรือการทำสมาธิเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงและการเสื่อมสลาย การนำหลักมรณสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำความดี การลดความยึดติด

และการปฏิบัติธรรมอย่างมีสติ การปฏิบัติมรณสติช่วยให้ลดความกลัวและความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย ทำให้เกิดความสงบและมั่นคงทางจิตใจ การตระหนักถึงความตายช่วยเพิ่มความรู้สึกถึงคุณค่าในชีวิต และกระตุ้นให้ทำความดีและใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การฝึกมรณสติช่วยพัฒนาคุณธรรมและสติปัญญา ทำให้มีความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับชีวิตและการตาย มรณสติเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยการเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตและการเตรียมตัวสำหรับความตายอย่างสงบและมีความหมาย

ประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัติมรณสติที่มีต่อการดำรงชีวิต แบ่งประเภทมรณสติกรรมฐาน มี 4 ประเภท คือ 1. มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยความทุกข์กังวล เนื่องจากความเศร้าโศกเสียใจเข้าครอบงำจนหมดสิ้น การเผชิญกับความทุกข์ที่สูญเสีย เพื่อไม่ให้มีความทุกข์กังวลจะต้องหมั่นระลึกถึงความตายของตน ตลอดถึงคนอื่นสัตว์อื่นด้วยสติปัญญาแล้ว ความทุกข์นั้นก็จะลดลง ความสุขย่อมมีขึ้น 2. มรณสติเกี่ยวข้องด้วยความกลัว คือ การระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ความกลัวและเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ปิดบังปัญญาของผู้คนทั้งหลาย สิ่งที่จะเปิดปัญญาให้หายจากอำนาจของความกลัวตาย ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท ความตายในลักษณะอย่างนี้ย่อมมีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุก ๆ คนโดยไม่มีเครื่องหมายบอกให้ทราบล่วงหน้า การตายกะทันหันของคนเรา ถ้าเป็นคนสามัญชนธรรมดาย่อมมีความเศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างมาก แต่สำหรับพระอริยบุคคลแล้วจะไม่มี ความกลัวต่อความตายเลย เนื่องจากว่าพระสาวกของพระพุทธองค์ทั้งหลายเป็นผู้ได้เข้าถึงสังขะธรรมความจริงของชีวิตเป็นอย่างดี และก็พร้อมที่จะเผชิญกับความตายทุกวินาที บุคคลที่กลัวตายจะดำรงชีวิตด้วยความประมาท มีกาย วาจาและใจที่ประกอบด้วยความเสื่อม เช่น กายทุจริต ประพฤติชั่วทางกาย มีการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ มีวาจาทุจริต มี 4 จำพวก ได้แก่ 1) ผู้ยังไม่ปราศจากความกำหนัดในกามทั้งหลาย 2) ผู้ยังไม่ปราศจากความรักในกาย 3) ผู้ยังไม่ได้ทำกุศลไว้มาก แต่ทำบาปกรรมชั่วมาก และ 4) ผู้ที่มีความสงสัยเคลือบแคลงในพระสัทธรรม 3. มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยอุเบกขา คือ การเป็นผู้ยึดเอาหลักธรรม คือ ปฏิบัติความดีให้ถึงพร้อม เพื่อจะเป็นเครื่องช่วยให้ชีวิตได้พบกับสิ่งดี ๆ เมื่อหมดบุญบารมีจากโลกนี้ไปก็คิดว่าคงจะได้ไปอยู่โลกหน้าอย่างมีความสุข 4. มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยปัญญา คือ การใช้ปัญญาพิจารณาถึงความตายอันจะมีแก่ตน และคนอื่น ให้เห็นถึงธาตุแท้ของชีวิตผู้ที่มีปัญญาและได้ปฏิบัติมรณสติกรรมฐานจะมองเห็นการตายนั่นเป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร สังขารทั้งหลายในโลกล้วนไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่คงทนอยู่นานได้ เมื่อถึงเวลาก็จะแตกดับลง ดังนั้น ผู้ใดที่ได้ปฏิบัติอยู่ ย่อมมีสติปัญญาและมีจิตใจพ้นจากความโศกเศร้า ความหวาดกลัว ความทุกข์แล้วชีวิตความเป็นอยู่ก็มีแต่ความสุข เพราะได้เข้าใจ ได้ทำใจให้สามารถปล่อยวางได้

หลักปฏิบัติมรณสติด้วยสติและปัญญาอย่างถูกต้อง คือ การมีสติระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก และตระหนักรู้ในหลักความจริงของชีวิตว่าทุก ๆ ชีวิตล้วนมีความตายเป็นที่สุดจะหนีจากความตายไปไม่ได้ ทุกคนต้องตายเหมือนกัน การที่เราระลึกถึงความตายอย่างมีสตินี้ย่อมจะทำให้มีความคุ้นเคยและจะไม่หวาดกลัว จิตใจไม่หดหู่ มีสติ สมาธิ ปัญญามั่นคงหนักแน่น และไม่เป็นผู้ประมาทในชีวิต ไม่ประมาทในการการศึกษา ไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในการสร้างคุณธรรมความดีและจะได้เป็น ประทีปส่องทางชีวิตให้แก่ตนและมวลมนุษยโลกให้พ้นทุกข์ได้ มรณสติเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติให้เกิดมรรคผลเบื้องสูงขึ้นไป ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากหยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด”

อภิปรายผลการวิจัย

พุทธศาสนาเถรวาทมีหลักของการศึกษา คือ ให้มีการศึกษาหลักธรรมคำสอนจากตำรา หรือทฤษฎีเพื่อให้เข้าใจในหลักคำสอนหรือในตามตำรานั้น ๆ อย่างลึกซึ้งเรียกว่าปริยัติศึกษา เมื่อได้ศึกษาตามตำราหรือทฤษฎีจนเข้าใจแล้วสามารถนำมาใช้ให้เกิดผลในการดำรงชีวิต เรียกว่า ปฏิบัติศึกษา จากการศึกษาและปฏิบัตินั้นจนทำให้เกิดผลจริงเห็นแจ้งเกิดปัญญาเกิดความสงบทางจิตใจเรียกว่าปฏิบัติศึกษา ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติอยู่สองลักษณะด้วยกัน คือ ลักษณะแรกเป็นการรักษาจิตใจให้สงบ เรียกว่า สมถกรรมฐาน ลักษณะที่สองเป็นการเจริญปัญญา เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติทั้งสองมีวิธีต่างกัน แต่มีจุดมุ่งหมายเหมือนกัน สมถกรรมฐาน เป็นอุบายที่ทำให้จิตใจสงบ การทำให้จิตใจเกิดความสงบมีทั้งหมด 40 วิธีและมรณสติในอนุสสติ 10 ก็เป็นวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานอีกวิธีหนึ่ง ที่ทำให้จิตใจสงบจากนิวรณ์ธรรม และเป็นอุบาย เจริญสติปัญญาด้วยวิธีการระลึกถึงความตายอยู่ตลอดเวลา สอดคล้องกับ **พระอรรถกถาจารย์ อนนโร** (2551) กล่าวว่า มรณสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายอันจะมีแก่ตน คนอื่น ตลอดถึงสัตว์ทั้งหลาย และพิจารณาสาเหตุที่ทำให้เกิดการตาย เพื่อให้เกิดสังเวชสลดใจ เกิดความเบื่อหน่ายทำให้จิตใจได้คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น ไม่เป็นทุกข์กับเรื่องการตาย

การระลึกถึงความตายที่ขาดลงของชีวิตบุคคลหนึ่ง ๆ โดยระลึกเอาความตายนั้นมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน เพื่อจะได้พิจารณาให้เกิดความรู้สึกสังเวชสลดใจ เกิดความเบื่อหน่ายคลายจากความยึดมั่นในตนและทรัพย์สมบัติทั้งหลายได้ และมีชีวิตเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาทต่อการทำความดี การขาดสิ้นของชีวิตจึงทำให้คนผู้สูญเสียคนรักทำให้เกิดความทุกข์ใจ เพื่อเป็นการตัดความทุกข์ออกจากจิตใจ จึงต้องรู้จักวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ในทางพระพุทธศาสนาให้

มีการปฏิบัติมรณสติกรรมฐานอยู่เสมอ สอดคล้องกับบุญยืน ศิริรักษ์ กล่าวว่า พระพุทธศาสนา เห็นว่าการตายเป็นสิ่งที่แน่นอนสำหรับทุกชีวิต หากมุ่งถึงความตาย ความหมายถึงความสิ้นสุดของชีวิต หรือการตายคือการที่ชั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) แตกสลาย การทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตอินทรีย์ การที่ชีวิตสูญสิ้น ความสิ้นไป ความเสื่อมไป ความแตกแห่งชั้น 5 ความทำลายไป ความไม่เที่ยง ความหายไปแห่งธรรมเหล่านั้นอันใดซึ่งไม่ จะเป็นการตายแบบใดก็ตาม พระพุทธศาสนาก็เห็นว่าการตาย นั้นคือจุดสิ้นสุดของชีวิตผู้ที่ตั้ง อยู่ในกรรมฐานเช่นนี้ ย่อมทำให้เป็นผู้มีสติและเข้าใจถึงความจริงในชีวิต เพราะทุกชีวิตจะต้อง พบกับกฎเกณฑ์ของความแก่ ความเจ็บ ความตายความพลัดพรากและมีกรรมเป็นของตน การที่กำหนดรู้ความจริงเช่นนี้ ก็จะทำให้ความทุกข์ได้บรรเทาลงและจะพบกับความสุข เป็นชีวิตที่ไม่มีความยึดมั่นในตัวตนบุคคลและทรัพย์สมบัติ จิตใจก็มีความว่าง การที่จิตใจว่าง จากอารมณ์ที่เป็นข้าศึก (กิเลส) ย่อมทำให้มีความสุข เนื่องจากความสุขที่เกิดจากความสงบถือ ได้ว่าเป็นความสุขที่แท้จริงตามหลักในทางพระพุทธศาสนา ความสุขจากความสงบเป็นเรื่องที่ พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นยอดแห่งความสุขที่ทุกคนจะต้องทำให้เกิดมีกับตน ความตาย ที่ใช้ยึดเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติมรณสติมี 2 ประเภท คือ (1) ความตายตามอายุ (2) ความตาย ด้วยอุบัติเหตุต่าง ๆ ความตายทั้ง 2 ประเภทนี้จะต้องเป็นการตายที่ขาดสิ้นของชีวิตตนและสัตว์ อื่น สอดคล้องกับ**จันต์จุฑา รอดพล** (2549) พบว่าการตายมีอยู่ 3 ลักษณะ คือ 1. การตายอย่าง สงบเป็นการจากไปอย่างสงบเหมือนคนนอนหลับ จิตไม่ฟุ้งซ่าน รักษาใจให้เป็นปกติ สามารถ น้อมนำจิตให้สงบโดยระลึกถึงสิ่งที่บุญกุศลที่ได้สร้างมา 2. การตายอย่างธรรมชาติเป็นการ ตายตามอายุขัย หมดสภาพของสังขารร่างกายค่อยๆ หมดไปตามธรรมชาติไม่ป่วยนานไม่เป็น ภาระลูกหลานต้องมาดูแล ไม่ทุกข์ทรมานด้วยการรังชีวิต 3. การตายอย่างหมดหวัง เป็นการ ตายหมดหวังหลังจากที่มีการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ไว้แล้ว ทั้งในด้านเตรียมใจตนเอง เตรียมครอบครัว เตรียมทรัพย์สมบัติ และการเตรียมสะสมบุญสะสมความดี

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

จากการศึกษาหลักมรณสติของธิดานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติมรณสติมาจากคำสอนของพระพุทธองค์ การเจริญมรณสติของธิดาแห่ง นายช่างหูก สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้หลักมรณสติ ได้ดังนี้



รูปที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

สรุป

การปฏิบัติมรณสติเป็นแนวทางหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจและการพิจารณาถึงความตาย เพื่อช่วยในการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิต นี่คือการวิจัยเกี่ยวกับทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติมรณสติ หลักมรณสติ ประโยชน์ และคุณค่าของมรณสติ ทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ ความไม่เที่ยง พระพุทธศาสนาเน้นความจริงที่ว่า ชีวิตและทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมีลักษณะไม่เที่ยง (อนิจจัง) คือ การเปลี่ยนแปลงและการเสื่อมสลาย ความทุกข์ ชีวิตมนุษย์มักเต็มไปด้วยความทุกข์และความไม่สมบูรณ์ ซึ่งเกิดจากการยึดติดและความไม่รู้แจ้ง การเกิดและการตาย ชีวิตมีการเกิดและการตายเป็นวงจรที่ไม่สิ้นสุด (สังสารวัฏ) การเข้าใจถึงความไม่เที่ยงและความตายช่วยในการมองเห็นความจริงของชีวิต จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติมรณสติ การเตรียมพร้อมทางจิตใจ การปฏิบัติมรณสติช่วยให้เราพร้อมรับมือกับความตายได้อย่างสงบ และไม่กลัวความตาย การตระหนักถึงความไม่เที่ยงการทำความเข้าใจและตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิตช่วยให้เราลดความยึดติดและความเศร้าโศก การพัฒนาคุณธรรม การตระหนักถึงความตายกระตุ้นให้เรา มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรมและทำความดีหลักมรณสติ การพิจารณาความตาย การทำมรณสติหมายถึงการพิจารณาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความตาย เช่น การระลึกถึงความตายทุกวัน การพิจารณาว่าความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

การมองเห็นความไม่แน่นอน การศึกษาความไม่แน่นอนและความไม่เที่ยงของชีวิต เช่น การศึกษาเหตุผลที่ความตายมาถึงได้ตลอดเวลา ประโยชน์ของการปฏิบัติมรณสติ การลดความกลัว ช่วยลดความกลัวและความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย การเพิ่มคุณค่าในชีวิต การ

ตระหนักถึงความไม่เที่ยงทำให้เราคิดถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและไม่เสียเวลาในการทำสิ่งที่ไร้สาระ การส่งเสริมการทำความคิด ทำให้เรามีแรงบันดาลใจในการทำความคิดและละเว้นจากการกระทำที่ไม่ดี คุณค่าของมรณสติ การพัฒนาจิตใจ การปฏิบัติมรณสติช่วยพัฒนาจิตใจให้มั่นคงและสงบ โดยทำให้เราเข้าใจถึงความจริงของชีวิต การเตรียมตัวสำหรับความตาย ทำให้เราพร้อมและสงบเมื่อเผชิญกับความตาย และเตรียมตัวสำหรับการตายอย่างมีสติการส่งเสริมความรู้สึกรับรู้ของความสงบ ช่วยให้เราที่มีความสงบในชีวิตประจำวัน และลดความเครียดและความวิตกกังวล มรณสติจึงเป็นเครื่องมือที่มีคุณค่าในการช่วยให้เราพัฒนาจิตใจและใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย โดยการตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิตและการเตรียมพร้อมสำหรับความตายอย่างสงบ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้เห็นถึงความเป็นจริงของสังคมในยุคปัจจุบันว่า ยังไม่รู้จักรับรู้ รักษาจิตใจไม่รู้จักรับรู้ทำให้ปล่อยวางจึงเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์แก่ตน ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะแนวทางหรือวิธีการที่จะช่วยให้มีชีวิตที่ดีมีความสุขในปัจจุบัน โดยวิธียึดมั่นอยู่กับหลักการปฏิบัติมรณสติ คือ ระลึกถึงความตาย ฉะนั้น เมื่อวางใจแห่งความแก่ ความเจ็บ และความตายมาถึงก็จะเกิดความทุกข์ การพิจารณาความตายจึงเป็นเรื่องที่ช่วยเราได้ ช่วยเราได้มองเห็น ให้เข้าใจ ให้รู้ชัด ทุกคนสามารถพิจารณาความตายได้ทุกหนทุกแห่ง การพิจารณาความตายต้องทำด้วยปัญญา

ด้วยหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ควรที่เราจะคิดถึงความตายให้มาก ๆ มากถึงขนาดที่ว่าควรตามระลึกถึงความตายจนเห็นความตายทุกลมหายใจเข้าออก การพิจารณาจนเห็นนั้น เป็นผลของการพิจารณาประเด็นธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง จนเกิดความรู้ในเรื่องนั้นอย่างถ่องแท้ ความรู้ที่เกิดขึ้นเป็นปัญญา เราเห็นคนตายและทราบข่าวคนตายมากคนในแต่ละวัน ข่าวสารเรื่องความตาย อยู่ใกล้หูของคนแต่ยังห่างไกลจากใจ เพราะฟังเรื่องความตายก็แค่ฟังแค่ได้ยินผ่านหู ไม่ทะลุถึงใจ เห็นภาพคนตายในทีวีหรือในหนังสือพิมพ์ ก็แค่เห็นผ่านตา ไม่ทะลุถึงใจ ใจยังเฉยกับสิ่งที่เห็นและสิ่งที่ได้ยิน ใจยังไม่รับเอาความตายน้อมมาพิจารณา ใจมีปกติติดอยู่ในความประมาท ไม่เห็นโทษในวิภูสงสาร ใจยังมัวเมาในสิ่งที่หยาบ ๆ ความสุขหยาบ ๆ ซึ่งไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยเห็นว่า ผู้ที่จะศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องหลักมรณสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

เพื่อการพัฒนาชีวิตก่อให้เกิดผลประโยชน์แก่ตน และสังคมในยุคปัจจุบันจึงควรมีการศึกษาในกรณีต่อไปนี้

- 1) ศึกษาวิจัยการปฏิบัติมรณสติในพุทธศาสนาเถรวาท
- 2) ศึกษาเปรียบเทียบหลักการปฏิบัติมรณสติในพุทธศาสนาเถรวาท
- 3) ศึกษาการปฏิบัติมรณสติในพุทธศาสนาเถรวาท ที่มีต่อการพัฒนาชีวิตในปัจจุบัน

ปัจจุบัน

บรรณานุกรม

- จินต์จุฑา รอดพล. (2549). “การตายดี: มุมมองจากผู้สูงอายุไทยพุทธ”. **วิทยานิพนธ์พยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระณัฐกิตติ อนารโท (ผุยเหง้า). (2551). “ศึกษาหลักมรณสติในพระไตรปิฎก”. **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สีวลี ศิริโล. (2545). **รวมบทความวิชาการจริยศาสตร์**. ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศึกษาวิเคราะห์กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาอภิชัยขาวปี

An Analytical Study of the 40 Kammatthana of Khruba Aphichai-Khao-Pi

พระครูพิพัฒนปริยัตยาภรณ์ (อภิวัฒน์ ทาระทอง)

Phra Khru Phiphatpariyattayaphon (Aphiwat Tharathong)

วัดทุ่งขี้เสือ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดเชียงใหม่

Wat Tung Khi Suea, Office of Buddhism in Chiang Mai Province

พระมหาวิเศษ ปณฺญาวิชโร

Phramaha Viesed Panyavachiro

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Corresponding Author, Email : apiwat26529@gmail.com

Received: 2024-12-03 Revised: 2024-12-17 Accepted: 2024-12-25

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาอภิชัยขาวปี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท และวิเคราะห์กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาอภิชัยขาวปี โดยการศึกษาเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า 1. กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา หมายถึงการปฏิบัติธรรมและสมาธิ เพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาให้บริสุทธิ์และสงบ กัมมัฏฐานสามารถแบ่งออกเป็นสองประเภท ได้แก่ สมถกัมมัฏฐานที่เน้นความสงบของจิต และวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เน้นการเห็นแจ้งในความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งในประเทศไทย การปฏิบัติกัมมัฏฐานมีหลากหลายแนวทาง เช่น สายชุตังค์ สายอานาปานสติ และสายวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน สำหรับการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนาเน้นการผสมผสานกับวิถีชีวิตประจำวันและวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การใช้ภาษาถิ่นและการเจริญเมตตาภาวนา การปฏิบัติเหล่านี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้จิตใจสงบและบริสุทธิ์จากกิเลส และนำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริง ซึ่งก็คือการบรรลุพระนิพพาน

2. ครูบาอภิชัยขาวปีเป็นพระนักพัฒนาที่สืบทอดแนวทางจากครูบาศรีวิชัย โดยท่านมุ่งเน้นการสร้างศาสนสถานและสาธารณประโยชน์ทั่วภาคเหนือ แม้ว่าท่านจะถูกจับสึกหลายครั้ง แต่ยังคงยึดมั่นในอุดมการณ์และตัดสินใจครองผ้าขาวตลอดชีวิต กัมมัฏฐานของครูบาอภิชัยขาวปีมีรากฐานมาจากครูบาศรีวิชัยและกัมมัฏฐานล้านนาโบราณ ซึ่งกัมมัฏฐานนี้ประกอบด้วยสมถกรรมฐาน 40 ประการ ได้แก่ กสิณ 10, อนุสสติ 10, อสุภ 10, พรหมวิหาร 4, อรูปฌาน 4, อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุวัตถาน

คำสำคัญ : กัมมัฏฐาน, ครูบาอริชัยชาวี, พระพุทธศาสนา

Abstract

The research article study on the analysis of the 40 meditations of Khru Ba Aphichai Khaopi has the research objectives to study meditation in Theravada Buddhism and to analyze the 40 meditations of Khru Ba Aphichai Khaopi. This research is a qualitative research.

The research results are as follows: 1. Meditation in Buddhism means practicing Dhamma and concentration to develop the mind and wisdom to be pure and calm. It can be divided into two types: Samatha meditation that emphasizes calmness of the mind and Vipassana meditation that emphasizes seeing the truth of life. There are many ways of practicing in Thailand, such as the ascetic path, the Anapanasati path, and the Vipassana meditation path with Satipatthana. As for the meditation practice in Lanna, it emphasizes the integration with daily life and local culture, such as using local languages and cultivating loving-kindness meditation. This practice aims to make the mind calm and pure from defilements and lead to true liberation, which is the attainment of Nirvana.

2. Khru Ba Aphichai Khaopi is a development monk who inherited the path from Khru Ba Srivichai. Focusing on building religious sites and public utilities throughout the North, he was defrocked many times but still adhered to his ideology and decided to wear white robes for the rest of his life. The meditation of Khru Ba Aphichai Khaopi has its roots in Khru Ba Srivijaya and ancient Lanna meditation. This meditation consists of 40 types of Samatha meditation: 10 Kasina, 10 Anussati, 10 Asupha, 4 Brahmavihara, 4 Arupa Jhana, Aharepatikula Sañña and Catuthatuvatthathana.

Keywords: Meditation, Khru Ba Aphichai Khaopi, Buddhism

บทนำ

วิปัสสนากัมมัฏฐานมีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล เป็นหนทางเดียวที่พุทธศาสนากำหนดไว้ มุ่งสู่จุดหมายเดียวคือพระนิพพาน มีการใช้คำต่าง ๆ เช่น วิปัสสนา มรรค อริยมรรคมีองค์ 8 เอกายนมคโค สติปัฏฐาน 4 มรรคภาวนา กายภาวนา จิตภาวนา สติปัฏฐานภาวนา วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา โดยมีความหมายถึงการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง หลักการวิปัสสนานั้น มุ่งเน้นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในขั้น 5 ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่ใช่อัตถ์ตน (อนัตตา) การปฏิบัติเหล่านี้เรียกว่าวิปัสสนา คำสอนในพระพุทธศาสนามุ่งนำไปสู่การดับทุกข์ โดยพระพุทธองค์แสดงหลักธรรมไว้หลายระดับเพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์หมดจด ซึ่งหลักธรรมในพระพุทธศาสนามีแนวทางที่ถูกต้อง ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งในโลกียะและโลกุตระธรรม โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นหลักสำคัญที่นำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏ จนก้าวข้ามความเป็นปุถุชนไปสู่การเป็นพระอริยบุคคล (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 17 ข้อ 99: 190)

รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนาได้ยึดแบบคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ได้เพิ่มเติมการใช้ลูกประคำเข้ามา ซึ่งการปฏิบัติแบบใช้ลูกประคำนี้ได้รับอิทธิพลจากพม่าในช่วงที่เข้าปกครองเชียงใหม่ อีกนัยหนึ่ง น่าจะได้รับอิทธิพลจากพระชาวไทลื้อที่อพยพเข้ามาอยู่ในเชียงใหม่ในช่วงเวลาของพระยาภาววิละปกครองเมืองเชียงใหม่ ต่อมาในปี พ.ศ. 2494 คณะสงฆ์ภาคเหนือได้คัดเลือกเอาครูบาวัดน้ำป่อหลวง อ.สันป่าตอง ครูบาวัดพระพุทธบาทตากผ้า และครูบาทอง วัดเมืองมาง ให้เป็นผู้แทนของพระสงฆ์ในภาคเหนือ ไปศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ที่วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ เป็นเวลา 1 พรรษา ครูบาทั้ง 3 ปฏิบัติในสายพุทธโธมาก่อน โดยครูบาวัดพระพุทธบาทตากผ้าได้เรียนกับครูบาแก้ว ขตติโย (ครูบาขัตติยะ) วัดป่าเหียง ต.แม่แรง อ.ป่าซาง ซึ่งเป็นอุปัชฌาย์ของท่าน (ครูบาแก้วเป็นชาวเชียงรุ่ง มาอยู่ที่เชียงของ จากนั้นก็เดินธุดงค์เรื่อยมาจนถึงลำพูน และมาอยู่ที่วัดป่าเหียง) หลังจากที่เดินทางกลับมาจากกรุงเทพฯ แล้วก็ได้อสอนการปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 แต่สำหรับครูบาวัดพระพุทธบาทตากผ้า ท่านจะสอนการปฏิบัติ 2 แนวทาง คือ 1. สำหรับพระภิกษุหนุ่ม สามเณรน้อย จะสอนแบบพุทธโธ 2. สำหรับผู้สูงอายุทั้งพระภิกษุและฆราวาส จะสอนพอง – ยุบ

สำหรับครูบาทอง สิริมงคล เมื่อเดินทางกลับมาเชียงใหม่แล้ว ในปีถัดมาคือ พ.ศ. 2495 ได้เดินทางไปศึกษาเพิ่มเติมที่ประเทศสหภาพพม่า โดยพักอาศัยอยู่ที่วัดก่ามะเอ ระยะเวลาหนึ่ง แล้วย้ายไปพักอยู่ที่วัดญาจีจงใต้ (เข้าทัดจี) และได้ไปปฏิบัติกับท่านมหาสีสยาตอ ภัททันตะโสภณมหาเถร ที่วัดตาดตะนะยิต้า ประเทศพม่า เมื่อศึกษาแล้ว ครูบาทอง สิริมงคล ได้เดินทางกลับ

มาสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน 4 ที่วัดเมืองมาง ต่อมาได้ย้ายไปเปิดที่วัด ตโปทาราม (รำเปิง) และภายหลัง ได้รับอาราธนาให้ไปเป็นเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร การสอนของครูบาทองนั้นมีผู้เลื่อมใสมาเข้ารับการปฏิบัติเป็นจำนวนมาก ทั้งพระภิกษุ สามเณร อุบาสกและอุบาสิกา เมื่อฝึกปฏิบัติแล้วท่านทั้งหลายเหล่านั้น ก็ได้นำเอารูปแบบและ วิธีการของการปฏิบัติสายนี้ไปเผยแพร่ จนได้รับความนิยมไปทั่วภาคเหนือ (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559: 116-117) ทำให้พบว่า ในล้านนาปัจจุบันนี้มีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพองหนอยุบหนอยเป็นหลัก ไม่ปรากฏว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานโบราณล้านนาเป็นที่นิยมในล้านนาเช่นในอดีตอีกเลย (ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี, พระครูธีรสุตพจน์ และธณิกานต์ วรธรรมานนท์, 2560: 184-187) นอกจากนั้น การเข้ามาของสยามในพื้นที่ล้านนาเพื่อผนวกให้กลายเป็นเพียงมณฑลหนึ่งของสยาม ตั้งแต่ช่วงทศวรรษ 2440 นั้น สยามได้เข้ามาจัดการปฏิรูปล้านนาในหลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา และการควบคุมสถาบันสงฆ์ จนทำให้เกิดแรงต่อต้านจากผู้คนในพื้นที่ในหลายครั้งหลายครา ไม่ว่าจะเป็นกรณีกบฏพระยาผาขาว กบฏเงี้ยว หรือกรณีของครูบาศรีวิชัยที่มีความขัดแย้งและต่อสู้กันมายาวตั้งแต่ทศวรรษ 2440 จนถึงบั้นปลายชีวิตของครูบาศรีวิชัย และบุคคลสำคัญอีกรูปหนึ่งในประวัติศาสตร์ของครูบาศรีวิชัย ที่มีอิทธิพล และผู้ที่อยู่ในฐานะได้รับผลกระทบด้วยก็คือ “ครูบาอภัยชาวปี”

“ผาขาวปี” หรือรู้จักกันทั่วไปในนาม “ครูบาอภัยชาวปี” บรรพชาเป็นสามเณร ในปี 2448 และอุปสมบทเป็นพระภิกษุในปี 2454 โดยมีครูบาศรีวิชัยเป็นพระอุปัชฌาย์

ถือเป็นลูกศิษย์คนสำคัญของครูบาศรีวิชัยครูบาอภัยชาวปีเป็นผู้ที่ได้รับการนับถือว่าเป็น “ตนบุญ” อีกท่านหนึ่งในภาคเหนือ เป็นผู้นำจิตวิญญาณของกลุ่มชาวกะเหรี่ยงและผู้คนในภาคเหนือจำนวนมาก เป็นผู้ติดตามและช่วยงานบูรณะของครูบาศรีวิชัยอยู่อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะงานสำคัญอย่างการสร้างถนนขึ้นพระธาตุดอยสุเทพ ในปี 2472 ภายหลังการมรณภาพของครูบาศรีวิชัยในปี 2481 ครูบาชาวปีได้ขึ้นมาเป็นผู้นำหลักในการเป็นผู้นำจิตวิญญาณ และผู้นำในงานบูรณปฏิสังขรณ์วัดในล้านนาแทนครูบาศรีวิชัย โดยมีประวัตติผลงานการบูรณะและก่อสร้างทั้งวัด และสถานที่สาธารณประโยชน์กว่า 113 แห่ง จนกระทั่งมรณภาพลงในปี 2520 ขณะไปเป็นประธานสร้างวิหารวัดท่าตันธงชัย จังหวัดสุโขทัย เมื่ออายุ 88 ปี ครูบาอภัยชาวปีเป็นลูกศิษย์ที่ใกล้ชิดกับครูบาศรีวิชัยรูปหนึ่ง ถือว่าเป็นครูบาที่ได้เรียนรู้วัตรปฏิบัติจากครูบาศรีวิชัยมาโดยตรง และที่สำคัญ ครูบาอภัยชาวปีถือเป็นครูบารูปหนึ่งที่เป็นต้นแบบนักบุญของกลุ่มครูบาคติใหม่เช่นกัน นอกจากนั้นยังได้รับความเลื่อมใสศรัทธาจากพี่น้องชาวกะเหรี่ยงเป็นอย่างมาก เนื่องจากลักษณะวิถีปฏิบัติทางพุทธศาสนาของครูบาชาวปีเชื่อว่าเป็นวิถีปฏิบัติแบบพุทธศาสนาแบบจารีตล้านนา รับมาโดยตรงจากครูบาศรีวิชัย ผู้เป็นครูบาอาจารย์ของท่าน ซึ่ง

ลักษณะวิถีปฏิบัติดังกล่าวของครูบาขาวปีจึงมีลักษณะแบบอนุรักษนิยม และมีลักษณะที่ผสมผสานระหว่างพุทธศาสนาและการนับถือผีไปพร้อมกัน ซึ่งถือว่าเป็นโลกทัศน์ทางศาสนาแบบคนพื้นถิ่น ลักษณะความสัมพันธ์ดังกล่าวทำให้ครูบาขาวปีได้รับความเลื่อมใสศรัทธาอย่างมหาศาลจากกลุ่มชาวกะเหรี่ยงในฐานะ “ผู้นำทางจิตวิญญาณ” “ตนบุญ” และ “ผู้ที่เชื่อว่าจะ เป็นพระพุทธรูปองค์ต่อไปในอนาคต” ด้วยพลังความเลื่อมใสศรัทธาจำนวนมากนั้น ครูบาขาวปีจึงได้ใช้พลังศรัทธานั้นต่อสู้กับองค์กรคณะสงฆ์ที่ได้รับอำนาจจากกรุงเทพฯ และยังเป็นผู้นำในการสร้างบุญผ่านการก่อสร้างหรือบูรณะพุทธสถานสำคัญจำนวนมากในพื้นที่ภาคเหนือ ประการสำคัญ ครูบาขาวปีพยายามรักษาธรรมเนียมและจารีตของพระสงฆ์ของล้านนา โดยไม่ยอมรับอำนาจการปกครองจากฝ่ายสงฆ์จากกรุงเทพฯ ทำให้ถูกจับสึกกว่า 3 ครั้ง และต้องติดคุกกว่า 6 เดือน เนื่องจากไม่มีใบผ่านทหารกองเกณฑ์ จาก พ.ร.บ.ลักษณะเกณฑ์ทหาร ร.ศ. 124 จนทำให้ครูบาภิชัยขาวปีต้องนุ่งหม้อจิ้วรสีขาวตลอดชีวิต และไม่เพียงเท่านั้น ยังมีข้อโต้แย้งระหว่างครูบาขาวปีกับพระสงฆ์ท่านหนึ่งที่ได้ศึกษาวิปัสสนาจากสำนักอื่นที่ไม่ใช่สำนักแบบพุทธศาสนาล้านนา (กล่าวกันว่าศึกษาจากสำนักวัดมหาธาตุและมหาสิริยาตอพม่า) โดยครูบาขาวปีกล่าวโต้แย้งว่า ศาสนาเหล่านั้นเป็นศาสนาภายนอกอีกด้วย (ณัฐพงษ์ ดวงแก้ว, 2559: 15-19)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาภิชัยขาวปี ทั้งนี้เพื่อให้ทราบถึงกัมมัฏฐานในพุทธศาสนาเถรวาท และลักษณะของกัมมัฏฐาน 40 ของครูบาภิชัยขาวปีว่ามีลักษณะเหมือนกับกัมมัฏฐาน 40 โดยทั่วไปหรือไม่อย่างไร และเพื่อให้เกิดการเรียนรู้แนวปฏิบัติกัมมัฏฐานของครูบาภิชัยขาวปีสู่อนุชนรุ่นหลังสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากัมมัฏฐานในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท
2. เพื่อวิเคราะห์กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาภิชัยขาวปี

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร โดยผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาวิเคราะห์เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสาร ตำรา ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกัมมัฏฐานในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท และกัมมัฏฐาน 40 ของครูบาภิชัยขาวปี

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอน คือการรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสาร ตำรา ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท และกัมมัญฐาน 40 ของครูบาภิชัยชาวปี

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้ ผู้วิจัยจะทำการจัดกลุ่มข้อมูล (Data Grouping) ตามสาระสำคัญของ วัตถุประสงค์และขอบเขตด้านเนื้อหา จากนั้นจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis Technique) พร้อมทั้งนำเสนอข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการวิจัย

1. กัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

คำว่า “กัมมัญฐาน” มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี แยกออกเป็นสองคำ คือ “กम्म” (การงาน) และ “ฐาน” (ที่ตั้ง) รวมกันหมายถึง “ที่ตั้งแห่งการงาน” หรือ “การงานที่ตั้งอยู่” ซึ่งเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมและการทำสมาธิ กัมมัญฐานเป็นทั้งอารมณ์ที่เป็นเหตุแห่ง การประพฤติปฏิบัติในภาวณา และวิธีการทำสมาธิที่เป็นปทัสถานแห่งการทำสมาธิเพียร พระพุทธเจ้าตรัสว่า กัมมัญฐานของบรรพชิตนั้น มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย แต่เมื่อถึงพร้อม แล้วจะมีผลมาก ในขณะที่ฆราวาสมีกิจมาก เรื่องมาก แต่ก็มีผลมากเช่นกัน เมื่อถึงพร้อม “กัมมัญฐาน” ไม่ได้หมายถึงการฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงวิถีชีวิตหรือธุรกิจของผู้ครองเรือนด้วย ในทางพระพุทธศาสนา กัมมัญฐานถูกใช้ในความหมายที่หลากหลาย ทั้งการ ฝึกสมาธิ การบำเพ็ญศีล และการแสวงหาปัจจัยที่เหมาะสม การปฏิบัติกัมมัญฐานมักถูกเข้าใจ ว่าเกี่ยวข้องกับการฝึกฝนจิตใจให้สงบ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม หรือการทำสมาธิใน สถานที่สงบ เช่นในวัดหรือป่าอูดงค์

โพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมที่เกื้อหนุนแก่การตรัสรู้ ประกอบด้วยธรรมหลายหมวด ที่สำคัญ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ให้รู้เห็น ตามความเป็นจริงตามสิ่งนั้นเป็นอยู่ ปธาน 4 คือ ความเพียรที่จะระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น และความเพียรในการเจริญกุศลธรรม อธิติบาท 4 คือ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ เช่น ความ พพอใจ ความเพียร ความคิด และการไตร่ตรอง พลละ 5 คือ ธรรมที่เป็นกำลัง ได้แก่ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โภชณงค์ 7 คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา สุตท้ายคือ มรรคมืองค์ 8 หรือ อริยอัฏฐังคิกมรรค ซึ่งเป็นทาง สายกลางที่ประกอบด้วยความเห็นชอบ ดำริชอบ เจรจาชอบ กระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ พยายาม

ชอบ ระลึกชอบ และตั้งจิตมั่นชอบ มรรคนี้นำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์และการไม่ยึดติดในสุขหรือทุกข์อย่างสุดโต่ง ซึ่งถือเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องและพอดี

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิต เพื่อแก้ปัญหาหรือความพันทุกข์โดยสำรวจตัวเราเอง ชีวิตนี้มีเพียงรูปและนาม (กายและจิต) ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเราและไม่เป็นไปตามอำนาจของเรา การเห็นความจริงนี้จะทำให้เห็นว่าชีวิตไม่เที่ยงและเต็มไปด้วยทุกข์ วิปัสสนากัมมัฏฐานตามมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นทางปฏิบัติเดียวที่นำไปสู่ความบริสุทธิ์ ความหลุดพ้นจากทุกข์ การบรรลุมรรคและนิพพาน ผ่านการพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างเพียรพร้อมด้วยสติและสัมปชัญญะ การปฏิบัตินี้ต้องอาศัยหลัก การ วิธีการ และครูผู้สอนที่ถูกต้อง แม้สมณะและวิปัสสนาจะเกี่ยวคู่กัน แต่สามารถเน้นปฏิบัติเฉพาะด้านได้โดยวิปัสสนามุ่งเน้นการพิจารณาปัญญา ส่วนสมณะมุ่งเน้นการสงบใจให้แน่วแน่มกัมมัฏฐานแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ สมถกัมมัฏฐานที่ทำให้จิตสงบ และวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พิจารณาให้เห็นความเป็นจริง สมถกัมมัฏฐานมีอารมณ์บริกรรม 40 อย่าง ที่นิยมใช้มากคือ อานาปานสติ ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายและสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา

กัมมัฏฐานสามารถจำแนกได้ตามขั้นตอนการปฏิบัติและวิธีฝึกอบรมจิต โดยแบ่งเป็น 1) สัพพัตถกัมมัฏฐาน คือ การฝึกที่มุ่งเน้นการเจริญเมตตาต่อสรรพสิ่งเพื่อความปลอดภัยและความสงบ 2) ปาริหาริกกัมมัฏฐาน คือ การเลือกปฏิบัติตามจริตของตน และการฝึกสมถกัมมัฏฐานเพื่อความสงบของจิต และวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อปัญญา กัมมัฏฐาน 40 ประกอบด้วย กสิณ 10 คือ การเพ่งวัตถุที่เป็นพื้นฐานในการเข้าสมาธิ, อนุสสติ 10 คือ การระลึกถึงคุณธรรมต่างๆ เช่น พุทธานุสสติ, ธัมมานุสสติ, และมรณสติ, อสุภ 10 คือ การระลึกถึงความไม่น่าพึงพอใจของร่างกาย, พรหมวิหาร 4 คือ การเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา, อรูป 4 คือ การเจริญจิตสู่ระดับที่ละเอียดขึ้น เช่น อากาศานัญญาตนะ และวิญญูญายตนะ, อหारेปฏิกุศลสัญญา คือ ความสำคัญหมายว่าไม่สะอาดในอาหาร และจตุธาตววัตถาน คือ การกำหนดธาตุ 4 เพื่อเห็นความเป็นจริงของร่างกาย การปฏิบัติเหล่านี้เป็นไปเพื่อการเจริญภาวนาและพัฒนาจิตให้เข้าสู่สภาวะที่สงบและเป็นอิสระจากกิเลส

การปฏิบัติกัมมัฏฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตสงบและบริสุทธิ์จากกิเลส โดยสมถกัมมัฏฐานมุ่งเน้นการขจัดนิวรณ์ 5 ด้วยสมาธิ ทำให้จิตสงบและปลอดโปร่ง ขณะที่วิปัสสนากัมมัฏฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาปัญญาให้เห็นแจ้งในความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย และเข้าใจธรรมชาติของทุกข์ อนิจจัง และอนัตตา จนนำไปสู่การหลุดพ้นจากความยึดติดในโลก การฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยให้เห็นถึงการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และทุกข์อื่นๆ ในชีวิต ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่า สิ่งเหล่านี้เป็นธรรมชาติที่ไม่สามารถควบคุมได้ การปฏิบัตินี้เป็นทางที่จะนำไปสู่ความ

หลุดพ้นที่แท้จริงและยั่งยืน คือการบรรลुरुพณะนิพพาน การฝึกฝนจิตใจด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เกิดญาณ และวิชาที่ช่วยขจัดอวิชชาหรือความไม่รู้แจ้ง ทำให้จิตใจผ่องใส และเป็นอิสระจากอำนาจของกิเลสต่างๆ เช่น ความชอบ ความชัง การฝึกฝนและพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญาและความรู้แจ้งเห็นจริงจะช่วยให้พ้นจากวิภวาทหรือวงจรการเวียนว่ายตายเกิด ผู้ปฏิบัติจะได้รับความสุขสงบและอิสรภาพอย่างแท้จริงในชีวิต และพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในประเทศไทยมุ่งเน้นการพัฒนาปัญญาให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงของเบญจขันธ์ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อการบรรลुरुพณะ โดยมีแนวทางการปฏิบัติหลายสายในประเทศไทย มีการปฏิบัติธรรมแบบต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ สายธุดงค์ (พุทโธ) ที่เน้นการบริกรรมคำว่า “พุทโธ” ในทุกอิริยาบถ สายอานาปานสติ ที่เน้นสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออก สายวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน (ยุบหนอ พองหนอ) ที่เน้นการกำหนดสติในทุกอิริยาบถ โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวของท้อง สายวิชาธรรมกาย (สัมมาอรหัง) ที่เน้นการเพ่งจุดกำหนดในร่างกายและบริกรรม “สัมมาอรหัง” และสายประยุกต์ที่นำหลักปฏิบัติของอานาปานสติและสติปัฏฐานมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม การปฏิบัติแต่ละสายมีเป้าหมายร่วมกันคือการขจัดกิเลสและพ้นทุกข์ แต่มีวิธีการและรายละเอียดที่แตกต่างกันไปตามแนวทางของอาจารย์แต่ละท่าน ทั้งนี้ การปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมและถูกต้องยังต้องพิจารณาถึงความแตกต่างในบุคลิกและความพร้อมของผู้ปฏิบัติเองด้วย การปฏิบัติเหล่านี้เป็นการพัฒนาจิตใจและปัญญาให้บริสุทธิ์ และนำไปสู่การบรรลुरुพณะขั้นสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือนิพพาน และการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนามีลักษณะเฉพาะที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของชาวล้านนา ซึ่งผสมผสานกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างลึกซึ้ง การปฏิบัติกัมมัฏฐานนี้มุ่งเน้นการฝึกสมาธิ (สมถะ) และวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อพัฒนาจิตใจและสติปัญญาให้เกิดความสงบและรู้แจ้งในธรรมะ การปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนาไม่ได้จำกัดเพียงในวัดหรือสถานปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ยังถูกผนวกเข้ากับวิถีชีวิตประจำวันของชาวบ้านอย่างกลมกลืน ซึ่งวัดจะเป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนา โดยเฉพาะวัดที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เช่น วัดพระธาตุดอยสุเทพ วัดพระสิงห์ และวัดเจติยหลวง วัดเหล่านี้มักมีการจัดการอบรมการปฏิบัติธรรมและการสอนธรรมะเป็นประจำ ซึ่งเปิดโอกาสให้ทุกคนในท้องถิ่นและผู้สนใจจากที่อื่นๆ มาร่วมฝึกปฏิบัติและศึกษาธรรมะ

รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนาได้รับอิทธิพลจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค และได้มีการนำเอาการใช้ลูกประคำเข้ามา ซึ่งอิทธิพลนี้น่าจะมาจากชาวพม่าในช่วงที่เข้ามาปกครองเชียงใหม่ และจากพระชาวไทลื้อที่อพยพเข้ามาอยู่ในเชียงใหม่ในช่วงเวลาของพระยาภาววิละ

และในปี พ.ศ. 2494 คณะสงฆ์ภาคเหนือได้ส่งครูบาจำนวนสามรูปไปศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ที่วัดมหาธาตุฯ ทำพระจันทร์ กรุงเทพฯ หลังจากกลับมาจากการศึกษาแล้ว ครูบาทั้งสามได้กลับมาสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในภาคเหนือ ซึ่งการสอนนี้ได้รับความนิยมนอย่างมาก และถูกเผยแพร่ไปทั่วภาคเหนือ แต่การปฏิบัติยังมีการใช้บทสวดและภาษาถิ่น เช่น บทสวดมนต์และคำภาวนาในล้านนาที่ถูกแปลเป็นภาษาถิ่นหรือภาษาบาลี ทำให้การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่เข้าถึงได้ง่ายขึ้น และทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกใกล้ชิดกับธรรมะและวัฒนธรรมของตนเอง การเจริญเมตตาภาวนาเป็นส่วนสำคัญของการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนา การฝึกเมตตาภาวนาเป็นการพัฒนาจิตใจให้เกิดความรักใคร่และกรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งช่วยให้จิตใจสงบ ลดความโกรธ ความเครียด และความทุกข์ในจิตใจ ทำให้เกิดความสงบสุขและสมคูลในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์ท้องถิ่น เช่น ครูบาศรีวิชัย ซึ่งเป็นนักปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงและได้รับการยกย่องอย่างสูงในล้านนา ก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนา ซึ่งจะเน้นคำบริกรรมคาถา โดยคำที่บริกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ได้เจาะจงเด็ดขาด มีทั้งส่วนที่ยาวและส่วนที่สั้นย่อ เช่น พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ กายคตานุสสติ พรหมวิหาร 4 ฯลฯ เน้นการระลึกถึงคุณของกัมมัฏฐานและโทษของตัณหา การพิจารณาธรรมเป็นส่วนสำคัญที่จะน้อมจิตใจให้เข้าใจและดำรงอยู่ในธรรมได้ การปฏิบัติกัมมัฏฐานของล้านนาได้รับการพัฒนาและดัดแปลงจากวิสุทธิมรรคเพื่อให้เข้ากับวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของชาวล้านนา ทำให้เกิดลักษณะเฉพาะที่โดดเด่นขึ้นมา โดยรวมแล้ว การปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนามีความหลากหลายและเน้นการผสมผสานกับชีวิตประจำวันและวัฒนธรรมท้องถิ่นเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงและพัฒนาจิตใจได้อย่างเต็มที่

2. กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาภิชัยชาวปี

กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาภิชัยชาวปีเป็นแนวทางการฝึกสมาธิและการปฏิบัติธรรม โดยมีการจัดหมวดหมู่และวิธีการที่หลากหลาย ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงความสงบสุขและความรู้แจ้งในธรรมชาติของสรรพสิ่ง รวมถึงสามารถพัฒนาจิตใจให้สงบสุขได้อย่างยั่งยืน กัมมัฏฐานนี้ได้ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ครูบาศรีวิชัยและครูบาภิชัยได้ศึกษา โดยกรรมฐานเหล่านี้แบ่งเป็นสมถกรรมฐานซึ่งประกอบด้วย 40 ประการ ที่สำคัญคือ กสิณ 10 และอนุสสติ 10 กสิณ 10 คือการเพ่งสิ่งต่างๆ เช่น ดิน น้ำ ไฟ ลม สี และแสงสว่าง เพื่อฝึกสมาธิและความสงบ ส่วนอนุสสติ 10 คือการระลึกถึงสิ่งสำคัญ เช่น พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ศีล จาคะ ทาน ทเวตธา นิพพาน ความตาย ลมหายใจ และการพิจารณากาย ทั้งสองประเภทนี้เป็นการฝึกจิตเพื่อพัฒนาสติปัญญาและสมาธิ ซึ่งนำไปสู่ความสุขและความรู้แจ้งในชีวิต นอกจากนี้ยังมีอนุสสติ 10 เป็นแนวคิดเกี่ยวกับการพิจารณาความไม่น่าชื่นชมของร่างกายมนุษย์ ซึ่งชกศพบมีสภาพไม่น่าดู

ได้แก่ซากศพที่พองขึ้น, เชื้อยวคล้ำ, มีน้ำเหลืองไหล, ขาดเป็นสองท่อน, ถูกสัตว์กัดกิน, ส่วนต่าง ๆ กระจัดกระจาย, ถูกบ้นเป็นท่อน ๆ, มีเลือดไหล, คลาคล้าด้วยหนอน, และเหลือเพียงโครงกระดูก การพิจารณาเหล่านี้ทำให้เราเห็นว่าร่างกายเป็นสิ่งปฏิถูล ไม่น่าหลงไหล พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมของท่านผู้เป็นใหญ่ ได้แก่ เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข, กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์, มุทิตา คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลางและไม่หลงไหลในผลของกรรม อรูปฌาน 4 คือ ฌานที่พิจารณาสิ่งที่ไม่ใช่รูป ได้แก่ การพิจารณาอากาศที่หาที่สูดมิได้, การถือวิญญูณเป็นอารมณ์, การพิจารณาความไม่มีอะไรเลย และการกำหนดว่ามีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอุเบกขารมณ์ อาหารปฏิถูลสัญญา คือ ความสำคัญหมายว่าอาหารไม่สะอาด ซึ่งเป็นหนึ่งในสัญญา 10 ที่เมื่อบุคคลเจริญและทำมากแล้ว จะมีผลมาก มีอาณิสสและนำไปสู่ความสงบสุข และจตุธาตวัตถาน เป็นการพิจารณาร่างกายมนุษย์ว่าเป็นเพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ และลม ทำให้เข้าใจว่าร่างกายเป็นเพียงการประชุมของธาตุต่าง ๆ ไม่มีความเป็นตัวตนที่แท้จริง

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิเคราะห์กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาอภิชัยชาวปี สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

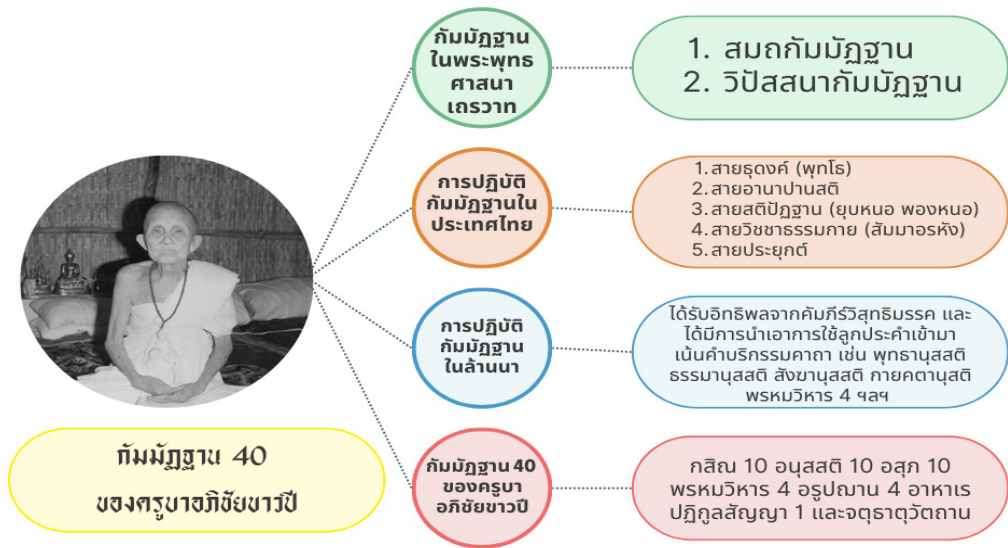
กรรมฐาน 40 ในพระพุทธศาสนา ถือเป็นหลักกรรมฐานในฝ่ายของสมถกรรมฐาน สาเหตุที่มีองค์ในการกำหนดกรรมฐานจำนวนมากนั้น เพื่อการจำแนกไปตามจริตของผู้ปฏิบัติ ธรรม ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติได้ตรงกับอุปนิสัยของตนเอง อันจะสามารถเข้าถึงสมาธิคือความสงบได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาสมเดช รกขิตธมโม (พวงพิมาย) (2565) ที่ได้ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่มีความสัมพันธ์ระหว่างสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยระบุว่า ในส่วนของหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์ต่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งมีท่านผู้รู้ได้ชี้แนะแนวทางเอาไว้มากมายตามหลักพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในวิปัสสนาภูมิหรือที่เรียกอีกอย่างว่า โพธิปักขิยธรรม ซึ่งก็มีหลักธรรมหลากหลายซึ่งผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถนำมาปฏิบัติได้ตามแต่จริตและความสามารถของแต่ละคน ซึ่งไม่เหมือนกัน

ในส่วนของกรรมฐานล้านนาของครูบาอภิชัยชาวปีนั้น ได้นำเอาหลักกรรมฐานล้านนาและกรรมฐาน 40 มาเป็นแนวทางปฏิบัติ โดยสอดคล้องกับพระเถระในล้านนา เช่น ครูบาศรีวิชัย เป็นต้น จนกลายเป็นรูปแบบการปฏิบัติของล้านนา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกวรรณ แสนประสิทธิ์ พระครูธรรมธชชัยวิชิต ขยาภินนโท และวิโรจน์ อินทนนท์ (2565)

ที่ศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนาที่ปรากฏในวรรณกรรมพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า ธรรมเนียมล้านนา คือ วิธีการฝึกอบรมจิตรูปแบบของการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพุทธศาสนาแบบล้านนา ที่มีรูปแบบเป็นของตัวเองอย่างชัดเจน เช่น การใช้ลูกประคำและคำภาวนาที่ได้ภาษาบาลีแบบล้านนา และวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน พบว่า เน้นหนักไปทางสมถกัมมัฏฐานมากกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนหลักการนั้นพบว่า เป็นไปตามหลักการเดิมของพระพุทธศาสนา คือ การสิ้นกิเลสความพัวพันทุกขโดยสิ้นเชิง

องค์ความรู้ที่ได้รับการจากวิจัย

จากการศึกษาวิเคราะห์กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาอภิชัยชาวปี ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับการจากการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับการจากวิจัย

จากภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับการจากวิจัย สามารถอธิบายได้ว่า กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทหมายถึง “ที่ตั้งแห่งการงาน” ซึ่งรวมถึงการฝึกสมาธิและการพัฒนาจิตใจ ทั้งสมถกัมมัฏฐานที่เน้นความสงบ และวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มุ่งพิจารณาความจริงของชีวิต อาศัยการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อบรรลुकุศลมูลุดพัน เช่น มรรคมีองค์ 8 และโพธิปักขิยธรรม ซึ่งกัมมัฏฐาน 40 เป็นแนวทางการฝึกจิตเพื่อพัฒนาสมาธิและปัญญา แบ่งเป็น

กสิณ 10 อนุสสติ 10 อสุภ 10 พรหมวิหาร 4 อรูปฌาน 4 อาหारेปฏิบัติกุศลสัญญา และจตุธาตุมุขวัตถาน ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติสงบจากกิเลสและพ้นจากทุกข์ โดยเฉพาะการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนามีลักษณะเฉพาะ เช่น การใช้ลูกประคำ การภาวนาภาษาถิ่น และการฝึกสมาธิที่ผสมผสานกับวัฒนธรรมและวิถีชีวิต ครูบาอภิชัยชาวปืสบ่บอดแนวปฏิบัติจากครูบาศรีวิชัย โดยเน้นการฝึกสมาธิและวิปัสสนาควบคู่กันเพื่อพัฒนาจิตให้สงบสุขและรู้แจ้งในธรรมชาติของชีวิต นำไปสู่การบรรลุธรรมและความหลุดพ้นในที่สุด

สรุป

การศึกษาวิจัยนี้มุ่งเน้นการศึกษาและวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานิพพานสูตรในพระไตรปิฎกและวิเคราะห์หลักธรรมในคัมภีร์ฉบับญาณสัมปันโน ผ่านการรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยทำการจัดกลุ่มข้อมูลและวิเคราะห์ตามเนื้อหาของวัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษานิพพานในพระไตรปิฎกได้อธิบายว่า นิพพานคือการหลุดพ้นจากอวิชชาและตัณหา ซึ่งแบ่งเป็นสองประเภทคือ สอุปาทิเสสนิพพานและอนุปาทิเสสนิพพาน ในบทสนทนาในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต พระสารีบุตรอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้สัตว์บางพวกไม่สามารถบรรลุนิพพานได้ โดยเกี่ยวข้องกับการไม่เข้าใจสัญญาทั้ง 4 ประการ ในส่วนของนิพพานสูตรที่ปรากฏในอังคุตตรนิกายฉกนิบาต ก็กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นนิพพานเป็นสุขเพื่อให้เกิดความยินดีในการปฏิบัติธรรมและบรรลุผลธรรมชั้นต่าง ๆ

ในคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร ฉบับญาณสัมปันโน ได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมที่เน้นการรักษาศีล การเจริญภาวนา และการมีเมตตากรุณา เพื่อช่วยให้พ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏและบรรลุสภาวะที่สูงขึ้น โดยเน้นการทำบุญ รักษาศีล และปฏิบัติธรรมพรหมวิหาร 4 ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขและสงบ ทั้งยังส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนดำเนินชีวิตตามหลักธรรมเช่น การให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา เพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์ในชาติหน้าและเสริมสร้างบารมีเพื่อการบรรลุนิพพาน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) การเผยแพร่หลักธรรมจากกัมมัฏฐาน 40

1.1 ควรจัดทำเอกสารหรือหนังสือที่รวบรวมหลักธรรมจากกัมมัฏฐาน 40 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคำสอนของพระผู้ปฏิบัติโยคอาจารย์ มาจัดทำเป็นเอกสารเผยแพร่ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย โดยเฉพาะสำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไปที่ต้องการศึกษาและปฏิบัติธรรม

1.2 การเผยแพร่ควรใช้ช่องทางต่างๆ เช่น สื่อออนไลน์ เว็บไซต์แอปพลิเคชัน หรือการจัดทำคอร์สการเรียนการสอนทั้งออนไลน์และออฟไลน์ เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มผู้เรียนที่หลากหลาย

1.3 ควรจัดการอบรมหรือสัมมนาเพื่ออธิบายและให้ความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมเหล่านี้ โดยมีผู้เชี่ยวชาญหรือพระอาจารย์มาให้คำแนะนำการปฏิบัติ

2) การปริวรรตหนังสือชุด “ปถมมุลลกัมมัฏฐาน 40”

2.1 ควรมีการปริวรรตหนังสือชุด “ปถมมุลลกัมมัฏฐาน 40” ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรมและการปฏิบัติจากอักษรธรรมล้านนาเป็นภาษาไทย เพื่อให้คนรุ่นใหม่และผู้ที่ไม่เข้าใจอักษรล้านนาสามารถเข้าถึงข้อมูลได้

2.2 ควรให้ความสำคัญกับการพิมพ์และเผยแพร่หนังสือชุดนี้ในรูปแบบที่เหมาะสม เช่น การพิมพ์ในรูปแบบที่สามารถเผยแพร่ให้กว้างขวาง เช่น การพิมพ์ในฉบับกระดาษ หรือผ่านสื่อดิจิทัล เช่น e-book หรือแอปพลิเคชันบนมือถือ

2.3 นอกจากการเผยแพร่ในระดับประเทศแล้ว ยังควรส่งเสริมการศึกษาในชุมชนท้องถิ่น โดยการจัดการอบรมหรือการสอนในโรงเรียน วัด หรือศูนย์ศึกษาธรรมในพื้นที่ต่างๆ เพื่อให้การปริวรรตเป็นที่รู้จักและสามารถใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรมที่ปรากฏในนิพพานสูตรและคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร ทั้งนี้เพราะหลักธรรมที่ปรากฏในวรรณกรรมทั้งสองนั้นเป็นหลักธรรมพื้นฐานทั่วไป

2) ควรมีการศึกษาวิจัยในเรื่องของความเชื่อของชาวล้านนาที่มีต่อการเทศนาและการถวายธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร โดยเฉพาะความเชื่อเกี่ยวกับการอุทิศให้ผู้วายชนม์ ว่ามีความเป็นมาทางความเชื่อ ทศนคติ และจุดมุ่งหมายของการถวายทานธรรมเทศนาผูกลีอย่างไร

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ แสสนประสิทธิ์ พระครูธรรมธรชัยวิชิต ขยาภินนโท และวิโรจน์ อินทนนท์. (2565). “ศึกษาวิเคราะห์หลักการ ปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนาที่ปรากฏในวรรณกรรมพระพุทธศาสนา”. *วารสารปรัชญาอาศรม*. 4 (2): 34-48.
- ณัฐพงศ์ ดวงแก้ว. (2559). “การศึกษากระแส ครูปาคติใหม่ ในภาคเหนือของไทย พุทธทศวรรษ 2530-2550”. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประวัติศาสตร์*. คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระมหาสมเดช รุกขิตธมโม (พวงพิมาย). (2565). “ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่มีความสัมพันธ์ระหว่างสมถกัมมัฏฐานและ วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิโรจน์ อินทนนท์. (2559). “กัมมัฏฐานล้านนา : รูปแบบ วิธีปฏิบัติและการสืบทอด”. *รายงานวิจัย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี, พระครูธีรสุตพจน์ และธณิกานต์ วรรณมานนท์. (2560). “กัมมัฏฐานโบราณล้านนา : ที่มา ลักษณะ และการเสื่อมสูญ”. *วารสารพื้นถิ่น โขง ชี มูล*. 3 (2): 184 - 187.

การจัดการปัญหาความขัดแย้งของนักเรียนในสถานศึกษา ในสังคมไทยโดยใช้หลักอริยสัจ 4

Managing Student Conflict Problems in Educational Institutions in Thai Society by Using the Principles of the Four Noble Truths

วิชัญะ ยศภาส

Wichaya Yotkad

โรงเรียนสามัคคีศรีวิชัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลำพูน เขต 2
Samakkee Sriwichai School, Lamphun Primary Educational Service Area Office 2

Corresponding Author Email: wichaya.yotkad@gmail.com

Received: 2024-12-02 Revised: 2024-12-20 Accepted: 2024-12-26

บทคัดย่อ

ปัญหาความขัดแย้งในสถานศึกษาเป็นหนึ่งในปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในสังคมไทยที่มีความแตกต่างหรือไม่ลงรอยกันในมุมมอง ความคิด ค่านิยม หรือผลประโยชน์ ซึ่งอาจนำไปสู่ความตึงเครียดหรือการเผชิญหน้ากัน ความขัดแย้งสามารถเกิดขึ้นในทุกระดับของสังคมไม่ว่าแม้แต่สังคมในสถานศึกษาที่มีนักเรียนอยู่ร่วมกันเป็นสังคมซึ่งส่งผลกระทบต่อบรรยากาศการเรียนรู้และพัฒนาการของนักเรียน การขัดแย้งเหล่านี้เกิดขึ้นหลายด้านเช่น ด้านความขัดแย้งระหว่างนักเรียน ด้านความขัดแย้งระหว่างครูกับนักเรียน ด้านความขัดแย้งระหว่างนักเรียนและผู้ปกครองทำให้เกิดความคิดที่แตกต่าง การขาดการสื่อสารที่ดี และการไม่เคารพสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น บทความนี้มุ่งประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในการจัดการปัญหาความขัดแย้งในสถานศึกษา โดยนำเสนอและวิเคราะห์ความขัดแย้ง เพื่อแสดงให้เห็นถึง สภาพของปัญหาความขัดแย้ง สาเหตุที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง การแก้ไขสาเหตุของความขัดแย้ง และการป้องกันไม่ให้ความขัดแย้งเกิดขึ้นซ้ำ ทั้งนี้เพื่อให้สามารถลดปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในสถานศึกษา โดยการนำหลักธรรมไปใช้ เพื่อให้เกิดความสงบสุขในสังคมสืบต่อไป

คำสำคัญ : ความขัดแย้ง, สถานศึกษา, สังคมไทย, อริยสัจ 4

Abstract

The issue of conflict in educational institutions is one of the significant problems in Thai society, where differences or disagreements in perspectives, ideas, values, or interests may lead to tension or confrontation. Conflicts can arise at all levels of society, including within educational settings where students coexist, affecting the learning environment and the development of students. These conflicts occur in various areas, such as conflicts between students, conflicts between teachers and students, and conflicts between students and parents, leading to differences in opinions, lack of effective communication, and disrespect for others' rights and freedoms. This article aims to apply the Four Noble Truths (Aryasacca) to manage conflict issues in educational institutions by presenting and analyzing conflicts to highlight the nature of the conflict, the causes of the conflict, the resolution of the conflict's causes, and the prevention of recurrence. The goal is to reduce the conflict problems in educational institutions through the application of principles of Dharma, ultimately promoting peace in society for the future.

Keywords: Conflict, Educational institutions, Thai society, Four Noble Truths

บทนำ

ในโลกที่เต็มไปด้วยความหลากหลายทางความคิด ความเชื่อ และวัฒนธรรม ความขัดแย้งกลายเป็นส่วนหนึ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยากของชีวิตมนุษย์ สังคมทุกระดับ ตั้งแต่กลุ่มเล็กๆ อย่างครอบครัว ไปจนถึงองค์กรหรือระดับประเทศ ล้วนเผชิญกับความขัดแย้งที่เกิดจากความแตกต่างและความไม่เข้าใจกัน แม้ว่าความขัดแย้งจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทั่วไป แต่ผลกระทบที่ตามมาอาจส่งผลอย่างรุนแรง หากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม

ในสังคมทุกวันนี้คนเราต่างก็มีความแตกต่างกันหลากหลายมิติ ความแตกต่างนี้อาจ เป็นความร่ำรวยหรือความยากจน การมีอำนาจหรือไม่มีอำนาจ การพยายามรักษาสถานภาพเดิม หรือพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งอาจเป็นทั้งที่ซ่อน

เร้นหรือเปิดเผย ต้องการที่จะนำหรือประสงค์ที่จะตาม หรืออาจจะมีความแตกต่างในทางความเชื่อ ค่านิยมและการ มองโลกในแง่มุมมองที่แตกต่าง ที่สำคัญที่สุดเมื่อมนุษย์เรานั้นต้องการความสำเร็จ ก็จะทำให้เกิดการกระทำหรือกระบวนการด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อที่จะไล่ล่าให้เกิดความต้องการนั้น จนเป็นเหตุให้มีบางสิ่งที่จะอาจจะนำไปสู่ความขัดแย้งในที่สุด (รัฐพล เย็นใจมา และ สุรพล สุยะพรหม, 2561: 225)

ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในสังคม เนื่องจากความหลากหลายและความแตกต่างระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคน แต่การจัดการกับความขัดแย้งนั้นสำคัญ เพราะอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์และความสงบสุขในสังคมในภาพรวมเนื่องจากมนุษย์ต่างเป็นสัตว์สังคมที่มารวมตัวกันก่อเกิดการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันปัญหาธรรมชาติที่ตามมานั้นก็คือความขัดแย้งในเรื่องต่างๆแล้วแต่บริบทของสังคมนั้นๆ

ในสภาพบริบททางสังคมของโรงเรียนก็มีความขัดแย้งเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เช่นเดียวกับสังคมทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นระหว่างนักเรียนกับนักเรียน ครูกับนักเรียน หรือแม้กระทั่งนักเรียนกับกฎระเบียบของโรงเรียน ซึ่งในแต่ละโรงเรียนก็จะมีกฎระเบียบมาเป็นบรรทัดฐาน (Norms) ของแต่ละ โรงเรียนโดยมุ่งหวังให้นักเรียนซึ่งมาจากหลายครอบครัวและสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข แม้ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจะมีผลทั้งทางบวกและทางลบก็ตาม แต่เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นการแสวงหาวิธีการที่ดีที่สุดมาจัดการ ความขัดแย้งนั้นให้หมดไปอย่างรวดเร็วและเหมาะสมกับบริบททางสังคมเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง การนำกระบวนการยุติธรรมกระแสหลัก (Conventional Criminal Justice) มาใช้ในการลงโทษและจัดการความ ขัดแย้งที่เกิดขึ้นในโรงเรียนอาจไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุด กระบวนการเชิงสมานฉันท์หรือ Restorative Practices จึงเป็นทางเลือกที่มีความเหมาะสมในการนำมาเป็นเครื่องมือจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นใน ระดับโรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับนักเรียนกับนักเรียน ด้วยความขัดแย้งที่เกิดขึ้นมีอยู่จริง (Existence) และต้องการขจัดความขัดแย้งนั้นให้หมดไปเพราะความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทำลายสัมพันธ์ภาพที่ดี ระหว่างบุคคลในสังคม โดยที่จะต้องไม่ลืมที่จะเยียวยาสิ่งที่เกิดความเสียหายจากความขัดแย้งนั้น (พัฒน์พงษ์ ทองเนื้อสุก และ จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย, 2563: 141)

แม้รัฐบาลในทุกยุคสมัยในการแก้ไขปัญหาความเดือดร้อนของประชาชน ซึ่งสะท้อนถึงบทบาทของรัฐบาลในฐานะกลไกสำคัญของรัฐในการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน อย่างไรก็ตาม ความขัดแย้งทางการเมืองและปัญหาภายในระบบการบริหารราชการแผ่นดินกลับกลายเป็นปัจจัยสำคัญที่ขัดขวางความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาเหล่านี้

ปัจจุบันปัญหาความขัดแย้งยังลงไปฝังรากลึกกลงไปถึงเด็กนักเรียนที่อยู่ในสถานศึกษาที่หลายๆคนมองข้ามแม้กระทั่งทางภาครัฐเองก็ตาม สาเหตุของปัญหานั้นขึ้นอยู่กับปัจจัย

ที่แตกต่างกันไปในหลายๆด้านเช่น แนวคิดและวิธีคิดในการเรียนที่ไม่ตรงกัน การไม่เคารพสิทธิเสรีภาพ การขาดการเอาใจใส่ของครูผู้สอน การยึดถือค่านิยมการแก้แค้น ความมีอคติต่อกันและนโยบายหรือแนวทางการจัดการปัญหาความขัดแย้งในโรงเรียนนั้นทางภาครัฐยังคงมองข้ามในปัญหานี้ เพราะว่ารัฐนั้นจะมุ่งไปในทางนโยบายเศรษฐกิจมากกว่าแทนที่จะมาแก้ไขปัญหาซึ่งส่งผลให้ปัญหาความขัดแย้งยังคงอยู่ในสังคมไทย

ปัญหาความขัดแย้งในสถานศึกษา

ความขัดแย้งเป็นปรากฏการณ์ปกติขององค์กรที่ต้องเกิดขึ้น เนื่องจากองค์กรได้รวมเอามนุษย์ที่มีความแตกต่างกันมาอยู่ร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กันจะเกิดขึ้นเมื่อแต่ละฝ่ายมีจุดมุ่งหมายที่ไปด้วยกันไม่ได้และมีค่านิยมที่แตกต่างกัน ความขัดแย้ง จึงเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลซึ่งปฏิบัติงานร่วมกันภายในองค์กรมีความคิดเห็นไม่สอดคล้องกัน ไม่ยอมรับกันทั้งในด้านความคิดเห็น ค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติ เป้าหมาย วิธีการท างาน การรับรู้ และผลประโยชน์ความต้องการที่ไม่ตรงกัน (ณัฐนิชา กังสตาลทิพย์, 2564: 41) ภายในสถานศึกษานั้นต่างพบว่าความขัดแย้ง เป็นสภาพการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นความแตกต่างที่บุคคล 2 คน หรือมากกว่า แสดงพฤติกรรมเปิดเผยออกมาอย่างแตกต่างกัน สภาพการณ์เหล่านี้คือ ความขัดแย้งซึ่งอาจเกิดจากมีการรับรู้ในเป้าหมายที่แตกต่างกัน มีความเข้าใจผิดหรือไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ มีความต้องการที่แตกต่างกันหรือแย้งชิงในสิ่งเดียวกัน หรือต้องการความเท่าเทียมกันทั้งด้านวัตถุประสงค์และคุณค่าเกิดความรู้สึกต้องการเอาชนะหรือทำให้ฝ่ายตรงข้ามไม่พึงพอใจ สูญเสียหรือถูกกดดันหรือเกิดความต้องการที่เหนือกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง สถานการณ์เหล่านี้จะก่อให้เกิดความตึงเครียดเพราะความไม่เห็นด้วยหรือไม่ตกลงด้วย และมีแนวโน้มทำให้แต่ละฝ่ายมีทิศทางที่ตรงข้าม บทสรุปของความขัดแย้งก็จะกลายเป็นแบ่งฝักแบ่งฝ่ายเป็นหน่วยย่อยของสังคมที่ไม่ขึ้นตรงต่อกลุ่มใหญ่ทั้งในแง่ของความคิดและการปฏิบัติส่งผลกระทบเสียหายต่อสันติสุขของสังคม (รัฐพล เย็นใจมา และ สุรพล สุยะพรหม, 2561: 224)

สถานศึกษาเป็นพื้นที่สำคัญในการสร้างความรู้และพัฒนาศักยภาพของบุคคล แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลาย ทั้งในแง่ของบุคคล แนวคิด และวัฒนธรรม ความแตกต่างเหล่านี้อาจนำไปสู่ความขัดแย้งในหลากหลายรูปแบบ ซึ่งหากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพการศึกษาและบรรยากาศโดยรวมของสถานศึกษาสภาพปัญหาความขัดแย้งในสถานศึกษา มีองค์ประกอบหลักๆ 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านความขัดแย้งระหว่างนักเรียน ความขัดแย้งระหว่างนักเรียนเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยที่สุดในสถานศึกษา ปัญหาเหล่านี้อาจเกิดจากความแตกต่างด้านความคิดเห็น การแย่งชิงผลประโยชน์ หรือการกลั่นแกล้งในรูปแบบต่างๆ เช่น การใช้คำพูดที่รุนแรงหรือการละเมิดทาง

สังคมผ่านสื่อออนไลน์ ปัญหานี้ไม่เพียงสร้างความเครียดและความกดดันให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง แต่ยังส่งผลต่อการเรียนรู้และการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มนักเรียน

2. ด้านความขัดแย้งระหว่างครูกับนักเรียน ความไม่เข้าใจกันระหว่างครูและนักเรียนเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น ความแตกต่างในมุมมองเกี่ยวกับวิธีการเรียนการสอน การลงโทษที่นักเรียนรู้สึกว่าเป็นยุติธรรม หรือการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน ความขัดแย้งในรูปแบบนี้มักสร้างบรรยากาศที่ตึงเครียดในห้องเรียนและอาจส่งผลต่อความสัมพันธ์ระยะยาวระหว่างครูกับนักเรียน

3. ความขัดแย้งระหว่างนักเรียนและผู้ปกครอง ความขัดแย้งระหว่างนักเรียนและผู้ปกครองมักเกิดจากความไม่เข้าใจกันในเรื่องการเรียนหรือพฤติกรรม เช่น ผู้ปกครองคาดหวังผลการเรียนที่สูงเกินไปหรือต้องการควบคุมการตัดสินใจของนักเรียน ขณะที่นักเรียนอาจรู้สึกถูกกดดันและขาดอิสระ ปัญหานี้ส่งผลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวและสภาพจิตใจของนักเรียน

เนื่องจากปัจจัยหลายด้านที่ส่งผลกระทบต่อความขัดแย้งนั้น เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความขัดแย้งที่สร้างขึ้นเรื่อยๆ อย่างไม่จบสิ้นนั้นมาจากมนุษย์ มนุษย์ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญ ในการทำให้เกิดความขัดแย้งภายในสังคมหลักธรรมที่จะสามารถสลายความขัดแย้งและสร้างความสามัคคีของคนในสังคม (พระครูปลัดไพฑูรย์ เมธิโก. 2557: 55) คือ อริยสัจ 4 คือ 1) ทุกข์ คือ ความจริงที่ว่าด้วยความทุกข์ 2) สมุทัย คือ ความจริงที่ว่าด้วยเหตุให้เกิดทุกข์ 3) นิโรธ คือ ความจริงที่ว่าด้วยความดับทุกข์ 4) มรรค คือความจริงที่ว่าด้วยทางแห่งความดับทุกข์

หลักอริยสัจ 4 (ความจริงอันประเสริฐ)

หลักพุทธธรรมที่ชื่อว่า อริยสัจ 4 เป็นอีกหลักพุทธธรรมหนึ่งในคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการดังนี้

1. ทุกข์ คือ แสดงว่า สิ่งที่ปรุงแต่งทั้งปวงเป็นทุกข์ นี่คือ บอกตรง ๆ ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นอะไรนั่นเอง สิ่งทั้งปวงเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ใจ แต่คนทั้งหลายไม่รู้ไม่เห็นว่าเป็นความทุกข์จึงได้มีความอยากในสิ่งเหล่านั้น ถ้ารู้ว่ามันเป็นความทุกข์ ไม่น่าอยาก และไม่น่ายึดถือ ไม่น่าผูกพันตัวเองเข้ากับสิ่งใดแล้ว เขาก็คงจะไม่ไปอยาก ซึ่งตัวทุกข์นั่นเองหมายถึง ชั้น ๕

2. สมุทัย การเกิดขึ้นหรือสาเหตุแห่งทุกข์ คือ แสดงว่าความอยากด้วยอวิชชา (ความไม่รู้) นั้น เป็นต้นเหตุของความทุกข์ คนทั้งหลายก็ยังไม่รู้ไม่เห็น ไม่เข้าใจว่าความอยากนี้แหละเป็นตัวต้นเหตุ ของความทุกข์ใจจึงได้พากันอยากนั้นอยากนี้เรื่อยแปดพันประการ เพราะไม่รู้ว่าจะความอยากด้วยอวิชชา (ความไม่รู้) นั้นคืออะไร

3. นิโรธ (ความดับทุกข์) คือ แสดงว่านิโรธ หรือนิพพาน คือการดับความอยากเสียได้สิ้นเชิง เป็นความไม่มีทุกข์ คนทั้งหลายยังไม่รู้จักกันใหญ่ทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งที่อาจบรรลุถึงได้ในที่ทั่ว

ๆ ไป คือ พบได้ตรงที่ความอยากมันดับลงไปนั่นเอง นี่คือการไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร จึงไม่มีใครปรารถนาที่จะดับความอยาก ไม่ปรารถนาหนีพยาน เพราะไม่รู้ว่าจะอะไรคือหนีพยาน

4.มรรค (ทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์) คือ วิธีดับความอยากนั้น ๆ เสีย ไม่มีผู้ใดเข้าใจว่าการทำอย่างนี้เป็นวิธีดับความอยากไม่มีใครสนใจเรื่องอริยมรรคอันมีองค์ ๘ ประการซึ่งดับความอยากเสียได้ ไม่รู้จักอะไรเป็นที่พึ่งแก่ตนเอง อะไรควรชวนชวยอย่างยิ่ง จึงไม่สนใจกับเรื่องอริยมรรคของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นสิ่งที่เลิศประเสริฐที่สุดในบรรดาวิชาความรู้ของมนุษย์เราในโลกนี้ นี่แหละ คือการไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรอย่างน่าหวาดเสียว (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต. 2546: 155.)

การจัดการปัญหาความขัดแย้งของนักเรียนในสถานศึกษาในสังคมไทยตามหลักอริยสัจ4

หลักธรรมหนึ่งที่จะช่วยในการแก้ไขปัญหามากมายที่เกิดขึ้นและเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักวิทยาศาสตร์ที่ใช้ในการแก้ไขปัญหาได้อย่างดี และในหลักพุทธธรรมดังกล่าวสถานศึกษาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของนักเรียนได้โดยนำหลักธรรมมาปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียน ให้มีระเบียบวินัย มีสมาธิ มีความคิดสร้างสรรค์ใช้ปัญญาแก้ไขปัญหา เพื่อกำจัดความขัดแย้งให้หมดไปทั้งนี้สามารถนำหลักอริยสัจ4 อันประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค มาประยุกต์ใช้ในดำเนินงานเพื่อนำมาเป็นการจัดการปัญหาความขัดแย้งของนักเรียนในสถานศึกษาในสังคมไทย 4 ด้านสำคัญ ได้แก่

1.สภาพของปัญหาความขัดแย้ง (ทุกข์)

สภาพของปัญหาความขัดแย้งของนักเรียน พบว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับการพฤติกรรมส่วนบุคคลและอุปนิสัยของเด็กนักเรียนในวัยต่างๆที่มาอยู่รวมกันเป็นสังคมที่แตกต่างจากสังคมครอบครัวทำให้เกิดความแตกต่างกันทำให้เกิดความขัดแย้งในเรื่องเล็กน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็นเรื่องที่ใหญ่ขึ้นจนนำไปสู่ผลแห่งการแก้ไขปัญหาก็ไม่ตรงจุด กล่าวคือเกิดการแก้ไขปัญหาโดยใช้ความรุนแรงทำร้ายร่างกายกันเพื่อแก้ไขปัญหาก็ไม่ถูกต้องในห้องเรียน ในสถานศึกษาและไม่เว้นแม้แต่ครอบครัว

ในด้านสภาพของสถานศึกษาเน้นสร้างสภาพว่าเป็นโรงเรียน เด็กมีวินัย ใน เจริญ การแต่งกาย และทรงผม มากกว่า สอนให้นักเรียนรู้จักคิด รับผิดชอบ ยึดมั่นประชาธิปไตย และจัดการเรียนการสอนในรูปแบบต่างๆที่เน้นผลสัมฤทธิ์ที่มากด้วยเนื้อหาสาระเพราะว่าทางโรงเรียนนั้นจะเน้นคนที่เก่งมาเป็นอันดับแรกก่อนคำว่า คนดี ทำให้เกิดความละเลยในปัญหาความขัดแย้งของนักเรียน

ในด้านสภาพของครอบครัวพ่อแม่ผู้ปกครองขาดการดูแลเอาใจใส่ในตัว of นักเรียน

เพราะไม่มีเวลาในการอบรมสั่งสอนเป็นค่านิยมที่ทางครอบครัวนั้นมีความคิดที่ว่าครอบครัวสอนเป็นหน้าที่ของครูในสถานศึกษามากกว่าที่จะต้องเป็นหน้าที่ของทางครอบครัว

สรุป ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น การที่นำ ทุกข์ ของอริยสัจ 4 มาใช้ทำให้รู้ถึงสภาพของปัญหาความขัดแย้งในสถานศึกษาในสังคมไทยว่าเป็นอย่างไร เช่น สถานศึกษามุ่งเน้นแต่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่าปัญหาความขัดแย้งและทำให้ทราบถึงค่านิยมของครอบครัวที่เชื่อว่าการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งเป็นหน้าที่ของครูในสถานศึกษามากกว่าที่จะเป็นปัญหาของครอบครัว

2.สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้ง (สมุทัย)

สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งของนักเรียนในสถานศึกษาเป็นเรื่องเกี่ยวกับการพฤติกรรมส่วนบุคคลและอุปนิสัยของเด็กนักเรียนในวัยต่างๆที่มาอยู่รวมกันเป็นสังคมที่แตกต่างจากสังคมครอบครัวทำให้เกิดความแตกต่างกันทำให้เกิดความขัดแย้งในเรื่องเล็กน้อยแล้วค่อยๆ พบได้ดังนี้

2.1 เกิดจากความไม่พอใจในหมู่เด็กนักเรียนจนทำให้มีความขัดแย้งกันในเรื่องต่างๆ จนเกิดอารมณ์ที่รุนแรงและเป็นเหตุให้ใช้ความรุนแรงต่อกัน ปัญหานี้ส่วนใหญ่ก็นักเกิดกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่ค่อยสนิทกันหรือแม้กระทั่งนักเรียนที่เรียนต่างสถานศึกษา จนทำให้เป็นสาเหตุของความขัดแย้งเกิดขึ้น

2.2 การหยอกล้อเรียนในด้านต่างๆเช่น ด้านเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ สีผิว สังคม การเมือง ศาสนา แนวคิด ปมด้อยทางด้านร่างกาย สถานะทางสังคม หรือแม้กระทั่งชื่อของบิดามารดา ทำให้เกิดการกลั่นแกล้งกัน จนทำให้เป็นสาเหตุของความขัดแย้งเกิดขึ้น

2.3 การหึงหวง วัยรุ่นส่วนใหญ่ทั้งเพศชายและเพศหญิงเริ่มมีพฤติกรรมที่สนใจเพศตรงข้ามที่เป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ และบางคนอาจจะมีคูรักรักในวัยเรียน มีการชอบพอสั่งกันและกัน ทำให้เกิดการหึงหวงจนทำให้เป็นสาเหตุของความขัดแย้งเกิดขึ้น

2.4 มีความผิดปกติทางจิตใจ คือเป็นคนก้าวร้าวที่คือมีลักษณะคุกคามล่วงเกินผู้อื่นด้วยวาจา และท่าทางแข็งกระด้าง ชอบการกระทำที่รุนแรงขาดความเมตตาปราณี อาการก้าวร้าวของนักเรียนบางคนอาจมีความเกี่ยวข้องกับโรคทางจิตเวช ซึ่งพบความก้าวร้าวร่วมด้วยได้ เช่น เด็กสมาธิสั้นอาจมีพฤติกรรมที่เล่นรุนแรงและขาดการยั้งคิดยั้งทำ ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนได้หรือเด็กอาจจะเป็นโรคเกร (conduct disorder) ซึ่งมีความก้าวร้าวโดยเจตนาและตั้งใจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือบาดเจ็บ นอกจากนี้โรคทางด้านอารมณ์อาจทำให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เช่น เด็กมีอาการซึมเศร้า ซึ่งอาการซึมเศร้าในเด็กอาจไม่ได้แสดงออกมาในลักษณะเศร้า, หดหู่หรือเก็บตัว แต่อาจแสดงออกมาในลักษณะหงุดหงิดง่าย ขี้โมโห และระบายอารมณ์อย่างรุนแรง

และส่งผลกระทบต่อผู้อื่นได้เช่นเดียวกันจนทำให้เป็นสาเหตุของความขัดแย้งเกิดขึ้น

2.5 มาจากครอบครัวที่มีความขัดแย้ง พ่อแม่ทะเลาะกัน ทูบตีและด่าว่าเป็นประจำลูกจะซึมซับพฤติกรรมที่รุนแรง เกิดการเรียนรู้แบบมีอารมณ์ร้อนและชอบใช้ความรุนแรง เพราะว่าเมื่อใดที่พ่อแม่ทะเลาะกัน ลูกจะได้รับผลกระทบไปเต็มๆ เพราะลูกเป็นคนที่ต้องยืนอยู่ตรงกลางระหว่างพ่อกับแม่ ลูกเป็นคนที่ต้องคอยรับฟังคำพูดที่รุนแรงและอารมณ์ร้ายจากทั้งสองฝ่าย ลูกรับรู้เรื่องราวทุกอย่าง แต่ไม่มีสิทธิ์ที่จะทำอะไรเลยนอกจากเฝ้ามองด้วยความหวาดกลัวและเสียใจ

สรุปคือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ การที่นำ สมุทัย ของอริยสัจ 4 มาใช้ทำให้รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งของนักเรียนในสถานศึกษามาจากการความไม่พอใจในหมู่ นักเรียนจนทำให้มีความขัดแย้งกันในเรื่องต่างๆการหยอกล้อเรียนในด้านต่างๆ พฤติกรรมการหึงหวงของนักเรียนโรคทางจิตเวชความปกติทางด้านจิตใจและปัญหาของครอบครัว

3.การแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้ง (นิโรธ)

การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งนั้นเราต้องแก้ไขที่ต้นเหตุที่เกิดขึ้นเพื่อให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการแก้ไขปัญหาทุกผ่านเช่น ครอบครัว สถานศึกษา ต้องร่วมมือประสานกันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง

3.1 การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของนักเรียนในด้านของสถานศึกษา

สถานศึกษานั้นต้องเข้าถึงตัวนักเรียนให้มากขึ้น สถานศึกษาต้องลดการเน้นผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนที่สถานศึกษาเห็นว่าควรจะเป็นอันดับที่แรกมากจนเกินไป ทำให้เกิดความละเลยและทำให้ไม่สามารถแก้ไขในตัวของปัญหาความขัดแย้งของนักเรียนได้ ดังนั้นการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของสถานศึกษาโดยยึดหลักการประนีประนอม คือ

3.1.1 ครูต้องวิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นของนักเรียนโดยต้องมีบุคคลตัวกลาง เช่น ครู, นักเรียน, พ่อแม่ หรือ ผู้ปกครอง เป็นกลุ่มที่ช่วยคลี่คลายความขัดแย้งได้ดีที่สุด

3.1.2 บุคคลตัวกลางหรือผู้ช่วยคลี่คลายความขัดแย้ง เป็นผู้พูดคุยกับทั้ง 2 ฝ่ายที่มีความขัดแย้งถึงสาเหตุที่ละคน เพื่อจะได้ รู้ถึงสภาพของปัญหาความขัดแย้งว่าเกิดจากสาเหตุใด

3.1.3 บุคคลตัวกลางต้องคิดพิจารณาถึงลักษณะของข้อขัดแย้ง สาเหตุของความขัดแย้งเกิดว่าปัญหาความขัดแย้งนั้นเกิดขึ้นจากอะไร

3.1.4 เมื่อบุคคลตัวกลางทราบสาเหตุที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งแล้ว ก็จะช่วยบุคคลทั้ง 2 ฝ่ายมาพูดคุยพร้อมกันบนพื้นฐานของเหตุและผล โดยบุคคลตัวกลางจะเป็น

ผู้พูดและชี้ให้เห็นถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นและผลที่จะได้รับเมื่อเกิดความขัดแย้งว่าจะส่งผลกระทบตามมา

3.1.5 ให้ทั้ง 2 ฝ่ายพูดคุยปรับความเข้าใจกันในพื้นฐานแห่งเหตุและผล ใส่ใจรับฟังกันอย่างมีสติ อุดหนุน และไว้ซึ่งอคติ ระวังเรื่องอารมณ์ความรู้สึก หรืออาจจะเป็นการเจรจาต่อรอง และสามารถตกลงกันได้โดยการพบกันครึ่งทางเป็นทางสายกลางเพื่อให้ได้ข้อยุติของปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นโดยต้องสร้างบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกเป็นกันเอง และฉันทมิตร

นอกจากการแก้ปัญหาด้วยวิธีการประนีประนอมแล้ว ยังมีวิธีการต่างๆ ที่สถานศึกษาสามารถจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้โดยจำแนกตามพฤติกรรมและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไปการแก้ปัญหาความขัดแย้งของนักเรียนด้วยวิธีการพูดคุยโดยมีบุคคลตัวกลางมาทำเจรจาและทำความเข้าใจร่วมกันจะมีประสิทธิภาพมากแค่ไหน แต่วิธีนี้จะใช้ได้ผลเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับความสามารถและความชำนาญของผู้เกี่ยวข้องที่จะต้องสร้างทักษะที่จำเป็นในการแก้ไขความขัดแย้งของนักเรียน ดังนี้ ความสามารถในการพิจารณาลักษณะของข้อขัดแย้ง, การจำแนกประเด็นของข้อขัดแย้ง, การเริ่มต้นเจรจาแก้ไขข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้น, การรับฟังความเห็นของทั้งสองฝ่าย, การให้เหตุผลและใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา, การรู้จักปฏิบัติทางอารมณ์ของนักเรียนและรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง

3.2 การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของนักเรียนในด้านของครอบครัว

ครอบครัวนั้นจะต้องเข้าถึงเด็กนักเรียนที่เป็นสมาชิกของครอบครัวให้มากขึ้น เพราะว่าในปัจจุบันครอบครัวพ่อแม่ผู้ปกครองขาดการดูแลเอาใจใส่ในตัว of นักเรียนเพราะไม่มีเวลาในการอบรมสั่งสอนเป็นค่านิยมที่ทางครอบครัวนั้นมีความคิดที่ว่า การอบรมสั่งสอนเป็นหน้าที่ของครูในสถานศึกษามากกว่าที่จะต้องเป็นหน้าที่ของทางครอบครัว ดังนั้นการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของครอบครัว คือ

3.2.1 ครอบครัวนั้นต้องเข้าถึงตัวนักเรียนไม่ว่าจะเป็น พ่อ แม่ พี่ น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย หรือสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวต่างอยู่ร่วมกันกับนักเรียน ซึ่งบุคคลทั้งหลายเหล่านี้ถูกสานสัมพันธ์ด้วยความรัก ความห่วงใย และบทบาทหน้าที่เพื่อการดำรงอยู่ของครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดูนักเรียนด้วยความรัก

3.2.2 หาเวลาว่างให้กับนักเรียนที่เป็นสมาชิกของครอบครัว หากพูดถึงเวลานั้นครอบครัวต้องแบ่งเวลาในการทำงานหารายได้และต้องแบ่งเวลาเพื่อดูแลนักเรียนที่เป็นสมาชิกของครอบครัวเพื่อจะได้ทราบถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นรวมถึงปัญหาความขัดแย้งที่นักเรียนอาจเกิดจากที่โรงเรียนแล้วมาระเบิดอารมณ์ในครอบครัว

3.2.3 ครอบครัวนั้นต้องให้ความรู้ในด้านทัศนคติที่ดี และค่านิยมที่ดีในการอยู่ร่วมกันในสังคมให้แก่เด็กนักเรียนที่เป็นสมาชิกของครอบครัว เพื่อให้เด็กนักเรียนรู้ว่าการมาอยู่ร่วมกันในสังคมนั้นล้วนมีความแตกต่างกัน เช่น ด้านเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ สีผิว สังคม การเมือง ศาสนา แนวคิด ปมด้อยทางด้านร่างกาย สถานะทางสังคม หรือแม้กระทั่งชื่อของบิดามารดา แม้ว่าความแตกต่างกันจะมีอยู่ในหลายๆปัจจัยแต่ว่าเรานั้นสามารถยอมรับและอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

สรุป นิโรธ คือ ความดับทุกข์ การที่นำ นิโรธ ของอริยสัจ 4 มาใช้ทำให้รู้ถึงการแก้ไข ปัญหาความขัดแย้งของเด็กนักเรียนในสังคมไทยว่าการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งนั้นต้องแก้ไขที่ต้นเหตุและปลายเหตุไปพร้อมๆกันโดยการแก้ไขปัญหานั้นต้องเกิดจากการร่วมมือของทุกฝ่าย ทั้งฝ่ายของสถานศึกษาหรือโรงเรียนที่มีครูที่คอยดูแลเอาใจใส่ในตัวของเด็กนักเรียนและฝ่ายของครอบครัวที่มีผู้ปกครองคอยดูแลเอาใจใส่ในตัวของเด็กนักเรียนที่เป็นสมาชิกของครอบครัว

4.การป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาความขัดแย้งเกิดขึ้นซ้ำ (มรรค)

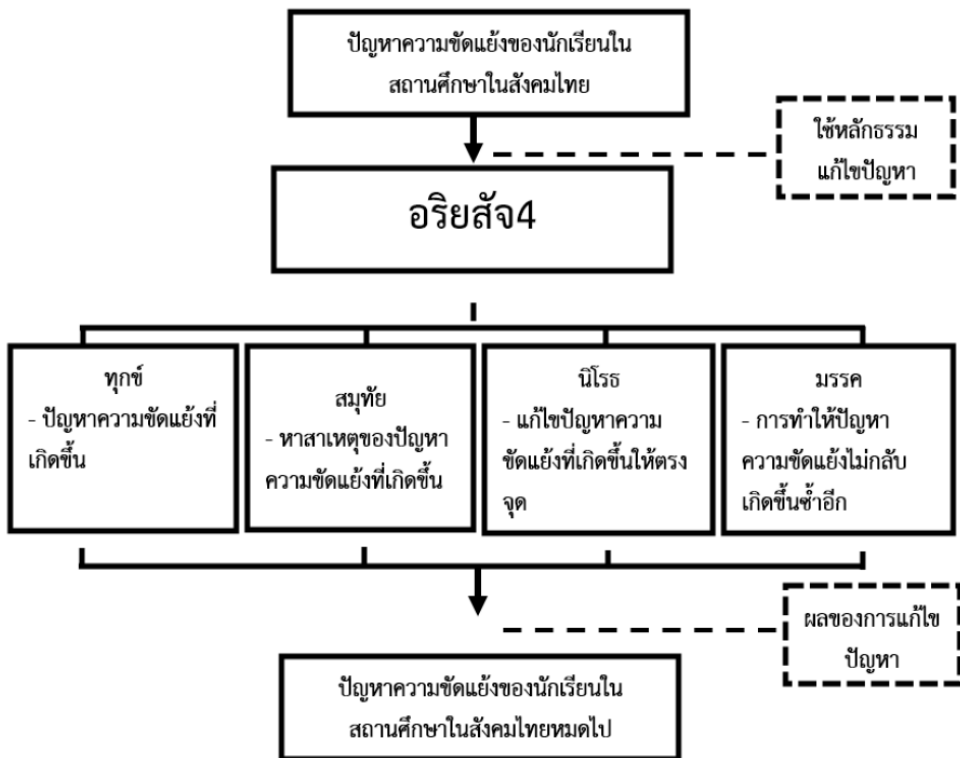
ความขัดแย้งของเด็กนักเรียนในสถานศึกษาในสังคมไทยนั้นต่างมีสาเหตุและมีลักษณะอย่างที่ว่ามาเบื้องต้นเกิดขึ้นได้อย่างไรและการแก้ไขอย่างไรถึงจะต้องตรงจุดนั้น มีข้อสังเกตว่า ปัญหาความขัดแย้งในสังคมของโรงเรียนนั้นเป็นเรื่องปกติ แต่หากหากตัวของเด็กนักเรียนนั้นยอมรับและเรียนรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นมาได้

การป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาความขัดแย้งเกิดขึ้นมาอีกคือการที่ตัวของเด็กนักเรียนเองยอมรับในการที่สังคมในโรงเรียนนั้นการมาอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มใหญ่ๆต่างก็มีความคิดเห็นและความแตกต่างในด้านต่างๆที่ไม่เหมือนกันหรือขัดแย้งกันไปตามธรรมชาติ หากตัวของเด็กนักเรียนเข้าใจในเรื่องนี้ก็จะทำให้ความขัดแย้งนั้นหมดไปในที่สุด

การเรียนการสอนในชั้นเรียนนำหลักธรรมอริยสัจ 4 หรือความจริงอันประเสริฐที่เป็นหลักพุทธธรรมหนึ่งในคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาในการแก้ไขปัญหาต่างๆมาใช้ประกอบการสอน แม้กระทั่งปัญหาความขัดแย้งหลักอริยสัจ 4 ก็จะทำให้ตัวเด็กนักเรียนเข้าใจสัจธรรมของโลก และสังคมที่แตกต่างกันออกไปปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นสามารถแก้ไขได้ทีผลและเหตุในตัวของมันเอง

สรุป มรรค คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ การที่นำ มรรค ของอริยสัจ 4 มาใช้ทำให้รู้ถึงการทำให้ปัญหาความขัดแย้งของเด็กนักเรียนไม่ให้กลับมา มีความขัดแย้งกันอีก

แผนภาพการสังเคราะห์ข้อมูล



ภาพที่ 1 : แผนภาพแสดงแนวทางการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของนักเรียนในสถานศึกษาในสังคมไทยโดยใช้หลักอริยสัจ 4

สรุป

ปัญหาความขัดแย้งของนักเรียน ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาที่พบได้ในทุกสถานศึกษาในสังคมของไทย ฉะนั้นแล้วสถานศึกษามีหน้าที่ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของนักเรียนดังกล่าวโดยต้องมีการวางแผนขั้นตอนการแก้ไขปัญหาย่างรัดกุมและประสานส่งเสริมกับทางครอบครัวของนักเรียนเพื่อจะได้ร่วมกันแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างตรงจุดและสอดคล้องกับหลักธรรมอริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ ที่ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นอยู่ที่เหตุและผลของมันในหลักธรรมนี้ส่งผลให้ให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

บรรณานุกรม

- ณัฐนิชา กังสตาลทิพย์. (2564). “ผู้นำกับการจัดการความขัดแย้งภายในองค์กร”. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มมร. วิทยาเขตอีสาน. 2 (1): 41.
- พระครูปลัดไพฑูรย์ เมธิโก. (2557). “พรหมวิหาร : ธรรมแนวทางการแก้ไขความขัดแย้งของสังคมไทย”. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 1 (2): 55.
- พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต. (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 12 กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัฒน์พงษ์ ทองเนื้อสุก และ จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. “ทิศทางใหม่ในการจัดการความขัดแย้งเชิงสมานฉันท์ในโรงเรียน”. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. 14 (2): 341.
- รัฐพล เย็นใจมา และ สุรพล สุขะพรหม. (2561). “ความขัดแย้งในสังคม : ทฤษฎีและแนวทางการแก้ไข”. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์. 7 (2): 224-225.

การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา The Practice of Dhamma by Male and Female Lay Buddhists

บัวผิน สิงห์แก้ว

Buaphin Singkaew

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

พระวิทวัส โกฏิฉกรรจ์

Phra Witwat Kotichakarn

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Corresponding Author, Email : buapin4994@gmail.com

Received: 2024-12-03 Revised: 2024-12-20 Accepted: 2024-12-27

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา อุบาสกและอุบาสิกาเป็นหนึ่งในพุทธบริษัท 4 ที่พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญในการรักษาและทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา อุบาสกและอุบาสิกา นอกจากจะมีหน้าที่ดังกล่าวแล้ว ยังมีหน้าที่หลักในฐานะชาวพุทธ คือ การปฏิบัติธรรมหรือการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดผลสำเร็จแก่ตนเองและผู้อื่น ดังจะเห็นได้จากพระไตรปิฎก มีอุบาสกและอุบาสิกาในพระพุทธศาสนาที่สามารถบรรลุธรรมในระดับต่างๆ ได้เช่นกับภิกษุและภิกษุณี การปฏิบัติธรรมของอุบาสกและอุบาสิกาไม่แตกต่างจากภิกษุและภิกษุณี และให้ผลได้ไม่แตกต่างกัน การส่งเสริมให้อุบาสกและอุบาสิกาได้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นภาระหน้าที่ของคณะสงฆ์ที่ควรส่งเสริมอย่างจริงจัง เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาสืบต่อไป

คำสำคัญ : อุบาสก, อุบาสิกา, การปฏิบัติธรรม, พระพุทธศาสนา

Abstract

This academic article aims to study the practice of Dhamma by male and female lay Buddhists. Male and female lay Buddhists are one of the four groups of Buddhists that the Lord Buddha emphasized in preserving and supporting Buddhism. In addition to having such duties, male and female lay Buddhists also have the main duty as Buddhists, which is to practice Dhamma or apply Buddhist principles to their daily lives in order to achieve success for themselves and others. As can be seen from the Tripitaka, there are male and female lay Buddhists who can attain Dhamma at various levels, just like monks and nuns. The practice of Dhamma by male and female lay Buddhists is no different from that of monks and nuns, and the results are no different. Therefore, encouraging male and female lay Buddhists to practice Dhamma continuously is a duty of the Sangha that should be seriously promoted in order to benefit Buddhism in the future.

Keywords: Male and female lay Buddhists, Practice of Dhamma, Buddhism

บทนำ

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นในการพัฒนาจิตใจและความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ผ่านการฝึกฝนจิตใจและการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติธรรมมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสร้างคุณธรรม ความสงบในจิตใจ และการรู้แจ้งในสัจธรรม การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีความหมายหลากหลายขึ้นอยู่กับบริบทและแนวคิดของนักวิชาการต่างๆ อย่างไรก็ตาม แก่นแท้ของการปฏิบัติธรรมคือการฝึกฝนตนเองให้พ้นจากความทุกข์ โดยผ่านการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในด้านศีล สมาธิ และปัญญา พุทธทาสภิกขุ เน้นว่า การปฏิบัติธรรมคือการฝึกฝนตนเองให้เข้าใจถึงธรรมชาติของสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะการรู้เท่าทันในขั้น 5 ซึ่งประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ทั้งนี้การรู้เท่าทันนี้จะนำไปสู่การพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นสาเหตุของทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ, 2510: 23) การปฏิบัติธรรมเป็นการทำให้จิตใจสงบและปลอดจากอารมณ์ที่เป็นอกุศล เช่น ความโกรธ ความโลภ และความหลง การปฏิบัติสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมีความสามารถในการมองเห็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน ทำให้เกิด

ปัญหาที่สามารถเห็นถึงความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสิ่งต่างๆ (ปัญญานันทภิกขุ, 2549: 45) นอกจากนั้นการปฏิบัติธรรมยังเป็นการนำหลักธรรมมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งเน้นที่การพัฒนาตนเองในทุกมิติ ทั้งทางจิตใจและการดำรงชีวิตทางสังคม การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพียงการนั่งสมาธิหรือการทำวัตรสวดมนต์เท่านั้น แต่เป็นการพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และนอกจากนั้น ได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมว่าเป็นการเดินทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ซึ่งหมายถึงการไม่ยึดติดในความสุดโต่งทั้งสองด้าน ทั้งการยึดติดในความสุขทางกายและการทรมานตนเอง การปฏิบัติธรรมตามแนวทางนี้ช่วยให้บุคคลสามารถรักษาสมดุลในชีวิตได้ และสามารถประคับประคองตนเองในสถานการณ์ที่มีความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547: 112)

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาไม่ได้จำกัดเพียงแค่การฝึกสมาธิหรือการวิปัสสนาเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปฏิบัติตนในวิถีชีวิตประจำวัน โดยการนำหลักธรรมมาใช้ในการทำงาน การศึกษา และการดำเนินชีวิตในสังคม การปฏิบัติธรรมเป็นการสร้างพื้นฐานของความรับผิดชอบต่อสังคม การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและมีคุณธรรม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีทั้งต่อตนเองและสังคมโดยรวม (สุชีพ ปัญญาภาพ, 2540: 75) การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการเดินทางแห่งอริยมรรค ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา การปฏิบัติธรรมตามแนวทางนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองให้มีจิตใจสงบและปัญญาที่เฉียบคม แต่ยังเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต การปฏิบัติธรรมจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการดำเนินชีวิตที่มีความหมายและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (สุรศักดิ์ ศรีประสิทธิ์, 2550: 102)

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาตามแนวคิดของนักวิชาการและพระสงฆ์ต่าง ๆ นั้นเป็นกระบวนการที่ครอบคลุมการพัฒนาทางจิตใจและการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม การปฏิบัติธรรมไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการฝึกสมาธิหรือวิปัสสนา แต่ยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม การพัฒนาปัญญาเพื่อให้เข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ และการสร้างสังคมที่มีคุณธรรม ทั้งหมดนี้เป็นแนวทางที่นำไปสู่การพ้นจากความทุกข์และการบรรลุธรรมสูงสุดในพระพุทธศาสนา

ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีความสำคัญอย่างมากมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล จนถึงปัจจุบัน ดังปรากฏว่า “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกรุงชนบท มีนิคมของชาวกรุง ชื่อว่า กัมมาสทัมมะ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลายภิกษุ

เหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธภาษิตนี้ว่า ดุครกิกขุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความ โศกและปริเทวะเพื่อความดับสูญ แห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพานหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 273: 336) ซึ่งสามารถจำแนกความสำคัญของการปฏิบัติธรรมได้ดังนี้

1. ความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญ อย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานสูงสุดอันได้แก่ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ ทั้งปวง ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้ คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้ง สภาวะธรรมตามความเป็นจริงหรือที่เรียกว่าเป็นบาทแห่งวิปัสสนาหรือทำให้เกิดญาณตาม ทศณะซึ่งจะนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด นอกจากนี้ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ใช่เป็นจุดมุ่งหมายที่แท้จริง คือ การบรรลุนิพพานที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวที่ เรียกว่าเจโตวิมุตติ ประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าว คือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดย เฉพาะด้วยกำลังของญาณ กิเลสถูกกำลังสมาธิกด ช่มหรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธิ นั้น เรียกว่า วิกขัมภณวิมุตติ

2. สร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงทางจิตหรือ ประโยชน์ในด้านอภิญญา ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐานทำให้เกิดฤทธิ์และ อภิญญาชั้นโลกีย์อย่างอื่น ๆ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ เป็นต้น

3. ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและ มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิมนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตาม ความเป็นจริง เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริม สร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดขันธ์อ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ หรือที่เรียกว่ามี ความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นเมื่อใช้จิตที่ มีสมาธิเป็นฐานปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรม ทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของคนที่เป็นไปต่าง ๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้ สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสพการณ์และความเป็นไปเหล่านั้นก่อพิษ เป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย

นอกจากที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว การปฏิบัติธรรมยังมีความสำคัญและประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหยุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนคลาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่น การทำอานาปานสติ โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก ในเวลาที่อ่อนล้าหรือเครียด ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายหายเครียดได้ เป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจเพื่อเป็นทิวภูธรธรรมสุขวิหาร

2. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่เรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะหรือกรรมนีย แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ ได้ผลดีมากขึ้น

3. ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมอง ชุมนมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มิมีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้นหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและเร็วขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกายไว้ก็ได้ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 93: 117) ในด้านดีผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอิมิผิวพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่องใส สดชื่น เบิกบานนั้น ต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส เช่น คนธรรมดาที่มีเรื่องดีใจ ปลาบปลื้ม อิ่มใจ ไม่หิวข้าว หรือพระที่บรรลุนิพพานแล้วมีปิติเป็นภักขา ฉันทอาหารวันละมื้อเดียวแต่ผิวพรรณผ่องใสเพราะไม่หวนละห้อยความหลัง ไม่เพ้อหวังอนาคต (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 22: 7) ไม่เฉพาะจิตใจดี ช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคกายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกลุ้มกังวลบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่างหรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้ เป็นต้น สภาพกายจิตสัมพันธ์นี้ อาจแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ตามขั้นของ

พัฒนาการทางจิต ขั้นต่ำสุด ผลต่อกาย กระทบจิตด้วย คือ เมื่อไม่สบายกาย จิตพลอยไม่สบายด้วย ข้าแต่ตนเองให้หนักขึ้น ขึ้นกลาง จำกัชอบเขตของผลกระทบได้ คือ ความทุกข์ความไม่สบายมีอยู่แค่นั้น ก็รับรู้ตามที่เป็นแค่นั้น วางใจได้ไม่ให้ทุกข์ทับถมลูกกลม ขึ้นสูง จิตช่วยกาย คือ เมื่อร่างกายทุกข์ ไม่สบาย นอกจากไม่เก็บไปก่อทุกข์แก่ใจแล้ว ยังสามารถใช้สมรรถภาพที่เข้มแข็งและคุณภาพที่ดีงามของจิตส่งผลดีกลับมาช่วยกายได้อีกด้วย เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญหาที่รู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย

ทั้งนี้ การปฏิบัติธรรมเป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการนำพาชีวิตไปสู่ความสงบสุข พ้นจากความทุกข์ และบรรลุนิพพาน ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมสามารถมองเห็นได้จากหลากหลายมิติ ดังนี้

1. การพัฒนาจิตใจให้สงบและมั่นคง การปฏิบัติธรรมช่วยให้จิตใจของเรามีความสงบ ลดความฟุ้งซ่านและอารมณ์ที่เป็นอกุศล เช่น ความโกรธ ความโลภ และความหลง การฝึกสมาธิและการวิปัสสนาช่วยให้เราสามารถควบคุมจิตใจและมองเห็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ อย่างชัดเจน ทำให้เกิดปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

2. การปล่อยวางและลดความยึดมั่นถือมั่น การปฏิบัติธรรมสอนให้เราเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ รอบตัว รวมถึงตัวตนของเราเอง การเข้าใจและยอมรับในความไม่เที่ยงนี้จะนำไปสู่การปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของความทุกข์ การปล่อยวางทำให้เรามีจิตใจที่เบาสบาย ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์หรือความต้องการที่ไม่สมควร (ปัญญานันทภิกขุ, 2545: 58)

3. การพัฒนาคุณธรรมและศีลธรรม การปฏิบัติธรรมช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและศีลธรรมในชีวิตประจำวัน การรักษาศีลเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรมที่ช่วยให้เรามีความรับผิดชอบต่อการทำของตนเอง และมีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น การมีคุณธรรมและศีลธรรมจะช่วยสร้างสังคมที่สงบสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล

4. การสร้างสมดุลในชีวิตและสังคม การปฏิบัติธรรมช่วยให้เราสามารถรักษาสมดุลในชีวิตทั้งทางกายและใจ การมีจิตใจที่สงบและมีสติช่วยให้เราสามารถจัดการกับความท้าทายและปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การปฏิบัติธรรมยังส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม เนื่องจากการมีคุณธรรมและการปฏิบัติตามหลักศีลธรรมเป็นสิ่งที่สร้างความเชื่อมั่นและความเคารพซึ่งกันและกัน

โดยสรุป การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา ไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่สงบสุขและพ้นจากทุกข์เท่านั้น แต่ยังส่งผลดีต่อสังคมโดยรวมด้วย การปฏิบัติธรรมเป็นการสร้างพื้นฐานที่มั่นคงในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมและศีลธรรม ซึ่งจะนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและความสงบสุขทั้งในชีวิตของตนเองและในสังคม

ความหมายของอุบาสกอุบาสิกา

อุบาสก หมายถึง บุรุษที่มีความศรัทธาและได้ปฏิญาณตนเป็นผู้นับถือพระรัตนตรัยมีศีล 5 เป็นข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาความบริสุทธิ์ในจิตใจและมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

อุบาสิกา หมายถึง สตรีที่มีความศรัทธาและได้ปฏิญาณตนเป็นผู้นับถือพระรัตนตรัยเช่นเดียวกับอุบาสก โดยมีศีล 5 เป็นข้อปฏิบัติ และมีความตั้งใจที่จะพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ และดำรงชีวิตตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

สรุปได้ว่า คำว่า “อุบาสก” หมายถึง ชายที่เป็นพุทธศาสนิกชนซึ่งยึดมั่นในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ส่วน “อุบาสิกา” หมายถึง หญิงที่เป็นพุทธศาสนิกชนซึ่งยึดมั่นในพระรัตนตรัยเช่นเดียวกัน การเป็นอุบาสกและอุบาสิกาไม่เพียงแต่เป็นการนับถือพระพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นการรับเอาพระธรรมวินัยมาประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งถือเป็นการดำเนินชีวิตที่มีคุณธรรมและศีลธรรมอย่างสูง

การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาหมายถึงการดำเนินตามหลักศีลธรรมและการฝึกจิตให้บริสุทธิ์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยนอกจากการถือศีลห้าเป็นหลักพื้นฐานแล้ว อุบาสกอุบาสิกายังสามารถปฏิบัติธรรมในระดับที่สูงขึ้น เช่น การเจริญสมาธิและปัญญาเพื่อมุ่งสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ ในฐานะพุทธศาสนิกชน พวกเขามีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนพระสงฆ์และการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้แพร่หลาย

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2541: 25) ได้กล่าวว่า อุบาสกอุบาสิกาเป็นส่วนหนึ่งของ “พุทธบริษัท 4” ซึ่งประกอบด้วยพระภิกษุ พระภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ซึ่งมีหน้าที่ในการสนับสนุนพระพุทธศาสนา ดังนั้น การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาจึงมีความสำคัญในการรักษาความมั่นคงของพระศาสนาและการเผยแผ่ธรรมะ การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องนั้น คือ การที่อุบาสกอุบาสิกา มีสติรู้ตัวขณะยืน เดิน นั่ง หรือนอน และมีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบทางอายตนะทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นการรู้ตัว รู้ตน และรู้ปัจจุบันกาลในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ฝึกฝนตัวเองในทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง ยืน เดิน และนอน โดยใช้สติพิจารณากำหนดในทุกขณะ และนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ปฏิบัติ โดยเฉพาะ การให้ทาน รักษาศีลและเจริญภาวนา เพื่อชีวิตจะได้อยู่ด้วยความผาสุก

ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกา จึงหมายถึง การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมและการฝึกฝนจิตใจให้บริสุทธิ์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งรวมถึงการรักษาศีล การเจริญสมาธิและปัญญา เพื่อมุ่งสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ การปฏิบัติธรรมยังหมายถึงการมีสติรู้ตัวในทุกขณะ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือ นอน รวมถึงการฝึกฝนตนเองทั้งในด้านกาย วาจา และใจตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาความมั่นคงของพระศาสนาต่อไป คุณสมบัติของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนา อุบาสกและอุบาสิกาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนและทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา พวกเขาทำหน้าที่ในการฟังธรรม รักษาศีล และปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า การฟังธรรมและการศึกษาพระธรรมวินัยเป็นสิ่งที่อุบาสกอุบาสิกาควรกระทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในพระธรรมและนำไปสู่การปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง คุณสมบัติของอุบาสกและอุบาสิกา มีหลายประการที่ทำให้บุคคลเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการดำรงรักษาพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ศรัทธาในพระรัตนตรัย อุบาสกอุบาสิกาควรมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์อย่างแรงกล้า ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำรงตนเป็นชาวพุทธที่แท้จริง

2. การรักษาศีล การรักษาศีล 5 เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของอุบาสกอุบาสิกา ซึ่งจะช่วยให้อุบาสกอุบาสิกาสามารถดำรงชีวิตอย่างบริสุทธิ์และมีความสุข ทั้งนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาจิตใจและปัญญา

3. ความรู้ความเข้าใจในพระธรรม อุบาสกอุบาสิกาควรมีความรู้และเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อให้สามารถนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันและแนะนำสั่งสอนผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

4. ความมีเมตตากรุณา อุบาสกอุบาสิกาควรมีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นและพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านวัตถุและด้านจิตใจ

5. การปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ อุบาสกอุบาสิกาควรหมั่นปฏิบัติธรรม เช่น การฟังธรรม การนั่งสมาธิ และการรักษาศีลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้จิตใจมีความสงบและสามารถพัฒนาตนเองได้ต่อเนื่อง

6. การสนับสนุนพระสงฆ์และการบำเพ็ญบุญ อุบาสกและอุบาสิกา มีบทบาทในการสนับสนุนพระสงฆ์ด้วยการถวายทานและช่วยเหลือในกิจกรรมทางศาสนา การบำเพ็ญบุญ

เป็นการสะสมความดีและช่วยเสริมสร้างความเจริญรุ่งเรืองให้กับตนเองและสังคม

7. การเผยแผ่ธรรมะ นอกจากการปฏิบัติตนเองแล้ว อุบาสกและอุบาสิกายังมีหน้าที่ในการเผยแผ่ธรรมะ แนะนำและช่วยเหลือผู้อื่นในการปฏิบัติธรรมและดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา (สุรพงษ์ ชัยนาม, 2561: 25)

นอกจากนั้นในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ยังกล่าวถึงคุณสมบัติของอุบาสกอุบาสิกาเรียกว่า อุบาสกธรรม 7 ประการ คือ ธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญของอุบาสก

1. ไม่ขาดการเยี่ยมเยียนพบปะพระภิกษุ
2. ไม่ละเลยการฟังธรรม
3. ศึกษาในอริสย
4. มากด้วยความเลื่อมใสในภิกษุทั้งหลาย
5. ไม่ฟังธรรมด้วยตั้งใจจะคอยฟังโทษติเตียน
6. ไม่แสวงหาทักษิณียภายนอกหลักคำสอนนี้

7. กระทำความสนับสุนนในพระศาสนานี้เป็นเบื้องต้น คือ ขวนขวายในการอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 27: 26) หลักธรรมทั้ง 7 ถือเป็นหน้าที่ของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนาจำเป็นต้องมีจักรวัตรเป็นหลักปฏิบัติโดยอธิบายดังนี้

1. หมั่นไปวัดตามโอกาสที่เหมาะสม เพราะการไปวัดจะได้พบปะกับพระภิกษุผู้ทรงศีลทรงคุณธรรมหรือได้พบกับมิตรที่สนใจในเรื่องธรรมเหมือนกับเรา ย่อมได้ชื่อว่าเป็นการคบหากัลยาณมิตร หรือเรียกว่ามิตรที่ดี ซึ่งจะส่งเสริมให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้น ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า ยัม เสวติ ตาทิโส คบคนเช่นไรก็เป็นคนเช่นนั้นแล

2. หมั่นฟังธรรม เมื่อมีโอกาสควรใส่ใจในการฟังธรรมอยู่เสมอ เพราะการฟังธรรมเป็นเหตุให้ได้รู้สิ่งไม่รู้ ส่วนสิ่งที่รู้แล้วก็จะช่วยให้เข้าใจยิ่งขึ้น เช่น การไปวัดเพื่อฟังเทศน์ ฟังธรรมตามโอกาสต่าง ๆ ฟังการแสดงธรรมเทศนาทางวิทยุหรือทางโทรทัศน์ เป็นต้น

3. พยายามสนใจศึกษาและรักษาศีลให้บริสุทธิ์ โดยนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามาใช้ปรับปรุงวิถีการดำเนินชีวิตให้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองว่าเป็นพุทธศาสนิกชนที่แท้จริง

4. มีความเลื่อมใสในพระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายเท่าเทียมกัน ทั้งนี้เพราะพระสงฆ์แต่ละรูปได้เสียสละความสุขทางโลก เพื่อมาประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอันเป็นหนทางไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์และพระสงฆ์ยังได้ชื่อว่าเป็นผู้สืบทอดอายุของพระพุทธศาสนาให้ยืนยาวตลอดไป

5. ตั้งจิตให้เป็นกุศลในขณะที่ฟังธรรม มิใช่ฟังธรรมโดยคิดในแง่ อคติ คิดขัดแย้ง พยายามฟังธรรมเพื่อก่อให้เกิดกุศล จิตใจจะได้เป็นสุข

6. ทำบุญกุศลตามหลักและวิธีการของพระพุทธศาสนา ไม่แสวงบุญนอกคำสอนของพระพุทธเจ้า ควรประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

7. ทะนุบำรุงพระพุทธศาสนาในทุก ๆ ด้าน ถ้าสามารถช่วยเหลือพระพุทธศาสนา ได้ ด้วยวิธีการใดก็ควรชวนช่วยเร่งรีบกระทำ อาทิ การตั้งชมรมพุทธศาสน์ในโรงเรียน ในมหาวิทยาลัย จัดให้มีการอบรมเยาวชน บุคคลทั่วไป หรือ คนต่างชาติให้เข้าใจใน พระพุทธศาสนา

สรุปได้ว่า อุบาสกและอุบาสิกา มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนและทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา โดยมีหน้าที่ในการฟังธรรม รักษาศีล และปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการเสริมสร้างความเข้าใจในพระธรรมและการนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง โดยคุณสมบัติหลักของอุบาสกและอุบาสิกา ได้แก่ ศรัทธาในพระรัตนตรัย การรักษาศีล 5 ความรู้ความเข้าใจในพระธรรม ความมีเมตตา กรุณา และการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังมีบทบาทในการสนับสนุนพระสงฆ์ บำเพ็ญบุญ และเผยแผ่ธรรมะ ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้อุบาสกและอุบาสิกาเป็นส่วนสำคัญในการธำรงรักษาพระพุทธศาสนาและส่งเสริมความเจริญรุ่งเรืองในสังคม หลักอุบาสิกธรรม 7 ประการ ถือเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับอุบาสกอุบาสิกาในการรักษาคุณธรรมและสนับสนุนพระพุทธศาสนาอย่างเต็มที่ ได้แก่ การเยี่ยมเยียนพระภิกษุ การฟังธรรม ศึกษาอริสัจ มีความเลื่อมใสในพระสงฆ์ ไม่ฟังธรรมด้วยเจตนาร้าย ไม่แสวงหาทักษิณีย์ ภายนอกหลักคำสอน และกระทำความสนับสนุนพระศาสนาซึ่งจะนำไปสู่ความสุขและความเจริญในชีวิตและสังคม

รูปแบบในการปฏิบัติธรรมอุบาสกอุบาสิกาในทางพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในทางพระพุทธศาสนาเป็นการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมุ่งเน้นการฝึกฝนจิตใจและพัฒนาคุณธรรมเพื่อให้เกิดความสงบสุขภายใน การปฏิบัติธรรมนี้มีรูปแบบหลายประการ โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

การถือศีล อุบาสกอุบาสิกาจะเริ่มต้นด้วยการรักษาศีลห้า ซึ่งเป็นศีลพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤตินิन्दในกาม การไม่พูดเท็จ และการไม่เสพสิ่งเสพติดที่ทำให้เกิดความมัวเมา การรักษาศีลเป็นพื้นฐานในการสร้างสมาธิและปัญญาในการปฏิบัติธรรม

การเจริญสมาธิ นอกจากการถือศีลแล้ว อุบาสกอุบาสิกายังสามารถพัฒนาจิตใจด้วยการเจริญสมาธิ ซึ่งเป็นการฝึกจิตให้มีความสงบและตั้งมั่น สมาธิที่พัฒนาอย่างดีจะนำไปสู่ความ

สามารถในการมองเห็นสภาพธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ อย่างชัดเจน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540: 85)

การเจริญปัญญา การปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุดคือการเจริญปัญญา ซึ่งเป็นการพิจารณาเห็นความจริงของสรรพสิ่งตามหลักอริยสัจ 4 การเจริญปัญญานี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถปล่อยวางจากกิเลสและความยึดติดต่าง ๆ เพื่อบรรลุถึงการหลุดพ้นจากทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ, 2532: 120)

จึงสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและคุณธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเริ่มจากการรักษาศีลห้า ซึ่งเป็นพื้นฐานในการสร้างสมาธิและปัญญา การปฏิบัติธรรมมีรูปแบบหลัก 2 ประการ คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อการพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา นอกจากนี้ ยังมีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งครอบคลุมการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม อันนำไปสู่ความสงบภายในและการหลุดพ้นจากทุกข์ การปฏิบัติธรรมยังครอบคลุมถึงการทำความดี ละเว้นความชั่ว และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งในทางกาย วาจา และใจ

กระบวนการและขั้นตอนในการปฏิบัติธรรมอุบาสกอุบาสิกาในทางพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรม เป็นกระบวนการในการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งถือเป็นแนวทางที่สำคัญในการพัฒนาจิตใจและสติสัมปชัญญะของอุบาสกอุบาสิกา ผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างมีประสิทธิภาพจึงต้องมีการเตรียมตัวอย่างดีทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งการเตรียมตัวนี้มีรายละเอียดดังนี้

1. การเตรียมกาย อุบาสกอุบาสิกาควรเตรียมกายให้พร้อมก่อนการปฏิบัติธรรม โดยเริ่มจากการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 อย่างเคร่งครัด การรักษาศีลช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความสุขและลดความสับสนในใจ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นบาปและอบายมุขทั้งหลาย เพื่อให้กายมีความบริสุทธิ์ ซึ่งจะส่งผลให้จิตใจมีความสงบและพร้อมที่จะเข้าถึงธรรมะมากขึ้น

2. การเตรียมวาจา การเตรียมวาจาคือการฝึกพูดในทางที่เป็นกุศล การพูดตามความจริง ไม่พูดหยาบ ไม่พูดส่อเสียด และไม่พูดเพ้อเจ้อ วาจาที่เป็นกุศลจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองกับผู้อื่น และเป็นการเตรียมใจให้พร้อมสำหรับการปฏิบัติธรรม ซึ่งตามหลักพุทธศาสนา วาจาที่ดีถือเป็นเครื่องมือในการสร้างสรรค์และเสริมสร้างบุญกุศล

3. การเตรียมใจ การเตรียมใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการปฏิบัติธรรม อุบาสกอุบาสิกาควรฝึกการเจริญสติและสมาธิ เพื่อให้จิตใจมีความสงบและมั่นคง การเจริญสมาธิสามารถทำได้โดยการนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือการภาวนาอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ควรฝึกการปล่อยวางจากกิเลสต่าง ๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง เพื่อให้จิตใจบริสุทธิ์และพร้อมที่จะรับธรรม

4. การศึกษาและการฝึกฝนในธรรมะ อุบาสกอุบาสิกาควรมีการศึกษาและเข้าใจหลักธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างถ่องแท้ เพื่อที่จะนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ การอ่านพระไตรปิฎก หนังสือธรรมะ หรือตำราทางพุทธศาสนาต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจในธรรมมากขึ้น ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติธรรมมีผลสัมฤทธิ์ที่ดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2543: 85)

สรุปได้ว่า กระบวนการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเน้นการเตรียมตัวทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อพัฒนาจิตใจและสติสัมปชัญญะอย่างมีประสิทธิภาพ เริ่มจากการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 และการละเว้นความชั่วเพื่อเตรียมกายให้บริสุทธิ์ การฝึกวาจาให้สุภาพและกุศลเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การเจริญสติและสมาธิเพื่อให้อารมณ์สงบมั่นคง และการศึกษาหลักธรรมเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง นอกจากนี้ ยังมีการบูชาพระรัตนตรัย สมาทานศีล ฟังธรรม และเจริญภาวนา ซึ่งถือเป็นกระบวนการสำคัญในการปฏิบัติธรรมแต่ละพื้นที่

เป้าหมายของการปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาสำหรับอุบาสกอุบาสิกา มีเป้าหมายสูงสุดในการเข้าถึงนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์และสังสารวัฏ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้านิพพานเป็นสถานะที่ปราศจากกิเลส ความโกรธ และความหลง ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งปวง

การปฏิบัติธรรมเริ่มต้นจากการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 ซึ่งเป็นการปฏิบัติพื้นฐานที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมกาย วาจา และใจของตนได้อย่างถูกต้อง ศีลเหล่านี้เป็นรากฐานในการสร้างสรรค์ความสงบและความบริสุทธิ์ของจิตใจ ซึ่งจะเป็พื้นฐานสำคัญในการฝึกสมาธิและปัญญาต่อไป

การฝึกสมาธิ (สมถะ) มีเป้าหมายในการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบและมั่นคง การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมจิตใจให้อยู่ในสภาพสงบ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งรบกวนจากภายนอก การเจริญสมาธิอย่างต่อเนื่องจะนำไปสู่การพัฒนาปัญญา (วิปัสสนา) ซึ่งเป็นการเข้าใจความจริงของธรรมชาติและสังสารวัฏ การฝึกวิปัสสนานี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาในการรู้แจ้งถึงอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ซึ่งเป็นสามัญลักษณ์ที่แสดงถึงความไม่เที่ยงแท้ ความเป็นทุกข์ และการปราศจากตัวตนของสรรพสิ่งทั้งปวง

นอกจากการฝึกสมาธิและปัญญาแล้ว การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกายังมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณธรรมและศีลธรรมที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและสงบสุข การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม ทำให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติและปราศจากความขัดแย้ง

ท้ายที่สุด เป้าหมายของการปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกา คือการบรรลุถึงการพ้นจากทุกข์ โดยการฝึกฝนและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างสม่ำเสมอ การบรรลุ

ถึงนิพพานนั้นเป็นจุดสูงสุดของการปฏิบัติธรรม แต่การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมะในทุก ๆ วัน ก็ถือเป็นการบรรลุผลที่มีคุณค่ามากในการสร้างความสุขและสันติสุขในชีวิตปัจจุบัน

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาของอุบาสกอุบาสิกา มีเป้าหมายสูงสุดคือการเข้าถึงนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์และกิเลส การเริ่มต้นด้วยการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 เพื่อสร้างรากฐานจิตใจที่สงบสุขและบริสุทธิ์ การฝึกสมาธิและวิปัสสนาเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาเป็นขั้นตอนสำคัญที่นำไปสู่ความรู้แจ้งในธรรมชาติและการหลุดพ้นจากวัฏจักรการเวียนว่ายตายเกิด การปฏิบัติธรรมยังเสริมสร้างคุณธรรมและศีลธรรมในการดำเนินชีวิตในสังคม สุดท้าย การปฏิบัติธรรมมุ่งสู่การพ้นจากทุกข์และการธำรงรักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ต่อไป โดยมีนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุด

หลักการปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนาจะส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านกาย จิต สังคม และปัญญา ดังนี้

1. การพัฒนาทางกาย กระบวนการปฏิบัติธรรมที่อุบาสกอุบาสิกาปฏิบัติ เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการฝึกอานาปานสติ มีผลโดยตรงต่อการพัฒนาสุขภาพกาย การปฏิบัติเหล่านี้ช่วยให้เกิดความสมดุลในร่างกายและจิตใจ ทำให้ลดอาการเจ็บป่วย ลดความเครียด และเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง นอกจากนี้ การดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายจากการปฏิบัติธรรมยังช่วยลดการใช้พลังงานหรือทรัพยากรที่ไม่จำเป็น ซึ่งส่งผลให้ผู้ปฏิบัติรู้จักการดูแลสุขภาพตนเอง และมีความระมัดระวังในเรื่องอาหารการกินมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกสมาธิทำให้การหายใจเป็นไปอย่างมีระเบียบและช่วยเสริมสร้างระบบประสาทให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

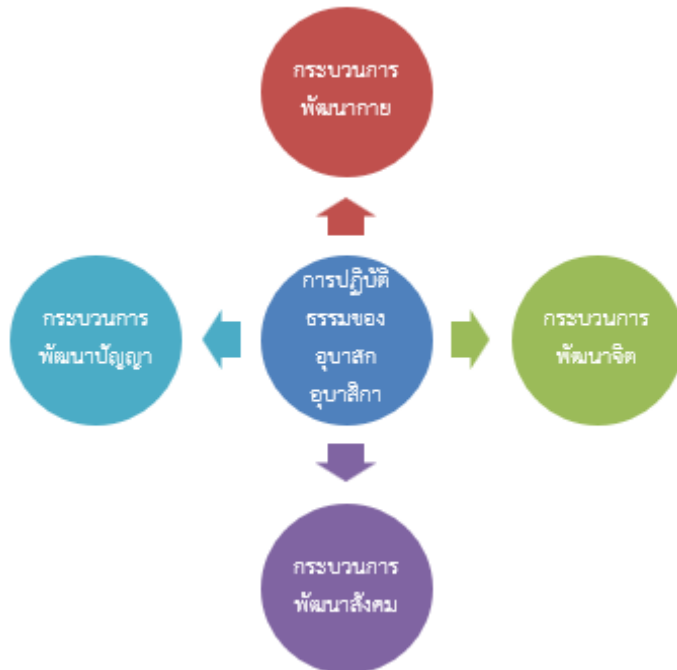
2. การพัฒนาทางจิต การฝึกปฏิบัติธรรมส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางจิตใจ เช่น การพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา การมีสติต่อเนื่องในการปฏิบัติธรรมช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเอง และเกิดความสงบในจิตใจ ไม่เพียงแต่ทำให้สามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ได้ แต่ยังช่วยในการคลายความเครียด และการจัดการกับความรู้สึกด้านลบ นอกจากนี้ยังเสริมสร้างความเมตตา และการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น

3. การพัฒนาทางสังคม การปฏิบัติธรรมในชุมชนช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในชุมชน ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยการร่วมปฏิบัติธรรมในงานบุญประเพณีหรือกิจกรรมทางศาสนาที่จัดขึ้นในชุมชนเป็นโอกาสให้ประชาชนมีโอกาสนพบปะและทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น นอกจากนี้ยังเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมในสังคม เช่น ความเมตตา การให้อภัย การมีน้ำใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคม

4. การพัฒนาทางปัญญา การปฏิบัติธรรมไม่เพียงแต่ทำให้เกิดความสงบภายในจิตใจ แต่ยังช่วยในการพัฒนาปัญญา ให้มีความคิดวิเคราะห์ที่ดีขึ้น เข้าใจถึงธรรมชาติของชีวิตและโลก และสามารถนำหลักธรรมคำสอนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีเหตุผล การศึกษาพระธรรมคำสอนส่งเสริมให้ประชาชนได้พัฒนาความรู้และความเข้าใจในธรรมชาติของตนเอง และสังคม ทำให้สามารถแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตได้อย่างมีปัญญา

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาการปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ได้จากการศึกษาได้ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

สรุป

พุทธศาสนามีแนวคำสอนเน้นเรื่องการพัฒนาจิตใจเป็นหลักโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งให้ผลลัพธ์เป็นประโยชน์ทั้งในปัจจุบัน และประโยชน์ในภายภาคหน้า ประโยชน์ในปัจจุบัน คือ การมีจิตใจสงบ มีปัญญาารู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ทำให้มีสติในการแก้ไขจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ นำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ประโยชน์ในภายภาคหน้า คือ การได้เกิดในภพภูมิที่สูงขึ้นในชาติต่อไป และประโยชน์สูงสุด คือ การมีปัญญาเข้าใจสภาวะต่าง ๆ ตามความจริง และบรรลุซึ่งเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน อันเป็นภาวะสิ้นสุดแห่งทุกข์นั่นเอง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1) การปฏิบัติธรรมเป็นหน้าที่ของชาวพุทธ แต่ด้วยสภาวะการดำรงชีวิตในโลกยุคปัจจุบันทำให้ประชาชนไม่สะดวกต่อการปฏิบัติธรรม หน่วยงาน องค์กร ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน จึงควรส่งเสริมให้บุคลากรของตนได้มีโอกาสปฏิบัติ โดยอาจจัดในองค์กรหรือกำหนดให้บุคลากรเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมตามสถานที่ต่างๆ และนำผลการปฏิบัติธรรมมาแสดงเพื่อประกอบการพิจารณาความดีความชอบ

2) สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่กระจายอยู่ทั่วประเทศ ควรจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมที่สามารถตอบรับบุคคลทุกเพศ วัย โดยจัดให้ต่อเนื่องและเป็นการจัดแบบฟุ้งเป้า มีการกำหนดตารางและรูปแบบให้ชัดเจน และที่สำคัญคือการจัดสถานที่ปฏิบัติให้พร้อมทุกสถานการณ์

3) ควรเร่งผลิตพระวิปัสสนาสำหรับการสอบอบรมการปฏิบัติธรรมอย่างเร่งด่วน เพื่อให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวของการปฏิบัติ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่มีความพร้อมในการจัดปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง พร้อมทั้งศึกษาความยั่งยืนของการจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรม ปัญหาและอุปสรรค เพื่อพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมให้มีมาตรฐานเหมือนกันทั่วประเทศ

2) ควรศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อการทำงานหรือการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อแสวงหารูปแบบการปฏิบัติธรรมเหมาะสมกับยุคสมัย

บรรณานุกรม

- ปัญญานันทภิกขุ. (2532). **อริยสัจสี่: หลักธรรมพื้นฐานของพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- ปัญญานันทภิกขุ. (2541). **พุทธบริษัท 4: หลักธรรมและหน้าที่ของพุทธบริษัท**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- ปัญญานันทภิกขุ. (2545). **จิตตนคร : การปฏิบัติธรรมสำหรับคนเมือง**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย.
- ปัญญานันทภิกขุ. (2547). **ธรรมชาติของสังคัมและการปฏิบัติธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย.
- ปัญญานันทภิกขุ. (2549). **สมาธิเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญา**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิปัญญานันทภิกขุ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). **หลักการพุทธศาสนาเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543). **การปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมхамกุฎราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2510). **คู่มือการปฏิบัติธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2540). **การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย.
- สุรพงษ์ ชัยนาม. (2561). **การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกา: หลักการและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรศักดิ์ ศรีประสิทธิ์. (2550). **ธรรมะและชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อัมรินทร์.

ยังมีพื้นที่ทางกรรมสิทธิ์ภูมิทัศน์วัฒนธรรมของชาติในสมัยเจ้านมจามเทวีวงศ์ Guidelines for the Cultural Landscape of Temples During

the Chamathewiwong Period

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์ด้านสาธารณะสงเคราะห์เพื่อลด
พลเอก ชาติชาย ชุณหะวัณ, **พลโท ประวิทย์ เพ็ชรแก้ว**, **พันโท ประวิทย์ เพ็ชรแก้ว**,
 อุทกภัยมีดังนี้ การเป็นผู้นำในการช่วยเหลือ โดยจัดตั้งศูนย์ช่วยเหลือ **ศูนย์ช่วยเหลือ**, **ศูนย์ สรรพคุณ**
 และจุดให้บริการอาหาร น้ำ และสิ่งของจำเป็น การประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ทำงานร่วมกับ
Paritob Harukhamja; Thepprawin Chantaeeng,
 หน่วยงานรัฐและองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรในการจัดกิจกรรมช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพ **awatchai Chalwood, Suchasri Thawee**
 ให้คำปรึกษาทางจิตใจ การสวดมนต์และพิธีกรรมสงฆ์ด้วยตนรับจัดพิธีสวดมนต์เพื่อเสริมสร้างจิตตังคิ
 และให้ความหวังแก่ผู้ประสบภัย **มูลนิธิช่วยเหลือ** **มูลนิธิช่วยเหลือ** **มูลนิธิช่วยเหลือ** **มูลนิธิช่วยเหลือ**
 การระดมทรัพยากร โดยจัดกิจกรรมระดมทุนจัดทำบุญหรือกิจกรรมต่างๆ เพื่อระดมเงินและ
 Received: 2024-12-02 Revised: 2024-12-21 Accepted: 2024-12-24
 สิ่งของที่จำเป็นในการช่วยเหลือ กระตุ้นให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการบริจาคสิ่งของและทรัพยากร

เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัย การสร้างความร่วมมือในชุมชน โดยส่งเสริมการทำงานร่วมกัน กระตุ้น
 ให้ชุมชนร่วมมือกันในกิจกรรมช่วยเหลือ เช่น **บทคัดย่อ** การทำอาหารหรือการทำความสะอาดพื้นที่ การ
 สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับองค์กรที่ส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสังคมในชุมชนเพื่อให้กลุ่มคนเข้มแข็งในกิจกรรม
 เหล่านี้ให้มากขึ้น

การนำพระพุทธรูปจากกรุงเทพฯ มาประดิษฐานที่วัดเจ้านมจามเทวีวงศ์ การนำพระพุทธรูปจากกรุงเทพฯ มาประดิษฐานที่วัดเจ้านมจามเทวีวงศ์
 นครของพระนางจามเทวี ได้ทูลขอพระราชทานช่างต่าง ๆ เช่น สถาปัตยกรรม วิศวกร นัก
 ประติมากรรม แพทย์ ไทโรจารย์ เศรษฐวานิช กรรมกร โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระไตรปิฎกและพระภิกษุ
บรรณานุกรม
 ผู้ทรงพระไตรปิฎกอีกด้วย การอนุรักษ์ภูมิทัศน์วัฒนธรรมของวัดคือ 1. วัดกระมุก (วัดพระมหาธาตุ)
 ชนบุรี กรุงเทพฯ (2550). ภายหลังที่ทรงนำและการช่วยเหลือผู้ประสบภัย **วารสารสำนักการ**
 ความมีการปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในวัด ทำการขุดค้นและสังเคราะห์ข้อมูลทางโบราณคดีเพิ่มเติม
ระเบียบ 4 (11): 22.

วัดสังฆาราม (พระศรี) ความมีแผนงานเชื่อมโยงการท่องเที่ยว และจัดทำแผนการท่องเที่ยวเชื่อมโยง
 วัดกระมุก กรุงเทพฯ (2553). การจัดการพื้นที่ของระบอบใหม่เมืองเก่า ย่านเมืองเก่าเชียงใหม่
 โยงวัดพระศรีรัตนศาสดารามและวัดสี่มุมเมือง 3. วัดมหาวัน (มหาสุวรรณาราม) ความมีการวางแผนการใช้
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
 พื้นที่และกรมปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในวัดให้มีความรุ่งเรือง 4. วัดพระคงเกษิ (เจ้าฟ้าพรอรุณ) ความมี
 มีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**
ลงที่กรมราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯพิมพ์ที่ศูนย์: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
 5. วัดดอนแก้ว (เสตวัน) ความมีการปรับปรุงภูมิทัศน์และบูรณะพื้นที่เพื่อแสดงคุณค่าแผนงานเผยแพร่
 สุกาญจน์รัตนเสตวันธรรม (2550). **หลักการจัดการสิ่งแวดล้อมแบบยั่งยืน**. กรุงเทพฯพิมพ์ที่ศูนย์: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
 ความรู้สู่ชุมชน 6. วัดจามเทวี (วัดเจ้านมจามเทวี) ความมีการบูรณะพื้นที่เพื่อแสดงคุณค่าแผนงานเผยแพร่
 สุกาญจน์รัตนเสตวันธรรม (2505). **พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ กฎกระทรวงว่าด้วย กฏกระทรวงว่าด้วย กฏกระทรวงว่าด้วย**
 ความรู้ ปุทธจิตสำนึกในการอนุรักษ์และพัฒนาเมืองเก่าเพื่อความยั่งยืนในปัจจุบันและในอนาคต
สมาคมพร้อมด้วยระเบียบและคำสั่งมหาเถรสมาคมที่เกี่ยวกับการคณะสงฆ์และ

การพระศาสนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
คำสำคัญ: การอนุรักษ์, ภูมิทัศน์วัฒนธรรม, วัด, จามเทวีวงศ์

Abstract

This academic article aims to propose guidelines for preserving the cultural landscape of temples during the Chamathewiwong era. The introduction of Buddhism from Lawo to spread in Hariphunchai Nakhon under Queen Chamadevi. He requested various technicians such as architects, engineers, sculptors, doctors, astrologers, Setthawanich, laborers Especially the Tripitaka and the monks who hold the Tripitaka as well. Preserving the cultural landscape of the temple is: 1. Wat Ku Ramak (Wat Rommaneeyaram) should improve the landscape within the temple. Conduct additional excavations and synthesize archaeological data 2. Wat Sangkharam (Pratu Li) should have a plan to connect with tourism. and create a tourism plan linking Wat Phra That Hariphunchai and Wat Si Mum Mueang. 3. Wat Mahawan (Maha Wanaram) should have a plan for using the space and improving the landscape within the temple to make it shady. 4. The temple Phra Khong Ruesi (Apattharam) There should be a plan for the use of space and improvement of the landscape within the temple. Restoration Restoring the temple to be stable and sustainable. 5. Wat Don Kaeo (Chetawan) should improve the landscape of the pond around the area. to show boundaries Plan to disseminate knowledge to the community 6. Wat Chamdevi (Aranyikaramkaram) should be further studied archaeologically. Improving the landscape and signs showing the importance of ancient sites. 7. Wat San Pa Yang Luang (Maluwaram) should have a plan to disseminate knowledge. Cultivate awareness in preserving and developing Lamphun city towards sustainability now and in the future.

Keywords: Preserving, The cultural landscape, Temples , Chamathewiwong

บทนำ

อาณาจักรล้านนาเป็นดินแดนที่พระพุทธศาสนามีความเจริญรุ่งเรืองมากกว่า 1,300 ปี แต่เดิมก่อนที่พระพุทธศาสนาจะเผยแผ่เข้ามาดินแดนล้านนาก็มีลักษณะเหมือนกับดินแดนกลุ่มชาติพันธุ์ไทอื่น ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงกัน คือนับถือผี วิญญาณบรรพบุรุษ และสิ่งที่มีอำนาจเหนือ

ธรรมชาติ มีความเชื่อในโชคกลางของขลัง โชคชะตาราตี ถือฤกษ์ยามยามตี (เมื่อจันวันตี) ตามวิถีแห่งสังคมที่เลี้ยงชีพด้วยการล่าสัตว์และเกษตรกรรมที่ต้องพึ่งพาอาศัยธรรมชาติในการดำรงชีวิต ภายหลังจากพระพุทธศาสนาได้เข้ามาเผยแผ่จนประดิษฐานตั้งมั่นเจริญรุ่งเรืองเป็นอย่างมาก เนื่องจากพระสงฆ์สาวกได้ร่วมกันเผยแผ่ครั้งใหญ่ซ้ำกันถึง 3 ครั้ง ดังปรากฏหลักฐานทางประวัติศาสตร์ท้องถิ่นว่า (ประเสริฐ ณ นคร และปวงคำ ต้อยเขียว, 2537: 2)

ครั้งแรก พ.ศ. 1204 ในรัชสมัยพระนางจามเทวี พระราชธิดาภคินีศรีมอญแห่งเมืองละโว้ อาณาจักรทวารวดี เสด็จขึ้นมาครองเมืองหริภุญชัย (ลำพูน) ในครั้งนั้นพระนางได้นำพระมหาเถระผู้รอบรู้พระไตรปิฎกจำนวน 500 รูป พร้อมด้วยบริวารจำนวนหนึ่งขึ้นมาด้วย ดังความปรากฏในตำนานชินกาลมาลีปกรณ์ ว่า

“...พระเจ้าจักรพรรดิ มีพระธิดาองค์หนึ่งพระนามว่า พระนางจัมมเทวีเป็นอัครมเหสี ของพระเจ้าประเทศราชในเมืองรามัญกำลังทรงครรภ์ได้ 3 เดือน เจ้าจักรพรรดิทรงส่งพระนางจัมมเทวี พระธิดาของพระองค์ ให้มาครองราชสมบัติในที่นี้ (หริภุญชัย) ฝ่ายพระนางพร้อมด้วย บริวารหมู่ใหญ่ จำพวกละ 500 องค์ กับพระมหาเถระทรงไตรปิฎก 500 องค์ ลงเรือมาตามแม่น้ำพิงค์ 7 เดือน จึงบรรลุถึงเมืองนี้...” (แสง มนวิฑูร, 2552: 187)

นอกจากพระนางจามเทวีจะนำพระพุทธศาสนาเข้ามาเผยแผ่ด้วยแล้ว ยังนำอารยธรรมแบบทวารวดีมาเผยแผ่ด้วยโดยเฉพาะพุทธศิลปกรรม เช่น พระสถูปทรง 4 เหลี่ยม สุวรรณจังโกฏเจดีย์ เป็นต้น ภายหลังจากพระเจ้าอาทิตย์ราชทรงสร้างพระธาตุหริภุญชัย ปูชนียสถานสำคัญทางพระพุทธศาสนาในเมืองหริภุญชัย ในสมัยนั้นพระสงฆ์เอาใจใส่ต่อการศึกษาเล่าเรียนพระไตรปิฎกและเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่บริสุทธิ์ จึงทำให้พระพุทธศาสนาในยุคแรกมีความเจริญรุ่งเรืองและประดิษฐานตั้งมั่นอย่างรวดเร็ว

ภูมิทัศน์วัฒนธรรม เป็นสิ่งที่ควรนำมาศึกษาอย่างยิ่งเพราะเป็นภูมิความรู้ทางปัญญาที่แสดงแนวคิดผ่านทางวัฒนธรรมในแต่ละยุคสมัยที่ผ่านทางวัตถุด้านศาสนาสถาน อันเป็นประวัติศาสตร์ที่นำไปสู่การสืบค้น ที่สะท้อนถึงเรื่องราวต่างๆ ในด้านสิ่งแวดล้อม วิถีชีวิต ศาสนาที่นำไปสู่ความมีวัฒนธรรมที่งดงามที่สะท้อนให้เห็นถึงความมีคุณค่าควรแก่การอนุรักษ์และช่วยสืบทอด อันจะนำไปสู่การเชื่อมโยงในยุคปัจจุบันหรือนำสู่ไปการการผสมผสานกันกับวัฒนธรรมใหม่โดยต้องมีจุดยืนที่เข้มแข็ง ที่ต้องมีการร่วมมือกันในการสร้างอัตลักษณ์ความเป็นพุทธสถาปัตยกรรมล้านนาที่สามารถอยู่ในยุคปัจจุบันได้อย่างสวยงาม

ในสมัยเจ้าแม่จามเทวีวงศ์ แนวคิดการสร้างวัดมีความสำคัญต่อการพัฒนาศาสนาและวัฒนธรรมของชุมชน โดยเฉพาะในด้านการสร้างศูนย์กลางทางศาสนาและสังคม วัดถูกมองว่าเป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เป็นที่เรียนรู้และแลกเปลี่ยนความรู้ด้านวัฒนธรรม

นอกจากนี้ยังเป็นที่ยอมรับชมเชย เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์และความสามัคคีในสังคม การส่งเสริมศาสนา วัดทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา รวมถึงการจัดกิจกรรมทางศาสนาและการสอนธรรมะ ศิลปกรรม การสร้างวัดในสมัยนี้มักมีการผสมผสานระหว่างศิลปะท้องถิ่นกับศิลปะจากอารยธรรมอื่นๆ ทำให้เกิดความหลากหลายทางสถาปัตยกรรม การศึกษา วัดเป็นสถานที่ให้ความรู้ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนการสอนทางศาสนา หรือความรู้ด้านอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน การพัฒนาเศรษฐกิจ วัดยังมีบทบาทในการส่งเสริมเศรษฐกิจของชุมชน ผ่านการจัดงานประเพณีและการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ

ดังนั้นผู้เขียนจึงมีความสนใจในการเขียนและกล่าวถึงการสร้างวัดในสมัยเจ้าแม่จามเทวีวงศ์จึงไม่ใช่เพียงแค่การสร้างสถานที่ทางศาสนา แต่ยังเป็นการสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนและวัฒนธรรมในยุคนั้นอีกด้วย และกลายเป็นพุทธสถาปัตยกรรมล้ำนาที่มีคุณค่ามาจนถึงปัจจุบัน

พุทธศิลปกรรมในล้านนายุคทริภุชชัย

การศึกษาพุทธศิลปกรรมในล้านนาคงต้องเริ่มศึกษาจากยุคทริภุชชัยก่อน เนื่องจากประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาในล้านนาที่ได้รับการจารึกอย่างชัดเจนเริ่มจากยุคนี้และถือเป็นยุคสำคัญที่จะทำให้เห็นพัฒนาการของพุทธศิลปกรรมที่มีลักษณะล้านนาในยุคต่อมา โดยเฉพาะการสร้างวัด การสร้างพระธาตุเจดีย์ การสร้างพระพุทธรูป การสร้างพระพิมพ์ การสร้างวิหาร ตลอดจนศาสนวัตถุอื่นๆ ทั้งนี้เราจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจพื้นฐานทางประวัติศาสตร์ก่อน (สุรพล ดำริห์กุล และคณะ, 2549: 10) โดยเฉพาะประวัติศาสตร์อาณาจักรทริภุชชัย โดยอาศัยหลักฐานอ้างอิง 3 แหล่ง ได้แก่

1. ด้านเอกสารประวัติศาสตร์ท้องถิ่นหรือบางท่านอาจเรียกว่าตำนาน ได้แก่ชินกาลมาลีปกรณ์ จามเทวีวงศ์ และตำนานมูลศาสนา แต่งเป็นภาษาบาลีโดยพระภิกษุชาวล้านนาราว 500 กว่าปี

2. ศิลปินหรืออักษรอมฤตโบริณ พบที่จังหวัดลำพูน 8 หลัก และเชียงใหม่อีก 2 หลัก แต่หลักที่เก่าที่สุดมีอายุในช่วงพุทธศตวรรษที่ 15-16

3. หลักฐานทางโบราณคดี นักโบราณคดีได้ศึกษาชั้นดิน ภาชนะดินเผา ร่องรอยสถาปัตยกรรม พระพิมพ์ ตลอดจนงานพุทธศิลป์ต่างๆ อันเป็นข้อมูลสำคัญที่ทำให้ทราบถึงการตั้งถิ่นฐานในเขตเมืองทริภุชชัยหรือจังหวัดลำพูนในปัจจุบัน จนได้ข้อสรุปว่าดินแดนแห่งนี้มีอายุเก่าแก่ถึงพุทธศตวรรษที่ 11-12

ในวัฒนธรรมล้านนาอดีตกาล กล่าวได้ว่าวัดเป็นศูนย์กลางในการปกครอง เป็น

สถาบันที่อยู่ระหว่างชุมชนกับพระมหากษัตริย์ กษัตริย์และผู้ปกครองทุกระดับชั้นได้ใช้วัดเพื่อสร้างความชอบธรรมในการบริหารจัดการบ้านเมืองของตน โดยมีหลักกรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาเกี่ยวพัน เช่น หลักทศพิธราชธรรม หลักการสงเคราะห์ หรือแม้กระทั่งพิธีกรรมทางศาสนา วัฒนธรรมประเพณี และความเชื่อความศรัทธา นอกจากนี้ยังกล่าวได้ว่า สิ่งก่อสร้าง สถานที่ตั้งของวัด ตลอดจนการวางระบบในการก่อสร้างโดยสอดคล้องปรัชญาธรรมทางศาสนาของวัด นับว่าเอื้อประโยชน์ต่อจิตวิญญาณของผู้คนในสังคมเป็นอเนกประการ

พุทธสถาปัตยกรรมของวัดที่ถูกสร้างขึ้นโดยคำนึงถึงสุนทรียภาพและประโยชน์ใช้สอยล้วนแล้วแต่อยู่ภายใต้หลักคิดและปรัชญาทางพระพุทธศาสนา โดยพุทธสถาปัตยกรรมล้านนาที่เด่นๆ ได้แก่ วัด ศาสนสถาน สิ่งก่อสร้าง อาคาร หรือพื้นที่อื่นใดที่กำหนดขึ้นเพื่อประโยชน์ใช้สอยหรือเพื่อประโยชน์ในเชิงสัญลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะวัด วัดในฐานะที่เป็นโรงเรียนหรือแหล่งเรียนรู้ วัดในฐานะเป็นสถานที่ประกอบกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและพิธีกรรมอันเกี่ยวเนื่องกับสถาบันพระมหากษัตริย์ และวัดในฐานะเป็นที่พำนักพักพิงของผู้เลือกเส้นทางบุญนี้

แนวคิดภูมิทัศน์วัฒนธรรม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การศึกษาภูมิทัศน์วัฒนธรรมทำโดยศึกษาวัฒนธรรมที่ปรากฏอยู่ในพื้นที่ส่วนต่างๆ โดยยึดเอาสิ่งที่ปรากฏอยู่ในภูมิทัศน์เป็นแนวทางในการศึกษา วัฒนธรรมของกลุ่มชน โดยเน้นเฉพาะภูมิประเทศที่มนุษย์ได้ดัดแปลงปรับปรุง มาเป็นหลักในการศึกษาถึงความแตกต่างของวัฒนธรรมในแต่ละพื้นที่ แบ่งได้เป็นภูมิทัศน์วัฒนธรรมที่ปรากฏชั่วคราว เช่นการแสดงพิธีกรรมศาสนา และภูมิทัศน์วัฒนธรรมที่ปรากฏถาวร เช่น สิ่งก่อสร้างต่างๆ ทั้งสองอย่างเป็นวัตถุทางวัฒนธรรมในการสร้างร่องรอยบนผืนโลกด้วยฝีมือมนุษย์ (human imprints on the surface) พบว่านักภูมิศาสตร์วัฒนธรรมสนใจศึกษาเกี่ยวกับภูมิทัศน์วัฒนธรรมใน 3 แง่มุมด้วยกัน (พรธนาม ชพานนท์, 2526: 50) คือ

- (1) รูปแบบการตั้งถิ่นฐาน (settlement patterns)
- (2) รูปแบบการจัดแบ่งที่ดิน (land-division patterns)
- (3) สถาปัตยกรรมสิ่งก่อสร้าง (architecture) โดยอาจแบ่งได้เป็นสถาปัตยกรรมพื้นถิ่น (folk architecture) และสถาปัตยกรรมสากล (professional architecture)

การศึกษาพุทธสถาปัตยกรรมล้านนาผ่านภูมิทัศน์วัฒนธรรม เป็นเรื่องที่มีความน่าสนใจอย่างยิ่งเนื่องจากว่าการก่อสร้างวัดล้านนาในมิติของที่ตั้งและภูมิศาสตร์ ตลอดจนการสร้างเพื่อความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมกับวัฒนธรรมเป็นการร่วมมือพร้อมใจในการสร้างวัดของชุมชนในท้องถิ่นเพื่อให้ความสำคัญทางประวัติศาสตร์ สังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมของสถานที่และท้องถิ่นนั้น

1. ความหมายภูมิทัศน์วัฒนธรรม

ภูมิทัศน์วัฒนธรรม คือ ทรัพย์สินทางวัฒนธรรมที่แสดงถึงการผสมผสานเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ เป็นพัฒนาการของสังคมมนุษย์และการตั้งถิ่นฐานผ่านกาลเวลาภายใต้อิทธิพลของข้อจำกัดทางกายภาพ และ/หรือ เป็นสิ่งที่เห็นได้จากสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและแรงขับเคลื่อนทางวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสังคมที่สืบเนื่องกันมา

นิยามความหมายของภูมิทัศน์วัฒนธรรมได้ถูกเขียน และให้คำจำกัดความต่างๆ มากมาย ขึ้นอยู่กับว่าเราจะมีพื้นฐานมีความรู้ ความเข้าใจในภูมิทัศน์วัฒนธรรมมากน้อยสักเพียงไหน แต่หลักการส่วนใหญ่ก็จะมีคุณสมบัติคล่องและใกล้เคียงกัน ซึ่งสามารถสรุปความหมายของภูมิทัศน์วัฒนธรรมได้ดังนี้ ภูมิทัศน์วัฒนธรรม คือ ทุกสิ่งทุกอย่างทั้งทางรูปธรรมและนามธรรมอันเป็นสิ่งที่ผู้คนในกลุ่มถือร่วมกัน (ค่านิยม) และได้กระทำต่อสภาพแวดล้อมภูมิประเทศ เพื่อสร้างความเจริญงอกงาม และพัฒนาสังคมของมนุษย์ เป็นพื้นที่ทางภูมิศาสตร์ที่ประกอบด้วยแหล่งทรัพยากรทางวัฒนธรรมและธรรมชาติ อันมีความเกี่ยวเนื่องกับพัฒนาการทางประวัติศาสตร์และมีคุณค่าทางด้านความงาม ภูมิทัศน์วัฒนธรรมแสดงให้เห็นถึงต้นกำเนิดและพัฒนาการของสังคมหนึ่งๆ ผ่านทางลักษณะทางกายภาพและการใช้งานของพื้นที่ เป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการผสมกันระหว่างธรรมชาติและมนุษย์ โดยแสดงให้เห็นถึงวิวัฒนาการของสังคมมนุษย์และการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์ผ่านกาลเวลามาจนกระทั่งปัจจุบัน ซึ่งทำให้เห็นได้ว่า ภูมิทัศน์วัฒนธรรมเป็นผลของความสัมพันธ์หรือการกระทำต่อกัน ระหว่างวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมภูมิศาสตร์ โดยสะท้อนถึงพัฒนาการของสังคมหรือชุมชนนั้น จากอดีตจนถึงปัจจุบัน ผ่านทางลักษณะกายภาพของพื้นที่ในสังคมหรือชุมชนนั้น

วัตถุประสงค์และแนวความคิดการจัดการภูมิทัศน์

ภูมิทัศน์วัฒนธรรมมีความสำคัญ มีคุณค่าเป็นสิ่งที่สามารถแสดงเอกลักษณ์ของสังคมหรือชุมชนและสะท้อนถึงพัฒนาการที่ดำรงอยู่ของสังคมนั้นๆ หากไม่ได้รับการจัดการที่เหมาะสม ก็อาจจะถูกทำลายลงด้วยสาเหตุต่างๆ ทั้งจากโดยธรรมชาติและฝีมือของมนุษย์เอง เนื่องจากภูมิทัศน์วัฒนธรรมก็มีลักษณะเช่นเดียวกับทรัพยากรอื่นๆ ซึ่งมีโอกาสจะสูญหายถูกทำลาย ทำให้เหลือน้อยลง ดังนั้น การแสวงหาวิธีการจัดการที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นเร่งด่วนสำหรับภาวการณ์ในปัจจุบัน ด้วยเหตุผลหลักที่ต้องจัดการภูมิทัศน์วัฒนธรรม เนื่องจากไม่มีสิ่งที่สามารถนำมาทดแทนสภาพความสมดุลของภูมิทัศน์วัฒนธรรมเดิมได้หากถูกทำลายแล้วไม่มีทางที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ ภูมิทัศน์วัฒนธรรมไวต่อการสูญหาย ถูกทำลาย หรือหมดไปเป็นสิ่งแสดงถึงความเป็นอยู่หรือเอกลักษณ์ของสังคมนั้น ๆ เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาสังคมสู่ความยั่งยืน

วัฒนธรรมกับการเชื่อมโยงวิถีล้านนา

Feilden และ Jokilehto ได้กล่าวถึง ภูมิทัศน์ทางวัฒนธรรมว่าเป็นงานของมนุษย์หรืองานที่รวมกันระหว่างธรรมชาติและมนุษย์ และพื้นที่ทางโบราณคดีซึ่งมีคุณค่าทางประวัติศาสตร์, สุนทรียศาสตร์, ชาติพันธุ์วิทยา หรือ มานุษยวิทยา (Feilden and Jokilehto, 1998: 8) นอกจากนี้ Feilden ยังกล่าวถึง Cultural Landscape ดังนี้

“พื้นที่ประวัติศาสตร์ และสิ่งแวดล้อม เกิดจากการหล่อหลอมองค์ประกอบหลายๆ อย่าง ซึ่งรวมถึงกิจกรรมของมนุษย์ที่มีความสำคัญเท่ากับตัวอาคารรวมทั้งองค์ประกอบทางที่ว่างและสิ่งแวดล้อมโดยรอบ สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญในการสัมพันธ์กับองค์ประกอบทั้งหมด ซึ่งไม่ควรจะละเลย พื้นที่ทางประวัติศาสตร์ทั้งหมด ไม่ควรพิจารณาเพียงความสัมพันธ์กับงานสถาปัตยกรรม ควรจะรวมเอาคุณค่าของมนุษย์ที่เชื่อมโยงกับบริบททางสังคมและเศรษฐกิจด้วย”

จากการประชุมที่จัดขึ้นในโรม โดย ICCROM (International Center for the Study of the Preservation and the Restoration of Cultural Property) และ ICOMOS (International Council on Monuments and Sites) ภายใต้การสนับสนุนของ Cultural Heritage Division of UNESCO ในเดือนเมษายนปี ค.ศ.1983 ได้กำหนดลักษณะของ Cultural Landscapeที่สามารถรับการเสนอชื่อเป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรม ดังนี้

1. เป็นการออกแบบภูมิทัศน์ (Landscape Design) ที่สร้างขึ้นโดยความตั้งใจของมนุษย์ เช่น สวน (Park land)
2. เป็นภูมิทัศน์ (Landscape) ที่เป็นผลมาจากสังคม เศรษฐกิจ และความเชื่อมโยงในศาสนารวมถึงซากสัตว์โบราณ (Fossil Landscape)
3. เป็นภูมิทัศน์ทางวัฒนธรรม (Cultural Landscape) จากความเชื่อมโยงในศาสนา ศิลปะ หรือกลุ่มวัฒนธรรม หรือองค์ประกอบทางธรรมชาติเป็นผลจากการเจริญเติบโต มีบูรณะภาพทางประวัติศาสตร์ (Historical Integrity) ซึ่งหมายถึงความสมบูรณ์ทางวัสดุ และสภาพที่ไม่มีข้อบกพร่องของวัสดุ หรือที่ตั้ง ซึ่งเป็นผลจากการเติบโตและการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

อาณาจักรล้านนาหรือดินแดนล้านนา ในปัจจุบันประกอบด้วยแปดจังหวัดภาคเหนือตอนบน ได้แก่ จังหวัดเชียงราย พะเยา แม่ฮ่องสอน แพร่ น่าน ลำปาง ลำพูน และ เชียงใหม่ เป็นดินแดนที่มีวัฒนธรรมสั่งสมมาช้านานและสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน จะมีระเบียบแบบแผนตลอดจนการดำเนินชีวิตที่เป็นแบบของตนเองควรค่าแก่การศึกษา

อาณาจักรล้านนา ยังมีความสัมพันธ์ทางด้านศิลปวัฒนธรรมกับราชอาณาจักรไทยหลายประการ ดังจะกล่าวโดยลำดับ (เอมอร ชิตตะโสภณ, 2540: 2) ต่อไปนี้

1 วัฒนธรรมทางศาสนา

ในปี พ.ศ.2020 ความเจริญสุดยอดทางอักษรศาสตร์ก็เกิดขึ้นเมื่อพระสงฆ์ได้สังคายนาพระไตรปิฎกเป็นระยะเวลา 1 ปี ที่วัดเจ็ดยอดหลังจากนั้นก็คงจะจารึก พระไตรปิฎกส่งไปให้อาณาจักรล้านนาทั้งหมด ต่อมาพระสงฆ์ก็หันมาเขียนวรรณกรรมภาษาบาลี (อรุณรัตน์ วิเชียรเขียว, 2522: 37)

อนึ่ง การนับถือศาสนาพุทธของชาวล้านนาไทย มีพื้นฐานมาจากไสยศาสตร์นับเนื่องด้วยศาสนาพราหมณ์แล้วมารับเอาพุทธศาสนาจากที่ต่างๆ จึงเกิดการผสมผสานจนแนบแน่น การปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนาจึงปนเปกันหมด ระหว่างศาสนาพุทธ ศาสนาพราหมณ์ (มณี พะยอมยงค์, 2529: 4)

ความเชื่อทางศาสนาของคนล้านนาจึงเป็นไปในทำนองเดียวกันกับคนไทยโดยทั่วไป กล่าวคือ เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม อาณิสสส์ผลบุญอันเป็นเรื่องของศาสนาพุทธโดยตรง และเชื่อในไสยศาสตร์ตลอดจนถึงศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ตามคตินิยมของพวกพราหมณ์

2 วัฒนธรรมทางวรรณกรรม

ลักษณะของคนภาคเหนือก็เหมือนกับคนไทยทั่วไป คือมีจิตใจชอบกาพย์กลอน ชอบคำพูดที่มีเสียงคล้องจองกัน มีสัมผัสสระ มีคำประพันธ์ชนิดต่างๆ เช่น โคร่ง กาพย์ คำว และขอ ชอบการอุปมาอุปไมยโดยการเอาธรรมชาติหรือสิ่งที่ปรากฏทางรูปธรรมมาเปรียบเทียบกับความรู้สึกนึกคิดที่เป็นนามธรรม (ประคอง นิมมานเหมินท์, 2517: 7)

ในชั้นแรกวรรณกรรมก็ปรากฏเช่นเดียวกับภาคกลาง กล่าวคือ เป็นไปในลักษณะที่เรียกว่า “วรรณกรรมมุขปาฐะ” คือเป็นพวกเพลงชาวบ้าน คำหยอก คำคติ คำปริศนา คำครวญนิทาน ต่อมาจึงกลายรูปเป็นชาดกนิทาน หรือ “ธรรมคำว” ขึ้น ซึ่งมีลักษณะการแต่ง คือ “มีการตั้งคาถาบาลีแล้วขยายความเป็นบรรยาย พรรณนา หรือเทศนาโวหารแล้วแต่กรณี อาจแต่งด้วยคำประพันธ์ประเภทร้อยยาว หรือบางที่แต่งเป็นร้อยแก้ว” (ฉัตรยุพา สวัสดิพงษ์, 2522: 9)

แนวคิดการอนุรักษ์โบราณสถาน

การอนุรักษ์โบราณสถานเป็นวิธีการจัดการควบคุมสภาพแวดล้อมวัด โดยมีการกำกับดูแลในการออกแบบผังบริเวณพร้อมกับการจัดภูมิทัศน์ ทั้งมุ่งใจให้ปฏิบัติในสิ่งที่ต้องการและห้ามไม่ให้ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ต้องการในการปฏิบัติต่าง ๆ ของผู้อาศัยอยู่ในวัดและผู้มาจัดกิจกรรมภายในวัดตลอดจนผู้เข้ามาเยี่ยมชมวัด โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเป็นการค้นคว้าหลักฐานทางประวัติศาสตร์ เพื่อเป็นความรู้พื้นฐานทั่วไปของวัดในการกำหนดแนวทาง หลักการ วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในวัด เช่น สภาพปัจจุบัน สภาพปัญหา ระบบของการจัดการ ประวัติวัด

โบราณสถาน โบราณวัตถุ การติดตั้งป้ายและแผนผังที่บ่งบอกความเป็นมา อาคารสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ ทางสัญจร ลานจอดรถและ ระบบสาธารณูปโภค สาธารณูปการ เป็นต้น

2) กำหนดกรอบการจัดการว่าจะจัดการอย่างไร ระดับใด

3) สร้างรูปแบบการจัดการและรายละเอียดต่าง ๆ ในการจัดการ เช่น การจัดทำแผนผังการใช้ที่ดินในวัด ซึ่งเป็นแผนผังในการใช้พื้นที่ในปัจจุบันในการจัดตั้งสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ ที่อยู่เดิมและจัดตั้งใหม่ ตลอดจนการแบ่งเขตการใช้ประโยชน์ที่ดิน เช่น เขตพุทธาวาส เขตสังฆาวาสและเขตบริการสาธารณะทั่วไป

ดำเนินการจัดการสิ่งแวดล้อมวัดตามแผนผังที่วางไว้ ทั้งนี้เพื่อจัดการสิ่งแวดล้อมให้เป็นระเบียบเรียบร้อยงามตาและให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับการใช้ประโยชน์และส่งเสริมให้ โบราณสถาน โบราณวัตถุ มีความสง่างามเพื่อเสริมสร้างความรักและหวงแหนในงานพุทธศิลปกรรมตลอดจนเสนาสนะที่ใช้สอยที่มีอยู่ในท้องถิ่นตนตลอดไป

ดังที่กรมศิลปากรได้ระบุว่าวิธีการการอนุรักษ์วัตถุทางวัฒนธรรม จะใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ มีวิธีการอยู่ 2 ประการ (กรมศิลปากร, 2531: 22-23) ดังนี้

1) การป้องกันรักษา

การป้องกันรักษา เป็นการเก็บรักษาไว้ในสภาวะแวดล้อมที่ถูกต้อง และเหมาะสมตามชนิดของวัตถุที่ไม่เหมือนกัน เพื่อป้องกันมิให้ศิลปะโบราณวัตถุเกิดการชำรุดเสื่อมสภาพ และเสียหายเนื่องจากสาเหตุต่างๆ ที่อยู่ล้อมรอบวัตถุชิ้นๆ ซึ่งจะต้องมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของการเก็บรักษา หรือการจัดแสดงวัตถุทางวัฒนธรรมเหล่านั้น เพื่อปรับปรุงแก้ไข จัดเก็บ และจัดแสดงให้อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมกับวัตถุชนิดต่างๆ เหล่านั้น โดยที่จะต้องรู้คุณสมบัติทั้งทางเคมีและ ทางกายภาพของวัตถุแต่ละชนิด องค์ประกอบทางเคมี ลักษณะโครงสร้างและองค์ประกอบต่างๆ ที่รวมกันเป็นโบราณวัตถุชิ้น เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องรู้ เพื่อที่จะได้หาทางป้องกัน ระมัดระวังมิให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพในทางที่จะทำให้เกิดการชำรุดขึ้นกับวัตถุต่างๆ นั้นซึ่งศิลปกรรมที่ทำด้วยเนื้อวัสดุที่ต่างกัน จะมีความคงทนต่อสภาพแวดล้อมได้ต่างกัน การจะป้องกันรักษาเมื่อจะต้องจัดแสดง หรือเก็บรักษาในคลังก็ต้องการสภาวะแวดล้อมที่ต่างกัน

2) การปฏิบัติการรักษา

การปฏิบัติการรักษา เป็นการแก้ปัญหา หยุดยั้ง และขจัดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น และที่จะทำให้เกิดการชำรุดเสื่อมสภาพบนวัตถุแล้วทำให้มีความแข็งแรง คงสภาพเดิมไว้ให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้

ประเภทของโบราณสถาน

โบราณสถาน แบ่งตามลักษณะทางกายภาพได้เป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ

1 โบราณสถานที่เห็นรูปทรงชัดเจนได้แก่ พระราชวัง วัด ป้อม ค่าย กำแพงเมือง คูเมือง คลอง สะพาน บ่อ สระ อ่างเก็บน้ำโบราณ ตระพัง เขื่อน เจดีย์ ปราสาท กู่ ธาตุ พระเก้า คุ่มหลวง แหล่งเตาเผา ฯลฯ ซึ่งบางแห่งอาจจะยังใช้ประโยชน์ได้แก่ วัดในพระพุทธศาสนา พระราชวัง พระธาตุคุดอยสุเทพ พระบรมธาตุนครศรีธรรมราช พระธาตุพนม วังเจ้าเมืองพัทลุง ศาลากลางหลังเก่า จังหวัดน่าน ซึ่งเดิมเป็นหอคำ (บ้าน/ที่ทำการ) เจ้าเมืองน่านและปัจจุบันปรับปรุงเป็นพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ และพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติสงขลา (หลังเก่า) เป็นต้น

2 ซากโบราณสถาน หมายถึง สิ่งก่อสร้างหรือสถาปัตยกรรมที่เคยมีรูปทรงและใช้ประโยชน์มาแต่อดีต แต่ชำรุดผุพังจนมองไม่เห็นรูปทรงชัดเจน โบราณสถานเหล่านี้ไม่ได้ใช้ประโยชน์ตามหน้าที่เดิม แต่ที่ยังมีคุณค่าในฐานะที่เป็นมรดกทางศิลปวัฒนธรรม

นอกจากวิธีการดูแลรักษาโบราณสถานและสภาพแวดล้อมดังกล่าวแล้ว ในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมศิลปกรรมของวัดก็เช่นเดียวกัน ผู้ที่ดูแลโดยตรง คือ เจ้าอาวาส ซึ่งมีพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ 2505 (แก้ไขเพิ่มเติม 2535) ได้กำหนดให้เจ้าอาวาสเป็นผู้ดูแลวัดโดยกำหนดไว้ในมาตราที่ 37 ได้กล่าวถึงพระสงฆ์ที่ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสต้องบริหารงานของวัด และพระพุทธศาสนาได้ว่ามีหน้าที่ 4 ประการ คือ 1) บำรุงรักษาวัด จัดกิจกรรมและศาสนสมบัติของวัดให้เป็นไปด้วยดี 2) ปกครองและสอดส่องให้บรรพชิตและคฤหัสถ์ที่มีอยู่หรือพำนักอาศัยในวัดนั้นปฏิบัติตามธรรมวินัย กฎมหาสมาคม ข้อบังคับ ระเบียบ คำสั่งของมหาเถรสมาคม 3) เป็นธุระในการศึกษา อบรม และสั่งสอนพระธรรมวินัย 4) อำนวยความสะดวกตามสมควรในการบำเพ็ญกุศล (กรมศิลปากร, 2556: 80)

การอนุรักษ์ดูแลรักษาโบราณสถานและสิ่งแวดล้อมภายในวัดก็คือการรู้จักดูแลรักษาของเดิมไว้มิให้สูญสิ้นไปหรือให้คงเดิมตามหลักการอนุรักษ์ สิ่งสำคัญก็คือต้องได้รับความร่วมมือจากพระสงฆ์และประชาชนในการสอดส่อง ดูแล กำกับและตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอ ประการสำคัญที่สุด คือการพัฒนาบุคลากรโดยการอบรมให้ความรู้ในเรื่องของการอนุรักษ์โบราณสถาน โบราณวัตถุ ศิลปวัตถุ และการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของวัด เพื่อเป็นการป้องกันการเสื่อมสลายของโบราณสถาน โบราณวัตถุในปัจจุบันและสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

แนวทางการอนุรักษ์ภูมิทัศน์วัฒนธรรมของวัดในสมัยเจ้าแม่จามเทวีวงศ์

แนวความคิดในการบูรณะและปรับปรุงภูมิทัศน์โบราณสถาน

เนื่องจากโบราณสถานส่วนใหญ่ในจังหวัดลำพูน อยู่ในสภาพชำรุดทรุดโทรมทั้งนี้

เนื่องมาจากปัญหาหลายประการทั้งด้านการเสื่อมสภาพของวัสดุที่ใช้ก่อสร้าง ผลกระทบจากภัยธรรมชาติเช่นพายุฝนและความชื้นจากการกระทำของมนุษย์เช่นการทรุดตัวเนื่องจากแรงสั่นสะเทือนของการคมนาคม และการเกิดทัศนวิสัยอุจาด (eyesore) เนื่องจากการขาดการบริหารที่ดี ดังนั้นการบูรณะโบราณสถานให้มีความสง่างามและโดดเด่น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยกระตุ้นให้ประชาชนในท้องถิ่นเห็นความสำคัญของการอนุรักษ์โบราณสถานในท้องถิ่นของตน ก่อให้เกิดความร่วมมือในการดำเนินระดับชุมชนในวาระต่อไป

แนวความคิดในการสำรวจ ขุดค้น ขุดแต่ง ศึกษาและขึ้นทะเบียนโบราณสถาน

เนื่องจากเมืองลำพูน เป็นเมืองโบราณที่อายุก่่าแก่มากที่สุดใแ่่งเชียงใหม่ลำพูน และมีประวัติศาสตร์พัฒนาการทางสังคมและวัฒนธรรมสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ดังปรากฏหลักฐานโบราณสถานจำนวนมากกระจายอยู่ในเขตพื้นที่ต่างๆ แต่อย่างไรสงครามที่ยาวนานในช่วงที่พม่ามีอำนาจเหนือล้านนา ทำให้ชุมชนหลายชุมชนอพยพออกจากถิ่นเดิม ศาสนสถานประจำชุมชนจึงถูกทิ้งร้าง และเมื่อพระยาคำพันธ์นำไพร่พลมาตั้งมั่นบ้านเมืองขึ้นใหม่ แต่ผู้คนยังจำนวนน้อยจึงไม่สามารถฟื้นฟูศาสนสถานนั้นได้ ทำให้เกิดการเสื่อมสภาพไปมากที่สุด ประกอบกับชุมชนที่มาตั้งมั่นนั้น เป็นชุมชนใหม่จึงขาดความเชื่อมโยงของชุมชนกับหลักฐานทางโบราณคดี ดังนั้นจึงควรทำการขึ้นทะเบียนโบราณสถานเหล่านั้นเพื่อเป็นการสงวนรักษาไว้เป็นมรดกวัฒนธรรมของชาติ และควรมีการขุดค้น ขุดตรวจ และขุดแต่งโบราณสถานเหล่านั้นเพื่อเป็นการนำหลักฐานที่ได้มาสังเคราะห์ให้เห็นถึงความเคลื่อนไหวชุมชน ศาสนา และพัฒนาการทางประวัติศาสตร์ของเมืองลำพูนให้ก้าวหน้าต่อไป

1. วัดกู่ระม็ก (วัดรมณียราม)

ความสำคัญด้านพื้นที่ เชื่อว่าสร้างขึ้นในสถานที่ๆ พระนางจามเทวีเสด็จประทับก่อนขึ้นเถลิงราชย์สมบัติในนครหริภุญชัย จึงอาจเป็นวัดแรกที่พระนางจามเทวีทรงสร้างขึ้นในอาณาจักร หริภุญชัยนี้แต่รูปแบบสถาปัตยกรรมที่ปรากฏในปัจจุบัน เป็นรูปแบบที่เกิดขึ้นจากการบูรณะในสมัยครุบาศรีวิชัย การขุดค้นทางโบราณคดีพบว่ามีการใช้พื้นที่ในบริเวณนี้มาตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ ยุคอาณาจักรหริภุญชัย จวบจนปัจจุบันสภาพปัจจุบัน ภายในวัดมีเสนาสนะประกอบด้วย เจดีย์ วิหาร อาคารกุฏิสงฆ์ ส่วนใหญ่เป็นเสนาสนะที่ได้รับการปฏิสังขรณ์ในยุคฟื้นฟู ปัจจุบัน ชุมชนโดยรอบวัดส่วนใหญ่เป็นชุมชนชนบท ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก ปัญหาด้านพื้นที่ ขาดการวางแผนการใช้พื้นที่และการปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในวัด ขาดการขุดค้น ศึกษา และการเชื่อมโยงข้อมูลอย่างเป็นระบบ ตั้งอยู่ห่างจากชุมชนเมือง การคมนาคมไม่สะดวก (สำนักงานศิลปากรที่ 8 เชียงใหม่, 2548: 34)

แนวทางการบริหารจัดการ การอนุรักษ์และพัฒนาแผนงานอนุรักษ์ฟื้นฟู ปรับปรุง

ภูมิทัศน์ภายในวัด ทำการขุดค้นและสังเคราะห์ข้อมูลทางโบราณคดีเพิ่มเติม แผนงานเผยแพร่ความรู้ ปลูกจิตสำนึก จัดทำเอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์แผนงานเชื่อมโยงการท่องเที่ยว จัดทำแผนการท่องเที่ยวเชื่อมโยงวัดพระธาตุหริภุญชัย กู่ระม็ก ตลาดป่าซาง วัดเกาะกลาง เชียงใหม่

2. วัดสังฆาราม (ประตูลี้)

ความสำคัญด้านพื้นที่ เป็นวัดที่มีประวัติการก่อสร้างมาตั้งแต่ครั้งหริภุญชัย โดยเป็น 1 ในวัด 4 มุมเมืองที่สร้างขึ้นในสมัยของพระนางจามเทวี การขุดค้นทางโบราณคดีพบว่ามีการใช้พื้นที่ในบริเวณนี้มาตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ ยุคอาณาจักรหริภุญชัย จวบจนปัจจุบัน สภาพปัจจุบัน ภายในวัดมีเสนาสนะประกอบด้วย เจดีย์ วิหาร อาคารกุฏิสงฆ์และร้านค้า ส่วนใหญ่เป็นเสนาสนะที่ได้รับการปฏิสังขรณ์ในยุคฟื้นฟู ปัจจุบัน ชุมชนโดยรอบวัดส่วนใหญ่เป็นชุมชนที่เข้ามาอยู่ใหม่ ประกอบอาชีพค้าขายและการค้าขาย ปัญหาด้านพื้นที่ ขาดการวางแผนการใช้พื้นที่และการปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในวัด ขาดการจัดการข้อมูลให้เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ แนวทางการบริหารจัดการ การอนุรักษ์และพัฒนา แผนงานอนุรักษ์ฟื้นฟูปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในวัด ทำการขุดค้นและสังเคราะห์ข้อมูลทางโบราณคดีเพิ่มเติม แผนงานเผยแพร่ความรู้ ปลูกจิตสำนึก จัดทำเอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ แผนงานเชื่อมโยงการท่องเที่ยว และจัดทำแผนการท่องเที่ยวเชื่อมโยงวัดพระธาตุหริภุญชัยและวัดสี่มุมเมือง

3. วัดมหาวน (มหาวนาราม)

ความสำคัญด้านพื้นที่ เป็นวัดที่มีประวัติการก่อสร้างมาตั้งแต่ครั้งหริภุญชัย โดยเป็น 1 ในวัด 4 มุมเมืองที่สร้างขึ้นในสมัยของพระนางจามเทวี ปัจจุบันเป็นที่ประดิษฐานพระรอดหลวง ซึ่งเป็นพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์องค์หนึ่งของนครหริภุญชัย

สภาพปัจจุบันภายในวัดมีเสนาสนะประกอบด้วย เจดีย์ วิหาร หอไตร อาคารกุฏิสงฆ์และร้านค้า ส่วนใหญ่เป็นเสนาสนะที่ได้รับการปฏิสังขรณ์ในยุคฟื้นฟูจนถึงปัจจุบัน ชุมชนโดยรอบวัดส่วนใหญ่เป็นชุมชนที่เข้ามาอยู่ใหม่ ประกอบอาชีพค้าขายและการค้าขาย ปัญหาด้านพื้นที่ ขาดการวางแผนการใช้พื้นที่และการปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในวัด มีการใช้พื้นที่ส่วนมากภายในวัดเป็นสถานที่จอดรถ ทำให้ขาดความร่มรื่น

แนวทางการบริหารจัดการ การอนุรักษ์และพัฒนา ประกอบด้วย แผนงานอนุรักษ์ฟื้นฟูปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในวัด แผนงานเผยแพร่ความรู้ ปลูกจิตสำนึก จัดทำเอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ แผนงานเชื่อมโยงการท่องเที่ยว จัดทำแผนการท่องเที่ยวเชื่อมโยงวัดพระธาตุหริภุญชัยและวัดสี่มุมเมือง ส่งเสริมให้เกิดสร้างสินค้าที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน

4. วัดพระคงฤๅษี (อาพัทธาราม)

ความสำคัญด้านพื้นที่ เป็นวัดที่มีประวัติการก่อสร้างมาตั้งแต่ครั้งทริภุญชัย โดยเป็น 1 ในวัด 4 มุมเมืองที่สร้างขึ้นในสมัยของพระนางจามเทวี เป็นวัดที่มีผู้พบพระพิมพ์เนื้อดินเผา เรียกว่า พระคง จำนวนมาก ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะศิลปกรรมทริภุญชัย คือเป็นพระพุทธรูปปฏิมากรปางมารวิชัยประทับบนแท่นปัทมาสน์ (วัดพระคงฤๅษี, 2556: 22)

สภาพปัจจุบันภายในวัดมีเสนาสนะประกอบด้วย เจดีย์ วิหาร หอไตร หอระฆัง อาคารกุฏิสงฆ์ ศาลา ส่วนใหญ่เป็นเสนาสนะที่ได้รับการปฏิสังขรณ์ในยุคฟื้นฟู – ปัจจุบัน ชุมชนโดยรอบวัดส่วนใหญ่เป็นชุมชนที่เข้ามาอยู่ใหม่ ประกอบอาชีพค้าขายและการค้าขายรวมไปถึงเกษตรกรรม ปัญหาด้านพื้นที่ ขาดการวางแผนการใช้พื้นที่และการปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในวัด มีการใช้พื้นที่ส่วนมากภายในวัดเป็นสถานที่จอดรถ ทำให้ขาดความร่มรื่น

แนวทางการบริหารจัดการ การอนุรักษ์และพัฒนา ประกอบด้วย แผนงานอนุรักษ์ฟื้นฟูปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในวัด ทำการศึกษาโบราณสถานเพิ่มเติม แผนงานเผยแพร่ความรู้ ปลุกจิตสำนึกจัดทำเอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ แผนงานเชื่อมโยงการท่องเที่ยว จัดทำแผนการท่องเที่ยวเชื่อมโยงวัดพระธาตุทริภุญชัยและวัดสี่มุมเมือง

5. วัดดอนแก้ว (เขตวัน)

ปัจจุบันเป็นที่ตั้งของโรงเรียนเวียงยอง ตำบลเวียงยอง ความสำคัญเป็นหนึ่งใน 4 ของวัดประจำมือง เป็นสถานที่พบจารึกวัดดอนแก้ว ลพ.(1) ที่ระบุถึงการออกผนวชของพระเจ้าสรพรสิทธิ พระมเหสี และพระราชโอรส 2 พระองค์ และเคยมีผู้พบพระพุทธรูปหินทรายจำนวน 3 องค์และพระพิมพ์ดินเผาในวัฒนธรรมทริภุญชัยจำนวนมาก

สภาพปัจจุบัน หมดสภาพเป็นที่ตั้งของสนามกีฬา โรงเรียนเวียงยอง ใน พ.ศ. 2548 โครงการศึกษาคุณค่าโดดเด่นฯ ได้ทำการขุดค้นทางโบราณคดีบริเวณสนามหน้าโรงเรียนเวียงยอง พบอิฐก่อในผังสี่เหลี่ยมจัตุรัสคล้ายเสาอาคาร 4 ต้น ยังไม่สามารถระบุหน้าที่การใช้งานได้ชัดเจนปัญหาด้านพื้นที่ โบราณสถานถูกทำลายมากจนกินไม่เหลือหลักฐานบนผิวดิน ขาดการขุดค้นศึกษาทางโบราณคดี

แนวทางการบริหารจัดการ การอนุรักษ์และพัฒนา ศึกษา สังเคราะห์เอกสาร กำหนดแผนงานอนุรักษ์ฟื้นฟู ทำการขุดค้นเพิ่มเติมเพื่อตรวจสอบหลักฐานศิลปจารึก จัดทำป้ายแสดงความสำคัญของโบราณสถาน ทำการปรับปรุงภูมิทัศน์สระน้ำรอบพื้นที่ เพื่อแสดงขอบเขต แผนงานเผยแพร่ความรู้ ปลุกจิตสำนึก จัดทำเอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

6. วัดจามเทวี (อรัญญิกัมมาราม)

วัดจามเทวีตั้งอยู่ในเขตชุมชนจามเทวี ต.ในเมือง อ.เมือง ด้านทิศตะวันตกของวัด

พระธาตุหริภุญชัย ความสำคัญของพื้นที่ เชื่อว่าเป็นวัดที่สร้างขึ้นเพื่อบรรจุอัฐิของพระนางจามเทวี พบศิลาจารึกวัดกู่กุด ลพ.(2) กล่าวถึงการซ่อมองค์เจดีย์ที่พังทลายเนื่องจากเหตุแผ่นดินไหว โดยพระเจ้าสรพหลิทธิใน พุทธศตวรรษที่ 17 ภายในวัดมีโบราณสถานที่สำคัญคือเจดีย์กู่กุดและรัตนเจดีย์ซึ่งมีรูปแบบสถาปัตยกรรมในสมัยหริภุญชัย ต่อมาได้ถูกทิ้งร้างไปและได้รับการบูรณะขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 5 โดยครูบาศรีวิชัยซึ่งเป็นพระอริยะสงฆ์สำคัญของล้านนาไทย

สภาพปัจจุบัน เสนาสนะภายในวัดประกอบด้วยเจดีย์กู่กุด รัตนเจดีย์ วิหาร กุฏิสงฆ์ อาคารร้านค้า กุฏิบรรจุอัฐิครูบาศรีวิชัย และอาคารพิพิธภัณฑสถาน ภายในวัดประกอบด้วยเจดีย์กู่กุดและรัตนเจดีย์ โดยเฉพาะเจดีย์กู่กุดนั้นปัจจุบันมีคราบเชื้อราซึ่งเป็นอันตรายต่อปูนปั้น และมีรอยร้าวเนื่องจากการสั่นสะเทือนของรถ อยู่ในสภาพเสี่ยงต่อการพังทลาย ชุมชนโดยรอบวัดส่วนใหญ่เป็นชุมชนใหม่ประกอบอาชีพค้าขาย ราชการ และรับจ้างซึ่งส่วนหนึ่งประกอบอาชีพสามล้อถีบ ปัญหาด้านพื้นที่ โบราณสถานเสี่ยงต่อการพังทลาย เนื่องจากแรงสั่นสะเทือนของรถขนาดใหญ่และปริมาณที่หนาแน่น ยังมีข้อถกเถียงประเด็นเกี่ยวกับเจดีย์บรรจุอัฐิของพระนางจามเทวี ขาดการศึกษาชุดค้น ศึกษาทางโบราณคดี

แนวทางการบริหารจัดการ การอนุรักษ์และพัฒนา ศึกษา สังเคราะห์เอกสาร แผนงานอนุรักษ์ฟื้นฟู ทำการชุดค้น ศึกษาทางโบราณคดีเพิ่ม ปรับปรุงภูมิทัศน์และป้ายแสดง ความสำคัญของโบราณสถาน เสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทำการก่อสร้างถนนสายเลี่ยงเมืองด้านตะวันตก เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาจราจรและปริมาณรถ โดยเฉพาะรถบรรทุกขนาดใหญ่ มาตรการบังคับใช้กฎหมาย กำหนดมาตรการป้องกันรถบรรทุกหนักวิ่งผ่านบริเวณหน้าวัด แผนงานเผยแพร่ความรู้ ปลูกจิตสำนึก

จัดทำเอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ แผนงานเชื่อมโยงการท่องเที่ยว จัดทำแผนผังท่องเที่ยวเชื่อมโยงวัดพระธาตุหริภุญชัยถึงจังหวัดเชียงใหม่

7. วัดสันป่ายางหลวง (มาลุลาราม)

ความสำคัญของพื้นที่ เป็นวัดที่มีประวัติความเป็นมาเชื่อว่าวัดสันป่ายางหลวงในอดีตเป็นวัดร้างมาก่อน จนมาถึงสมัยของพระนางจามเทวี ปฐมกษัตริย์ของเมืองลำพูน จึงได้มีการฟื้นฟูวัดสันป่ายางหลวงด้วยการสร้างถาวรวัตถุ และมีการกำหนดเขตธรณีสงฆ์ขึ้นใหม่ พร้อมกับประธานชื่อวัดใหม่ว่า “วัดอาพัฒนารามป่าไม้ยางหลวง” หรือเรียกง่าย ๆ ว่า “วัดสันป่ายางหลวง” เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพสถานที่ตั้ง เพราะในสมัยก่อนบริเวณดังกล่าวมีต้นยางขึ้นอย่างหนาตึบภายในวัดสันป่ายางหลวงมีวิหารที่สวยงามคือ “วิหารพระโขงเขียว” สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ.2548 เป็นที่ประดิษฐานพระหยกเขียวซึ่งนำมาจากแม่น้ำโขง พระนามเต็มของพระโขงเขียว คือ พระพุทธอัญญารัตนมหานทีศรีหริภุญชัย ซึ่งเหมือนพระพุทธศากยโคดม องค์ปัจจุบัน (ประสิทธิ์ เพชรรักษ์, 2532: 34)

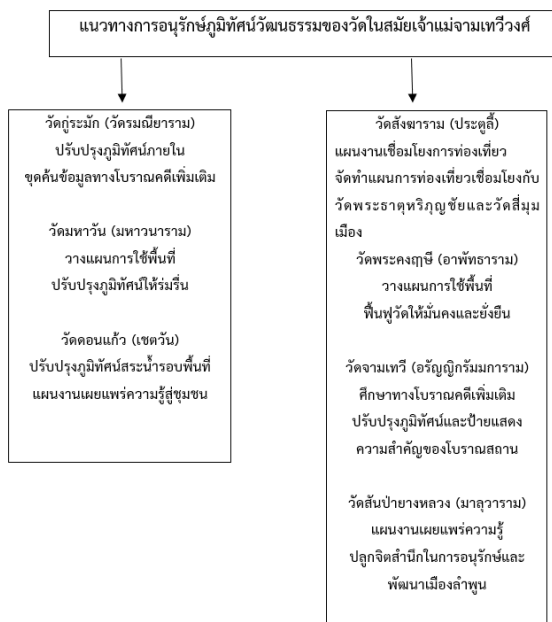
สภาพปัจจุบัน เสนาสนะภายในวัดประกอบด้วยเจดีย์ วิหาร กุฏิสงฆ์ ศาลา เสนาสนะต่าง ชุมชนโดยรอบวัดส่วนใหญ่เป็นชุมชนใหม่ประกอบอาชีพค้าขาย ราชการ และรับจ้าง ปัญหาด้านพื้นที่ โบราณสถานในอดีตถูกลบเลือนจากการบูรณะ ขาดการศึกษาชุดค้นศึกษาทางโบราณคดี

แนวทางการบริหารจัดการ การอนุรักษ์และพัฒนา ศึกษา สังเคราะห์เอกสาร แผนงานอนุรักษ์ฟื้นฟู ทำการชุดค้น ศึกษาทางโบราณคดีเพิ่ม ปรับปรุงภูมิทัศน์และป้ายแสดงความสำคัญของโบราณสถาน เสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทำการอนุรักษ์โบราณสถานในอดีตให้คงอยู่ต่อไป แผนงานเผยแพร่ความรู้ ปลูกจิตสำนึก จัดทำเอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ แผนงานเชื่อมโยงการท่องเที่ยว จัดทำแผนผังท่องเที่ยวเชื่อมโยงวัดในจังหวัดลำพูน เชียงใหม่

องค์ประกอบจากการรับรู้ ซึ่งทำให้เกิดจิตภาพของเมืองลำพูน (สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, 2532: 24 – 33) ประกอบด้วยเอกลักษณ์ (Identity) โครงสร้าง (Structure) และ ความหมาย (Meaning) ในส่วนของเอกลักษณ์ จากการสังเคราะห์ข้อมูลพบว่า วัด และโบราณสถาน พระเครื่องสกุลลำพูน มีส่วนทำให้เมืองลำพูนมีความโดดเด่นจากเมืองอื่น ๆ ในส่วนของโครงสร้าง จากการสังเคราะห์ข้อมูลด้านจิตภาพสาธารณะ (Public Image) พบว่าองค์ประกอบทางด้านจิตภาพของเมืองลำพูน ประกอบด้วยทางเข้าเมือง (Gateways) เป็นสัญลักษณ์เตือนการรับรู้ในการเดินทางเข้าสู่ตัวเมือง ลำพูน โดยส่วนใหญ่มักเป็นองค์ประกอบทางด้านกายภาพที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้น ทางเข้าเมืองที่มีความแข็งแรงชัดเจนภายในเมือง เช่น แม่น้ำกวางสะพาน วัด เส้นทาง (Paths) เป็นองค์ประกอบที่เชื่อมโยงกับองค์ประกอบทางกายภาพอื่น ๆ ของเมือง โดยที่เส้นทางที่นำไปสู่สถานที่สำคัญของเมืองและเส้นทางที่มีการใช้บ่อยมาก มักเป็นเส้นทางที่คนส่วนใหญ่จดจำและรับรู้ได้มากกว่าเส้นทางอื่นเส้นทางที่มีความแข็งแรงชัดเจนภายในเมือง เช่น ถนนอินทวยยศ ถนนเจริญราษฎร์ถนนรอบเมือง แม่น้ำกวาง เส้นขอบ (Edges) เป็นเส้นกั้นที่แบ่งขอบเขตบริเวณของพื้นที่ออกจากกันอย่างชัดเจนโดยการรับรู้เส้นขอบที่เด่นชัดภายในเมืองลำพูน ประกอบด้วยเส้นขอบทางธรรมชาติ เช่นแม่น้ำกวาง เส้นขอบที่มีมนุษย์สร้างขึ้นเช่นแนวคูเมือง ประตูเมือง แนวอาคารพาณิชย์ริมถนนสายหลัก ศูนย์ชุมชน (Nodes) เป็นศูนย์รวมของกิจกรรมที่มีความเคลื่อนไหวซึ่งส่วนใหญ่ในบริเวณดังกล่าวจะคู่สืบสวน วุ่นวาย อันเกิดจากการเข้ามาใช้บริการในศูนย์ชุมชนดังกล่าวศูนย์ชุมชนที่มีความแข็งแรงชัดเจนภายในเมือง เช่น ศูนย์ชุมชนบริเวณตลาดสดหนองดอก ย่าน (Districts) เป็นบริเวณที่มีความคล้ายคลึงกันในลักษณะทางกายภาพ หรือลักษณะทางกิจกรรมย่านที่มีความแข็งแรงชัดเจนภายในเมือง เช่น ย่านศาสนสถานบริเวณวัดพระธาตุหริภุญชัยรวมหาวิหาร ภูมิสัญลักษณ์ (Landmarks) เป็นองค์ประกอบทางด้านกายภาพ ที่ใช้

ในการอ้างอิงตำแหน่งภายในเมืองประกอบด้วย ภูมิสัญลักษณ์ที่มองเห็นได้ในระยะไกล (Distant Landmarks) เช่น องค์พระธาตุหริภุญชัย ภูมิสัญลักษณ์ที่มองเห็นได้ในระยะใกล้ (Local Landmarks) เช่น อนุสาวรีย์พระนางเจ้าจามเทวี ในส่วนของความหมาย จากการสังเคราะห์ ข้อมูลพบว่ามีหลากหลายมากอันเนื่องมาจากความประทับใจซึ่งเกิดขึ้นในแต่ละบุคคล จะเป็นแนวทางในการอนุรักษ์และพัฒนาเมืองลำพูน และเพื่อเป็นการพัฒนาเทคนิควิธีดังกล่าวให้เหมาะสมกับแนวทางในการอนุรักษ์เมืองอื่น ๆ ต่อไปในอนาคต

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การนำพระพุทธศาสนาจากกรุงละโว้ขึ้นมาเผยแพร่ในหริภุญชัยนครของพระนางจามเทวี ได้ทูลขอพระราชทานช่างต่าง ๆ เช่น สถาปัตยกรรม วิศวกร นักประติมากรรม แพทย์ โหราจารย์ เศรษฐวานิช กรรมกร โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระไตรปิฎกและพระภิกษุผู้ทรงพระไตรปิฎกอีกด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้พระนางก็ได้รับพระราชทานทุกประการ นับได้ว่าพระนางได้ขึ้นมาวางรากฐานพระพุทธศาสนาฝ่ายหินยานหรือเถรวาทในหริภุญชัย หรือแคว้นล้านนาเป็นพระองค์แรก ด้วยเหตุนี้จึงไม่น่าสงสัยเลยว่าพระพุทธศาสนาที่พระนางจามเทวีนำไปเผยแพร่ในนครหริภุญชัยนั้น ในสมัยจามเทวีวงศ์ มีการสร้างวัดอยู่หลายแห่ง นับตั้งแต่เดินทางจากกรุงละโว้จนถึงนครหริภุญชัย พระนางก็มีโอกาสให้สร้างวัด เช่น วัดคู่ระมък วัดประตูสี่ วัดมทาวน

วัดพระคงฤๅษี วัดดอนแก้ว วัดจามเทวี วัดสันป่ายางหลวง โดยส่วนมากพระองค์จะสร้างวัดในนครหรือภูเขายี่ ซึ่งเป็นหลักฐานที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์จามเทวีวงศ์ กลายเป็นเส้นทางโบราณทางศาสนาวัตถุที่สำคัญและทรงคุณค่ามาถึงจนถึงปัจจุบัน

บรรณานุกรม

- กรมศิลปากร. (2531). **วิทยาศาสตร์กับการอนุรักษ์มรดกไทย**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ปจำกัด.
- กรมศิลปากร. (2556). **คู่มือปฏิบัติงานอาสาสมัครท้องถิ่น ในการดูแลรักษามรดกทางศิลปวัฒนธรรม (อส.มศ.)**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- ฉัตรยุพา สวัสดิพิงษ์. (2522). **วรรณกรรมท้องถิ่น**. ภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประเสริฐ ฐ นคร และปวงคำ ต้อยเขียว. (2537). **ตำนานมูลศาสนาเชียงใหม่และเชียงตุง**. กรุงเทพมหานคร: ศักดิ์โสภการพิมพ์.
- ประคอง นิมนานเหมินทร์. (2517). **ลักษณะวรรณกรรมภาคเหนือ**. (กรุงเทพมหานคร: สมาคมสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย.
- มณี พะยอมยงค์. (2529). **ประเพณีสิบสองเดือน ล้านนาไทย**. โครงการศูนย์ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประสิทธิ์ เพชรรักษ์. (2532). **แม่จามเทวี เล่า**. ลำพูน: ลานนาการพิมพ์.
- พรรณงาม ขพานนท์. (2526). **ภูมิศาสตร์วัฒนธรรม**. ภาควิชาภูมิศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วัดพระคงฤๅษี. (2556). **เล่าขานประวัติวัดพระคงฤๅษี (อาพัทธาราม) พุทธปรากฏการณ์ด้านอูธรเททิต (ทิศเหนือ) เผยแพร่เนื่องในงานทำบุญอายุวัฒนมงคล 6 รอบ 72 ปี “พระครูอมรสันติคุณ” เจ้าอาวาสวัดพระคงฤๅษี**. ม.ป.ท.: ม.ป.พ..
- สำนักงานศิลปากรที่ 8 เชียงใหม่. (2548). **งานวิเคราะห์คุณค่าโดดเด่นและศักยภาพของเมืองลำพูน**. เชียงใหม่: เณอ กรีน.
- สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. (2540). **แผนแม่บทและผังแม่บทการอนุรักษ์และพัฒนาบริเวณเมืองเก่าลำพูน**. ม.ป.ท.: ม.ป.พ..
- แสง มนวิฑูร. (2552). **ชินกาลมาลีปกรณ์**. จัดพิมพ์ในงานทำบุญอายุวัฒนมงคล พระครูสุวัตต์ปัญญาโสภิต วัดแสนเมืองมาหลวง (หัวข่วง) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 8. เชียงใหม่: ม.ป.พ..

- สุรพล ดำริห์กุล และคณะ. (2549). “พระพิมพ์สกุลลำพูนจากล้านนาสู่สากล”. ใน **สืบศิลป์ สานศรัทธา อนุรักษ์คุณค่า พระบูชา พระเครื่องล้านนา**. เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทกานต์.
- เอมอร ชิตตะโสภณ. (2532). **ความสัมพันธ์ระหว่างวรรณกรรมล้านนากับวรรณกรรมประจำชาติ**. ภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อรุณรัตน์ วิเชียรเขียว. (2522). **ความรู้พื้นฐานด้านลานนาคดี : ประวัติศาสตร์ วรรณกรรม ลานนา เล่ม 1**. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำรามหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Feilden and Jokilehto. (1998). อ้างถึงใน วิวรรณ สีหนาท. “การศึกษาแนวทางการพัฒนาอาคารเพื่อการอนุรักษ์ชุมชนในพื้นที่ลุ่มคลอง กรณีศึกษา: คลองอ้อมนันทและคลองบางกอกน้อย จังหวัดนนทบุรี. **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต การวางแผนภาคและเมือง**. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง.

อุทกภัย: สังฆะสาธารณะสงเคราะห์ บทบาท และหน้าที่ Flood: Public Welfare Sangha, Role and Duties

ไพรินทร์ ณ วันนา

Phairin Na Wanna

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

พระมหาอินทร์วงศ์ วงศ์ไชยคำ

Inthawong Wongchaikham

มูลนิธิพระธาตุศรีมงคล

Phra That Sri Mongkhon Foundation

Corresponding Author, Email: nareupan.som@mcu.ac.th

Received: 2024-12-02 Revised: 2024-12-21 Accepted: 2024-12-24

บทคัดย่อ

อุทกภัยเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างรุนแรง โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูง พระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางจิตใจและจิตวิญญาณของชุมชนมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือและฟื้นฟูสังคมในช่วงวิกฤตนี้ บทความนี้นำเสนอหน้าที่และบทบาทของพระสงฆ์ด้านสาธารณะสงเคราะห์ในสถานการณ์อุทกภัย ทั้งในด้านการให้กำลังใจ การรวบรวมทรัพยากร การสร้างความสามัคคีในชุมชน และการสอนหลักธรรมในการเผชิญกับความทุกข์ การศึกษาในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าพระสงฆ์ไม่เพียงแต่เป็นผู้นำทางศาสนา แต่ยังเป็นแกนกลางในการฟื้นฟูและพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน โดยการใช้ความรู้ทางศาสนาและหลักธรรมในการสร้างความหวังและการช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพในช่วงวิกฤติอุทกภัย

คำสำคัญ : บทบาทและหน้าที่, สังฆะสาธารณะสงเคราะห์, อุทกภัย

Abstract

Flooding is a serious social and environmental problem, especially in high-risk areas. As spiritual and mental leaders of the community, monks play an important role in helping and restoring society during this crisis. This article pres-

ents the functions and roles of monks in public welfare during floods, including providing encouragement, gathering resources, building community cohesion, and teaching religious principles in coping with suffering. This study suggests that monks are not only religious leaders but also central to sustainable community restoration and development, using religious knowledge and religious principles to create hope and provide effective assistance during flood crises.

Keywords: role and duty, public welfare, flood

บทนำ

โลกที่เราอยู่มีภัยนานาประการอันเป็นผลกระทบต่อชีวิตทำให้ได้รับความทุกข์จากภัยธรรมชาติเป็นอย่างมากทีเดียว ในอดีตเราเคยได้เจอกับภัยธรรมชาติมาแล้ว น้ำถือเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีประโยชน์ในการอุปโภคบริโภค การเกษตรกรรม การคมนาคมขนส่ง และเป็นแหล่งอาหารเสริมที่สำคัญ (สุกาญจน์ รัตนเลิศนุสรณ์, 2550: 14) อาจจะสามารถกล่าวได้ว่าสรรพสิ่งอิงอาศัยน้ำเป็นแหล่งกำเนิด แม้แต่ร่างกายของเราเองทางพระพุทธศาสนาก็ได้กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 111: 107) ดังนั้นน้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิต ทั้งพืช สัตว์ รวมทั้งมนุษย์ด้วย คนเรามีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน 3 วันหากขาดน้ำ แต่เมื่อน้ำมีคุณอนันต์ก็มีโทษมหันต์เช่นกัน ถ้าหากไม่มีการจัดการควบคุมน้ำให้ดี น้ำเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่เกิดขึ้นทดแทนใหม่ได้ โดยการหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามวัฏจักรของน้ำ ถึงน้ำจะไม่มีวันหมดไปจากโลก แต่ปัญหาการขาดแคลน การเกิดน้ำท่วมทำลายชีวิตและทรัพย์สินก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่เสมอ นับวันจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นปัจจุบันในขณะนี้ไปธรรมชาติถึงแม้ว่ายังไม่มาถึงตัวเรา เรายังคงมีความรู้สึกไม่เป็นทุกข์แต่อีกไม่นานนักเมื่อเราได้อยู่ในโลกนี้ต่อไปชีวิตก็จะต้องเจอกับภัยธรรมชาติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เรื่องภัยธรรมชาตินี้มีเกิดขึ้นในโลกมนุษย์มากขึ้นและมีความรุนแรงมากขึ้นในยุคต่อไปก็จะมีความรุนแรงเป็นอย่างมากไม่มีใครในโลกนี้อาจะหนีภัยธรรมชาติได้แต่อย่างไร เพราะภัยธรรมชาติจะเกิดขึ้นในตัวของเราเองเป็นภัยธรรมชาติที่มีอยู่ประจำโลกมาแต่การไหนๆ เมื่อโลกนี้ได้เกิดขึ้นมานานหลายล้านปีถึงการสมัยการเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งเปลือกโลกที่เสื่อมหมดคุณภาพลง เกิดขึ้นในสถานที่ที่ไม่มีมนุษย์อยู่อาศัยและเกิดขึ้นในสถานที่ที่ห่มมวลมนุษย์อยู่อาศัยจะเกิดขึ้นน้อยหรือเกิดขึ้นอย่างรุนแรงขึ้นอยู่กับกฎเกณฑ์ของโลก

น้ำถือว่าเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีประโยชน์อย่างมากทั้งในด้านการนำไปอุปโภค

ents the functions and roles of monks in public welfare during floods, including providing encouragement, gathering resources, building community cohesion, and teaching religious principles in coping with suffering. This study suggests that monks are not only religious leaders but also central to sustainable community restoration and development, using religious knowledge and religious principles to create hope and provide effective assistance during flood crises.

Keywords: role and duty, public welfare, flood

บทนำ

โลกที่เราอยู่มีภัยนานาประการอันเป็นผลกระทบต่อชีวิตทำให้ได้รับความทุกข์จากภัยธรรมชาติเป็นอย่างมากทีเดียว ในอดีตเราเคยได้เจอกับภัยธรรมชาติมาแล้ว น้ำถือเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีประโยชน์ในการอุปโภคบริโภค การเกษตรกรรม การคมนาคมขนส่ง และเป็นแหล่งอาหารเสริมที่สำคัญ (สุภาวณฺเฑน รัตนเลศนุสรณฺ, 2550: 14) อาจจะสามารถกล่าวได้ว่าสรรพสิ่งอิงอาศัยน้ำเป็นแหล่งกำเนิด แม้แต่ร่างกายของเราเองทางพระพุทธศาสนาก็ได้กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 111: 107) ดังนั้นน้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิต ทั้งพืช สัตว์ รวมทั้งมนุษย์ด้วย คนเรามีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน 3 วันหากขาดน้ำ แต่เมื่อน้ำมีคุณอนันต์ก็มีโทษมหันต์เช่นกัน ถ้าหากไม่มีการจัดการควบคุมน้ำให้ดี น้ำเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่เกิดขึ้นทดแทนใหม่ได้โดยการหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามวัฏจักรของน้ำ ถังน้ำจะไม่มีวันหมดไปจากโลก แต่ปัญหาการขาดแคลน การเกิดน้ำท่วมทำลายชีวิตและทรัพย์สินก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่เสมอ นับวันจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นปัจจุบันในขณะนี้ไปธรรมชาติถึงแม้ว่ายังไม่มาถึงตัวเรา เราเองก็อาจจะมีความรู้สึกไม่เป็นทุกข์แต่อีกไม่นานนักเมื่อเราได้อยู่ในโลกนี้ต่อไปชีวิตก็จะต้องเจอกับภัยธรรมชาติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เรื่องภัยธรรมชาตินี้มีเกิดขึ้นในโลกมนุษย์มากขึ้นและมีความรุนแรงมากขึ้นในยุคต่อไปก็จะมี ความรุนแรงเป็นอย่างมากไม่มีใครๆในโลกนี้อาจะหนีภัยธรรมชาติได้แต่อย่างไร เพราะภัยธรรมชาติจะเกิดขึ้นในตัวของมันเองเป็นภัยธรรมชาติที่มีอยู่ประจำโลกมาแต่การไหนๆ เมื่อโลกนี้ได้เกิดขึ้นมานานหลายล้านปีถึงการสมัยการเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งเปลือกโลกที่เสื่อมหมดคุณภาพลง เกิดขึ้นในสถานที่ที่ไม่มีมนุษย์อยู่อาศัยและเกิดขึ้นในสถานที่ห่มวลมนุษย์อยู่อาศัยจะเกิดขึ้นน้อยหรือเกิดขึ้นอย่างรุนแรงขึ้นอยู่กับกฎเกณฑ์ของโลก

น้ำถือว่าเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีประโยชน์อย่างมากทั้งในด้านการนำไปอุปโภค

บริโภคใช้ในเรื่องของเกษตรกรรมการคมนาคมขนส่งและถือว่าเป็นแหล่งอาหารเสริมที่สำคัญ อาจจะถูกกล่าวได้ว่าสรรพสิ่งอิงอาศัยน้ำเป็นแหล่งกำเนิดแม่แต่ร่างกายของมนุษย์ ในทางพระพุทธศาสนามีการกล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่าในกายนี้ ประกอบไปด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 11: 107) ดังนั้น น้ำจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตทั้งพืชสัตว์รวมทั้งมนุษย์ด้วย มนุษย์นั้นจะขาดน้ำไม่ได้จากมนุษย์ขาดน้ำ จะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ นอกจากนั้นน้ำยังมีความสำคัญต่อทรัพยากรป่าไม้ ทรัพยากรแร่ ธาตุ ดินต่างๆ น้ำสร้างความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศธรรมชาติเพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้กับพื้นดินและอากาศ กำเนิดของน้ำและลำน้ำสาขาที่เป็นแหล่งสะสมน้ำที่มีขนาดใหญ่มนุษย์พืช และสัตว์ได้อาศัยแม่น้ำลำธารในการดำรงชีวิต (นิติกร วงศ์ชัย, 2553: 15) แต่ทว่าเมื่อน้ำมีคุณค่าอันนั้นก็มิโทษมหันต์เช่นกันถ้าหากไม่มีการจัดการควบคุมให้ดี น้ำเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่เกิดขึ้นทดแทนใหม่ได้โดยการหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามวัฏจักรของน้ำถึงแม้ว่าน้ำจะไม่มีวันหมดไปจากโลกแต่ปัญหาการขาดแคลน การเกิดน้ำท่วมทำลายชีวิตและทรัพย์สินก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่เสมออันวันจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ในพระสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต ได้กล่าวถึงภัยภายนอก 4 ประการ ประกอบด้วย 1.อัคคีภัย(ภัยเกิดจากไฟ) 2.อุทกภัย (ภัยเกิดจากน้ำ) 3.ราชภัย (ภัยเกิดจากพระราช) 4.โจรภัย (ภัยเกิดจากโจร) (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 21 ข้อ 120: 181) อุทกภัย เป็น 1 ในภัยภายนอกที่ทำให้เป็นสิ่งที่น่ากลัว และก่อให้เกิดอันตรายต่างๆ ทั้งนี้เกิดจากขาดการจัดการลุ่มน้ำที่เหมาะสมมีการใช้ประโยชน์ที่ดินไม่ถูกต้องตามศักยภาพของพื้นที่ประกอบกับการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรและการพัฒนาความเจริญของประเทศทำให้สภาพธรรมชาติต้องถูกเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะการเผาและทำลายป่าไม้บริเวณต้นน้ำลำธารซึ่งปัจจุบันปัญหาน้ำท่วมและปัญหาภัยแล้งเป็นปัญหาที่สำคัญระดับประเทศเพราะก่อให้เกิดความเสียหายแก่ประชาชนและพื้นที่การเกษตรเป็นอันมาก

กรอบกับภาวะปัจจุบันเกิดภาวะโลกร้อนซึ่งเป็นปัญหาที่มนุษยชาติให้ความสนใจเป็นอย่างมากเพราะส่งผลกระทบต่อธรรมชาติวิปริตผิดเพี้ยนไปจากแต่ก่อนดังนั้นเมื่อโลกเกิดความร้อนมากยิ่งขึ้นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่ผิดปกติก็จะถูกกระตุ้นให้ปรากฏออกมาในรูปแบบของความผิดปกติธรรมชาติที่แปรเปลี่ยนไปดังเช่นปรากฏการณ์เอลนีโญและลานีญาภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นแผ่นดินไหวสึนามิภูเขาไฟระเบิดน้ำป่าไหลหลากน้ำท่วมฉับพลันและแผนกล่าวถึงปัญหาเรื่องนั้นเป็นปัญหาที่กินความหมายกว้างขวางอย่างมากรวมหมายถึง ปัญหาอุทกภัยเป็นสำคัญ กรอบกับอุทกภัยเมื่อปี พ.ศ. 2554 ที่ผ่านมา ที่มีมวลน้ำมหาศาลไหลป่าเข้ามายังกรุงเทพมหานคร เมืองหลวงของประเทศไทย ส่งผลเสียหายแก่ประเทศชาติทั้งในระดับจุลภาคและ มหาภาครัฐบาลต้องอนุมัติเงินงบประมาณเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยหรือ

ปรับปรุงพื้นที่ประสบภัยนับเป็นจำนวนเงินมหาศาล (ชนิษฐา สุตพันธ์, 2550: 22) และล่าสุดเมื่อปี 2567 ได้เกิดอุทกภัยครั้งใหญ่ในหลายพื้นที่ของจังหวัดทางภาคเหนือตอนบน ได้แก่ แพร่ น่าน เชียงราย เชียงใหม่ ลำปาง แม่ฮ่องสอน ลำพูน ก่อให้เกิดความเสียหายอย่างมาก อย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน ทำให้ภาครัฐและเอกชนต้องมีมาตรการที่เร่งด่วนเพื่อช่วยเหลือ และปรับปรุงพื้นที่ ที่ประสบภัย โดยเหตุการณ์ในครั้งนี้ทำให้เกิดผลกระทบในหลายด้านไม่ว่าจะเป็น **ผลกระทบทางเศรษฐกิจ** อุทกภัยทำให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สิน และผลผลิตทางการเกษตร โดยเฉพาะในช่วงฤดูเก็บเกี่ยว ที่เกษตรกรต้องเผชิญกับความสูญเสียที่ส่งผลต่อรายได้และความเป็นอยู่ ในปี 2554 และ ล่าสุด ปี 2567 ประเทศไทยประสบกับน้ำท่วมใหญ่โดยร่องมรสุมกำลังปานกลางพัดผ่านภาคเหนือตอนบน และตอนบนของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เข้าสู่ห่อลมความกดอากาศต่ำบริเวณประเทศเวียดนามตอนบนและอ่าวตังเกี๋ย ประกอบกับมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ ยังคงพัดปกคลุมทะเลอันดามัน ประเทศไทย และอ่าวไทย ในขณะที่มีแนวพัดสอบของลมตะวันออกเฉียงใต้ และลมตะวันตกเฉียงใต้ในระดับบนปกคลุมภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทำให้เกิดน้ำท่วมฉับพลัน และน้ำป่าไหลหลาก ระหว่างวันที่ 16 ส.ค.-12 ก.ย. 67 โดยมีสถานการณ์ในพื้นที่ 27 จังหวัด (เชียงราย เชียงใหม่ ตาก พะเยา น่าน ลำพูน ลำปาง แพร่ อุตรดิตถ์ สุโขทัย พิษณุโลก นครสวรรค์ เพชรบูรณ์ เลย อุดรธานี หนองคาย หนองบัวลำภู ปราจีนบุรี อ่างทอง พระนครศรีอยุธยา ระยอง ภูเก็ต ยะลา นครศรีธรรมราช พังงา ตรัง สตูล) ทำให้ส่งผลกระทบต่ออุตสาหกรรมและภาคเกษตรกรรม โดยสร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจหลายแสนล้านบาท นอกจากนี้ ยังมีผลกระทบต่อ การขนส่งและการค้า ทำให้เกิดการชะงักงันในการดำเนินธุรกิจ **ผลกระทบทางสังคม** อุทกภัยส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน ทำให้เกิดการพลัดถิ่น อาศัยอยู่ในพื้นที่ชั่วคราว และการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน การกู้คืนจากอุทกภัยมักใช้เวลานาน โดยเฉพาะในชุมชนที่มีความเปราะบาง การฟื้นฟูไม่เพียงแต่ต้องใช้ทรัพยากรทางการเงิน แต่ยังต้องการการสนับสนุนด้านจิตใจและสังคม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการมีระบบสังคมสงเคราะห์ที่มีประสิทธิภาพ **ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม** นอกจากผลกระทบโดยตรงต่อชีวิตและทรัพย์สินแล้ว อุทกภัยยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบนิเวศ เช่น การกัดเซาะของดิน การเปลี่ยนแปลงแหล่งน้ำ และการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการผลิตอาหารและการใช้ทรัพยากรในอนาคต

การสาธารณสุขสงเคราะห์ หมายถึงการช่วยเหลือประชาชนทั่วไป ความสำคัญ การสาธารณสุขสงเคราะห์เป็น 1 ใน 6 ด้านของการบริหารกิจการคณะสงฆ์ ที่มีพันธกิจหรืออู่ระในการบริหารงานตามพระราชบัญญัติ คณะสงฆ์ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2560 นอกจากเป็นการช่วยเหลือประชาชนผู้ยากไร้และประสบภัยแล้ว ยังหมายถึงรวมการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางราชการ

เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ การฝึกอาชีพแก่ประชาชน การให้ใช้สถานที่วัดสำหรับดำเนินกิจกรรม เพื่อประโยชน์ส่วนรวม ถือว่าเป็นบทบาทของพระสงฆ์โดยเฉพาะเจ้าอาวาสและพระสงฆ์ภายใน วัดต้องสงเคราะห์ (สุทธิพงษ์ศ์ ต้นตยาพิศาลสุทธิ, 2505: 56)

อุทกภัยเป็นภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในประเทศไทย ส่งผลกระทบต่อชีวิตและ ความเป็นอยู่ของประชาชนอย่างมาก ในบริบทนี้ พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในด้านการสาธารณะ สงเคราะห์ โดยสามารถเชื่อมโยงกับอุทกภัยได้ในหลายด้าน ดังนี้

1. การเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณและจิตใจ : พระสงฆ์มักทำหน้าที่เป็นที่พึ่งทางจิตใจ สำหรับผู้ประสบภัย ในช่วงวิกฤติพระสงฆ์จะให้คำปรึกษาและปลอบใจแก่ผู้ที่ประสบความ เดือดร้อน ช่วยเสริมสร้างกำลังใจและความหวังให้กับชุมชน นอกจากนี้ พระสงฆ์ยังสามารถจัด พิธีกรรมทางศาสนาเพื่อเสริมสร้างสันติสุขและให้ประชาชนรู้สึกมั่นคงในศรัทธา

2. การจัดกิจกรรมช่วยเหลือและระดมทุน : พระสงฆ์มักมีบทบาทในการจัดกิจกรรม ต่างๆ เช่น การจัดทำโครงการช่วยเหลือผู้ประสบภัย การระดมทุนเพื่อสนับสนุนการให้ความช่วยเหลือและฟื้นฟูชุมชน โดยการใช้เครือข่ายของวัดและองค์กรศาสนาในการเข้าถึงผู้ที่ต้องการ ความช่วยเหลืออย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

3. การสร้างความร่วมมือในชุมชน : พระสงฆ์สามารถเป็นสะพานเชื่อมโยงระหว่าง ชุมชนและหน่วยงานรัฐหรือองค์กรต่างๆ ในการจัดการและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบภัย พระสงฆ์มักมีความเชื่อมโยงกับประชาชนในชุมชน ซึ่งทำให้สามารถจัดกิจกรรมร่วมกันได้อย่าง มีประสิทธิภาพ

4. การฟื้นฟูและพัฒนาชุมชน : หลังจากอุทกภัย พระสงฆ์มีบทบาทในการสนับสนุน การฟื้นฟูชุมชน โดยการช่วยในการจัดกิจกรรมฟื้นฟูจิตใจ การสร้างโครงการพัฒนาอาชีพ และ การให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรที่ยั่งยืน เพื่อช่วยให้ชุมชนกลับมามีความเข้มแข็ง อีกครั้ง

5. การส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและเตรียมพร้อม : พระสงฆ์สามารถ จัดการอบรมและให้ความรู้แก่ชุมชนเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมรับมือกับอุทกภัย เช่น การสร้าง ระบบการแจ้งเตือน การวางแผนการอพยพ และการจัดการน้ำ ซึ่งจะช่วยให้ประชาชนมีความ ตระหนักและลดความเสี่ยงในการประสบภัย

การเชื่อมโยงระหว่างอุทกภัยกับพระสงฆ์ด้านการสาธารณะสงเคราะห์จึงเป็นกระ บวนการที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนในช่วงวิกฤติ พระสงฆ์ไม่เพียงแต่ทำหน้าที่ เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุ แต่ยังเป็นแหล่งที่พึ่งทางจิตใจและผู้ส่งเสริมความร่วมมือ ในสังคม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการฟื้นฟูและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในระยะยาว.

อุทกภัย

อุทกภัย (Flood) หมายถึงเหตุการณ์ที่เกิดจากน้ำท่วมพื้นที่ต่าง ๆ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น ภัยธรรมชาติ กิจกรรมของมนุษย์ ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ โดยทั่วไปอุทกภัยทำให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สิน ชีวิตและสิ่งแวดล้อม การป้องกันและการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับอุทกภัยจึงเป็นสิ่งสำคัญในการลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

1. ปัจจัยที่ทำให้เกิดอุทกภัยปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เกิดอุทกภัยมีดังนี้

1.1 ฝนตกหนักและต่อเนื่องยาวนานเนื่องจากเกิดลมพายุลมมรสุมมีกำลังแรงหรือยอมนความกดอากาศต่ำมีกำลังแรงส่งผลให้ไม่สามารถระบายน้ำออกจากพื้นที่ได้ทัน

1.2 พื้นที่ที่เป็นที่ราบลุ่มบริเวณพื้นที่ราบลุ่มแม่น้ำมักจะประสบปัญหาน้ำท่วมเป็นประจำทุกปีหากมีผลตกหนักต่อเนื่องเนื่องจากเป็นพื้นที่ต่ำจึงไม่สามารถระบายน้ำออกไปได้

1.3 น้ำทะเลหนุนถ้าหากมีน้ำทะเลขึ้นสูงโน้นน้ำเข้าสู่ปากแม่น้ำจะทำให้ น้ำไหลล้นฝั่งทำให้เกิดน้ำท่วมบริเวณ 2 ฝั่งแม่น้ำ

1.4 พื้นที่รองรับน้ำต้นเขินนับเป็นมูลเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดน้ำท่วมเพราะปริมาณน้ำฝนที่ตกลงมาแต่ละปีมีปริมาณไม่แตกต่างกันแต่ตะกอนในท้องน้ำของแม่น้ำลาคดองและบึงมีมากเมื่อถึงฤดูฝน ที่มีปริมาณน้ำมากจึงไม่มีแหล่งกักเก็บจึงเอ่อท่วมพื้นที่ต่างๆ

1.5 สิ่งกีดขวางทิศทางการไหลของน้ำในอดีตน้ำฝนที่ตกลงสู่พื้นดินจะไหลโดยอิสระลงสู่แหล่งธรรมชาติแต่ในปัจจุบันได้มีสิ่งกีดขวางเส้นทางการไหลของน้ำทั้งในลำน้ำเช่นตะกอนสิ่งก่อสร้างริมลำน้ำกระชังปลาส่วนบริเวณพื้นดินมีการสร้างถนนอาคารบ้านเรือนและพื้นที่เกษตรกรรมขวางทิศทางการไหลของน้ำน้ำจึงไม่สามารถไหลและระบายได้จึงเกิดน้ำท่วมขึ้นตามพื้นที่ต่างๆลักษณะภูมิประเทศที่เสี่ยงต่อการเกิดอุทกภัยมีดังนี้

1) บริเวณที่ราบเนินเขาจะเกิดอุทกภัยแบบฉับพลันน้ำหลายป่าอย่างรวดเร็วและมีพลังทำลายสูงลักษณะแบบนี้เรียกว่าน้ำป่าเกิดขึ้นเพราะมีน้ำหลากจากภูเขาอันเนื่องจากมีฝนตกหนักบริเวณต้นน้ำจึงทำให้เกิดน้ำหลากท่วมฉับพลัน

2) พื้นที่ราบลุ่มริมแม่น้ำและชายฝั่งเป็นภัยพิบัติที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จากน้ำล้นตลิ่งเมื่อเกิดจะกินพื้นที่บริเวณกว้างน้ำท่วมเป็นระยะเวลาานาน

3) บริเวณปากแม่น้ำเป็นอุทกภัยที่เกิดจากน้ำที่ไหลจากที่สูงกว่าและอาจจะ มีน้ำทะเลหนุนประกอบกับแผ่นดินทรุดจึงทำให้เกิดน้ำท่วมขังในที่สุด (นิติก รวงษ์ชัย, 2553: 27)

2. สถานการณ์การเกิดอุทกภัย

ปัจจุบันน้ำท่วมที่เกิดขึ้นในภูมิภาคต่างๆของโลกและที่เกิดขึ้นในประเทศไทยมัก

เกิดขึ้นอย่างฉับพลันและเกิดรุนแรงขึ้นเนื่องจากมีฝนตกหนักต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ตัวอย่างเช่น น้ำท่วมในเขตอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย จังหวัดน่าน จังหวัดแพร่ เชียงใหม่ ลำปาง และลำพูน เป็นต้น ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาทำให้ประชาชนในพื้นที่ดังกล่าวได้รับความเดือดร้อน บ้านเรือนพังเสียหายถูกโคลนดินพังก่อผลึกพื้นที่ ทำให้บ้านเรือนจมไปกับสายน้ำถนนบางเส้นทางถูกตัดขาดพื้นที่เศรษฐกิจได้รับความเสียหายจากดินโคลนอุทกภัยในประเทศไทยมักเกิดในลักษณะน้ำท่วมฉับพลันหรือน้ำป่าไหลหลากทั้งนี้เนื่องจากการทำลายป่าไม้เมื่อฝนตกน้ำจึงไหลเร็วขึ้นเพราะไม่มีป่าอุ้มน้ำไว้และเกิดลักษณะน้ำท่วมฉับพลัน เมื่อมีปริมาณน้ำที่มากขึ้นก็จะมีการทำลายล้างสูงขึ้น

3. ผลกระทบที่เกิดจากอุทกภัยสามารถแบ่งอันตรายและความเสียหายที่เกิดจากอุทกภัยได้ดังนี้

3.1 น้ำท่วมอาคารบ้านเรือนสิ่งก่อสร้างและสาธารณสถานซึ่งทำให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจอย่างมากบ้านเรือนหรืออาคารสิ่งก่อสร้างที่ไม่แข็งแรงจะถูกกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวพังทลายได้คนสัตว์พาหนะอาจได้รับอันตรายถึงชีวิตจากการจมน้ำตายหรือกระแสน้ำพัด

3.2 เส้นทางคมนาคมและการขนส่งอาจจะถูกตัดเป็นช่วงๆโดยความแรงของกระแสน้ำถนนสะพานอาจจะถูกกระแสน้ำพัดให้พังทลายได้สินค้าพัสดุที่อยู่ระหว่างการขนส่งจะได้รับความเสียหายมาก

3.3 ระบบสาธารณูปโภคจะได้รับความเสียหายเช่นโทรศัพท์ไฟฟ้า

3.4 พื้นที่การเกษตรและการปศุสัตว์จะได้รับความเสียหายเช่นพืชผลไร่ นา ผลผลิตที่กำลังผลิดอกออกผลบนพื้นที่ต่ำอาจถูกน้ำท่วมตายได้สัตว์พาหนะสัตว์เลี้ยงตลอดจนผลผลิตที่เก็บกักตุนหรือมีไว้เพื่อขยายพันธุ์จะได้รับความเสียหายทางอ้อมจะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจโดยทั่วไปเกิดโรคระบาดสุขภาพจิตเสื่อมและสูญเสียความปลอดภัย

ปัจจัยที่ทำให้เกิดอุทกภัยหรือน้ำท่วมมาจากหลายสาเหตุและปัจจัย สามารถแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ดังนี้

1. สาเหตุทางธรรมชาติ ได้แก่ ฝนตกหนัก พายุไซโคลน น้ำแข็งละลาย ลักษณะภูมิประเทศ
2. สาเหตุจากกิจกรรมของมนุษย์ ได้แก่ การตัดไม้ทำลายป่า การสร้างอาคารและถนน การจัดการน้ำที่ไม่ดี เป็นต้น
3. ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ ได้แก่ การขยายตัวของประชากร การขาดแผนการจัดการภัยพิบัติ การใช้ที่ดินไม่เหมาะสม เป็นต้น

การเข้าใจสาเหตุและปัจจัยเหล่านี้ช่วยให้สามารถพัฒนามาตรการป้องกันและลดผลกระทบจากอุทกภัยได้ดียิ่งขึ้น

ประเภทและลักษณะของอุทกภัยที่เกิดขึ้นในประเทศไทย

ในประเทศไทย อุทกภัยสามารถแบ่งออกเป็นประเภทและลักษณะต่างๆ ได้ดังนี้:

1. ประเภทของอุทกภัย

อุทกภัยจากฝนตกหนัก เกิดจากปริมาณฝนที่มากเกินไปในช่วงเวลาสั้นๆ ทำให้ระบบระบายน้ำไม่สามารถรองรับได้

อุทกภัยจากน้ำทะเลหนุน มักเกิดในพื้นที่ชายฝั่ง โดยเฉพาะในช่วงที่มีพายุหรือมรสุม ทำให้น้ำทะเลไหลเข้าท่วมพื้นที่

อุทกภัยจากน้ำล้นตลิ่ง เกิดจากระดับน้ำในแม่น้ำสูงขึ้นจนล้นตลิ่ง ส่งผลให้เกิดน้ำท่วมในพื้นที่ใกล้เคียง

อุทกภัยจากการละลายของน้ำแข็ง แม้จะไม่บ่อยในไทย แต่ในพื้นที่ที่มีการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ อาจมีน้ำท่วมจากการละลายของน้ำแข็งในภูเขา

2. ลักษณะของอุทกภัย

น้ำท่วมฉับพลัน เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยมีปริมาณน้ำสูงขึ้นภายในระยะเวลาอันสั้น ส่งผลให้ประชาชนต้องอพยพอย่างเร่งด่วน

น้ำท่วมเรื้อรัง น้ำท่วมที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน อาจใช้เวลาหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน ซึ่งทำให้ประชาชนต้องปรับตัว

น้ำท่วมในเขตเมือง มักเกิดจากการขาดการระบายน้ำที่ดี ทำให้เกิดน้ำขังในถนนหรือพื้นที่ชุมชน

น้ำท่วมในพื้นที่เกษตรกรรม ส่งผลกระทบต่อผลผลิตการเกษตร ทำให้เกษตรกรขาดรายได้การเข้าใจประเภทและลักษณะของอุทกภัยในประเทศไทยช่วยให้สามารถวางแผนและเตรียมความพร้อมในการจัดการภัยพิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

น้ำท่วมมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมในหลายด้าน สรุปได้ดังนี้

1. ผลกระทบทางเศรษฐกิจ

ความเสียหายต่อทรัพย์สิน อาคาร บ้านเรือน และโครงสร้างพื้นฐานได้รับความเสียหาย ส่งผลให้ต้องใช้เงินลงทุนในการซ่อมแซมหรือสร้างใหม่ ผลผลิตทางการเกษตร น้ำท่วมสามารถทำให้พืชผลเสียหาย สูญเสียรายได้เกษตรกร และอาจนำไปสู่การขาดแคลนอาหาร ธุรกิจหยุดชะงัก บริษัทและธุรกิจที่ตั้งอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมอาจต้องปิดทำการ ส่งผลให้สูญเสียรายได้ ค่าใช้จ่ายในการฟื้นฟู รัฐบาลและองค์กรต้องใช้ทรัพยากรในการช่วยเหลือและฟื้นฟูพื้นที่ประสบภัย

2. ผลกระทบทางสังคม

การอพยพของประชาชน ผู้คนต้องอพยพจากพื้นที่ประสบภัย ส่งผลให้เกิดการพลัดถิ่นและปัญหาทางสังคม สุขภาพและความปลอดภัย การเกิดน้ำท่วมสามารถเพิ่มความเสียหายต่อโรคติดต่อ เช่น อหิวาตกโรค หรือโรคที่เกิดจากน้ำท่วม ความเครียดทางจิตใจ ผลกระทบจากน้ำท่วมสามารถทำให้ประชาชนรู้สึกเครียด วิตกกังวลและซึมเศร้า การศึกษา โรงเรียนที่ถูกน้ำท่วมอาจต้องปิดทำการ ทำให้เด็ก ๆ ไม่สามารถเรียนได้ตามปกติ

3. ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

การกัดเซาะของดิน น้ำท่วมสามารถทำให้ดินถูกกัดเซาะ ส่งผลให้มีการสูญเสียพื้นที่เกษตรกรรม มลพิษในน้ำ น้ำที่ท่วมอาจนำพาเศษวัสดุ ขยะ หรือสารเคมีทำให้คุณภาพน้ำเสื่อมลง การสูญเสียถิ่นที่อยู่อาศัยของสัตว์ น้ำท่วมทำให้สัตว์สูญเสียที่อยู่อาศัยและอาจส่งผลกระทบต่อความหลากหลายทางชีวภาพ การฟื้นฟูระบบนิเวศ ในบางกรณี น้ำท่วมสามารถช่วยฟื้นฟูระบบนิเวศ แต่การฟื้นฟูอาจใช้เวลานานและขึ้นอยู่กับความรุนแรงของน้ำท่วม การเข้าใจผลกระทบเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการวางแผนและจัดการความเสี่ยงจากน้ำท่วมในอนาคต.

สังฆะสาธารณะสงเคราะห์

สังฆะสาธารณะสงเคราะห์ หมายถึง การดำเนินงานหรือกิจกรรมของพระสงฆ์ที่มุ่งเน้นการช่วยเหลือและพัฒนาชุมชน โดยใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาในการสนับสนุนและแก้ไขปัญหาสังคม เช่น การช่วยเหลือผู้ประสบภัย การให้การศึกษาแก่เด็กและเยาวชน การพัฒนาคุณภาพชีวิต และการส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชน โดยมีแนวคิดดังนี้

1. การช่วยเหลือและแบ่งปัน พระสงฆ์มีบทบาทในการช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก โดยการให้หลักการของการแบ่งปันและการทำดีต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในพระพุทธศาสนา
2. การส่งเสริมการศึกษา พระสงฆ์สามารถจัดการศึกษาอบรมให้กับเยาวชนในชุมชน เพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะ ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและโอกาสในการทำงานในอนาคต
3. การส่งเสริมจริยธรรมและศีลธรรม การสอนและปลูกฝังคุณธรรมในชุมชนช่วยทำให้เกิดสังคมที่มีความสงบสุข และลดปัญหาสังคมต่างๆ
4. การทำงานร่วมกับชุมชน พระสงฆ์ควรมีบทบาทในการร่วมมือกับประชาชนและองค์กรอื่นๆ เพื่อแก้ไขปัญหาสังคมอย่างเป็นระบบ
5. การฟื้นฟูและพัฒนาสิ่งแวดล้อม พระสงฆ์สามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมการรักษาสิ่งแวดล้อมและการพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อสร้างความยั่งยืนให้กับชุมชน
6. การสร้างเครือข่ายช่วยเหลือ การเชื่อมโยงระหว่างพระสงฆ์ องค์กรพัฒนาเอกชน และหน่วยงานรัฐบาลเพื่อสร้างเครือข่ายการช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ

สรุปพระสงฆ์ด้านสาธารณสุขสงเคราะห์มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาชุมชนและสังคม โดยใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น การดำเนินงานเหล่านี้ไม่เพียงแต่เสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน แต่ยังช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความสุขของประชาชนในระยะยาว.

พระสงฆ์กับการให้ความช่วยเหลือในช่วงอุทกภัย

ในช่วงที่เกิดอุทกภัย พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการให้ความช่วยเหลือและดูแลประชาชน โดยสามารถทำได้หลายวิธีดังนี้:

1. การช่วยเหลือด้านอาหารและสิ่งของ พระสงฆ์สามารถจัดเตรียมอาหารและสิ่งของที่จำเป็น เช่น น้ำดื่ม อาหารแห้ง และเสื้อผ้า เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วม การจัดหาและแจกจ่ายสิ่งของเหล่านี้สามารถทำได้ผ่านวัดหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง
2. การให้การสนับสนุนด้านจิตใจ ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก พระสงฆ์มีบทบาทในการให้กำลังใจและสนับสนุนทางจิตใจแก่ผู้ประสบภัย โดยการให้คำปรึกษาและฟังปัญหาที่เกิดขึ้น ช่วยให้ประชาชนรู้สึกมีความหวังและไม่โดดเดี่ยว
3. การจัดกิจกรรมช่วยเหลือ พระสงฆ์สามารถจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น การทำบุญ การสวดมนต์ เพื่อให้ประชาชนร่วมกันสร้างพลังใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังสามารถเป็นศูนย์กลางในการรวบรวมแรงงานและทรัพยากรเพื่อช่วยฟื้นฟูพื้นที่ประสบภัย
4. การส่งเสริมความร่วมมือในชุมชน พระสงฆ์สามารถเป็นผู้นำในการสร้างความร่วมมือระหว่างชุมชน องค์กรพัฒนาเอกชน และหน่วยงานราชการ เพื่อให้การช่วยเหลือมีประสิทธิภาพมากขึ้น และสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว
5. การฟื้นฟูหลังน้ำท่วม หลังจากน้ำลด พระสงฆ์สามารถมีบทบาทในการช่วยฟื้นฟูชุมชน เช่น การร่วมมือกับชาวบ้านในการทำมาสะอาด และการซ่อมแซมบ้านเรือนที่ได้รับความเสียหาย นอกจากนี้ยังสามารถช่วยในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน

สรุปพระสงฆ์มีบทบาทที่สำคัญในช่วงอุทกภัย ไม่เพียงแต่ในด้าน การให้ความช่วยเหลือทางวัตถุ แต่ยังรวมถึงการสนับสนุนทางจิตใจ การสร้างความร่วมมือ และการฟื้นฟูชุมชนหลังจากเกิดภัยพิบัติ บทบาทเหล่านี้ช่วยให้ชุมชนสามารถกลับมาเย็นหยัดได้อีกครั้ง และเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับสังคมโดยรวม.

บทบาทของสังฆะในช่วงอุทกภัย

การให้ความช่วยเหลือทางด้านมนุษยธรรมพระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการให้ความช่วยเหลือทางด้านมนุษยธรรมในช่วงอุทกภัย โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. การให้คำแนะนำและคำปรึกษา พระสงฆ์ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาทางจิตใจ ช่วยเสริม

สร้างกำลังใจให้กับผู้ประสบภัย ผ่านการสอนธรรมะและการให้กำลังใจในการเผชิญกับความยากลำบาก

2. การจัดกิจกรรมช่วยเหลือ พระสงฆ์มักจะจัดกิจกรรมแจกจ่ายอาหาร น้ำ และสิ่งของจำเป็น เช่น เสื้อผ้าและยารักษาโรค เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบ

3. การจัดตั้งศูนย์พักพิง พระสงฆ์สามารถเปิดวัดหรือสถานที่ของตนเป็นศูนย์พักพิงชั่วคราวให้กับผู้ที่ต้องการที่หลบภัยจากน้ำท่วม

4. การสร้างความร่วมมือ พระสงฆ์ทำงานร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ องค์กรเอกชน และชุมชนในการระดมทรัพยากรและการให้ความช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพ

5. การส่งเสริมการทำบุญและการบริจาค พระสงฆ์สามารถกระตุ้นให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการทำบุญหรือบริจาคเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัย ทำให้เกิดความสามัคคีและการสนับสนุนที่ดีในชุมชน

6. การให้ความรู้ พระสงฆ์สามารถให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและเตรียมพร้อมสำหรับภัยธรรมชาติ เพื่อให้ชุมชนสามารถเผชิญกับสถานการณ์ในอนาคตได้ดียิ่งขึ้น

ด้วยบทบาทเหล่านี้ พระสงฆ์จึงเป็นกำลังสำคัญในการช่วยเหลือและฟื้นฟูจิตใจชุมชนในช่วงเวลาที่ยากลำบาก. การสร้างความสามัคคีและการระดมทุน

พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการสร้างความสามัคคีและการระดมทุนในช่วงอุทกภัย โดยสามารถสรุปได้ดังนี้:

1. การสร้างความสามัคคีในชุมชน พระสงฆ์สามารถเป็นศูนย์กลางในการรวมกลุ่มประชาชน ช่วยกระตุ้นให้เกิดการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิกในชุมชน ผ่านกิจกรรมทางศาสนาและการประชุมเพื่อวางแผนการช่วยเหลือ

2. การจัดกิจกรรมระดมทุน พระสงฆ์สามารถจัดกิจกรรมเพื่อระดมทุน เช่น การจัดทำบุญหรืองานทอดกฐิน โดยใช้เงินที่ได้มาเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัย

3. การสร้างเครือข่ายการช่วยเหลือ พระสงฆ์สามารถเชื่อมโยงชุมชนกับองค์กรต่างๆ เพื่อให้การช่วยเหลือมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้เกิดการระดมทรัพยากรจากทั้งภายในและภายนอกชุมชน

4. การส่งเสริมจิตสำนึกในการช่วยเหลือ พระสงฆ์สามารถสอนและกระตุ้นให้ผู้คนในชุมชนเห็นความสำคัญของการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในยามวิกฤติ โดยการจัดสัมมนาหรือการบรรยายธรรม

5. การจัดพิธีและกิจกรรมต่างๆ การจัดพิธีทางศาสนา เช่น การสวดมนต์เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้กับผู้ประสบภัย หรือกิจกรรมช่วยเหลือที่เน้นการรวมพลังสร้างความอบอุ่นในชุมชน

6. การทำงานร่วมกับหน่วยงานต่างๆ พระสงฆ์สามารถทำงานร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ

และองค์กรต่างๆ เพื่อให้การช่วยเหลือเป็นไปอย่างมีระเบียบและมีประสิทธิภาพ

บทบาทเหล่านี้ทำให้พระสงฆ์เป็นแรงผลักดันสำคัญในการสร้างความสามัคคีและระดมทุนเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยในช่วงอุทกภัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

สรุป

บทความนี้แนะนำเสนอการศึกษาเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของพระสงฆ์ในฐานะสังฆะในการให้ความช่วยเหลือทางด้านมนุษยธรรมในช่วงอุทกภัย โดยมุ่งเน้นการทำงานของพระสงฆ์ในหลายมิติที่ส่งผลต่อการฟื้นฟูชุมชนและการสร้างความเข้มแข็งในสังคม สรุปได้ ดังนี้

1. บทบาทของพระสงฆ์ในการช่วยเหลือ พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้นำในการสร้างความร่วมมือในชุมชน โดยการจัดกิจกรรมที่กระตุ้นให้สมาชิกในชุมชนมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น การจัดพิธีทางศาสนา การทำบุญ หรือการสวดมนต์เพื่อให้กำลังใจแก่ผู้ประสบภัย นอกจากนี้ พระสงฆ์ยังทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาทางจิตใจ โดยการให้คำแนะนำและการสอนธรรมะ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับผู้ที่ได้รับผลกระทบจากอุทกภัย

2. การระดมทรัพยากรและการสนับสนุน พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการระดมทรัพยากรจากชุมชน เช่น การจัดเก็บเงินบริจาค สิ่งของจำเป็น เช่น อาหาร เสื้อผ้า และยา เพื่อส่งมอบให้กับผู้ประสบภัย นอกจากนี้ พระสงฆ์ยังมีการจัดตั้งศูนย์พักพิงชั่วคราวในวัด เพื่อให้การดูแลและช่วยเหลือผู้ที่ต้องการที่พักอาศัย

3. การสร้างความร่วมมือ การทำงานร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและองค์กรต่างๆ เป็นอีกหนึ่งบทบาทที่สำคัญ พระสงฆ์สามารถเชื่อมโยงความร่วมมือระหว่างชุมชนและองค์กรเพื่อให้การช่วยเหลือเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการจัดกิจกรรมร่วมกันและการสื่อสารเพื่อรวบรวมทรัพยากรที่จำเป็น

4. การส่งเสริมความรู้และการเตรียมพร้อม บทความยังเน้นถึงความสำคัญของการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและเตรียมพร้อมสำหรับภัยธรรมชาติ เพื่อให้ชุมชนสามารถเผชิญกับสถานการณ์ในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการสอนและจัดกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในวิธีการรับมือกับภัยพิบัติ

5. การฟื้นฟูหลังอุทกภัย หลังจากเหตุการณ์อุทกภัย พระสงฆ์มีบทบาทในการฟื้นฟูสภาพจิตใจและสังคม โดยการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการทำงานร่วมกันและการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน เช่น การสนับสนุนโครงการฟื้นฟูชุมชนและการสร้างความเข้มแข็งให้กับผู้ประสบภัย

ดังนั้น พระสงฆ์ในฐานะสังฆะมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยในช่วงอุทกภัย โดยการสร้างความร่วมมือ การระดมทรัพยากร การให้คำแนะนำทางจิตใจ และการฟื้นฟูชุมชน ทั้ง

สติในทรรศนะทางตะวันออกและตะวันตก: ความแตกต่างและการผสมผสาน

Mindfulness in Eastern and Western Perspective: Differences and Integration

วิภาวรรณ ลิมป์ไพบูลย์

Wiphawan Limphaibool

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author, Email: wiphawan.lim@mcu.ac.th

Received: 2024-12-02 Revised: 2024-12-21 Accepted: 2024-12-24

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแตกต่างและการผสมผสานระหว่างแนวคิดสติในทรรศนะของโลกตะวันออกที่เน้นการศึกษาสติโดยเฉพาะของศาสนาพุทธ ที่มีความหมายลึกซึ้งเกี่ยวข้องกับพัฒนาจิตวิญญาณและการปลดปล่อยจากทุกข์ และแนวคิดสติในทรรศนะของตะวันตก ซึ่งมักถูกนิยามและนำไปใช้ในด้านจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยเน้นการจัดการความเครียด การพัฒนาสุขภาพจิต และการเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล บทความวิชาการนี้มุ่งวิเคราะห์ความแตกต่างในประเด็นของความหมาย การเปรียบเทียบเป้าหมายของการฝึกสติ และวิธีการฝึกสติ ในทรรศนะของโลกตะวันออกและตะวันตก ซึ่งพบว่าสติในทางตะวันออก เน้นการตระหนักรู้ในปัจจุบันโดยไม่ตัดสิน มีเป้าหมายและวิธีปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ ในขณะที่สติในทางตะวันตก เน้นการตระหนักรู้ในสิ่งแวดล้อม โดยมีเป้าหมายและวิธีปฏิบัติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกจากนี้การวิเคราะห์ความแตกต่างแล้ว ยังศึกษาการผสมผสานหรือการแลกเปลี่ยนแนวคิดทางตะวันออกและตะวันตกเพื่อการประยุกต์ใช้ และนำเสนอความเป็นไปได้ในการบูรณาการสติจากทั้งสอง วัฒนธรรมเพื่อประโยชน์ที่ครอบคลุมทั้งทางด้านจิตวิทยาและจิตวิญญาณของมนุษย์

คำสำคัญ : สติ, สติทางตะวันออก, สติทางตะวันตก, ศาสนา

Abstract

This academic article aims to study the differences and integration between the concept of mindfulness in the Eastern perspective, which

emphasizes the study of mindfulness, particularly in Buddhism, with a profound meaning related to spiritual development and liberation from suffering, and the concept of mindfulness in the Western perspective, which is commonly defined and applied in modern psychology, focusing on stress management, mental health development, and enhancing individual well-being. The article analyzes the differences in terms of meaning, compares the goals of mindfulness practice, and examines the methods of practicing mindfulness from both Eastern and Western viewpoints. It finds that Eastern mindfulness emphasizes present-moment awareness without judgment, with goals and practices aimed at liberation from suffering, while Western mindfulness emphasizes environmental awareness with goals and practices aimed at improving quality of life. In addition to analyzing the differences, the article explores the integration or exchange of Eastern and Western ideas for practical application and presents the potential for integrating mindfulness from both cultures for the comprehensive benefit of human psychology and spirituality.

Keywords: Mindfulness, Eastern mindfulness, Western mindfulness, Religion

บทนำ

สติ (mindfulness) ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในหลากหลายสาขาวิชาการ ตั้งแต่จิตวิทยา วิทยาศาสตร์การแพทย์ ไปจนถึงการพัฒนาตนเองในระดับบุคคล โดยเฉพาะในโลกตะวันตก สติมักถูกนำเสนอในบริบทของการจัดการความเครียดและการพัฒนาสุขภาพจิตผ่านวิธีการต่าง ๆ เช่น การฝึกสมาธิแบบ MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ซึ่งพัฒนาโดย Jon Kabat-Zinn (2003) เพื่อใช้ในศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ เพื่อช่วยเหลือบุคคลในการจัดการกับความเครียด ความเจ็บปวด และความเจ็บป่วยเรื้อรังผ่านการฝึกสติและสมาธิ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ความหมายของสติในโลกตะวันออก โดยเฉพาะในพุทธศาสนา มีความลึกซึ้งกว่าการเป็นเพียงเครื่องมือจัดการความเครียด สติเป็นหลักปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและการเห็นแจ้งในธรรมชาติของสรรพสิ่ง ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อการหลุดพ้นจากทุกข์ เห็นได้ว่าในพุทธศาสนาและปรัชญาในทางตะวันออก สติไม่ได้ถูกมองแค่ในเชิงจิตวิทยาหรือสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังมีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ

ธรรมที่ลึกซึ้งในระดับจิตวิญญูณ เมื่อพิจารณาถึงความแตกต่างนี้ เป็นที่น่าสนใจว่าทั้งโลกตะวันตกและตะวันออกต่างได้นำสติไปปรับใช้ในทฤษฎีของตนเอง โดยมีเป้าหมายและความหมายที่แตกต่างกัน การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงมุ่งเน้นการศึกษาในประเด็นของความแตกต่างในความหมาย เป้าหมายของการฝึกสติ และการฝึกปฏิบัติของสติในทฤษฎีของพุทธศาสนาในทางตะวันออกและในทฤษฎีของวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาในทางตะวันตก การผสมผสานหรือการแลกเปลี่ยนความคิดระหว่างสองวัฒนธรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจะตอบคำถามวิจัยดังต่อไปนี้

1. เพื่ออธิบายความแตกต่างของของสติระหว่างทฤษฎีของจิตวิทยาตะวันตกและจิตวิทยาตะวันออก ในประเด็นของความหมาย เป้าหมาย และการฝึกปฏิบัติ
2. เพื่อวิเคราะห์การฝึกสติและเป้าหมายของการฝึกสติในทฤษฎีทางจิตวิทยาตะวันตกและจิตวิทยาตะวันออก
3. เพื่อสำรวจการผสมผสานและแลกเปลี่ยนแนวคิดเกี่ยวกับสติ ระหว่างทฤษฎีตะวันตกและจิตวิทยาตะวันออกเพื่อการประยุกต์ใช้
4. เพื่อนำเสนอแนวทางบูรณาการสติจากทั้งสองวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีทั้ง ทางจิตใจและจิตวิญญูณของมนุษย์

ความหมายของสติในทฤษฎีทางตะวันออกและตะวันตก

สติ (Mindfulness) เป็นแนวคิดที่มีความสำคัญในหลายวัฒนธรรมและศาสตร์ต่าง ๆ ตั้งแต่ ปรัชญาและศาสนาในโลกตะวันออกจนถึงวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาสมัยใหม่ในโลกตะวันตก การทำความเข้าใจความหมายของสติจากทฤษฎีที่ต่างกันเหล่านี้ สะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายของ สติในแง่มุมต่าง ๆ และความลึกซึ้งในแง่ของจิตวิญญูณและการพัฒนาตนเอง

ความหมายของสติในทฤษฎีทางตะวันออก

ความหมายของสติในทฤษฎีของปรัชญาและศาสนาในทางตะวันออก ที่เห็นได้ชัดเจนและนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายเกิดขึ้นจากปรัชญาของพุทธศาสนาที่มีอายุกว่า 2,500 ปี สติมีต้นกำเนิดจากคำภาษาบาลี “Sati” ซึ่งหมายถึง การตระหนักรู้ ความใส่ใจ และการระลึกได้ในรูปแบบของจิตสำนึก และบ่งบอกถึงการมีจิตอยู่กับปัจจุบัน (Bodhi, 2000) จากพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (สมเด็จพระพุทธ โฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 431) ให้ความหมายของคำว่าสติว่า “ความระลึกได้ นึกได้ ความ ไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้” ซึ่ง สรุปได้ว่าสติในทฤษฎีทางพุทธศาสนา หมายถึง การตระหนักรู้และไม่เผลอใจ การควบคุมจิตให้อยู่กับ สิ่งที่ทำหรือเกี่ยวข้อง และสามารถระลึกถึงสิ่งที่เคยทำหรือพูดได้ แม้เวลาผ่านไปนาน ในพุทธศาสนา สติคือการมอง

เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็นในขณะที่ปัจจุบัน (Gunaratana, 2011) Thich Nhat Hanh พระภิกษุชาวเวียดนามได้นิยามสติว่าเป็น “การทำให้อัตตาสำนึกของตนเองมีชีวิตอยู่ในความเป็นจริงปัจจุบัน” (Hanh, 1976: 11) Weick (2015: 86) ให้คำจำกัดความของสติในแนวทางตะวันออกกว่าหมายถึง “การมีความสามารถในการยึดมั่นกับวัตถุปัจจุบัน จำมันได้ และไม่ละสายตาคงมั่นผ่าน การฟุ้งซ่าน การเสียสมาธิ การคิดเชิงสมมุติ การอธิบาย หรือการปฏิเสธ” นักวิชาการท่านนี้ นำเสนอแนวคิดเรื่องสติในพุทธศาสนา ว่ามีพื้นฐานอยู่บนการจดจ่อในปัจจุบันขณะและการรับรู้สิ่งหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยให้ความสำคัญกับการมุ่งเน้นที่วัตถุหรือเหตุการณ์อย่างไม่ตัดสิน ปราศจากการเชื่อมโยง หรือการตีความใด ๆ สติในพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะอย่างชัดเจนและ แน่นนอน

Jon Kabat-Zinn ผู้ก่อตั้งศูนย์สติในด้านการแพทย์ สุขภาพ และสังคม ที่โรงเรียนแพทยมหาวิทาลัยแมสซาชูเซตส์ ถึงแม้เขาจะมองสติจากทฤษฎีของนักจิตวิทยา แต่เขาให้คำจำกัดความของสติในทฤษฎีเดียวกับสติทางตะวันออกกว่าเป็น “การตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นจากการตั้งใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ และไม่ตัดสินต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทีละขณะ” (Kabat-Zinn, 2003: 145) สติมักถูกมองว่าเป็นการให้ความสนใจและการตระหนักรู้ในสถานการณ์ปัจจุบัน (Brown & Ryan, 2003) การตระหนักรู้ การมีสมาธิ และการพิจารณา (Cullen, 2011) การกระทำด้วยความตระหนักรู้ การไม่ตัดสิน และการไม่ตอบสนองต่อปัจจุบันขณะและสิ่งแวดล้อมภายนอก (Baer et al., 2006) สติมีลักษณะสองประการ ได้แก่ (1) การใส่ใจในประสบการณ์ของตนเองในปัจจุบัน และ (2) การมีท่าทีที่อยากรู้อยากเห็น เปิดกว้าง และยอมรับต่อประสบการณ์นั้น (Bishop et al., 2004)

จากความหมายของนักวิชาการที่กล่าวมาข้างต้น พบว่าสติในทฤษฎีของพุทธศาสนาทางตะวันออก หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้และใส่ใจในปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสิน โดยสามารถสรุป ลักษณะสามประการของสติได้แก่ (1) การจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน หรือการใส่ใจ (2) การตระหนักรู้ในตนเอง และ (3) การยอมรับโดยไม่ตัดสิน

นอกจากสติในทฤษฎีของพุทธศาสนาแล้ว ในทางตะวันออก สติยังปรากฏในศาสตร์และปรัชญาอื่น ๆ ซึ่งมีแนวคิดและการปฏิบัติที่คล้ายคลึงหรือเชื่อมโยงกับสติในพุทธศาสนา ตัวอย่างของศาสตร์อื่น ๆ ที่กล่าวถึงสติในทางตะวันออก ได้แก่

1. โยคะ (Yoga) ในปรัชญาโยคะ สติหรือการตระหนักรู้ (Awareness) ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการฝึกโยคะ โดยเฉพาะใน “ราชาโยคะ” (Raja Yoga) หรือโยคะแห่งการควบคุมจิตใจ ซึ่งรวมถึงสมาธิ และการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะผ่านการควบคุมลมหายใจ และท่าทางร่างกาย (นลินรัตน์ อุ้นแก้ว, 2565)

2. เต๋า (Taoism) ปรัชญาเต๋ามุ่งเน้นการอยู่กับธรรมชาติและการตระหนักรู้ถึงกระแสของ “เต๋า” (Tao) ซึ่งเป็นแนวทางหรือหนทางแห่งธรรมชาติ การปฏิบัติเพื่อเชื่อมโยงกับเต๋ามักประกอบด้วย การสังเกตความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ การปล่อยวาง และการตื่นรู้ถึงความ เป็นธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ เช่น การเคลื่อนไหวแบบซึ้ง และไทเก๊ก ที่เน้นการเคลื่อนไหวที่ช้า และการมีสมาธิอยู่กับการเคลื่อนไหว ลมหายใจ และการไหลของพลังชีวิตในร่างกาย (ณรงค์ วรราช บุญมา, 2561)

3. ศาสนาเซน (Jainism) ในศาสนาเซน สติถูกกล่าวถึงในบริบทของการตระหนักรู้ถึงผลกระทบของการกระทำต่อตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะการปฏิบัติ “อหิงสา” (Ahimsa) หรือการไม่เบียดเบียน สติในศาสนาเซนมุ่งเน้นการบำเพ็ญตบะหรือการควบคุมจิตและร่างกาย เพื่อบรรลุเป้าหมายแห่งการหลุดพ้น (พระมหาไพฑูริย์ สิริธมโม (ชัยกุล) และคณะ, 2562: 20)

สติในทางตะวันออกปรากฏอยู่ในหลากหลายศาสตร์และปรัชญา โดยมีจุดร่วมสำคัญคือการตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะ การพัฒนาจิตใจ และการเชื่อมโยงกับธรรมชาติหรือจักรวาล อย่างไรก็ตาม แนวคิดและวิธีปฏิบัติอาจแตกต่างกันไปตามบริบทของแต่ละศาสนา และวัฒนธรรม

ความหมายของสติในทรรศนะทางตะวันตก

นักวิชาการได้ให้ความหมายของคำว่าสติในทรรศนะทางตะวันตกอีกแบบหนึ่ง โดยมีพื้นฐานจากวิทยาศาสตร์และจิตวิทยา ซึ่งแตกต่างจาก ทรรศนะทางพุทธศาสนาทางตะวันออก Ellen Langer อธิบายว่าสติเป็นส่วนของ “การประมวลผลข้อมูลอย่างกระตือรือร้น” (Langer, 1989: 138) คำนิยามของ Langer นี้มีลักษณะเฉพาะของสติในแนวคิดทางตะวันตก และได้รับการนำไปใช้โดยนักวิชาการหลายคน Langer นำเสนอว่าสติแตกต่าง จากสภาวะไร้สติ (Mindlessness) ซึ่งถูกกระทำโดยอัตโนมัติ สติเป็นสภาวะของการมีสติและตื่นตัว ซึ่งนำไปสู่ความไวต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น การเปิดรับข้อมูลใหม่ ๆ มากขึ้น การสร้างหมวดหมู่ใหม่ สำหรับการรับรู้ และการเพิ่มความตระหนักในทรรศนะการแก้ปัญหา สติในแนวคิดของ Langer แตกต่างจากสติในแนวคิดทางพุทธศาสนา เนื่องจากสติของ Langer ไม่ได้เน้นที่การยอมรับและไม่ตัดสินใด ๆ ตามแนวทางของพุทธศาสนา

โดยสรุป ความหมายของสติมีความแตกต่างกันระหว่างพุทธศาสนาในทางตะวันออกและวิทยาศาสตร์ในทางตะวันตก ในทรรศนะ ตะวันออกเน้นประสบการณ์ภายในของจิตใจและร่างกาย และการสังเกตโดยไม่ตัดสิน ขณะที่ในทรรศนะตะวันตกเน้นการตระหนักรู้ต่อเหตุการณ์ภายนอก มุ่งเน้นเป้าหมาย ความคิด สร้างสรรค์และการแก้ปัญหา

เป้าหมายของการฝึกสติในทางตะวันออกและตะวันตก เป้าหมายของการฝึกสติในทางตะวันออก

สติ (Mindfulness) มีต้นกำเนิดจากพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาที่มีคำสอนสำคัญมากมายที่สามารถช่วยปรับปรุงวิถีชีวิตและการปฏิบัติ พุทธศาสนามีการแบ่งออกเป็นหลายสำนักที่มีความเชื่อและคำสอนพื้นฐานร่วมกัน ซึ่งมุ่งเน้นที่การพ้นทุกข์ สติของทางพุทธศาสนาในทางตะวันออกอธิบายธรรมชาติของมนุษย์และชีวิตในแบบเฉพาะตน มนุษย์ทุกคนต้องประสบกับความทุกข์ และเป้าหมายสูงสุดที่ควรบรรลุคือ นิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะที่หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหมด พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าอำนาจศักดิ์สิทธิ์ภายนอกไม่สามารถช่วยให้บุคคลบรรลุการตรัสรู้ได้ บุคคลนั่นเองเท่านั้นที่สามารถเดินบนเส้นทางสู่การตื่นรู้ได้ (Humphreys, 1951: 78)

ในบรรดาคำสอนหลายประการของพุทธศาสนา บางส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการของสติ ได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 และมรรค 8 ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

ไตรลักษณ์

จากพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 132) ให้ความหมายของคำว่าไตรลักษณ์ไว้ว่า เป็นอาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย 3 ประการได้แก่ (1) อนิจจตา หรือความเป็นของไม่เที่ยง (2) ทุกขตา หรือความเป็นทุกข์ และ (3) อนัตตตา หรือความเป็นของมิใช่ตัวตน ซึ่งเป็นลักษณะทั่วไปที่พุทธศาสนากล่าวถึงว่าเป็นความจริงของชีวิต

อริยสัจ 4

จากพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 569) ให้ความหมายของคำว่าอริยสัจไว้ว่า เป็นความจริงอย่างประเสริฐ มี 4 อย่างคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

ทุกข์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 149) หมายถึง (1) สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง (2) อาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้นหรืออาจปรากฏขึ้นได้แก่คน (3) สภาพที่ทนได้ยาก ความรู้สึกไม่สบาย

สมุทัย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 440) หมายถึง เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา คือความทะยานอยาก

นิโรธ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 185) หมายถึง ความดับทุกข์ คือดับตัณหาได้สิ้นเชิง ปลอดทุกข์เพราะไม่มีทุกข์ที่จะเกิดขึ้นได้ หมายถึงนิพพาน

มรรค 8 (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 326) หมายถึงทาง

หนทาง ว่าโดยองค์ประกอบคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มี 8 ประการ คือ สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ, สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ, สัมมาวาจา เจรจาชอบ, สัมมากรรมันตะ ทำการชอบ, สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ, สัมมาวายามะ เพียรชอบ, สัมมาสติ ระลึกชอบ, สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นจิตชอบ

เห็นได้ว่าสติในทางตะวันออกมีวัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักคือการพ้นทุกข์ ซึ่งหมายถึงการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง โดยเป้าหมายสูงสุดที่ต้องบรรลุคือ นิพพาน ซึ่งเป็นสถานะที่ไม่มีความทุกข์ ความปรารถนา หรือตัวตนอยู่ พระพุทธเจ้าสอนว่าบุคคลต้องเดินบนเส้นทางสู่การตื่นรู้ด้วยตัวเอง โดยไม่สามารถพึ่งพาอำนาจศักดิ์สิทธิ์ภายนอกได้ การฝึกสติเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการนี้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจไตรลักษณ์ (อนิจจตา, ทุกขตา, อนัตตตา) และอริยสัจ 4 (ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค) เพื่อนำไปสู่การดับทุกข์

เป้าหมายของการฝึกสติในทางตะวันตก

ปัจจุบันชาวตะวันตกเริ่มสนใจในการฝึกสติมากขึ้น ซึ่งวัตถุประสงค์มุ่งเน้นไปที่การจัดการความเครียดและการปรับปรุงสุขภาพจิต โดยเป็นเครื่องมือในการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในปัจจุบัน การฝึกสติถูกนำมาใช้มากขึ้นเพื่อปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดี พบว่ามีงานวิจัยในโลกตะวันตกมากมายที่กล่าวถึง เป้าหมายและประโยชน์ของสติในด้านต่าง ๆ ในด้านการแพทย์และจิตวิทยาคลินิก องค์กรภาครัฐและ เอกชน รวมทั้งสถานศึกษา ซึ่งแตกต่างไปจากเป้าหมายของการฝึกปฏิบัติสติในโลกตะวันออก มี งานวิจัยพบว่า สติสามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางปัญญาในกลุ่มประชากรที่มีความเครียดสูง (Jha et al. 2017) เพิ่มความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ (Berkovich-Ohana et al. 2017) ปรับปรุงโปรแกรมเลิกบุหรี่ (Davis et al. 2017) ลดความเครียด ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ภาวะหมดไฟ และความตั้งใจที่จะลาออก รวมถึงเพิ่มความพึงพอใจของพนักงาน (Gustafsson et al. 2015; Irving et al., 2009; Hulsheger et al., 2013; Leroy et al., 2013) รวมถึงพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ความยืดหยุ่น และประสิทธิภาพการทำงาน (Glomb et al., 2012; Dane & Brummel, 2014)

เห็นได้ชัดว่าเป้าหมายของสติในทางตะวันตกมีความแตกต่างอย่างมากกับเป้าหมายของสติในทางตะวันออก โดยทางตะวันตก สติถูกนำมาใช้ประโยชน์ในทางวิทยาศาสตร์และทางจิตวิทยามากกว่าจะเป็นไปเพื่อการพัฒนาจิตวิญญาณอย่างแท้จริงเช่นในทางพุทธศาสนาในโลกตะวันออก จึงทำให้การฝึกปฏิบัติสติของทั้งสองวัฒนธรรมนี้มีความแตกต่างกัน เนื่องจากมีเป้าหมายที่มีความแตกต่างกันนั่นเอง

การฝึกปฏิบัติสติในทางตะวันออกและตะวันตก การฝึกปฏิบัติสติของพุทธศาสนาในทางตะวันออก

การฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติของพุทธศาสนาในทางตะวันออก มักทำผ่านการฝึกสมาธิ และวางความตระหนักรู้ไว้ที่ประสบการณ์เฉพาะ เช่น จังหวะการหายใจ ความรู้สึกทางกาย การสวดมนต์ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมเคลื่อนไหวที่ใช้สติ เช่น โยคะ ไทเก๊ก ซี่กง (Lucas et al. 2018: 15) การพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนามุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดคือการเข้าถึงวิมุตติหรือการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหมด และเข้าสู่นิพพาน ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก การฝึกสติในทางตะวันออกจึงใช้วิธีการที่พระพุทธองค์ยอมรับว่าเป็นหนทางที่ถูกต้องในการนำไปสู่การหลุดพ้นเข้าสู่นิพพาน คือการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน

จากพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 405) ให้ความหมายของคำว่าวิปัสสนาไว้ว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ส่วนคำว่าสติปัฏฐาน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 431) หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยปัญญา รู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำ มี 4 อย่าง เรียกสั้น ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ได้แก่

(1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย จำแนกการปฏิบัติได้ 6 หมวด ซึ่งสามารถเลือกปฏิบัติได้ตามความถนัด ได้แก่ อานาปานสติ การมีสติระลึกรู้ลมหายใจ, อิริยาบถใหญ่ การมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน, อิริยาบถย่อย การมีสติระลึกรู้อิริยาบถย่อย, อากาโร 32 คือการพิจารณาอาการให้เห็นเป็นสิ่งที่ปฏิภูลไม่สะอาด, ธาตุ 4 คือการพิจารณาร่างกายของตนเองว่าเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ, และซากศพ 9 ระยะ คือการพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นซากศพในระยะต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสลดสังเวชใจ

(2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา คือ ความรู้สึก สุข ทุกข์ เฉย ๆ มีทั้งที่อิงอามิสและไม่อิงอามิส

(3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต คือ การมีสติระลึกรู้จิตที่เป็นไป อยู่ในปัจจุบันว่า จิตมีราคะหรือไม่ จิตมีโทสะหรือไม่ จิตเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว จิตฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิ

(4) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นีวรณ 5 (สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้อำนาจในคุณธรรม ได้แก่ กามฉันท ภัยบาท ถีนมิทธุ อุทธัจจกุกกุกจจะ และ วิจิกิฉา), ชันธ 5 (หมวดหนึ่ง ๆ ของรูปธรรมและนามธรรม ได้แก่ รูปชันธ์ เวทนาชันธ์ สัญญาชันธ์ สังขารชันธ์ และวิญญาณชันธ์), आयตนะ 12 (เครื่องติดต่อ แบ่งเป็น 2

ประเภทคือ อายาตนะภายใน 6 และอายาตนะภายนอก 6), โภชนงค์ 7 (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา), และอริยสัจ 4 (ความจริงอันประเสริฐ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค) ว่ามีการเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ตามสภาวะธรรมใน ปัจจุบันขณะ (ปณณฺธ เจริญชัยพุกฤษ และคณะ, 2564: 229)

หลักการฝึกสติของพุทธศาสนาในทางตะวันออกเป็นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์ การฝึกจิตให้สงบช่วยให้มองเห็นความจริงของสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะ การฝึกสติของพุทธศาสนาในทางตะวันออกเน้นการระลึกรู้ในปัจจุบัน โดยการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ให้เพียงแค่ว่ารู้เฉย ๆ ไม่ยึดติดว่าเป็นสัตว์บุคคล หรือตัวตน ฝึกให้เห็นความเป็นมายาของสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในจิต ผู้ที่ปฏิบัติอย่างถูกต้องจะสามารถทำให้เกิดปัญญา เข้าใจสิ่งทั้งหลาย เกิดความรู้ความเข้าใจในรูปนามตามความเป็นจริง นำไปสู่เป้าหมายคือการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในที่สุด

วิธีการฝึกสติของพุทธศาสนาในทางตะวันออกมักฝึกผ่านการฝึกสมาธิแบบนั่งหรือนอนนิ่ง และวางความตระหนักรู้ไว้ที่ประสบการณ์เฉพาะ เช่น จังหวะการหายใจ ความรู้สึกทางกาย หรือการสวดมนต์ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมเคลื่อนไหวที่ใช้สติ เช่น โยคะ ไทเก๊ก และชี่กง (Lucas et al. 2018: 15)

การฝึกปฏิบัติสติในทางตะวันตก

การฝึกสติในตะวันตกมักมุ่งเน้นการตระหนักรู้ต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก และการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน เช่น การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา หรือการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน โดยมีลักษณะเป็นการปฏิบัติที่เน้นเป้าหมายเฉพาะด้านและมีการวัดผลที่ชัดเจน ตัวอย่างการปฏิบัติสติในสหรัฐอเมริกา ได้แก่

1. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) เป็นโปรแกรมที่พัฒนาโดย Dr. Jon Kabat-Zinn ที่มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ โปรแกรมนี้มีระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยมุ่งเน้นการใช้เทคนิคการฝึกสติและการทำสมาธิเพื่อช่วยผู้คนในการจัดการกับความเครียด ความเจ็บปวด และความทุกข์ทางจิตใจและร่างกาย MBSR ประกอบด้วยการทำสมาธิแบบต่าง ๆ เช่น การเจริญสติผ่านการหายใจ โยคะ และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน (Kabat-Zinn, 2003)

2. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) เป็นโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมด้วยการฝึกสติ โดย Zindel Segal, Mark Williams และ John Teasdale เพื่อช่วยผู้ที่เคยมีภาวะซึมเศร้าซ้ำหลายครั้ง โปรแกรมนี้ประยุกต์ใช้การฝึกสติเพื่อช่วยผู้ป่วยในการรับมือกับความคิดเชิงลบและความรู้สึกที่อาจนำไปสู่การกลับมาเป็นภาวะซึมเศร้า MBCT มักใช้เป็นวิธีการรักษา ในจิตบำบัด และมีโครงสร้างโปรแกรมที่คล้ายคลึงกับ MBSR (Segal et al., 2012).

3. Dialectical Behavior Therapy (DBT) เป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดทางจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นโดย Marsha Linehan เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้ที่มีปัญหาด้านอารมณ์ โดยการผสมผสานระหว่างการบำบัดพฤติกรรมทางความคิด และการฝึกสติเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ลดพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง และสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่น (Linehan, 2014)

4. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) เป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดที่เน้น การยอมรับความคิดและอารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่พยายามเปลี่ยนแปลงหรือหลีกเลี่ยง และใช้ กระบวนการสร้างความมุ่งมั่นในการลงมือทำสิ่งที่สำคัญต่อชีวิต แม้ว่าจะต้องเผชิญกับความ ยากลำบาก ACT มีเป้าหมายหลักคือ การเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยมุ่งเน้นให้บุคคลสามารถรับรู้ และยอมรับประสบการณ์ภายในอย่างเต็มที่ พร้อมทั้งดำเนินชีวิตไปตามค่านิยมที่สำคัญของตนเอง (Ruiz, 2010)

เห็นได้ว่าการฝึกปฏิบัติสติในโลกตะวันตกมีความแตกต่างจากการฝึกปฏิบัติสติในโลกตะวันออกอย่างชัดเจน ทั้งนี้เนื่องจากทฤษฎีที่แตกต่างกัน ทั้งพื้นฐาน มุมมอง นิยาม เป้าหมายและวัตถุประสงค์ของสติที่มีความแตกต่างกัน จึงส่งผลให้วิธีการปฏิบัติมีความแตกต่างกันมาก

การผสมผสานและแลกเปลี่ยนแนวคิดเกี่ยวกับสติเพื่อการประยุกต์ใช้

ทฤษฎีของสติทางตะวันออกและตะวันตกต่างก็มีจุดเด่นและจุดด้อยเมื่อถูกนำไปใช้ในบริบทที่เป็นรูปธรรม ในด้านหนึ่ง ทฤษฎีตะวันออกซึ่งมีพื้นฐานมาจากคำสอนของพุทธศาสนา อธิบายกระบวนการของจิต แต่ไม่สามารถอธิบายความเกี่ยวข้องโดยตรงในสิ่งแวดล้อมภายนอก ในทางกลับกัน ทฤษฎีตะวันตกซึ่งมาจากจิตวิทยาสังคมและการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ แสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องมากขึ้นในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปในสถานการณ์ปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีตะวันตกไม่ได้อธิบายถึงกระบวนการของสภาวะของสติอย่างชัดเจน

แนวคิดของสติในทฤษฎีตะวันออกและตะวันตกแสดงให้เห็นว่าแต่ละทฤษฎีเพียงลำพังไม่เพียงพอที่จะให้ความเข้าใจอย่างสมบูรณ์เกี่ยวกับอิทธิพลและความสามารถในการประยุกต์ใช้สติ อย่างไรก็ตามแต่ละทฤษฎีเสริมกันและกัน ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจในเชิงลึกมากขึ้นเกี่ยวกับสติ การผสมผสานและความแตกต่างของสติในโลกตะวันออกและตะวันตก โดยถูกระบุว่าในตะวันออก โดยเฉพาะในพุทธศาสนาสติถูกมองว่าเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณและการหลุดพ้น ส่วนในตะวันตก สติถูกนำมาใช้เพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาตนเอง การบูรณาการทฤษฎีทั้งสองสามารถช่วยเสริมสร้างสติในมิติใหม่ที่ผสมผสานระหว่างจิตวิญญาณและการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

แนวทางบูรณาการสติเพื่อพัฒนาจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ

แนวทางการบูรณาการสติเพื่อพัฒนาจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณสามารถทำได้ โดยใช้วิธีการที่เชื่อมโยงและส่งเสริมการพัฒนาในทุกมิติของชีวิต มุ่งเน้นทั้งการดูแลจิตใจ การฝึกฝนทางกาย และการเติมเต็มทางจิตวิญญาณ แนวทางเหล่านี้ประกอบด้วย

1. การฝึกสติในชีวิตประจำวันเพื่อความสมดุลทางจิตใจ

การฝึกสติในขณะที่ทำกิจกรรมประจำวัน เริ่มต้นจากการฝึกสติในกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การกินอาหาร หรือการทำงาน โดยฝึกให้มีสติรู้ตัวในทุกขณะและรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้จิตใจสงบและมีความชัดเจน รวมถึงการพัฒนาความตระหนักรู้ในความคิดและอารมณ์ เพื่อช่วยให้คุณคลั่งรู้ทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ไม่ถูกครอบงำด้วยความคิดลบหรือความวิตกกังวล การฝึกสติจะช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และสามารถรับมือกับความเครียดได้ดียิ่งขึ้น

2. การบูรณาการสติและการออกกำลังกายเพื่อดูแลร่างกาย

การบูรณาการสติเข้ากับการออกกำลังกาย เช่น โยคะ ไทเก๊ก หรือการออกกำลังกายแบบซิงก ซึ่งเน้นการเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับการตระหนักรู้ในลมหายใจ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงทางกายและลดความเครียด ทำให้ร่างกายและจิตใจเชื่อมโยงกันได้อย่างสมดุล รวมถึงการฝึกสมาธิร่วมกับการหายใจ การฝึกสมาธิที่เน้นการควบคุมลมหายใจ เช่น อานาปานสติ ช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเพียงพอและจิตใจสงบ ส่งผลให้ระบบการทำงานของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การพัฒนาจิตวิญญาณผ่านการทำสมาธิและสติปัญญา

การฝึกวิปัสสนา ใช้การฝึกวิปัสสนาเพื่อตระหนักรู้ในสภาวะธรรมของชีวิตตามความเป็นจริง เช่น การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ทำให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งในธรรมชาติของชีวิตและความหลุดพ้นจากทุกข์ การฝึกวิปัสสนาเป็นประจำ เช่น การนั่งสมาธิในระยะเวลาที่กำหนด หรือการเข้าร่วมการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาในคอร์สระยะยาว ช่วยเสริมสร้างความลึกซึ้งทางจิตวิญญาณ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจตัวตนและธรรมชาติที่แท้จริงได้อย่างถ่องแท้

4. การเชื่อมโยงการฝึกสติกับเป้าหมายชีวิตและค่านิยม

การใช้สติในการวางเป้าหมายชีวิต โดยนำสติมาใช้ในการกำหนดเป้าหมายชีวิตโดยคำนึงถึงความต้องการที่แท้จริงและค่านิยมที่สำคัญของตนเอง ทำให้เป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นเชื่อมโยงกับการพัฒนาจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ โดยเมื่อวางเป้าหมายและค่านิยมแล้ว ควรใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับค่านิยมที่กำหนดไว้ เพื่อให้เกิดความสุขที่ยั่งยืนและการพัฒนาตนเองในทุกมิติ

5. การฝึกสติร่วมกับการทำงานเพื่อความสมดุลในชีวิต

การจัดการความเครียดในการทำงาน โดยใช้การฝึกสติในที่ทำงานเพื่อลดความเครียด เพิ่ม ประสิทธิภาพการทำงาน และสร้างสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัว รวมถึงการ เพิ่มความสร้างสรรค์และการแก้ปัญหา การฝึกสติช่วยให้สามารถเปิดรับข้อมูลใหม่ ๆ และคิดอย่าง สร้างสรรค์ ทำให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพในสภาพแวดล้อมการทำงาน

ผลดีที่จะเกิดขึ้นจากการบูรณาการสติ

1. ความสมดุลในชีวิต การพัฒนาทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณช่วยให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีทั้งภายในและภายนอก

2. การลดความเครียด การฝึกสติช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดและอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น

3. ความตระหนักรู้ในตัวเอง การฝึกสติช่วยให้บุคคลรู้ทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ทำให้มีความสามารถในการควบคุมและลดปัญหาภายในจิตใจ

4. ความสุขที่ยั่งยืน การพัฒนาตนเองในทุกมิติช่วยให้บุคคลมีความสุขจากภายในที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกับสติ

หน่วยงานที่ควรนำการบูรณาการสติไปใช้

1. องค์กร หน่วยงานต่างๆ ที่มีพนักงานจำนวนมาก ควรนำแนวทางนี้ไปใช้เพื่อส่งเสริมความสุขและประสิทธิภาพการทำงานในองค์กร

2. สถาบันการศึกษา ควรใช้ในการพัฒนานักเรียนและนักศึกษาให้เติบโตในทุกมิติ

3. สถาบันสุขภาพ ควรส่งเสริมการฝึกสติเพื่อการรักษาและการฟื้นฟูสภาพจิตใจให้แก่ผู้ป่วยหรือผู้ที่กำลังฟื้นฟู

ข้อควรระวังในการบูรณาการสติ

1. การบังคับใช้สติ หากไม่มีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ การใช้สติอาจไม่ส่งผลดีหรืออาจเกิดความรู้สึกเครียดจากการพยายามควบคุมความคิดหรืออารมณ์เกินไป

2. การเข้าใจผิดในวิธีการ ผู้ที่ไม่มีความเข้าใจลึกซึ้งเกี่ยวกับสติอาจเข้าใจผิดในวิธีการฝึก เช่น การฝึกสมาธิที่มากเกินไปอาจทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเหนื่อยล้าได้

3. การปฏิบัติที่ไม่สอดคล้องกับบริบทชีวิต บางคนอาจพบว่าแนวทางเหล่านี้ไม่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเอง ควรปรับให้เหมาะสมตามลักษณะงานและสภาพแวดล้อม

สรุป

สติ (Mindfulness) ได้รับความสนใจทั้งในตะวันออกและตะวันตก แต่มีทฤษฎีและการนำไปใช้แตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม ในโลกตะวันออก โดยเฉพาะพุทธศาสนา สติถูกมองว่าเป็นกระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณและการหลุดพ้นจากทุกข์ โดยเน้นการตระหนักรู้และไม่พลั้งเผลอ มุ่งหมายสู่การบรรลุนิพพาน ในขณะที่โลกตะวันตก สติถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิต ผ่านโปรแกรมต่าง โดยเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการทำงานการเปรียบเทียบระหว่างสองทฤษฎีพบว่าทั้งสองมุมมองมีเป้าหมายที่แตกต่างกัน โดยทางตะวันออกมุ่งสู่การพัฒนาจิตวิญญาณ ส่วนทางตะวันตกมุ่งเน้นไปที่สุขภาพจิตและการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยสามารถแสดงให้เห็นในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความแตกต่างของสติในทฤษฎีทางตะวันออกและตะวันตก

มุมมอง	ตะวันออก	ตะวันตก
1. นิยามและความหมาย	ความสามารถในการตระหนักรู้และใส่ใจในปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสิน โดยสามารถสรุป ลักษณะสามประการของสติได้แก่ (1) การจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน หรือการใส่ใจ (2) การตระหนักรู้ใน ตนเอง และ (3) การยอมรับโดยไม่ตัดสิน	สภาวะของการตื่นตัว ซึ่งนำไปสู่ความไวต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น การเปิดรับข้อมูลใหม่ ๆ มากขึ้น การสร้างหมวดหมู่ใหม่ ๆ สำหรับการรับรู้ และการเพิ่มความตระหนักในการแก้ไขปัญหา
2. เป้าหมาย	การพ้นทุกข์ ซึ่งหมายถึงการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง โดยเป้าหมายสูงสุดที่ต้องบรรลุคือนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะที่ไม่มีความทุกข์ ความปรารถนา หรือตัวตนอยู่	การจัดการความเครียด ความวิตกกังวล และการปรับปรุงสุขภาพจิต โดยสติเป็นเครื่องมือในการจัดการกับความเครียด โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในปัจจุบัน และเพื่อปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดี

มุมมอง	ตะวันออก	ตะวันตก
<p>3. การฝึกปฏิบัติ</p>	<p>เน้นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์ เน้นการระลึกถึงในปัจจุบัน โดยการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ให้เพียงแค่ว่าเฉย ๆ ไม่ยึดติดว่าเป็นสัตว์ บุคคล หรือตัวตน ฝึกให้เห็นความเป็นมายาของสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในจิต ผู้ที่ปฏิบัติอย่างถูกต้องจะสามารถทำให้เกิดปัญญา เข้าใจสิ่งทั้งหลาย เกิดความรู้ความเข้าใจในรูปนามตามความเป็นจริง นำไปสู่เป้าหมายคือการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในที่สุด ดังนั้นจึงมีการฝึกปฏิบัติผ่านการฝึกสมาธิ การเจริญวิปัสสนา และวางความตระหนักรู้ไว้ที่ประสบการณ์เฉพาะ เช่น จังหวะ การหายใจ ความรู้สึกทางกาย การสวดมนต์ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมเคลื่อนไหวที่ใช้สติ เช่น โยคะ ไทเก๊ก ซี่กง เป็นต้น</p>	<p>เน้นการตระหนักรู้ต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก และการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน เช่น การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหาหรือการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน โดยมีลักษณะเป็นการปฏิบัติที่เน้นเป้าหมายเฉพาะด้านและมีการวัดผลที่ชัดเจน เช่น MBSR, MBCT, DBT, ACT เป็นต้น</p>

ถึงแม้ทฤษฎีของสติในทางตะวันออกและตะวันตกจะมีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม แนวทางการบูรณาการสติทั้งสองทฤษฎี สามารถช่วยพัฒนาทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณได้ โดยการฝึกสติในชีวิตประจำวันเพื่อความสมดุลทางจิตใจ การบูรณาการสติและการออกกำลังกายเพื่อดูแลร่างกาย การพัฒนาจิตวิญญาณผ่านการทำสมาธิและสติปัญญา การเชื่อมโยงการฝึกสติกับเป้าหมายชีวิตและค่านิยม และการฝึกสติร่วมกับการทำงานเพื่อความสมดุลในชีวิต การบูรณาการสติในชีวิตประจำวันจะช่วยพัฒนาจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ

ให้เติบโตไปพร้อมกัน และจะสร้างผลดีที่ยั่งยืนทั้งในด้านการทำงาน การจัดการความเครียด และการพัฒนาตนเองในทุกมิติของชีวิต

บรรณานุกรม

- ณรงค์วรราช บุญมา. (2561). “ธรรมชาตินิยมของปรัชญาเต๋า : ข้อโต้แย้งการนำแนวคิดธรรมชาตินิยมมาใช้กับมนุษย์”. *วารสารปรัชญาและศาสนา*, 3 (1): 18-41
- นลินรัตน์ อุ่นแก้ว. (2565). “บทวิจารณ์หนังสือ : BOOK REVIEW โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ : คู่มือฝึกโยคะเพื่อการเจริญสติ”. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 9 (4): 415-423.
- ปิ่นฉัตร เจริญชัยพลฤกษ์, พระมหาบุญรอด มหาวิโร (สืบตั้ง) และทองอินทร์ มนต์รี. (2564). “การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เส้นทางพันทุกซ์”. *วารสารมจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 6 (3): 226-236.
- พระมหาไพฑูริย์ สิริธมโม (ชัยกุง), จรัล ลีกา และปัญญา ศาสตรา. (2562). “วิเคราะห์พรต 5 ในปรัชญาเซน”. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 6 (1): 13-23.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). “Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness”. *Assessment*, 13 (1): 27-45
- Berkovich-Ohana, A., Glicksohn, J., Ben-Soussan, T.D., & Goldstein, A. (2017). “Creativity Is Enhanced by Long-Term Mindfulness Training and Is Negatively Correlated with Trait Default-Mode-Related Low-Gamma Inter-Hemispheric Connectivity”. *Mindfulness*, 8 (3): 717-727.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). “Mindfulness: A proposed operational definition”. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3): 230-241.
- Bodhi, B. (2000). *A comprehensive manual of abhidhamma*. BPS Pariyatti Editions.
- Crane, R. (2017). *Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features*. Taylor & Francis.

- Cullen, M. (2011). "Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon". **Mindfulness**, 2 (3), 186-193.
- Dane, E., & Brummel, B.J. (2014). "Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention". **Human Relations**, 67: 105-128.
- Davis, J.M., Goldberg, S.B., Angel, K.S., Silver, R.H., Kragel, E.A., & Lagrew, D.J. (2017). "Observational Study on a Mindfulness Training for Smokers within a Smoking Cessation Program". **Mindfulness**. 8 (6): 1689-1698.
- Glomb, T.M., Duffy, M.K., Bono, J.E., & Yang, T. (2012). "Mindfulness at work". **Research in Personnel and Human Resource Management**, 30: 115-157.
- Gunaratana, B.H. (2011). "Mindfulness in plain English". **Wisdom**.
- Gustafsson, H., Skoog, S., Davis, P., Kentta, G., Haberl, P. (2015). "Mindfulness and Its Relationship with Perceived Stress", Affect, and Burnout in Elite **Junior Athletes**. **Journal of Clinical Sport Psychology**. (9): 263-281.
- Hanh, T.H. (1976). "The miracle of mindfulness". **Wisdom**.
- Hulsheger, U.R., Alberts, H.M., Feinholdt, A., & Lang, J.B. (2013). "Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion and job satisfaction". **Journal of Applied Psychology**, 98: 310-325.
- Humphreys, C. (1951). **Theravada Buddhism I II III IV V**. In C. Humphreys, Buddhism (pp. 78–118). Penguin Books LTD.
- Irving, J.A., Dobkin, P.L., & Park, J. (2009). "Cultivating mindfulness in health care professionals: a review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR)". **Complementary Therapy Clinical Practice**, 15 (2): 61-66.
- Jha, A.P., Morrison, A.B., Parker, S.C., & Stanley, E.A. (2017). "Practice is protective: mindfulness training promotes cognitive resilience in high-stress cohorts". **Mindfulness**, 8 (1): 46-58.
- Kabat-Zinn, J. (2003). "Mindfulness-based stress reduction (MBSR)".

Constructivism in the human sciences, 8 (2): 73-83.

- Langer, E.J. (1989). "Minding matters: The consequences of mindlessness and mindfulness". **Advances in Experimental Social Psychology**, 22: 137-173.
- Leroy, H., Anseel, F., Dimitrova, N.G., & Sels, L. (2013). "Mindfulness, authentic functioning, and work engagement: A growth modeling approach". **Journal of Vocational Behavior**, 82 (3): 238-247.
- Linehan, M. (2014). *DBT? Skills training manual*. Guilford Publications.
- Lucas, A.R., Klepin, H.D., Porges, S.W., & Rejeski, W.J. (2018). "Mindfulness-Based Movement: A Polyvagal Perspective". **Integrative Cancer Therapies**, 17(1): 5-15.
- Ruiz, F. J. (2010). "A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies". **International Journal of Psychology and Psychological Therapy**, 10 (1): 125-162.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2012). **Mindfulness-based cognitive therapy for depression**. Guilford press.