



วารสารพระธรรมทูต

Journal of Dhammaduta

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2564
Vol.1 No.1 January - June 2021



วิทยาลัยพระธรรมทูต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



วารสารพระธรรมทูต

Journal of Dhammaduta

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2564)

Vol. 1 No. 1 (January – June 2021)

วัตถุประสงค์

วารสารพระธรรมทูต กำหนดเผยแพร่ปีละ 2 ฉบับ (ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน, ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม) ทั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการศึกษาค้นคว้า และเพื่อเผยแพร่บทความวิจัยและบทความวิชาการแก่นักวิจัย นักวิชาการ คณาจารย์ และนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา

เพื่อส่งเสริมการกระตุ้นให้เกิดความรู้ทางวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ งานสร้างสรรค์ พุทธนวัตกรรม หรือการพัฒนาพระธรรมทูต

บทความที่ส่งมาขอรับการตีพิมพ์ในวารสารพระธรรมทูต จะต้องไม่เคยตีพิมพ์หรืออยู่ระหว่างการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตีพิมพ์ในวารสารอื่น ผู้เขียนบทความจะต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การเสนอบทความวิชาการหรือบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ในวารสารพระธรรมทูต อย่างเคร่งครัด รวมทั้งระบบการอ้างอิงต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์ของวารสารทัศนะและความคิดเห็นที่ปรากฏในบทความในวารสารพระธรรมทูต ถือเป็นความรับผิดชอบของผู้เขียนบทความนั้น ไม่ถือเป็นทัศนะและความรับผิดชอบของกองบรรณาธิการวารสารพระธรรมทูต

The Journal of Dhammaduta published twice a year (Issue 1: January - June, Issue 2: July - December). It's aims to promote research and disseminate research articles and academic papers to researchers, scholars, professors, and graduate students.

The aim is to stimulate the creation of academic knowledge in the field of Buddhism, its integration with modern science, creative work, Buddhist innovation, or the development of the Dhammaduta.

Articles submitted for publication in the Journal of Dhammaduta should not have been previously published or under consideration for publication elsewhere. Authors of the articles must adhere to the criteria for submitting academic articles or research papers for publication in the Journal of Dhammaduta rigorously. Additionally, the citation system must follow the journal's standards and the opinions expressed in the articles in the Journal of Dhammaduta are the

responsibility of the authors and do not necessarily reflect the views and responsibilities of the journal's editorial board.

• **เจ้าของ**

วิทยาลัยพระธรรมทูต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อาคารเรียนรวม ห้อง D300 79 หมู่ที่ 1 ตำบลลำไทร

อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 13170

โทร 035248000, 099-648-4372, 092-690-9757

dhammaduta@mcu.ac.th

<https://so14.tci->

[thaijo.org/index.php/Dhammaduta](https://so14.tci-thaijo.org/index.php/Dhammaduta)

• **Owner**

Dhammaduta College,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Zone D, D300, 3rd floor, Academic Building,

79 M.1 Lamsai , Wangnoi, Phra Nakhon Si

Ayutthaya, 13170, Thailand.

Tel. +66 35 248 000

099-648-4372, 092-690-9757

dhammaduta@mcu.ac.th

<https://so14.tci->

[thaijo.org/index.php/Dhammaduta](https://so14.tci-thaijo.org/index.php/Dhammaduta)

• **ที่ปรึกษา**

อธิการบดี

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รองอธิการบดีฝ่ายกิจการต่างประเทศ

• **บรรณาธิการบริหาร**

พระมหาประยูร โชติวโร,ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

• **กองบรรณาธิการ**

พระมหาไพฑูรย์ ปนตนนโท,ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระครูใบฎีกาแสงเอื้อง นรินโท,ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระมหาวิเชียร สุธีโร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระมหาศกดิ์ชาย โกวิท

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

• **Advisor**

The Rector

Vice-Rector for Academic Affairs

Vice-Rector for Foreign Affairs

• **Executive Editor**

Dr.Phramaha Prayoon Jotivaro

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

• **Editorial**

Dr.Phramaha Paitoon Pantanando

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Dr.Phrakhrubaidika Seng Hurng Narindo

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Phramaha Wichian Sudhiro

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Phramaha Sakchai Kovido

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

พระมหาโกศล ธีรปญโญ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระมหาทองเก็บ ญาณพล,ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระครูธรรมธรรวเรชา อคฺคเตโช,ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.บุญมี พรรษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

• ฝ่ายประสานงานและจัดการ

พระมหากฤษณ กิตติภโท (เป้าทอง)

มือถือ: 099-6484372 Line ID: bigkoos

อีเมล: kritsana.bao@mcu.ac.th

พระมหาชัยพร อมรปญโญ

มือถือ: 092-690-9757 Line ID: chaiyaporn8722

อีเมล: chaiyaporn.rit@mcu.ac.th

• ฝ่ายกฎหมาย (Law Department)

นายอเนก นกอินทรี: Mr. Anek Nokinsi

• ออกแบบปก (Cover designed)

พระมหากฤษณ กิตติภโท (เป้าทอง): Phramaha Kritsana Kittibhaddo (Baotong)

พระครูใบฎีกาธนพล วรสีหพล (วรสิงห์): Phrakrubaidika Thanaphon Varasihabalo (Worasing)

นายลิขิต บุญละคร: Mr. Likhit Boonlakorn

• จัดรูปเล่ม (Content designed)

พระมหาวิเชียร สุธีโร (สิงห์คิบุตร), ผู้ช่วยบรรณาธิการ: Phramaha Wichian Sudhiro (Singkibutra)

พระมหาศักดิ์ชาย โกวิท, ผู้ช่วยบรรณาธิการ: Phramaha Sakchai Kovido

พระมหากฤษณ กิตติภโท (เป้าทอง), ผู้ประสานงานวารสาร: Phramaha Kritsana Kittibhaddo (Baotong)

พระมหาชัยพร อมรปญโญ, ผู้ประสานงานวารสาร: Phramaha Chaiyaporn Amarapanyo

กำหนดออกเผยแพร่

ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน

ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม

Phramaha Kosol Dhirapanyo

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Dr.Phramaha Thongkeb Yanapalo

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Dr.Phrakruthammathon Waradecha Agghatejo

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Asst.Prof.Dr.Boonmee Phansa

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

• Coordination and Management

Phramaha Kritsana Kittibhaddo (Baotong)

Tel. 099-6484372 Line ID: bigkoos

Email: kritsana.bao@mcu.ac.th

Phramaha Chaiyaporn Amarapanyo

Tel. 092-690-9757 Line ID: chaiyaporn8722

Email: chaiyaporn.rit@mcu.ac.th



JDHA
Journal of Dhammaduta

บทบรรณาธิการ

วารสารพระธรรมทูต มีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้คณาจารย์ บุคลากร นักศึกษา และผู้สนใจทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ส่งและเผยแพร่บทความวิจัยมาตรฐาน บทความวิชาการ บทความวิจารณ์ หนังสือ บทความปริทัศน์ และบทความพิเศษสู่สาธารณชน อีกทั้งเป็นการยกระดับผลงานวิชาการให้เป็นที่ยอมรับในระดับชาติและนานาชาติ วารสารพระธรรมทูต หวังให้เป็นตลาดแห่งองค์ความรู้เพื่อการค้นคว้า ถ่ายทอด และแลกเปลี่ยนความรู้ในด้านต่างๆ

ทั้งนี้ วารสารพระธรรมทูตเปิดรับบทความด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ไม่ว่าจะเป็น พุทธศาสนา ปรัชญา สังคมวิทยา นิติศาสตร์ รัฐศาสตร์ มานุษยวิทยา ประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรม การพัฒนาชุมชน การศึกษา จิตวิทยา การพัฒนาพระธรรมทูตและสหวิทยาการประยุกต์ใน มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์.

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2564) เป็นฉบับที่ผ่านการพิจารณาจากกองบรรณาธิการและผู้ทรงคุณวุฒิ จัดว่าเป็นผลงานที่ผ่านการพัฒนาองค์ความรู้อย่างต่อเนื่องในเชิงวิชาการ ซึ่งสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ที่มุ่งพัฒนามหาวิทยาลัย เป็นศูนย์กลางการศึกษาพระพุทธศาสนาในระดับนานาชาติ โดยจัดการศึกษาและพัฒนาองค์ความรู้บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ให้นำไปสู่การพัฒนาจิตใจและสังคมอย่างยั่งยืนซึ่งวารสารพระธรรมทูต ได้รับความไว้วางใจ และความเชื่อถือของนักวิชาการ ดังจะเห็นได้จากบทความที่นำมาเผยแพร่เป็นบทความวิจัย และบทความวิชาการที่มาจากหลากหลายสถาบันหรือหน่วยงานที่ได้เข้าร่วมตีพิมพ์เผยแพร่บทความ ซึ่งเป็นการเอื้อเพื่อแบ่งปันชุดองค์ความรู้เชิงวิชาการ เพื่อจะร่วมกันพัฒนาชีวิตองค์กร ชุม และสังคมให้เจริญก้าวหน้าอย่างอารยธรรมยิ่งขึ้นไป

กองบรรณาธิการวารสารพระธรรมทูต ขอขอบพระคุณผู้บริหาร คณาจารย์นักวิชาการตลอดจนนิสิต นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยต่างๆ ที่ให้ความสนใจส่งบทความวิชาการเข้ามาร่วมตีพิมพ์เผยแพร่ในครั้งนี้ และกองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเนื้อหาในวารสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกผู้ติดตามอ่านทุกท่านหากผู้อ่านจะมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงวารสารนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นกองบรรณาธิการขอรับรองไว้ด้วยความยินดี

(พระมหาประยูร โชติวโร,ดร.)

บรรณาธิการ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทบรรณาธิการ	(4)
บทความวิจัย: Research Articles	
แนวทางการพัฒนาปัญญาในพุทธศาสนาเถรวาทต่อการดำเนิน ชีวิตประจำวัน: The Guideline for Development of Wisdom in Theravada Buddhism to Daily Life	1-9
พระอุดมวรญาณ <i>Phraudomwarayan</i>	
บทความวิชาการ: Academic Articles	
Shantideva's Close Placement of Mindfulness and Mehm Tim Mon's Three Characteristics.....	10-18
Phurpa Dorji	
การจัดการรายกรณีเพื่อพิทักษ์สิทธิผู้ใช้บริการในสวัสดิการสังคมไทย : (Case Management for Advocate in Social Welfare of Thailand).....	19-23
พระมหาชาติชาย ปญญาวชิโร <i>Phramaha Chatchai Panyavajiro</i>	
การมีชีวิตที่ดีในยุคโควิด 19 ในมุมมองศาสนาพุทธเถรวาท: A Comparison Living Well in the Age of COVID-19 in Theravada Buddhism.....	25-32
พระจිරศักดิ์ ดิคุขวิโร <i>PhraJeerasak tikakviro</i>	
การสร้างแรงจูงใจให้เกิดเมตตาในสังคมไทยตามหลักพุทธธรรม: Creating Motivation for Compassion in Thai Society According to Buddhist Principles.....	33-40
พระครูปริยัติพัชรธรรม <i>Phrakhru Pariyattiphatcharadhamma</i>	

แนวทางการพัฒนาปัญญาในพุทธศาสนาเถรวาทต่อการดำเนิน ชีวิตประจำวัน

The Guideline for Development of Wisdom

In Theravada Buddhism to Daily Life

พระอุดมวรญาณ^{1*}

Phraudomwarayan^{1*}

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย¹

Department of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University¹

Corresponding Author, E-mail: dhammaduta@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาปัญญาในพระพุทธศาสนา เถรวาท 2) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาปัญญาตามปัญญา 3 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อวิเคราะห์และเสนอแนวทางการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยพบว่า มนุษย์ทุกคนนั้นจำเป็นที่สุด เพื่อฝึกหัดปฏิบัติเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ เพราะนั่นคือการพัฒนาปัญญาของตนเอง ปัญญาในพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต เป็นแผนที่ในการวางแผนและบริหารจัดการเกี่ยวกับทุกเรื่องในชีวิต บ่อเกิดของปัญญามี 3 ทางคือ สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง จินตามย ปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรมธรรมที่เป็นเครื่องเจริญ ธรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามแก่ปัญญา ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติก่อให้เกิดความรอบรู้ 2 ระดับ ได้แก่ โลภียปัญญา เป็นปัญญาในทางโลก เป็นวิสัยของโลก และโลกุตตรปัญญา อาศัยโลภียปัญญาเป็นพื้นฐาน ในการฝึกฝน เพื่อให้มีความเจริญมากขึ้น การพัฒนาปัญญาของมนุษย์นั้น มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดประโยชน์ที่แท้จริงขั้นสูงสุด คือ ประโยชน์ตามจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาที่จะกำจัดกิเลส และให้รู้เท่าทันความจริงทั้งหลายให้รู้ถึงความที่สิ่งทั้งหลายเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เพื่อให้รู้จักโลกและชีวิต ตามความเป็นจริง จนกระทั่งสามารถวางจิตใจต่อชีวิตและโลกได้อย่างถูกต้อง เป็นจิตที่สงบ โสภ โปรง ผ่องใส เบา เป็นอิสระ ปราศจากกิเลส ไม่ยึดติดวัตถุใดๆ ในโลกที่จะทำให้จิตหวั่นไหวได้ เนื่องจากปัญญาเข้าถึงความจริงได้ การดำเนินชีวิตประจำวันจึงเป็นอยู่ด้วยปัญญา และรู้เท่าทันตามความเป็นจริงตามเหตุปัจจัย

คำสำคัญ : แนวทางการพัฒนา; ปัญญาในพระพุทธศาสนา; การดำเนินชีวิตประจำวัน

Abstract

This thesis titled has 3 objectives as follows: 1) to study of the Wisdom in Buddhism; 2) to study the Guideline for Development of Wisdom in Theravada Buddhism and 3) to

study An Analytical and The Guideline for Development of Wisdom in Theravada Buddhism to Daily Life. It was qualitative research. The tools used in the research were in-depth interview forms. The findings of this research were as the followings: All human beings are essential. To practice, practice, always learn new things. Because that is the development of their own intelligence. Wisdom in Buddhism is a tool for living life. It is a map for planning and managing all aspects of life. There are three sources of wisdom: Sutamaya-panya, wisdom born of listening, wisdom born of thinking, wisdom born of training, wisdom born of training. Dharma that is a growth engine Dharma that leads to the growth of wisdom. The results obtained from the practice resulted in two levels of enlightenment: loki-wisdom, which was worldly wisdom. is the vision of the world and worldly wisdom Relying on worldly wisdom as a basis for training in order to be more prosperous. The development of human intelligence The goal is to maximize the real benefits. is beneficial according to the aims of Buddhism to get rid of passion and to be aware of the truths, to know that all things are vanity, impermanence, and selflessness. to know the world and life as it really is until he can put his mind on life and the world correctly. It is a mind that is calm, clear, clear, bright, light, free, free from defilements. not attached to any object in a world that can make the mind tremble because wisdom can reach the truth Therefore, the daily life is wise. and know according to the facts according to the factors.

Keywords : The Guideline for Development; Wisdom in Theravada Buddhism; Daily Life

บทนำ

การดำรงชีวิตของมนุษย์ในโลกนี้ เป็นที่เข้าใจกันดีว่า มีองค์ประกอบต่างๆ มากมาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะแต่ละช่วงวัยของชีวิต หรือในแต่ละกิจกรรมของการทำหน้าที่ของชีวิต ย่อมประสบพบเจอปัญหาและอุปสรรคนานัปการ ปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นถือว่าเป็นสิ่งกีดขวาง ทำให้การดำเนินชีวิตไม่ราบรื่น พบกับความยากลำบากในชีวิต บางคนก็สามารถแก้ปัญหาได้ แต่ก็ยังมีอีกหลายคนที่ไม่อาจแก้ปัญหาชีวิตได้ เนื่องจากว่าตนเองยังไม่รู้แนวทางในการแก้ไข และขาดทักษะในการใช้ปัญญานั้นเอง ถึงแม้ว่ามนุษย์ทุกคนจะมีพื้นฐานความรู้ และมีปัญญาในเชิงเหตุผลที่ติดตัวมาแล้วก็ตาม แต่ในเรื่องการใช้ปัญญาบริหารชีวิตนี้ มีหลายคนตัดสินใจผิดในการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ก็เพราะขาดทักษะในการพัฒนาปัญญา โดยทั่วไปส่วนใหญ่แล้วมักใช้อารมณ์เป็นตัวตัดสินใจ ไม่ใช่ปัญญาเป็นเครื่องมือเพื่อแก้ไขปัญหามากมาย ในชีวิต จึงทำให้เป็นปัญหาชีวิตของมนุษย์มาทุกยุคทุกสมัย และตราบติดที่ยังไม่เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และพร้อมที่จะพัฒนาปัญญาในพระพุทธ ศาสนาด้วยแล้ว ยิ่งเป็นการสะสมปัญหาชีวิตไว้อย่างไม่รู้จบ

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาเน้นให้คนใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิต ไม่ส่งเสริมให้ใช้ศรัทธาและอารมณ์อย่างเดียว ในกรณีดังกล่าวถ้าหากเมื่อปัญญามีความสำคัญเช่นนี้ จึงอาจกล่าวได้ว่าเป็นเรื่องที่สำคัญเมื่อพิจารณาถึงเรื่องของปัญญาแล้วในทางพระพุทธศาสนา ยังมีความเกี่ยวข้องกับการบรรลุธรรมอีกด้วย แต่สิ่งที่ผู้วิจัยต้องการกล่าวถึงอีกมิติหนึ่งของ ปัญญาในพระพุทธศาสนา ก็คือปัญญาที่มีความจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวัน เพราะถ้ามีความเข้าใจเรื่องปัญญาอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะทำให้ตนเองเข้าใจชีวิต และเข้าใจปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะเข้าไปเรียนรู้ปัญหานั้นด้วยปัญญาที่ตนเองมี ส่วนปัญญาในพระพุทธศาสนาจัดเป็นความรู้ที่อยู่ในลำดับสูงสุดเสมอ เพราะเป็นเครื่องมือขั้นสุดท้ายที่จะให้ประจักษ์แจ้งความจริง (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2541 : 265) ในพระพุทธศาสนาก็ยังได้จัดปัญญาไว้มากมายหลายประเภท ได้แก่ ปัญญา 2 คือ โลกียปัญญา (ปัญญาชั้นโลกีย์) และโลกุตระปัญญา (ปัญญาชั้นโลกุตระ) (อภิ.วิ. (ไทย) 35/803/441). ปัญญา 3 คือ จินตามยปัญญา (ปัญญาเกิดจากการคิด) สุตมยปัญญา (ปัญญาเกิดจากการฟัง) ภาวนามยปัญญา (ปัญญาเกิดจากการอบรมคือปฏิบัติ) (อภิ.วิ. (ไทย) 35/803/445). ปัญญา 4 คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในการดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เป็นต้น

การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น จำเป็นต้องผ่านการศึกษาหรือสิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ที่มีความสำคัญ เรียกว่าไตรสิกขา ซึ่งประกอบไปด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอधिปัญญาสิกขา ในการพัฒนาปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริงตามสังฆธรรม กล่าวคือปัจจัยภายในโยนิโสมนสิการนั้น เป็นหลักแนวคิดที่มีแบบค่ายเพื่อให้เห็นความระเอียดในเรื่องที่พิจารณา ด้วยการนำความรู้สั่งที่มาจากศึกษาด้วยวิธีต่างๆ เช่น การสังเกต การอ่าน และสิ่งที่ฟังมา แล้วนำมาวิเคราะห์ วิจารณ์ ประมวลพิจารณา แยกแยะสืบสาวถึงเหตุและผลนั้นว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร และ ดับลงอย่างไร ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า ปัญญาเป็นคุณธรรมที่สำคัญมาก เพราะปัญญาช่วยในเรื่องการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ ช่วยเป็นแสงสว่างส่องนำทางให้พบกับความสำเร็จ แต่ที่สำคัญปัญญาเป็นเครื่องมือที่จะนำพาไปสู่ความพ้นทุกข์ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงความหมายของปัญญาไว้ในที่ต่างๆ ดังนี้ ปัญญา คือ ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกเฟ้น ความสอดส่องธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้งความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาจุจแผ่นดินปัญญา เครื่องเผาทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทางปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาจุจประจักษ์ ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาจุจศัตรา ปัญญาจุจปราสาท ความสว่างคือปัญญา ปัญญาจุจดวงประทีป ปัญญาจุจดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม เป็นต้น (ช.ม. (ไทย) 29/10/54.)

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจต้องการที่จะศึกษาวิเคราะห์เรื่องกระบวนการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อสร้างความเข้าใจในเรื่องดังกล่าว และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องตามหลักการในพระพุทธศาสนาเถรวาท ให้ได้แนวทางการนำกระบวนการพัฒนาปัญญาของพระพุทธศาสนาไปเป็นคู่มือช่วยแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ที่สำคัญที่สุด เพื่อเป็นการป้องกัน

ปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันอันจะเกิดขึ้นตามมาภายหลังได้ เพื่อเป็นการวางแผนทางให้ถูกต้องในการแก้ปัญหาชีวิตตามกระบวนการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาปัญญาตามปัญญา 3 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์และแนวทางการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาทต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนด ขั้นตอน และวิธีการดำเนินการวิจัยเป็นออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนกำหนดกรอบในการวิจัย

การกำหนดกรอบปัญหาในการวิจัย โดยให้เนื้อหาอยู่ในประเด็นเกี่ยวกับเรื่องปัญญา ในพระพุทธศาสนาเถรวาท กระบวนการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท และอยู่ในรูปของการวิเคราะห์แนวทางกระบวนการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาทต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ขั้นศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการศึกษาค้นคว้าเอกสารและรวบรวมข้อมูล ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะค้นคว้าเกี่ยวกับศึกษาเรื่องปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท กระบวนการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท และอยู่ในรูปของการวิเคราะห์แนวทางกระบวนการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาทต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณ พ.ศ. 2500 พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 โดยจะเน้นไปที่สังยุตตนิกาย และศึกษาจากคัมภีร์ปฎิสมภิทามรรค พุทธวงศ์ จรียาปิฎก สำหรับการศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เป็นขั้นทุติยภูมินั้น ผู้วิจัยจะศึกษาจากหนังสือ ตำราวิชาการ งานวิจัย งานวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง

3. ขั้นการสัมภาษณ์

ขั้นตอนในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้กำหนดแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสัมภาษณ์เชิงกลุ่มอย่างเป็นทางการ ซึ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ 1) พระสงฆ์ 5 รูป 2) นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา 5 คน 3) พุทธศาสนิกชนทั่วไป 10 คน รวมทั้งหมด 20 รูป

4. ขั้นการเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) จัดเรียงลำดับและแยกแยะข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดให้เป็นหมวดหมู่ตามเรื่องการทำวิจัย
- 2) วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาตามจุดประสงค์ของการวิจัย
- 3) นำเสนอผลการศึกษาแบบพรรณนาเชิงวิเคราะห์
- 4) การเรียบเรียงข้อมูล นำข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าเอกสาร เพื่อวิเคราะห์เชิงสังเคราะห์เนื้อหา อธิบายความให้เห็นข้อเท็จจริง เพื่อตอบโจทย์เนื้อหาตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการ

วิเคราะห์มาเรียบเรียงเขียนเป็นบทความแบบพรรณนาเชิงโวหาร ตามโครงสร้างเนื้อหา และนำข้อมูลทั้งหมด มาสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และพิมพ์เผยแพร่ต่อไป

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาปัญญาในพุทธศาสนาเถรวาทต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน สรุป ผลการวิจัย ดังนี้

1. นิยามความหมายของปัญญา คำว่า “ปัญญา” มีความสำคัญต่อมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ถือเป็นเครื่องมือในการจัดการที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา การเรียนรู้ การใช้ชีวิต หากมนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างขาดปัญญา จะทำให้พบกับปัญหาและความทุกข์มากมาย

ดังนั้น มนุษย์จึงต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต โดยมี “ลักษณะสำคัญของ กระบวนการดำเนินชีวิตด้วยการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตให้สามารถอยู่รอดอย่างดีงาม มีความสุข” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550:50) มีความเข้าใจในเหตุผล ดี ชั่ว รู้คิด รู้วินิจฉัย และรู้ที่จะจัดการ อันใดเป็นประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551:174) การเรียนรู้ เป็น ความหมายหนึ่งของการศึกษา ที่จะฝึกตัวเอง พัฒนาชีวิตตนเอง ให้มีความสามารถที่จะเป็นอยู่ได้อย่างดี ซึ่ง ชีวิตของมนุษย์นั้น โดยปกติจะสัมพันธ์กับโลกใน 3 ด้าน (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546:348) คือ ด้าน พฤติกรรม หมายถึง ความสัมพันธ์กับผู้คน เพื่อนมนุษย์สรรพสัตว์ ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ด้านจิตใจ หมายถึง ความสัมพันธ์ในการแสดงออกทางกายและวาจาของตนเองและผู้อื่น และสุดท้ายทางด้านปัญญา เป็นการแสดงออกทางด้านความเห็น ความเข้าใจ การพิจารณาในเหตุผล ซึ่งจะเห็นได้ว่า ความสัมพันธ์ทั้ง 3 ด้านนี้ มีผลต่อเราทุกคนในการดำเนินชีวิต หากขาดปัญญาเสียแล้ว การเป็นอยู่ที่ต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่มี องค์ประกอบ 3 ด้าน ก็อาจจะนำมาซึ่งความทุกข์ ไม่สามารถควบคุมสติสัมปชัญญะและอารมณ์ได้ “ปัญญาจะเป็นตัวชี้แนะบอกทาง ให้แสงสว่าง ขยายขอบเขต ปรับแก้จิตใจและพฤติกรรมและปลดปล่อย ให้หลุดพ้นจาก ปัญหาหรือทุกข์” ทำให้เป็นอิสระได้

2. ประเภทของปัญญาในพระพุทธศาสนา ในพระพุทธศาสนาจำแนกประเภทของปัญญาไว้หลายอย่าง มีปัญญา 2 ประเภท ปัญญา 3 ประเภท ปัญญา 4 ประเภท และปัญญา 6 ประเภท เป็นต้น ดังรายละเอียด ต่อไปนี้ คือ

การจำแนกปัญญาเป็น 2 ประเภท ปัญญาสามารถจำแนกได้ 2 ประเภท ซึ่งมีหมวดหมู่ดังต่อไปนี้ คือ (1) โลกียปัญญากับโลกุตตรปัญญา (2) ปัญญาที่เกิดจากการกำหนดนามหรือรูป (3) ปัญญาที่จำแนกตาม เวทนาที่เกิดร่วมกัน และ (4) ปัญญาขณะบรรลุลหระที่จำแนกกว่าเป็นขั้นแรกของการบรรลุลหระหรือไม่ โดย รายละเอียดจะได้นำเสนอเป็นลำดับต่อไปนี้

(1) โลกียปัญญากับโลกุตตรปัญญา ปัญญาสามารถจำแนกเป็นโลกียปัญญา กับโลกุตตรปัญญา โดย ที่โลกียปัญญา เป็นปัญญาที่เกี่ยวข้องกับทางโลกซึ่งรวมถึงปัญญาในการดำรงชีพ ตลอดจนปัญญาที่เกิดจากความดี งามและปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติภาวนา แต่ไม่รวมไปถึงปัญญาในขณะบรรลุลหระที่เรียกจิตขณะบรรลุนั้น

ว่า มรรคจิต และผลจิต ส่วนโลกุตตรปัญญา เป็นปัญญาในขณะบรรลุดรรณดังกล่าว ปัญญาทั้ง 2 ประเภทนี้มีชื่อเรียกอื่นอีกหลายชื่อเป็นคู่กัน แต่ยังคงมีความหมายเช่นเดียวกันกับคู่ของโลกียปัญญากับโลกุตตรปัญญา

ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงปัญญาประเภทแรก เช่น ปุสสะและภัสลิกะได้เดินทางขายผ้าไปทั่ว และระหว่างการเดินทาง ครั้งหนึ่งได้มาพบพระพุทธเจ้าและได้เป็นพุทธศาสนิกชนคนแรกในพระพุทธศาสนา ในการค้าขายนั้น ปุสสะและภัสลิกะย่อมต้องใช้ปัญญาในการทำการค้าขาย มิฉะนั้น การค้าขายนั้นจะไม่สามารถประสบความสำเร็จและดำเนินอยู่ได้ ปัญญาดังกล่าว จัดเป็นปัญญาประเภทแรก ที่เรียกว่า โลภียปัญญา สาสวปัญญา หรือปริยาปนปัญญา เป็นต้น ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงปัญญาประเภทหลัง เช่น เมื่อครั้งพระปัญจวัคคีย์ได้บรรลุอรหัตผลพร้อมกันในวันแรม 5 ค่ำ เดือน 8 ปัญญาในขณะบรรลุดรรณของพระปัญจวัคคีย์แต่ละท่านสามารถจัดเป็นปัญญาประเภทหลังที่เรียกว่า โลกุตตรปัญญา อนาสวปัญญา หรือ อาสววิปยุตตอนาสวปัญญา เป็นต้น

(2) ปัญญาที่เกิดจากการกำหนดนามหรือรูป เมื่อนำปัญญามาจำแนกด้วยลักษณะการเกิดของปัญญาว่า เกิดมาจากการกำหนดรู้นามหรือรูป จะสามารถจำแนกได้ 2 ประการ ซึ่งมีหมวดหมู่ดังต่อไปนี้ ได้แก่ (1) นามววัฏฐานปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการกำหนดรู้ในนาม คือ เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ (2) รูปววัฏฐานปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการกำหนดรู้ในรูป ซึ่งรวมไปถึงการกำหนดรูปร่างกายว่า อยู่ในอริยบทใด ยืน เดิน นั่ง หรือนอน ตัวอย่างที่แสดงถึงนามววัฏฐานปัญญา เช่น ปริพาชกที่ขณะมาเฝ้าพระพุทธเจ้าด้วยคำกล่าวที่ว่า “ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรแก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่ชอบความเป็นนั้นด้วย” ซึ่งพระพุทธเจ้าประสงค์ชี้ให้เขาเห็นว่า เขามีความเห็นผิด ทรงแสดงโทษของความยึดมั่น และทรงแสดงต่อไปถึงอุบายวิธีที่เป็นเหตุให้ไม่ถือมั่น ทั้งรูปและนาม และทรงให้พิจารณาในเวทนา (ความรู้สึก) มี 3 อย่าง คือ สุข ทุกข์ และ อุเบกขา ทรงสอนว่า เวทนาทั้ง 3 นี้ ไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป และดับไป เป็นธรรมดา ปริพาชกที่ขณะหลานพระสารีบุตรฟังธรรมแล้วได้บรรลุโสดาปัตติผล ในขณะที่พระสารีบุตรพิจารณาเนื้อความพระธรรมนั้น ได้บรรลุสำเร็จเป็นพระอรหันต์ขณะเดียวกัน (ม.ม. (ไทย) 13/205/243.)

(3) ปัญญาที่จำแนกตามเวทนาที่เกิดร่วมกัน เมื่อนำปัญญามาจำแนกด้วยเวทนา ที่เกิดร่วมกัน จะสามารถจำแนกได้ 2 ประเภท ได้แก่ (1) โสมนัสสหคตปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดร่วมกับความสุขใจ (2) อุpekขาสหคตปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดร่วมกับความรู้สึกเฉยๆ ตัวอย่างเช่น พระวัคคิ คิดฆ่าตัวตาย ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงติดตามดูการกระทำตลอดเวลา เมื่อเห็นว่าจะฆ่าตัวตายจริงๆ พระองค์จึงตรัสเรียกชื่อ “วัคคิ” ทำให้พระวัคคิเกิดความดีใจว่า พระพุทธเจ้าตรัสเรียก ความน้อยใจแต่แรกหายไป เกิดปีติมาแทนที่ และหลังจากที่ได้ฟังพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระวัคคิได้เกิดความปราโมทย์ และความอบอุ่นใจมีกำลังเจริญวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งบรรลุอรหัตผล

จากตัวอย่างนี้ แม้จะยากที่จะระบุว่า การบรรลุดรรณของพระวัคคินี้ เป็นปัญญาที่เกิดพร้อมกับความสุขใจหรือความรู้สึกเฉยๆ แต่ก่อนหน้าที่จะบรรลุดรรณ คือ ขณะหลังจากที่ได้ฟังพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระวัคคิได้เกิดความปราโมทย์ และความอบอุ่นใจมีกำลังเจริญวิปัสสนานั้น ผู้วิจัยเห็นว่า ในขณะดังกล่าว พระวัคคิมีปัญญาเกิดขึ้นในระดับหนึ่งแล้ว มิฉะนั้นการมุ่งที่จะเจริญวิปัสสนาย่อมไม่สามารถ

มิได้ นอกจากนี้ความปรารถนาที่ปรากฏขึ้นในขณะนั้น ย่อมมีความสุขใจเกิดร่วมอยู่ด้วย ดังนั้นในขณะดังกล่าว มีปัญญาเกิดขึ้นร่วมกับความสุขใจ ซึ่งปัญญานี้เรียกว่า “โสมนัสสสทคตปัญญา”

(4) ปัญญาขณะบรรลุตธรรมที่จำแนกกว่าเป็นขั้นแรกของการบรรลุตหรือไม่ เมื่อนำปัญญาในขณะบรรลุตธรรมมาจำแนกกว่า เป็นขั้นแรกของการบรรลุตหรือเป็นขั้นถัดๆ ไป จะได้ 2 ประเภท ซึ่งมีหมวดหมู่ ดังต่อไปนี้ ได้แก่ (1) ทสสนภูมิปัญญา คือ ปัญญาในขณะบรรลุตธรรมครั้งแรก คือ ซึ่งขณะนั้นเป็นปัญญาที่เข้าถึงนิพพานเป็นครั้งแรก (2) ภาวนาภูมิปัญญา คือ ปัญญาในขณะบรรลุตธรรมครั้งถัดๆ มา อีก 3 ขั้นที่เหลือ ดังคำอธิบายของพระพุทธโฆสเถระที่ว่า “ปัญญาเป็น 2 อย่าง โดยเป็นทสสนภูมิและภาวนาภูมิ อย่างนี้ คือ ปัญญาในปฐมมรรค เป็นทสสนภูมิปัญญา และปัญญาในมรรค 3 ที่เหลือเป็นภาวนาภูมิปัญญา” ตัวอย่างเช่น การบรรลุตธรรมของพระสารีบุตร เมื่อครั้งฟังธรรมจากพระอัสสชิแล้วบรรลุตธรรมเป็นพระโสดาบัน และเมื่อครั้งฟังการสนทนา ระหว่างพระพุทธเจ้ากับลุงที่ถ้ำสุกรขาตาแล้วบรรลุตธรรมโดยลำดับ จนเป็นพระอรหันต์ในที่สุด จากตัวอย่างนี้ ขณะบรรลุตธรรมเป็นโสดาบันของพระสารีบุตร ปัญญาในขณะนั้น จัดเป็นทสสนภูมิปัญญา ส่วนในขณะบรรลุตธรรมขั้นอื่นตามลำดับและเป็นพระอรหันต์ในที่สุดนั้น ปัญญาในขณะบรรลุตธรรมทั้งสามขั้น ซึ่งรวมถึงขั้นสุดท้ายที่ทำให้เป็นพระอรหันต์ จัดเป็นภาวนาภูมิปัญญา

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง “แนวทางการพัฒนาปัญญาในพุทธศาสนาเถรวาทต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน” มีประเด็นที่สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

จากหลักการของพระพุทธศาสนาแล้ว การพัฒนาขั้นแรกในระดับโลกียปัญญา ด้วยการสร้างสัมมาทิฐิ เพราะสัมมาทิฐิเป็นปัญญาอันดับแรก ที่ต้องพัฒนาให้เกิดขึ้น โดยอาศัยปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ได้แก่ ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ สัมมาทิฐิแบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ โลกียสัมมาทิฐิ คือ มีความเลื่อมใสพระรัตนตรัย เชื่อว่า ทานมีผล กรรมมีผล เชื่อในคุณมารดาบิดา เป็นต้น และผ่อนคลายจากความยึดมั่นในรูปนามในที่สุด โดยมีกัลยาณมิตรเป็นผู้โน้มน้าวชี้แนะและสั่งสอน เพื่อยังศรัทธาให้ตั้งมั่น ประกอบกับปัญญาที่ติดตัวมา ทำให้เกิดธรรม 4 ประการ ได้แก่ ความพร้อมแห่งศรัทธา ศีล ทาน และโลกียปัญญาในที่สุด ทำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติ ทำให้การดำเนินชีวิตในส่วนที่ยังสัมพันธ์ต่อโลก มีความสุขขึ้น หรือกล่าวได้ว่ามีความทุกข์น้อยลง และยังไม่สามารถละกิเลสได้ การพัฒนาในระดับโลกุตตรปัญญา เป็นการเตรียมพร้อมของโลกียปัญญา ต้องมีความมุ่งมั่นในการฝึกตน เพื่อพัฒนาไปสู่เป้าหมายสูงสุด โดยพัฒนาตามแนวของอริยมรรค และไตรสิกขา วิธีการเช่นเดียวกับการพัฒนาโลกียปัญญา แต่แตกต่างกันตรงความเข้มงวด สำรวมระวังมากกว่า โดยเฉพาะเรื่องของศีลที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาปัญญา ทำให้บุคคลนั้นเกิดความระมัดระวังในพฤติกรรม ทั้งทางกาย วาจา ใจ ไม่ล่วงละเมิดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ไม่คิดเบียดเบียนทำร้าย ทำลายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ผู้มีศีลย่อมเป็นผู้มีเมตตา เป็นผู้มีใจเมตตา เป็นผู้มีใจดี จิตมีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ การทำสมาธิมีทั้งการทำสมาธิภาวนา เพื่อให้จิตมีความสงบตั้งมั่น และวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ในขณะที่ยังดำเนินชีวิตอยู่นี้ บุคคลหมั่นประพฤติปฏิบัติตน ทั้งในหลักของอริยมรรคมีองค์ 8 และไตรสิกขาประกอบกัน เพื่อเป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ทั้งภายนอกและภายใน เพื่อทำความเจริญไปสู่

กุตระปัญญา การพัฒนาปัญญาไปสู่โลกุตระปัญญาที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแนวทางไว้ ได้แก่ การเจริญสติปัญญา 4 โดยการเจริญสติทำความรู้ตัวตลอดเวลา หมั่นเดินจงกรม นั่งสมาธิให้ต่อเนื่อง ปัญญาของบุคคลทั่วไปที่พัฒนาอยู่ในหลักของไตรสิกขาและอริยมรรคมีองค์ 8 ยังต้องอาศัยปัญญาในทางโลกหรือโลกียะปัญญาฝึกฝนขึ้นมา ซึ่งต้องใช้ความเพียรและความเสียสละอย่างมาก เพื่อไปให้ถึงโลกุตระปัญญา ทั้งนี้พระพุทธองค์ได้เปิดทางไว้แล้วทั้งสิ้น ได้แสดงให้เห็นว่าด้วยศักยภาพของมนุษย์ ย่อมพัฒนาได้ไม่จำกัดกาลและเวลา

ดังนั้น การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท ตามคำสอนของพระพุทธศาสนาแล้ว จะเน้นและให้ความสำคัญโดยมีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดปัญญาขึ้นก่อนเป็นอันดับแรก เพราะพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลายเริ่มต้นการสละความสุขทางโลกบวชเป็นพระภิกษุ นั้นหมายความว่าชีวิตต้องเริ่มด้วยปัญญาก่อน ดังนั้นพระพุทธองค์จึงทรงแบ่งปัญญาออกเป็น 2 ระดับ เพื่อให้ผู้ที่ยังไม่มีปัญญาหรือผู้ที่มีปัญญาน้อยมีจุดเริ่มต้น โดยเฉพาะอริยมรรคมีองค์ 8 ฝ่ายปัญญา อันได้แก่ สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ มรรคทั้ง 2 องค์นี้ถูกแยกไว้ชัดเจน นั่นก็คือ บุคคลทั้งหลายต้องมีความเห็นและความคิดที่ถูกต้องเสียก่อน ต้องเพียรสร้างปัญญาในทางโลกให้เกิดขึ้นก่อน แล้วจึงพัฒนาต่อไปได้ เพราะกระบวนการแห่งความคิดเริ่มจากใจ หรือ “จิต” ทั้งสิ้น ดังที่อ้างแล้วว่า ใจเป็นใหญ่ใจเป็นประธานทุกอย่าง สำเร็จได้ด้วยใจ จึงเป็นสิ่งยืนยันถึงขั้นตอนการพัฒนาปัญญาดังกล่าว

องค์ความรู้จากการวิจัย

มนุษย์ทุกคนนั้นจำเป็นที่สุด เพื่อฝึกหัดปฏิบัติเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ เพราะนั่นคือ การพัฒนาปัญญาของตนเอง ปัญญาในพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต เป็นแผนที่ในการวางแผนและบริหารจัดการเกี่ยวกับทุกเรื่องของชีวิต บ่อเกิดของปัญญามี 3 ทาง คือ สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด ภวานามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม ธรรมที่เป็นเครื่องเจริญ ธรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญองกามแก่ปัญญา ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติก่อให้เกิดความรอบรู้ 2 ระดับ ได้แก่ โลกียปัญญา เป็นปัญญาในทางโลก เป็นวิสัยของโลก และโลกุตระปัญญา อาศัยโลกียปัญญาเป็นพื้นฐานในการฝึกฝน เพื่อให้มีความเจริญมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

_____. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

_____. (2535). อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). “หัวใจพระพุทธศาสนา”. วารสารพุทธจักร. ปีที่ 61 ฉบับที่ 4 (เมษายน)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์

ครั้งที่ 16, กรุงเทพฯ: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด,
_____. (2551). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 11, กรุงเทพฯ: บริษัท
เอส. อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด,
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 11,
กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2541). คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ:
มหามกุฏราชวิทยาลัย,

Shantideva's Close Placement of Mindfulness and Mehm Tim Mon's Three Characteristics

Phurpa Dorji

International Buddhist Studies Collage, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author, E-mail: odc@mcu.ac.th*

Abstract

“ Shantideva's Close Placement of Mindfulness and Mehm Tim Mon's Three Characteristics”

Shantideva's practice of Close Placement of Mindfulness is incompatible with suffering. The phrase “better solution” means that the position is more rational. “The suffering” refers to any of the three kinds of sufferings: suffering of suffering, suffering of change, and pervasive suffering. Mehm Tim Mon's practice of three characteristics refer to impermanence, non-self, and suffering. Mehm Tim Mon's practice of the three characteristics is just compatible with suffering. The thesis of this paper is that Shantideva's practice of Close Placement of Mindfulness is a better solution for suffering rather than Mehm Tim Mon's practice of three characteristics.

Keywords: Close Placement of Mindfulness; Three Characteristics

Introduction

Shantideva's practice of Close Placement of Mindfulness refers to two kinds of emptiness (*Sunyata*) practices: the practices of emptiness of the person and Phenomena. (a) The practice of emptiness of person means observing the identity of person in five aggregates by chariot logic. Shantideva says; (Shantideva, 2009 : 139)

“Teeth, hair and nails are not the self, the self is not bone nor blood; it is neither mucus nor is it phlegm; nor is it lymph or pus. The self is not fat nor sweat; the lungs and liver also are not the self; neither are any of the other inner organs; nor is the self-excrement or urine. Flesh and skin are not the self; warmth and energy-winds are not the self; neither are bodily cavities the self; and at no time are the six types of consciousness the self. The reason for

this is because all six psycho-physical categories are impermanent, multiple and not autonomous.”

(b) emptiness practice of phenomena refers to four kinds of emptiness practices: the practice of emptiness of body, feeling, mind, and *dharma*. (1) The practice of emptiness of body means observing the identity of body in five aggregates, such as:

“The body is neither feet nor calves; thighs and the waist are not the body; the abdomen and back are not the body; and neither are the chest and shoulders the body. The ribs and the hands are not the body; armpits and the nape of the neck are not the body; all inner organs are not the body; neither the head nor neck are the body. Therefore, what truly existent body is there among these parts.” (Shantideva, 2009 : 142)

(2) The practice of emptiness of feelings means observing the identity of feelings in five aggregates like this:

“If feelings of pain truly existed, then since they would never end, why would they not affect feelings of great joy and happiness, making it impossible for them to ever arise? Conversely, if happiness had true existence, why do those suffering greatly from grief and sickness not find any joy in delicious foods and the like? They should, if happiness had true independent existence, but they clearly do not. Therefore no (truly existent) experiencer of feelings exists and thus no truly existent feelings exist either. So how can this identityless collection of aggregates be benefitted by pleasurable feelings and harmed by painful ones? It cannot because beneficial and harmful feelings do not truly exist.” (Shantideva, 2009 : 144)

(3) The practice of emptiness of mind/consciousness means observing the identity of mind/consciousness in five aggregates, such as:

“A (truly existent) mental consciousness does not abide in the sense faculties such as the eyes, it does not abide in the objects such as visual-forms, and it does not abide in between the two. Neither does a (truly existent) mind exist either inside or outside the body, and it is not to be found elsewhere. This (mind) is neither the body nor truly other than it; it is not mixed with it nor entirely separate from it; the mind is not in the slightest bit truly existent. Therefore, all sentient beings have from the very beginning been in the natural Nirvana (i.e., their minds have always been devoid of true existence).” (Shantideva, 2009 : 146)

(3) The practice of emptiness of *dharma* means that the practice which is observing the identity of *dharma* in things (conditional thing) and non-things (unconditional thing) like this:

“What would be the need of a cause for a thing that (truly) existed? (If it truly existed), it would already exist. And what would be the need of a cause for it, if it didn’t exist at all? (If it didn’t exist), it would not be the effect of anything. Although a cause cannot make a non-existent arise into a non-thing, it can change it into a thing. Even by means of a hundred million causes a non-thing cannot be transformed into anything else because it is permanent. If it were able to change, it would have to do so either while retaining its non-thingness or through discarding it. In the former instance how could it become a thing as long as its condition remained unseparated, from being a non-thing? And in the second instance what is there that could (first) separate itself from the state of a non-thing and then (proceed) to become a thing? This is an impossibility. Furthermore, if the condition of a non-thing is not discarded, it will be impossible for a thing to exist at the same time. In which case when could a thing ever come to exist? Also (a further consideration should be made) in the case of a non-thing becoming a thing upon having first discarded the condition of a non-thing. Without actually becoming a thing, a non-thing cannot be separated from the state of a non thing, and if it has not become separate from this state, it is impossible for the state of an existent thing to arise. Similarly, a (truly existent) thing does not become a non-thing upon cessation because it would absurdly follow that something with one nature would become twofold, i.e., both a thing and a non-thing. In this way there is no cessation or production of (truly existent) things.” (Shantideva, 2009 : 153-154)

Through those observations of emptiness of person and phenomena, all things and non-things are never having a (truly existent) birth nor a (truly existent) cessation. They are pacified (of true existence) from the very beginning, and by nature in the state beyond sorrow. Although sentient beings and feelings of sufferings appear, they are not truly existent, just like a dream. And since they are found to have no essence upon analysis, they are also like a plantain tree. Therefore, Shantideva’s practice of Close Placement of Mindfulness incompatible with suffering.

2. The phrase “better solution” means that the position is more rational

The phrase “better solution” means that the position of emptiness is more rational than the practice of three characteristics. Because the practice of emptiness can avoid suffering in a direct way rather than the practice of three characteristics.

Let us see the practice of three characteristics of Mehm Tim Mon. (Mehm Tin Mon, 2015 : 292-295) The methods of practice of these characteristics are just concentrating on the impermanent, suffering, and not-self nature of the ultimate mentality and materiality, reflecting repeatedly *anicca, anicca, anicca, dukkha, dukkha, dukkha, and antta, antta, antta*. As a result, the practice of three characteristics cannot renounce suffering as an emptiness practice. For example, one cannot avoid suffering from a headache by repeating “headache,” “headache,” and “headache.” As well, one cannot escape from suffering by reflecting repeatedly *anicca, anicca, anicca, dukkha, dukkha, dukkha, and antta, antta, antta*. Because everyone knows *anicca, dukkha, and antta* but still they are suffering from *anicca, dukkha, and antta*. It seems medicine does not become medicine.

Thus, if one wants to recover from a headache, one must find out the cause of the disease and take medicine. As well, if one does not like the sufferings, one must observe the nature of sufferings rather than suffering itself by chariot logic and so on as above. If one can see the nature (*sunyata*) of suffering, at the same time, the sufferings also disappear. For instance, the suffering of a dream disappears while one knows that it is a suffering of dream. As well, The Thirty-seven Practices of Bodhisattvas, says; (Ngulchu Thokme, 2006 : 9)

“All forms of suffering are like a child’s death in a dream. Holding illusory appearances to be truly makes you weary. Therefore, when you meet with disagreeable circumstances, See them as illusory. This is the practice of Bodhisattvas.”

From the point of view of the emptiness, there is no such things as suffering because that is stultified by delusion. Therefore, Shantideva says; (Shantideva, 2009 : 138)

“Those who wish to put an end to all suffering should meditate on emptiness. When one understands emptiness, compassion should arise for those who experience suffering as a result of being confused about emptiness. Then, while remaining in cyclic existence, to accomplish inconceivable benefit for others by means of liberating them from the two extremes of desiring the happiness of cyclic existence and fearing suffering, is the fruit of meditating on emptiness.”

On the other hand, Mehm Tim Mon believes that there is consciousness, mental factors, materiality, and *nibbana* in the ultimate state, (Mehm Tin Mon, 2015 : 21-25) because of this concept no one can renounce the suffering completely. Because Nagarjuna says; (Nagarjuna, 2005 : 5)

“As long as aggregates are conceived, so long thereby does not the conception of I exist. Further, when the conception of I exists, there are action, and from it there also is birth.”

But Shantideva never believe like that in ultimate state and he asserted such as, (Shantideva, 2009 : 134-135) once neither a thing nor a no-thing (its emptiness) remains before the mind then as there is no other alternative, such as something being both a thing and a no-thing, or being neither a thing nor a no-thing, finally the mind that apprehends (truly existent) objects will cease and be totally pacified.

Therefore, the phrase “better solution” means that the position is more rational.

3. “The suffering” refers to any of the three kinds of sufferings: suffering of suffering, suffering of change, and pervasive suffering

The suffering ‘*Dukkha*’ refers to any of the three kinds of sufferings: suffering of suffering (*Dukkha-dukkha*), suffering of change, (*Viparinama-dukkha*), and suffering of pervasive (*Sankhara-dukkha*).

The suffering of suffering refers to feeling of suffering. Which means that we can experience suffering of suffering when, before one suffering is over, we are subjected to another. We get leprosy, and then we break out in boils, too; and then as well as breaking out in boils we get injured. Our father dies and then our mother dies soon afterwards. We are pursued by enemies and, on top of that, a loved one dies; and so forth. No matter where we are reborn in *samsara*, all our time is spent in one suffering on top of another, without any chance of a moment’s happiness.as well. The Letter to a Friend says:

“*Samsara* is like this: there are no good rebirths among the gods, Humans, hell beings, hungry ghosts, and animals. Understand that birth is the vessel of many sufferings.” (Nagarjuna, 2006 : 14)

The suffering of change refers to the feeling of pleasure. That we feel when a state of happiness suddenly changes into suffering. One moment we feel fine, satisfied and full after a good meal, and then suddenly we are wracked by violent spasms because of parasites in our stomach. One moment we are happy, and the next moment an enemy plunder our wealth

or our livestock; or a fire burns down our home; or we are suddenly stricken by sickness or evil influences; or we receive some terrible news and immediately we are plunged into suffering. For indeed, whatever apparent comfort, happiness or prestige is to be found here in *samsara*, it lacks the tiniest scrap of constancy or stability, and in the long run can never resist the round of suffering. The Letter to a Friend says;

“One who achieves the pleasure and happiness of Brahmahood, free from the desire world, will again become the fuel of *Avici* and suffer continuously.”

(Nagarjuna, 13)

The **pervasive suffering** refers to neutral feeling. In this case, the ordinary people will not feel the all-pervasive suffering as, for example, when one is stricken with a serious plague and a small pain in the ears and so forth is not noticeable. But the saintly beings the noble ones beyond *samsara* such as the stream enterers, and so forth will see the all-pervasive suffering as suffering, as, for example, when one is nearly recovered from a plague and the small pain of an ear infection is experienced as suffering. Treasury of *Abhidharma* says;

“When one hair from the palm of the hand goes to the eye, there will be discomfort and suffering. The childish, like the palm of the hand, are not aware of the hair of all-pervasive suffering. The saintly are like the eye, and will feel the all-pervasive suffering”. (Vasubandhu, 2005 : 163)

Therefore, the suffering ‘*Dukkha*’ refers to any of the three kinds of sufferings: suffering of suffering (*Dukkha-dukkha*), suffering of change, (*Viparinama-dukkha*), and suffering of pervasive (*Sankhara-dukkha*).

4. Mehm Tim Mon’s Practice of Three Characteristics refer to Impermanence, Suffering, and Not-self

The *Buddhad Abhidhamma* says, (Mehm Tin Mon, 2015 : 292) there are three characteristic marks of mental and corporeal phenomena, i.e., of the five aggregates of existence. They form the objects of insight-meditation. These are: *Anicca-lakkhana* – the characteristic mark of impermanence, *Dukkha-lakkhana* – the characteristic mark of suffering, and *Anatta-lakkhana* – the characteristic marks of not-self. These three characteristics are distinctive specialty thus no one can change it, even buddha himself states like this in *Anguttara Nikaya*;

“Whether Perfect Ones (Buddhas) appear in the world or whether Perfect Ones do not appear in the world, it still remains a firm condition, and

immutable fact and fixed law, that all formations are impermanent, that all formations are subject to suffering, that everything is without a self”.

(Anguttara Nikāya, Book IV, Sutta 134.)

Impermanence means incessant arising and dissolving of ultimate mind and matter is impermanence, i.e., human life embodies this flux in the aging process and the cycle of repeated birth and death so nothing lasts, and everything decays.

Suffering refers to incessant arising and dissolving of ultimate mind and matter itself is suffering, that follows each rebirth, aging, illness, dying, dissatisfaction from getting what a being wishes to avoid or not getting the desired, and so on.

Not-self means since the mind and body are made up of five aggregates and all these aggregates are incessantly forming and perishing, leaving no single entity itself, i.e., there is no unchanging, permanent self or soul in *nama-rupa* or living beings and no abiding essence in anything or phenomena. In sum, not self means not permanent entity. Therefore, Mehm Tim Mon’s Practice of Three Characteristics refer to Impermanence, Suffering, and Not-self.

5. Mehm Tim Mon’s practice of the three characteristics is just compatible with suffering

Mehm Tim Mon’s practice of the three characteristics refer to practice on three characteristic marks of mental and material phenomena: impermanence practice, suffering practice, and not-self practice. (a) In impermanence practice, while one is practicing impermanence, that one is observing the incessant arising and dissolving of *nama* and *rupa* in the five aggregates through reflects repeatedly ‘*anicca, anicca, anicca...*’ all the time. While deeply observing the incessant arising and dissolving of *nama* and *rupa*, one can see that mentality and materiality are rapidly fading and have no form or sign at all. At the same time, he has the concept of the impermanent nature of *nama* and *rupa* in the five aggregates of existence.

(b) In **suffering practice**, while practicing with suffering, one observes the unsatisfactory or suffering nature of *nama* and *rupa* in the five aggregates and concentrates on that by reflecting repeatedly ‘*dukkha, dukkha, dukkha...*’ all the time. He gradually loses desire for and attachment to the *nama* and *rupa*. In other words, he has the concept of the suffering nature of *nama* and *rupa* in the five aggregates.

(b) In **not-self practice**, while one is seeking the unchanging or permanent self in ultimate *nama* and *rupa*, one cannot see the self because, in the ultimate state, mind and

matter are incessantly arising and dissolving. So, while the one is observing and concentrating on the incessant arising and dissolving of *nama* and *rupa* through reflecting repeatedly ‘*anatta, anatta, anatta...*’, he can see the mentality and materiality are void of self. At that time, one has the concept of the not-self nature of *nama* and *rupa* in the five aggregates of existence.

The phrase “*just compatible with suffering*” means impermanence practice, suffering practice, and not-self practice are just focusing on impermanence, suffering and not-self rather than themselves, thus these are just compatible with suffering. Let us see. If one does not know the nature of impermanence, impermanence itself also becomes a cause and condition of suffering, as most people suffer from aging and death. Like that, suffering becomes suffering if one does not know the nature of suffering. In the same way, not-self also becomes a cause and condition of suffering, because, according to Mehm Tim Mon’s point of view, not-self also refers to a not permanent entity. Therefore, Mehm Tim Mon’s practice of the three characteristics is just compatible with suffering.

Conclusion

In sum, I have shown that Shantideva’s practice of Close Placement of Mindfulness is a better solution for suffering rather than Mehm Tim Mon’s practice of three characteristics. My argument for this conclusion is:

- (1) Shantideva’s practice of Close Placement of Mindfulness is incompatible with suffering.
- (2) The phrase “better solution” means that the position is more rational.
- (3) “The suffering” refers to any of the three kinds of sufferings: suffering of suffering, suffering of change, and pervasive suffering.
- (4) Mehm Tim Mon’s practice of three characteristics refer to impermanence, non-self, and suffering.
- (5) Mehm Tim Mon’s practice of the three characteristics is just compatible with suffering.

Therefore, Shantideva’s practice of Close Placement of Mindfulness is a better solution for suffering rather than Mehm Tim Mon’s practice of three characteristics.

References

Anguttara Nikàya. Book IV. Sutta 134.

- Mehm Tin Mon. (2015). The Essence of Buddha Abhidhamma. (Yangon: Published U Wisara Housing Estate Dagon Township).
- Ngulchu Thokme. (2006). Rgal Sras Lag Len: The Thirty-seven Practices of Bodhisattvas. (Phuentsholing: KMT Press).
- Nagarjuna. (2005). Rinchen Thrangwa: The precious garland Ratnavali. (Phuentsholing: KMT Press).
- Nagarjuna. (2006). Letter to Friend (pdf). Alexander Berzin. trans.. March.
- Vasubandhu. (2005). Abhidharmakośakārikā. (Phuentsholing: KMT Press).
- Shantideva. (2009). Bodhisattvacharyavatara. (Delhi: ABC Offset Printers).

การจัดการรายกรณีเพื่อพิทักษ์สิทธิผู้ใช้บริการในสวัสดิการสังคมไทย*

(Case Management for Advocate in Social Welfare of Thailand)

พระมหาชาติชาย ปญญาวิชโร¹

Phramaha Chatchai Panyavajiro¹

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Social Science, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author, E-mail: nionirup@gmail.com¹

บทคัดย่อ

รูปแบบและกระบวนการเชิงระบบในการทำงานสวัสดิการสังคมกับปัจเจกและครอบครัว ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพ การสืบค้นความต้องการ การเข้าแทรกแซงช่วยเหลือ การติดตาม ประเมินผลและการสิ้นสุดหรือส่งต่อ แม้ว่าจะมีแนวทางที่ได้เสนอกรอบโครงสร้างในการทำงานกับผู้ใช้บริการ ดังกล่าวแล้วก็ตามหรือมีแผนการเปลี่ยนแปลงอย่างใดก็ได้ไม่ได้อธิบายความว่า มันจะได้ผลอย่างที่ต้องการเสมอไป เพราะการทำงานกับระบบผู้ใช้บริการอาจประสบกับภาวะวิกฤตหรือการเดินถอยหลังอย่างที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน และความกดดันจากภายนอกที่ต้องการนักสังคมสงเคราะห์ที่มีความไวต่อสถานการณ์ สร้างสรรค์และอดทน นักสังคมสงเคราะห์ต้องมีความมุ่งมั่นที่จะต่อสู้กับปัญหาและมีแผนในการเข้าแทรกแซงช่วยเหลือเพื่อนำทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดไปสู่กลุ่มเป้าหมายได้อย่างทันต่อสถานการณ์ โดยปกติกระบวนการทำงานจะต้องมีความยืดหยุ่นไปตามสถานการณ์หรือขั้นตอนต่าง ๆ ที่ได้วางไว้ก่อนการปฏิบัติงาน

คำสำคัญ : รูปแบบและกระบวนการเชิงระบบ; ปัจเจกและครอบครัว; การสร้างสัมพันธภาพ; การสืบค้นความต้องการ; การเข้าแทรกแซงช่วยเหลือ; การติดตามประเมินผล; การสิ้นสุดหรือส่งต่อ

Abstract

A systematic model and process to social welfare practice with individuals and families involves engagement, assessment, intervention, evaluation, and termination. Although such an approach provides a structure for working with individuals and families, facilitating a planned change is not always straightforward, simple, or without complications. Working with client systems whose lives may be steeped in crises, unexpected twists and turns, and external pressure requires social workers to be flexible, creative, and patient.

* Received February 2, 2021; Revised April 13, 2021; Accepted April 15, 2021

Social workers must be willing to renegotiate or delay plans for interventions and to mobilize or develop new resources and supports in order to respond to unanticipated circumstances. Typically, the change process is a fluid one that may require returning to previous steps.

Keywords (18 pt.): A systematic model and process; individuals and families; engagement; assessment; intervention; evaluation; termination

บทนำ

การทำงานสวัสดิการสังคมปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานไปค่อนข้างมาก ส่วนหนึ่งมาจากรูปแบบปัญหาที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตและทั้งระบบการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมก็เปลี่ยนแปลงไปมากเช่นเดียวกัน ดังนั้น การทำงานกับมนุษย์ของวงการสังคมสงเคราะห์ทั้งของไทยและต่างประเทศจึงต้องปรับประยุกต์ทั้งรูปแบบ วิธีการ และกระบวนการทำงานเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงนั้น ทั้งนี้ก็เพื่อตอบโจทย์ของสังคมในเรื่องของการป้องกัน แก้ไข ฟื้นฟูและพัฒนาทั้งตัวผู้ใช้บริการและนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพเอง เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ผู้เขียนจึงจะเสนอตัวอย่างรูปแบบและกระบวนการทำงานดังกล่าว เพื่อประกอบการทำงานของนักสังคมสงเคราะห์ผู้กำลังทำงานกับมนุษย์ได้มีเครื่องมือในการทำงานที่ทันสมัยและเป็นไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

การรับแจ้งเบื้องต้น (Intake Process)

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระแวกจังหวัดพระนครศรีอยุธยาซึ่งดูแลเกี่ยวกับการพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ 8 จังหวัดทางตอนเหนือมี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จังหวัดลพบุรี และจังหวัดชัยนาท เป็นต้น ได้รับการประสานงานจากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ชัยนาท ซึ่งได้รับการประสานงานจากองค์การบริหารส่วนตำบลสะพานหินว่าคุณสิน (นามสมมติ) อายุ 76 ปี ทหารปลดประจำการ ร่างกายพิการท่อนล่าง ไม่มีครอบครัวดูแล ไม่มีญาติมิตรที่จะให้การดูแลทั้งเรื่องสุขภาพ ที่อยู่อาศัยและปัจจัยในการดำรงชีพ นักสังคมสงเคราะห์และเจ้าหน้าที่ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระแวก ซึ่งต่อไปนี้จะถูกเรียกย่อ ๆ ว่า “ศูนย์วาระแวก” แทน จึงได้ประสานไปที่องค์การบริหารส่วนตำบลท้องที่รับผิดชอบเพื่อลงพื้นที่และตรวจสอบข้อเท็จจริงเบื้องต้นเพื่อประเมินการช่วยเหลือผู้สูงอายุ ซึ่งต่อไปนี้จะถูกเรียกว่า “ผู้ใช้บริการ” (Client) แทน

การแสวงหาข้อเท็จจริง (Fact Finding)

ศูนย์วาระแวกร่วมกับสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดชัยนาท คุณจิตร (นามสมมติ) ตำแหน่งอาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ตำบลสะพานหิน องค์การบริหารส่วนตำบลสะพานหิน โรงพยาบาลหนองมะโมง โรงพยาบาลประจำตำบล และเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครองประจำชุมชน

ลงพื้นที่ตรวจสอบข้อเท็จจริงและให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นโดยกระบวนการเยี่ยมบ้าน ได้พบผู้ใช้บริการอายุ 76 ปี เพศชาย ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรงเพราะท่อนล่างพิการ อาศัยอยู่ในเพิงเล็ก ๆ สำหรับอยู่ได้คนเดียว พร้อมกับจักรยานยนต์คูโวจีโรม 1 คัน ที่ได้รับการแจ้งว่าประสบความเดือดร้อนด้านปัจจัยยังชีพและที่อยู่อาศัยถาวรและแข็งแรง และผู้ใหญ่บ้านดำ (นามสมมติ) ฝ่ายปกครอง อาสาสมัคร นักสังคมสงเคราะห์จึงได้ทำการสอบถามข้อเท็จจริงเพื่อประเมินเรื่องกายจิตสังคมเบื้องต้น (Bio-Psycho-Social Assessment) ดังนี้

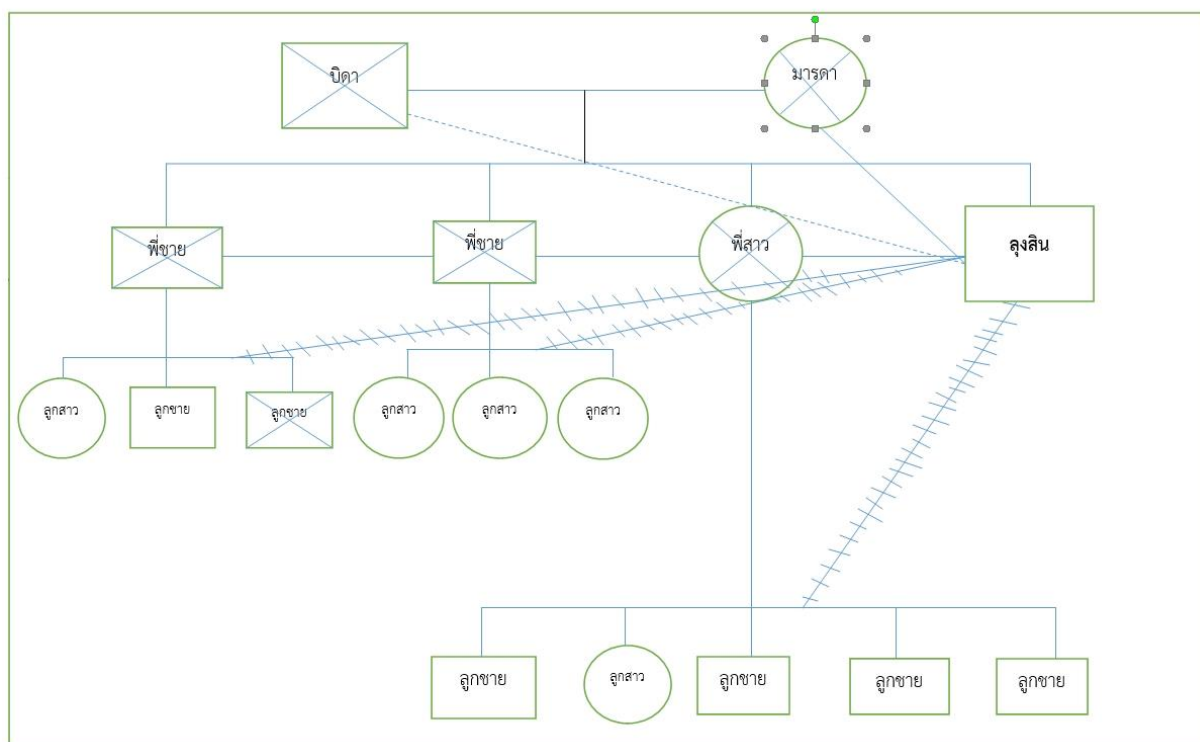
ด้านร่างกาย นักสังคมสงเคราะห์ได้สัมภาษณ์พบว่า ผู้ใช้บริการมีส่วนสูงประมาณ 163 เซนติเมตร น้ำหนักตัว 75 กิโลกรัม ค่อนข้างท้วม ผมหงอก สิวดำแดง นัยน์ตาสีน้ำตาล ร่างกายดูเหมือนปกติ แต่ถ้าให้ลุกเดินจะสังเกตเห็นได้ชัดเจนว่าเป็นผู้พิการร่างกายท่อนล่าง เดินเหินค่อนข้างลำบาก ต้องใช้ไม้เท้าช่วยในการเดินไปมา สอบถามและสืบค้นจากบัตรผู้พิการพบว่า เกิดจากระเบิดในการเข้าร่วมรบสงครามอินโดจีน รวมทั้งแรงระเบิดได้ตัดเอ็นอวัยวะเพศบางส่วนขาดหายไปด้วย ดังนั้นจึงทำให้ได้รับความลำบากในการขับถ่ายหนัก ขับถ่ายเบาพอสมควร และที่สำคัญได้รับการบอกกล่าวจากผู้ใช้บริการว่า ไม่สามารถมีครอบครัวได้แล้วเนื่องจากอวัยวะดังกล่าวขาดหายไป

ด้านจิตใจ นักสังคมสงเคราะห์ได้สัมภาษณ์ผู้ใช้บริการและฝ่ายปกครองหมู่บ้านพบว่า ผู้ใช้บริการไม่มีประสบการณ์การเป็นโรคทางจิตแต่อย่างใด ไม่เคยใช้สารเสพติดร้ายแรงที่จะส่งผลกระทบต่อระบบประสาทและสภาพจิต ไม่มีประวัติการรักษาผู้ป่วยทางจิต แต่จากการสังเกตพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การพูด การแสดงออกของนักสังคมสงเคราะห์ ผู้ใช้บริการดูเป็นคนค่อนข้างโหม่งผาง พูดจาตรงไปตรงมา ทำให้ทั้งนักสังคมสงเคราะห์และเจ้าหน้าที่ที่ร่วมลงพื้นที่ต้องพูดให้ผู้ใช้บริการได้ผ่อนคลาย แต่ถือว่าการแสดงออกเช่นนี้เป็นบุคลิกส่วนตัวของผู้ใช้บริการนั่นเอง

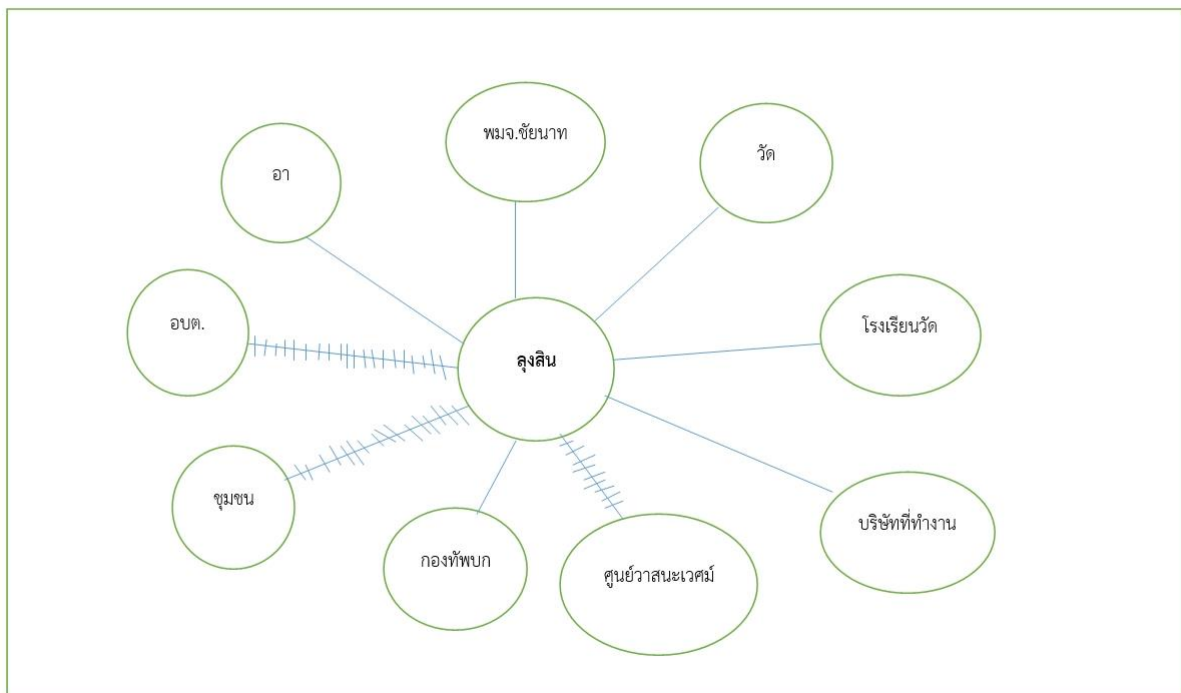
ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว นักสังคมสงเคราะห์ได้สัมภาษณ์พบว่า ผู้ใช้บริการอาศัยอยู่เพิงที่ทางสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสร้างให้เพียงลำพัง ซึ่งเมื่อก่อนสมัยเป็นวัยรุ่นและยังแข็งแรงอาศัยอยู่กับนางรีน (นามสมมติ) ผู้เป็นมารดาและพี่ชาย 2 คน พี่สาว 1 คน ส่วนบิดาได้เสียชีวิตไปตั้งแต่ผู้ใช้บริการยังเล็ก ๆ ดังนั้น จึงอาศัยอยู่กันเพียงมารดาทำหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัวส่งเสียลูก ๆ ให้ได้เรียนหนังสือตามอัธยาศัย เนื่องจากขาดบิดาไป และมารดาไม่มีสามีใหม่ ผู้ใช้บริการได้รับการศึกษาจากโรงเรียนวัดเนื่องจากเป็นผู้ชายสามารถอาศัยอยู่ในวัดได้ เรียนหนังสือด้วย ไร่ใช้พระในวัดด้วย ผู้ใช้บริการมีความสนิทสนมกับมารดามาก มีความรักความเอื้ออาทรในมารดาเป็นพิเศษ เพราะมารดาทำหน้าที่ทั้งบิดาและมารดาไปพร้อม ๆ กัน ส่วนความสัมพันธ์กับพี่ ๆ คนอื่นเป็นไปด้วยดี ต่อเมื่อเติบโตใหญ่ พี่ ๆ คนอื่นได้แยกย้ายไปมีครอบครัวใหม่ของตนเองในจังหวัดใกล้เคียง จึงไม่ค่อยได้ติดต่อสัมพันธ์กันเท่าที่ควร ผู้ใช้บริการจึงอาศัยอยู่กับมารดาเพียงลำพัง สุดท้ายจึงทำให้ขาดการติดต่อกันเนื่องจากการคมนาคมและการติดต่อสื่อสารกันด้านอื่น เช่น โทรศัพท์เคลื่อนที่หรือสื่อโซเชียลมีเดียยังไม่เกิดขึ้นในขณะนั้น จะมีก็เพียงโทรศัพท์บ้าน แต่พี่ ๆ ที่ได้แยกย้ายไปก็ไม่มีโทรศัพท์บ้านอีกด้วย จึงได้ขาดการติดต่อกันในที่สุด ต่อมาอีกไม่นานมารดาก็มาเสียชีวิตไป จึงทำให้ผู้ใช้บริการไม่เหลือใครที่เป็นญาติสนิทในพื้นที่ตรงนี้ ดังนั้น ผู้ใช้บริการจึงได้เข้ามาทำงานในกรุงเทพมหานคร และมีผู้ใหญ่ใจดีได้สนับสนุนให้เข้ารับราชการทหารในที่สุด

ด้านความสัมพันธ์กับสังคม นักสังคมสงเคราะห์ได้สัมภาษณ์ผู้ใช้บริการพบว่า ผู้ใช้บริการมีความสัมพันธ์ที่เป็นปัญหากับชุมชน เพราะห่างเหินจากชุมชนไปนาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับองค์การบริหารส่วนตำบลและฝ่ายปกครองหมู่บ้าน เนื่องจากผู้ใช้บริการหลังจากปลดประจำการจากทหารแล้ว ได้กลับมาอยู่ที่ชุมชน แต่ไร้ญาติขาดมิตรไม่มีทั้งที่อยู่อาศัยและผู้ที่คอยช่วยเหลือ ผู้ใช้บริการจึงได้แจ้งฝ่ายปกครองและองค์การบริหารส่วนตำบลว่าต้องการเพิงที่อยู่อาศัยชั่วคราวเอาไว้กันแดดกันฝน แต่สุดท้ายก็ยังไม่ได้รับการอนุมัติเนื่องจากปัญหาเรื่องงบประมาณ ดังนั้น ผู้ใช้บริการจึงได้ทำเรื่องแจ้งไปยังสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ทางสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดจึงได้ส่งเจ้าหน้าที่มาติดตั้งให้ นอกจากนี้เรื่องที่อยู่อาศัยแล้ว ผู้ใช้บริการยังมีปัญหาเรื่องเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและเบี้ยคนพิการอีกด้วย เนื่องจากผู้ใช้บริการมีร่างกายไม่สมบูรณ์ จึงให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครองและองค์การบริหารส่วนตำบลดำเนินเรื่องเงินให้ แต่หลาย ๆ ครั้งก็มีเรื่องความล่าช้าและความไม่โปร่งใสบางประการ จึงทำให้ผู้ใช้บริการมีปากเสียงกับเจ้าหน้าที่ดังกล่าวบ่อยครั้ง แต่สถานที่ที่ผู้ใช้บริการสามารถพึ่งพาอาศัยเป็นประจำในเรื่องปัจจัย 4 เช่น อาหาร คือ วัดประจำชุมชน จึงมีอยู่ช่วงหนึ่งที่ผู้ใช้บริการได้เดินเข้าสู่ร่มกาสาวพัตรดังแผนภูมิที่ 1-2 ที่แสดงความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ทั้งที่อยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคม (Hartman, A., 1978: 465 – 476) ดังนี้

แผนภาพที่ 1: Family Tree (กรณีลุงสิน-นามสมมติ)



แผนภาพที่ 2: Genogram (กรณีลุงสิน-นามสมมติ)



การประเมินสถานะครอบครัว (Family Assessment)

ผู้ใช้บริการอาศัยอยู่เพียงลำพัง เนื่องจากบิดามารดาได้เสียชีวิตไปแล้ว พี่ชายและพี่สาวก็ได้แยกย้ายไปมีครอบครัวใหม่ รวมถึงในชุมชนและชุมชนใกล้เคียงก็ไม่มีญาติที่สามารถพึ่งพาอาศัยได้ ผู้ใช้บริการมีร่างกายพิการประกอบอาชีพค่อนข้างลำบาก ที่สามารถดำรงอยู่ได้ก็ด้วยความช่วยเหลือเรื่องปัจจัยดำรงชีพจากเพื่อนบ้านและวัดประจำชุมชนตามความจำเป็นเท่านั้น นอกจากนั้นก็มีเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและเบี้ยคนพิการบางส่วน ซึ่งไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพอย่างมีคุณภาพได้

การประเมินความเสี่ยง (Risk Assessment)

การประเมินความเสี่ยงของผู้ใช้บริการ

1. ผู้ใช้บริการอาศัยอยู่เพียงลำพังในเพิงชั่วคราว มีเพียงเพื่อนบ้านและวัดประจำชุมชนช่วยเหลือเรื่องอาหารและเครื่องดื่มที่จำเป็นในบางครั้งบางคราวเท่านั้น ถ้าหากเกิดเจ็บป่วยหรือขาดอาหารและเครื่องดื่มหรือปัจจัยยังชีพที่จำเป็นอาจจะเป็นอันตรายต่อร่างกายและชีวิตได้
2. ผู้ใช้บริการมีโรคประจำตัวคือเบาหวานและความดันและโรคคนสูงอายุอื่น ๆ เช่น โรคหอบ ไม่มีใครดูแลใกล้ชิด ถ้าหากเกิดโรคกำเริบขึ้นมาอาจจะเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ หรือถ้าหากยาหมดกะทันหัน เกิดโรคความดันขึ้นมาอาจจะเป็นอันตรายได้เช่นเดียวกัน
3. ผู้ใช้บริการหลังจากปลดจากราชการแล้วก็ไม่มีรายได้อื่นนอกจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุกับเบี้ยคนพิการ ประกอบอาชีพไม่ได้ จึงมีความเสี่ยงพอสมควรหากเกิดโรคหรือภาวะอื่นใดที่จำเป็นต้องใช้เงินเป็นจำนวนมากในการดูแลรักษาหรือในการจ่ายค่าอาหารหรือเครื่องดื่มที่จำเป็น

4. ผู้ใช้บริการอาศัยอยู่ในเพิงชั่วคราวซึ่งไม่มีความแข็งแรงพอที่จะป้องกันลมแดดพายุหนัก ๆ ได้ จึงอาจจะเป็นอันตรายได้ถ้าหากเกิดพายุหนัก หรือในระยะยาวก็จะพุงไปในที่สุด และสัตว์มีพิษสามารถเข้าไปอยู่อาศัยได้ง่ายเนื่องจากตั้งอยู่ติดพื้นดินเป็นพิเศษอันอาจจะทำอันตรายต่อร่างกายได้

5. เพิงที่อยู่อาศัยอาศัยพื้นที่ของเพื่อนบ้าน ซึ่งในอนาคตถ้าหากเพื่อนบ้านต้องการที่จะนำพื้นที่ตรงนี้ไปใช้ประโยชน์อย่างอื่น ก็อาจจะทำให้ผู้ใช้บริการไม่มีพื้นที่อาศัย ซึ่งอาจจะส่งผลต่อการดำรงชีพในระยะยาวได้

การประเมินความเสี่ยงการส่งต่อผู้ใช้บริการ

1. การส่งต่อผู้ใช้บริการเข้าสู่ศูนย์วาสนะเวศม์ ทีมสหวิชาชีพได้ประชุมปรึกษากัน โดยนักสังคมสงเคราะห์ประจำศูนย์วาสนะเวศม์เป็นบุคคลที่จะประเมินความเสี่ยงว่าจะรับเข้าหรือไม่ เพราะผู้ใช้บริการไม่มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและสภาพสังคมที่อาศัยอยู่ ไม่มีญาติที่พอจะพึ่งพาได้ ถึงแม้จะเหลือญาติพี่น้องคือบรรดาหลาน ๆ ที่เป็นลูกของพี่ชายและพี่สาว แต่ขาดการติดต่อกันตั้งแต่พี่ชายพี่สาวได้แยกย้ายไปมีครอบครัวใหม่แล้ว ดังนั้น การใช้ชีวิตในปัจจุบันจึงเป็นเพียงการอาศัยเพื่อนบ้านและวัดในส่วนของปัจจัย 4 ในการดำรงชีพเท่านั้น

2. ในส่วนของชุมชนที่ผู้ใช้บริการอาศัยอยู่ ถึงแม้จะมีอาสาสมัคร ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน และองค์การบริหารส่วนตำบลที่ดูแลเรื่องสวัสดิการทั้งอาหาร เครื่องดื่ม หรือที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค แต่เป็นการช่วยเหลือเพียงบางส่วนเท่านั้น ไม่สามารถดูแลในทุก ๆ เรื่อง ทุก ๆ ครั้งได้ ดังนั้น การที่จะปล่อยให้ผู้ใช้บริการอาศัยอยู่ในชุมชนต่อไป จึงเป็นการเสี่ยงอย่างมากต่อการดำรงชีพในช่วงบั้นปลายชีวิต เพราะร่างกายก็พิการญาติพี่น้องก็ไม่มี ปัจจัย 4 ก็ไม่มีเพียงพอในการดำรงชีพในระยะยาว ถึงแม้ว่าชุมชนจะยังมีความเกื้อกูลกันอยู่ในระดับหนึ่ง แต่เพื่อนบ้านและวัดประจำชุมชนก็มีภาระอย่างอื่นที่มีความจำเป็นที่จะต้องบริหารจัดการเช่นเดียวกัน จึงอาจจะดูแลผู้ใช้บริการได้ไม่เต็มที่เท่าที่ผู้ใช้บริการต้องการได้ ดังนั้น ทีมสหวิชาชีพจึงได้ประเมินความเสี่ยงในเรื่องการจะให้อาศัยอยู่ในชุมชนต่อไปหรือไม่โดยนักสังคมสงเคราะห์ประจำศูนย์วาสนะเวศม์ว่าเห็นสมควรรับเข้าหรือส่งต่อมายังศูนย์วาสนะเวศม์จังหวัดอยุธยาในที่สุด เพราะที่นี่สามารถให้บริการปัจจัย 4 ได้ในระดับมาตรฐานระดับหนึ่ง แต่สิทธิที่ผู้ใช้บริการจะเสียไปเมื่อเข้ามาอยู่ในที่นี่แล้วคือ จะไม่ได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและเบี้ยคนพิการ

การประเมินความต้องการ (Needs Assessment)

การประเมินความต้องการของผู้ใช้บริการ

1. การรับเข้ามาอาศัยอยู่ในศูนย์วาสนะเวศม์ เริ่มแรกผู้ใช้บริการต้องได้รับการอบรมเกี่ยวกับกฎระเบียบข้อบังคับหรือข้อปฏิบัติในการเข้ามาอยู่ในสถานที่ราชการ

2. ผู้ใช้บริการจะต้องได้รับการบริการในเรื่องปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่พักอาศัยที่มาตรฐาน และยารักษาโรคที่จำเป็น

3. ผู้ใช้บริการมีโรคประจำตัวคือเบาหวานและความดันและโรคคนสูงอายุอื่น ๆ จะต้องได้รับการตรวจรักษาเป็นประจำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

4. ผู้ใช้บริการจะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เท่าที่จำเป็นจากเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์หรือมีพี่เลี้ยงดูแล ทั้งกลางวันและกลางคืน

5. ผู้ใช้บริการจะต้องได้รับการฝึกทักษะในการอยู่ร่วมกับคนสูงอายุอื่น ๆ ทั้งหญิงและชาย ซึ่งอาจจะมีช่วงว่างระหว่างเพศหรือวัยได้ และการอยู่ร่วมกับเจ้าหน้าที่ ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องกับศูนย์ ซึ่งส่วนมากจะอยู่ในวัยหนุ่มสาว อยู่ในรุ่นราวคราวเดียวกับลูก ๆ ของผู้ให้บริการ

6. ผู้ใช้บริการจะต้องได้รับการส่งต่อไปในที่อื่น เช่น ศูนย์อื่น ๆ หรือกลับสู่ชุมชน ถ้าหากผู้ให้บริการร้องขอและไม่มีความเสี่ยงต่อการดำรงชีพในบ้านปลาย

การประเมินความต้องการในการส่งต่อผู้ให้บริการ

ผู้ให้บริการมีความต้องการที่จะเข้าไปอาศัยอยู่ในศูนย์वासณะเวชศาสตร์เพราะมีระบบการบริการที่ดีกว่าที่ได้รับในชุมชนที่ตนเองอาศัยอยู่ หรืออย่างน้อยก็มีอาหารบริโภคและมีที่พักที่หลับนอนเป็นกิจจะลักษณะ อันจะบรรเทาความกังวลในเรื่องที่กำลังประสบอยู่นี้ได้ และทางศูนย์ก็มีศักยภาพ มีเจ้าหน้าที่ดูแลที่พร้อมสมบูรณ์ ตามมาตรฐานของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในศูนย์มีสถานพยาบาลรักษาในยามเจ็บป่วย ถ้าเจ็บป่วยหนักนักสังคมสงเคราะห์ก็สามารถประสานเข้าไปรักษาที่โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชที่อยู่ใกล้เคียงกันได้ หรือสามารถส่งต่อเข้าไปรักษาที่โรงพยาบาลประจำจังหวัดได้ นอกจากนี้ภายในศูนย์ยังมีระบบบริการเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ มีระบบการบริการการออกกำลังกายในทุก ๆ เช้า มีระบบสันทนาการในเกือบทุกสัปดาห์เพื่อเป็นการผ่อนคลายทางอารมณ์ของผู้สูงอายุภายในศูนย์ รวมทั้งมีระบบบริการด้านจิตวิญญาณ ด้วยการจัดให้มีพระสงฆ์มาบรรยายธรรมตามแต่โอกาสเอื้ออำนวย มีศาลาสำหรับสวดมนต์ภาวนาสำหรับผู้สูงอายุที่มีความต้องการพักผ่อนหย่อนใจจากอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาภายนอก และในทุก ๆ เดือนภายในศูนย์จะมีผู้มาบริจาคจุดปัจจัยที่จำเป็นเพื่อใช้ในการดำรงชีพ เช่น เสื้อผ้า ยารักษาโรค สบู่ ยาสีฟัน ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น และที่สำคัญผู้บริจาคที่มีกำลังทรัพย์พอสมควรก็ได้มอบปัจจัยสำหรับจับจ่ายใช้สอยตามอสังหาริมทรัพย์อีกส่วนหนึ่ง ซึ่งระบบบริการต่าง ๆ ดังกล่าว ทีมสหวิชาชีพโดยนักสังคมสงเคราะห์ประจำศูนย์ได้ประเมินแล้วว่า จะเป็นประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ให้บริการและอาจจะถือว่าเป็นสถานที่พำนักแหล่งสุดท้ายของชีวิตสำหรับผู้ให้บริการและสามารถทำให้ผู้ให้บริการไม่มีความกังวลใด ๆ ในเรื่องปัจจัย 4 ในที่สุด

การกำหนดเป้าหมายและแผนการบริการสวัสดิการสังคม (Care Plan/Planning)

นักสังคมสงเคราะห์ได้นำมติที่ประชุมสหวิชาชีพอันประกอบด้วยแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยาและนักพัฒนาสังคมบ้านवासณะเวชศาสตร์ เพื่อวางแผนให้การช่วยเหลือแก่ผู้ให้บริการโดยคำนึงถึงความจำเป็นเร่งด่วน และแผนการฟื้นฟูสุขภาพกาย สุขภาพจิต การป้องกันและแก้ไขปัญหานี้ในระยะสั้นและยาว รวมถึงการพัฒนาศักยภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและอาชีพ ดังนี้

1. ทำเรื่องส่งตัวจากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดชัยนาทเพื่อรับตัวเข้ามาอยู่ศูนย์वासณะเวชศาสตร์

2. ทำเรื่องส่งตัวเพื่อตรวจสุขภาพและตรวจโรคประจำตัวในโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

3. ศูนย์วาสนะเวศม์รับผู้ใช้บริการเข้าพักอาศัยรวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนในเรื่องปัจจัย 4 ในการดำรงชีพ เครื่องอุปโภคบริโภค ตลอดช่วงที่อาศัยอยู่ในศูนย์
4. ประสานกับโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชเพื่อเข้ารับการตรวจสุขภาพและโรคประจำตัวเป็นระยะ ๆ เกี่ยวกับโรคเบาหวานและความดัน
5. จัดฝึกอบรมเรื่องกฎระเบียบข้อบังคับภายในศูนย์และการฝึกอบรมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขสำหรับผู้เข้ามาใหม่
6. การให้ผู้ใช้บริการกระทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองร่วมกับผู้ใช้บริการรายอื่น เช่น การดูแลความสะอาดของที่พักอาศัย การอาบน้ำล้างหน้าแปรงฟัน การรับประทานอาหารร่วมกัน หรือกิจกรรมอื่นใด เช่น การออกกำลังกายช่วงเช้า การทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายร่วมกับคนอื่น ๆ ภายในทีม เวลาในการเข้าที่หลับนอน มารยาทในการใช้ที่หลับนอน เป็นต้น
7. การจัดบริการการให้คำปรึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพด้วยตนเองเบื้องต้นจากคณะแพทย์จากโรงพยาบาลภายในจังหวัด
8. การจัดบริการด้วยโครงการต่าง ๆ เช่น โครงการธรรมะบำบัด ด้วยการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 หรือทำวัตรสวดมนต์ โครงการผู้สูงอายุใส่ใจลูกหลาน โครงการส่งเสริมสุขภาวะให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีคุณค่า (Happy Home) เป็นต้น

การดำเนินงาน (Implementation)

เมื่อแผนได้จัดวางเป็นที่เสร็จเรียบร้อยแล้ว นักสังคมสงเคราะห์จึงได้ดำเนินการตามแผนที่วางไว้ตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. นักสังคมสงเคราะห์ประสานโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชเพื่อตรวจสุขภาพเบื้องต้นและโรคประจำตัวคือเบาหวานและความดัน การตรวจเกี่ยวกับสภาวะพิการ
2. นักสังคมสงเคราะห์นำส่งผู้ใช้บริการเข้าสู่โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชเพื่อตรวจโรคและผลกระทบจากสภาวะพิการร่างกายท่อนล่าง ผลตรวจสุขภาพอยู่ในภาวะปกติ
3. นักสังคมสงเคราะห์ให้ผู้ใช้บริการกรอกประวัติเบื้องต้นเพื่อใช้เป็นหลักฐานสำคัญในการติดต่อกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้ใช้บริการ (ถ้าหากจะมี) หรือในการส่งต่อในอนาคต
4. นักสังคมสงเคราะห์รับผู้ใช้บริการเข้าพักอาศัยอยู่ในศูนย์วาสนะเวศม์เพื่อให้บริการด้านปัจจัย 4 ตลอดจนเครื่องอุปโภคบริโภคที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
5. นักสังคมสงเคราะห์และเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ให้บริการด้านการฝึกอบรมกฎระเบียบข้อบังคับสำหรับการเข้าพักอาศัยอยู่ในศูนย์ ทั้งนี้เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขกับผู้สูงอายุคนอื่น ๆ เพื่อไม่ให้เกิดความเหลื่อมล้ำระหว่างกันและระหว่างผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานในส่วนต่าง ๆ ของศูนย์
6. นักสังคมสงเคราะห์ร่วมกับฝ่ายศาสนาและหน่วยราชการในท้องถิ่น เช่น องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อโพรง โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราช จัดบริการที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตภายในศูนย์ทั้งบริการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ เช่น จุดออกกำลังกาย สถานที่ฝึกอบรมด้านวิชาชีพ สถานที่สำหรับ

สวตมนต์ให้ไว้พระเพื่อผ่อนคลายอารมณ์กังวล สถานที่สำหรับการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) เพื่อให้เป็นไปตามสิทธิของผู้สูงอายุที่จะพึงได้รับจากหน่วยงานของรัฐหรือเอกชนที่บัญญัติไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2553 มาตรา 11 (1) – (13) (The Act on the Elderly, B.E. 2546 (2003 A.D.)

การติดตามผลการดำเนินงาน/ผลที่เกิดขึ้น/ผลกระทบ (Output/Outcome/Impact)

เพื่อให้เป็นไปตามหลักการสากลและมาตรฐานการให้บริการทางวิชาชีพสังคมสงเคราะห์และสวัสดิการสังคม นักสังคมสงเคราะห์และทีมสหวิชาชีพจึงได้ติดตามประเมินผลตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. การติดตามในการทำเรื่องส่งตัวผู้ใช้บริการไปรักษาต่อที่โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชและโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา ทำให้ผู้ใช้บริการได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และสามารถให้การรักษาได้อย่างทันท่วงที

2. การติดตามเรื่องการรักษาโรคเบาหวาน ความดันและภาวะพิการ หลังการเข้าพักอาศัยอยู่ในศูนย์เรียบร้อยแล้ว นักสังคมสงเคราะห์และทีมแพทย์พยาบาลได้ส่งตัวผู้ใช้บริการเข้ารับการตรวจรักษาตามช่วงเวลาที่กำหนดและเฝ้าติดตามอย่างใกล้ชิด ทั้งนี้ภายในศูนย์ยังมีจุดบริการพยาบาลเบื้องต้นที่ทำให้ผู้ใช้บริการได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที ซึ่งผู้ใช้บริการเมื่อได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์วิชาชีพสุขภาพก็อยู่ในสภาวะปกติดี

3. นักสังคมสงเคราะห์และนักพัฒนาสังคมภายในศูนย์ได้ติดตามและประเมินผลการจัดที่อยู่อาศัย เครื่องอุปโภคบริโภคและปัจจัยในการดำรงชีพว่าเป็นไปตามมาตรฐานและเป็นไปตามสิทธิที่ผู้สูงอายุจะได้รับหรือไม่ เพื่อให้ผู้ใช้บริการได้ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความสุข

4. นักสังคมสงเคราะห์ได้ติดตามสภาวะด้านร่างกายที่พิการของผู้ใช้บริการ ถ้าหากมีอาการผิดปกติก็จะนำส่งโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชและโรงพยาบาลประจำจังหวัดเพื่อทำการตรวจรักษาต่อไป

5. ผู้ใช้บริการเมื่อเข้ามาอาศัยอยู่ภายในศูนย์ช่วงแรก มีภาวะซึมเศร้า เข้ากับคนอื่น ๆ ไม่ค่อยได้ นักสังคมสงเคราะห์จึงได้ประสานไปยังนักสังคมสงเคราะห์ฝ่ายจิต แพทย์ฝ่ายจิต รวมถึงพระสงฆ์ทางฝ่ายศาสนาเพื่อจัดบริการด้านคำปรึกษา การใช้ชีวิต ทำให้ผู้ใช้บริการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และขณะนี้ก็อยู่ในสภาวะปกติ เข้ากับคนอื่นได้ดี ถึงแม้จะเป็นคนที่มีบุคลิกพูดจาโผงผางไม่เกรงใจใครก็ตาม

6. นอกจากนี้ นักสังคมสงเคราะห์และเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ยังได้ติดตามและส่งเสริมให้ผู้ใช้บริการได้รับสิทธิที่พึงมีพึงได้ต่าง ๆ ตามที่กฎหมายกำหนดและตามขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีของไทย หรือการได้กลับคืนสู่ชุมชนของตน ถ้าหากในอนาคตไม่ต้องการอยู่อาศัยภายในศูนย์แล้ว เพราะตระหนักรู้ว่าที่ ๆ ที่ดีที่สุดสำหรับผู้ใช้บริการก็คือชุมชนบ้านเกิดและการโอบอุ้มโดยชุมชนนั่นเอง

7. นักสังคมสงเคราะห์ได้ติดตามผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติจิตภาวนาหรือสติปัฏฐาน 4 ตลอดระยะเวลา 3 เดือน ทุกอาทิตย์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง และสามารถสังเกตเห็นพฤติกรรมของผู้ใช้บริการที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จากที่เป็นคนขี้อโมโห พูดจาโผงผางไม่เกรงใจใคร มีอาการที่สงบเสงี่ยม พูดจา

ราบเรียบ มีสติและมีความสุขที่สังเกตเห็นได้จากสีหน้า ท่าทาง การพูดจา การเข้ากับผู้สูงอายุรายอื่นได้ดี (ดังรายละเอียดในรายงานเล่มสมบูรณ์)

8. และที่สำคัญที่สุดคือ การที่ทั้งนักสังคมสงเคราะห์และผู้ใช้บริการต่างได้สะท้อนตัวตนและการประเมินตนเองผ่านกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกันคือการเจริญสติปัญญา 4 ผู้ให้บริการมีความสุขและมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะสรรหาบริการที่ดีที่สุดเพื่อผู้ใช้บริการ และผู้ใช้บริการได้สะท้อนการให้บริการว่า มีความสุขและมีจิตใจสงบขึ้นกว่าเดิมมากหลังจากได้ผ่านการเจริญสติปัญญา แต่สิ่งที่ผู้ใช้บริการได้สะท้อนให้ผู้ให้บริการรับทราบคือ ในเรื่องของปัจจัยในการดำรงชีพในศูนย์ เช่น อาหาร เครื่องอุปโภคบริโภค อยากให้มีเพิ่มขึ้น เพราะที่มีอยู่ยังไม่เพียงพอเท่าที่ควร นอกจากนี้ ยังอยากให้ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่เอาใจใส่ดูแล มีทำที่เป็นมิตร และให้คำปรึกษาที่เอื้อต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการที่มีอยู่ตามสิทธิต่อไป

สรุป

รูปแบบและกระบวนการทำงานสังคมสงเคราะห์ประกอบด้วยการรับเรื่องเบื้องต้นเพื่อสอบถามข้อมูลที่จำเป็นพื้นฐานและการสร้างสัมพันธภาพทางวิชาชีพสำหรับวางแผนในการช่วยเหลือต่อไป ต่อแต่นั้นจะเป็นการสืบค้นข้อมูลทั้งการสืบค้นเอกสารและการลงพื้นที่หรือการเยี่ยมบ้านเพื่อการมองปัญหาได้อย่างชัดเจนและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ใช้บริการและประเมินความต้องการของผู้ใช้บริการ เมื่อได้ข้อมูลที่ชัดเจนและอ้อมตัวนักสังคมสงเคราะห์จะได้ทำการวางแผนร่วมกับผู้ใช้บริการ เมื่อแผนเป็นที่ชัดเจนและน่าพอใจแล้วก็นำแผนดังกล่าวไปสู่ภาคปฏิบัติ ทั้งนี้แผนนี้สามารถปรับปรุงหรือปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลาตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าผลที่เกิดขึ้นออกมาดีก็จะดำเนินการต่อไป ถ้าไม่ดีจะมีการปรับปรุงแก้ไข และถ้าปัญหาเกินความสามารถของนักสังคมสงเคราะห์ก็จะมีการยุติเรื่องและส่งต่อไปยังหน่วยงานที่พร้อมสำหรับการช่วยเหลือผู้ใช้บริการต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- Hartman, A. (1978). Diagrammatic assessment of family relationships. *Social Casework*, 59.
- Marla Berg-Weger. (2016). *Social Work and Social Welfare: An invitation* (4th ed.). New York: Routledge.
- Ministry of Social Development and Human Security. Department of Older Persons. (n.y.). *The Act on the Elderly*. B.E. 2546 (2003 A.D.). No place: No press.

การมีชีวิตที่ดีในยุคโควิด 19 ในมุมมองศาสนาพุทธเถรวาท*

A Comparison Living Well in the Age of COVID-19 in Theravada Buddhism

พระจิรศักดิ์ ดิกขวิโร¹

PhraJeerasak tikakviro¹

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author, E-mail: 6401101005@gmail.com¹

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในการใช้ชีวิตต่อการเผชิญโรคโควิด-19 และผลกระทบจากโรคโควิด-19 ด้วยการศึกษจากเอกสารและงานวิจัย ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดเรื่องหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมีหลากหลาย ดังในพระสูตรต้นตปิฎกว่า ศรัทธาเป็นทรัพย์ เครื่องปลื้มใจอันประเสริฐที่สุดของบุรุษในโลกนี้ ธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้วย่อมนำมาความสุขมาให้ สัจจะแลเป็นสร้อยประโยชน์ให้สำเร็จกว่าสัจทั้งหลาย นักปราชญ์ทั้งหลายกล่าวชีวิตของบุคคลผู้เป็นอยู่ด้วยปัญญาว่าประเสริฐที่สุด ฯ บุคคลย่อมข้ามโอฆะได้ด้วยศรัทธา ย่อมข้ามอรรณพได้ด้วยความไม่ประมาท ย่อมล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร ย่อมบริสุทธ์ได้ด้วยปัญญา ฯ ในทางพระพุทธศาสนานั้นย่อมเข้าใจถึงความเป็ไปของโลที่วางสติไว้ในการรับรู้ โลกเป็นสิ่งที่รับรู้ทางสัมผัส ความเข้าใจในธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นสิ่งที่สำคัญ การใช้สติเป็นตัวกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นและใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองเป็นการช่วยรักษาเยียวยามเมื่อเกิดโรคนั้นเอง

ในขณะที่การเผชิญหน้ากับเชื้อโรคโควิด-19 ความไม่ประมาทและความเข้าใจในสัจจะของโลก ในทางพระพุทธศาสนาย่อมทำให้รอดพ้นจากเชื้อโควิด-19 การพิจารณาไตร่ตรองข่าวสารทั้งหมดด้วยปัญญา มีสติพร้อมทั้งการรักษาที่ถูกต้อง การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง รักษาใจให้เป็นปกติไม่ตื่นตระหนกพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา ย่อมข้ามผ่านสถานการณ์โควิด-19 ได้

คำสำคัญ : คุณภาพชีวิต; โรคโควิด 19; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This article aims to study the concept of morality in Buddhist scriptures in the context of living through the COVID-19 pandemic and its impact. Through the examination of

* Received March 2, 2021; Revised April 22, 2021; Accepted April 22, 2021

documents and research, it was found that the moral concepts in Buddhist scriptures are diverse. In the Dhammapada, it is stated that faith is the most precious treasure, bringing the highest joy to humans. Good conduct leads to happiness, and truthfulness is more beneficial than falsehood. Wise individuals recognize that a virtuous life is the most precious. They can overcome obstacles through faith, avoid wrongdoing through mindfulness, endure suffering with patience, and achieve purity through wisdom. In Buddhism, understanding the impermanence of the world and using mindfulness to perceive it are crucial. The world is something to be sensed, and understanding the nature of all things is essential. Using consciousness to determine what happens and using wisdom to evaluate are ways to heal when one faces illness.

While facing the COVID-19 virus, practicing mindfulness and understanding the truth of the world according to Buddhist teachings can help protect against it. Considering information with wisdom, having mindfulness, maintaining physical health, and keeping a calm heart ready to face challenges can help navigate through the COVID-19 situation.

Keywords (18 pt.): Quality of Life; Covid-19 Decease; Theravada Buddhism

บทนำ

ศาสนาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากความต้องการของมนุษย์ ในเริ่มแรกนั้นศาสนาถูกกำหนดขึ้นมาเพื่อจัดความกลัวสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวของมนุษย์ เช่น ปราภฏการต่าง ๆ ทางธรรมชาติโดยอ้างว่าเป็นการกระทำของผู้ที่มีฤทธิ์มากกว่าตน (ปริชา ช้างขวัญยืน, สมภาร พรหมทา, 2552 : 31-32) เมื่อมนุษย์มีความเข้าใจในธรรมชาติมากขึ้นศาสนาจึงเกิดเป็นศาสนาที่มีเหตุผลมีแบบแผนและกลายเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ความเชื่อความศรัทธากิจกรรมและพิธีกรรมต่าง ๆ ของแต่ละศาสนาก็กลายมาเป็นวัฒนธรรมประเพณีที่สืบทอดกันมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน

ศาสนาทุกศาสนาเป็นที่พึ่งพาทางจิตใจของมนุษย์ มีหลักธรรมคำสอนที่มุ่งหมายให้คนเป็นคนดี มีพิธีกรรมและเครื่องหมายเป็นสัญลักษณ์ที่บ่งบอกความเป็นศาสนานั้น ๆ บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในฐานะหรือบทบาทใดก็ตามจะต้องยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะธรรมหรือคำสั่งสอนจะช่วยในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ อีกทั้งยังทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข การดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่ต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ รอบตัว พบว่าจะมีการนำหลักธรรมไปใช้ในการแก้ปัญหาคือความไม่ประมาทควบคู่กับการฝึกสติ เป็นหลักธรรมในการเผชิญกับภัยพิบัติต่าง ๆ เช่น วาตภัย, อุทกภัย, ความแห้งแล้ง, แผ่นดินไหว, แผ่นดินถล่ม, ไฟป่า, สึนามิและโรคระบาด

องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นทรงได้ประกาศหลักธรรมไว้มากมาย หากแต่ว่าบุคคลรู้จักนำหลักธรรมนั้น ๆ มาปฏิบัติ มิใช่แต่เพียงการท่องจำ (ขุ.ป. (ไทย) 23/1/5) เท่านั้นหลักธรรมทั้งหมดล้วนแต่ตั้งอยู่บนความไม่ประมาท ความไม่ประมาทนั้นจะทำให้บุคคลมีความเพียรพยายาม (ขุ.ขุ. (ไทย) 17/12/15-17) ศึกษาและปฏิบัติธรรมอื่น ๆ อยู่อย่างสม่ำเสมอ ความไม่ประมาทคือ การมีสติ (อง.สตตก. (ไทย) 15/187/309-310) ระลึกรู้ได้ว่าปัจจุบันตนเองกระทำอยู่ ทำแล้วจะเกิดผลอย่างไรเป็นสิ่งที่ควรทำหรือไม่ รวมทั้งความรอบคอบ ระมัดระวังในสิ่งที่กระทำอยู่เสมอ ซึ่งปัจจุบันการระบาดของโควิด-19 ความไม่ประมาทต่อการเป็นอยู่ย่อมสำคัญ การระมัดระวัง การรักษาร่างกายและจิตใจเมื่อเกิดโรค ความไม่ตระหนกต่อข่าวลือ การฝึกสติหรือการเจริญสติ คือการที่เราอยู่กับปัจจุบันขณะให้ได้มากที่สุด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่องอื่น โดยจดจ่ออยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ไม่พะวงกับอนาคต ไม่หมกมุ่นกับอดีต อยู่กับปัจจุบัน การรับรู้และเข้าใจในเรื่องของโรคระบาด การปฏิบัติตนและอยู่กับปัจจุบันในยุคที่มีโรคระบาดได้

บทความนี้จึงเป็นการนำเสนอให้เห็นอิทธิพลของคำสอนของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุขในยุคที่มีการระบาดของโควิด-19 การปฏิบัติตัว การอยู่ร่วมกันของคนในสังคมที่วุ่นวาย การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในเรื่องของความไม่ประมาทและมีสติคอยกำกับเมื่อเกิดเหตุการณ์ของการระบาดของโรค ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ คงปฏิเสธไม่ได้ว่าในการดำเนินชีวิตประจำวันเราต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมากมาย เมื่อเรายังความไม่ประมาทไว้แล้ว การรักษาตนเอง มีสติคอยกำกับเพื่อการมีชีวิตที่ดีในยุคโควิด-19 อย่างไร

แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิตที่ดี

“ภิกษุทั้งหลาย อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยนัก จำต้องไปสู่สัมปรายภพควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี ภิกษุทั้งหลาย คนที่มีชีวิตอยู่ได้นานก็อยู่ได้เพียง 100 ปี หรือจะอยู่เกินไปบ้างก็น้อย” (ส.ส. (ไทย) 7/145/184) ชีวิตนี้น้อยนัก มนุษย์ย่อมตายภายใน 100 ปี แม้หากผู้ใดจะมีชีวิตอยู่เกินไปกว่านั้น ผู้นั้นก็จะตายเพราะชราแน่แท้ (ขุ.ม. (ไทย) 21/39-40/142-147)

ในทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาทให้ความหมายของคำว่า ชีวิตเป็นส่วนประกอบของนามรูป (อภิ. วิ.35/36/19) หรือวิวัฒนาการมาจากนามรูป แต่นามรูปก็มีขึ้นโดยอาศัยเหตุปัจจัย พระพุทธศาสนาจึงมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรม ความคิด และการประพฤติปฏิบัติดีของคนไทย โลกคือชุมชนที่ตั้งอยู่ด้วยสันติสุขก็เพราะอาศัยศีล (ที.ปา.11/286/247. วิสุทธิ.1/13. ขุ.ขุ.25/1/1.) ภาวนา 4 (อง.ปญจก. 22/79/121) ควบคู่ไปกับการอาศัยสังคหธรรม คือธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจให้รักกัน ประกอบด้วย การให้การเจรจาถ้อยคำที่น่ารัก การประพฤติประโยชน์ ความเป็นผู้มีตนเสมอในธรรมทั้งหลายตามสมควรในที่นั้นๆ ทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบันและได้นำมาเป็นแนวทางในการอยู่ร่วมกันในสังคม เพราะความสุขเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ดี หลักธรรม 4 ประการที่ผู้ครองเรือนควรมี

1) อตถิสุข หมายถึง สุขอันเกิดจากการมีทรัพย์ โดยเฉพาะความภาคภูมิใจในทรัพย์ ที่หามาได้ด้วยแรงกาย สติ ปัญญาความสามารถของตนเอง

2) โภคสุข หมายถึง สุขอันเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง หรือประโยชน์ส่วนรวม

3) อนณสุข หมายถึง สุขจากการไม่เป็นหนี้

4) อนวัชชสุข หมายถึง สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือความภูมิใจเอิบอ้อมใจว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่ บกพร่องเสียหาย ใครๆ ดิเตือน ไม่ได้ทั้งทางกายวาจาใจสำคัญที่ส่งผลให้เกิดความสันติสุขในประเทศ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข (อง.จตุกก.อ. 2/62/354)

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวว่า “ความรักผู้อื่นคือหัวใจของทุกศาสนา” ศาสนานั้นจะสอนให้มนุษย์มีความรักต่อกันถ้าศาสนาใดๆ ไม่สอนเรื่องความรักแล้วก็ไม่เรียกว่าศาสนาการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างศาสนาด้วยเจตนาดีต่อกันย่อมนำไปสู่ความเข้าใจอันดีต่อกันและกัน และนำไปสู่การมีความนึกคิดและการกระทำที่ไม่กระทบกระทั่งกันย่อมนำไปสู่การรวมกันเป็นหน่วยแห่งสันติสุขหน่วยเอกของโลก (พุทธทาสภิกขุ, 2549 : คำนำ)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้เขียนเรื่องเกี่ยวกับคำสอนและหลักปฏิบัติ ทางพระพุทธศาสนา ส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสุขไว้ในหนังสือพุทธธรรม ตอนที่ 4 ชีวิตควรให้เป็นอย่างไร บทที่ 15 ความสุข ในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา อาจกล่าวได้ว่า พุทธจริยธรรมเริ่มตั้งต้นในการทำความดีหรือกรรมดีทั่ว ๆ ไป ที่เรียกว่าบุญ ก็มีพุทธพจน์ตรัสว่า “บุญเป็นชื่อ ของความสุข ในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนา ความสุขเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ เกิดสมาธิ จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือนิพพาน” และนิพพานก็เป็นความสุข และเป็นบรมสุขสูงสุดด้วย (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2539 : 67-68)

คุณ โทษณ์ ได้กล่าวว่า พื้นฐานชีวิตที่ดีงามทำให้สังคมเป็นสังคมที่งดงามด้วยสอนให้คนรู้จักแก้ปัญหาทำให้สามารถช่วยแก้ปัญหาให้สังคมด้วยเป็นแหล่งความรู้และการศึกษาของสังคมทำให้สังคมมีขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงามบทบาทของศาสนา

พระมหาศุภวณฺ์ ชุตินฺโท (สุขดำ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์ ในทศวรรษของพุทธปรัชญาเถรวาทกับซิกมันด์ฟรอยด์ สรุปพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์สามารถแสดงออกได้ทั้งทางบวกและทางลบ สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลา และทุกสถานการณ์ การแสดงออกทางกายและทางวาจาก็เป็นเพราะมีจิตใจเป็นผู้กำกับให้แสดงพฤติกรรมเหล่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสให้ใช้ หลักทฤษฎี 4 ประการ คือ ความขยันหมั่นเพียร การรู้จักใช้ปัญญาจัดดำเนินการ เรียกว่า อารักขสัมปทา รู้จักเสวนาคบหาคนดีที่ก่อคุณแก่การทำงานความดีงามและความก้าวหน้าของชีวิต เรียกว่า กัลยาณมิตรตา รู้จักเลี้ยงชีวิตแต่พอดีให้มีความสุขได้ โดยไม่สลุ่ยสลาย ฟุ่มเฟือย สามารถประหยัดทรัพย์ไว้ให้เพิ่มพูนขึ้นได้ เรียกว่า สมชีวิตา (พระมหาศุภวณฺ์ ชุตินฺโท (สุขดำ), 2548 : 7)

จากแนวคิดทำให้พบว่า การมีชีวิตที่ดีกับการนำหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของศาสนิก เพื่อให้ทุกคนมีศีล มีธรรม และศาสนาก็สอนให้คนเป็นคนดี สามารถเอาตัวรอดจากสถานการณ์ต่าง ๆ ได้โดยใช้หลักธรรมนำไปประยุกต์กับตนเอง เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และในระดับที่สูงขึ้นไปในทางพระพุทธศาสนา

วิเคราะห์อิทธิพลเกี่ยวกับโรคระบาดกับการมีชีวิตที่ดีในยุคโควิด 19 (ไวรัส)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด 19 ที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบหลายด้าน ทั้งด้านจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ เรื่องงาน รวมไปถึงเรื่องปากท้องและเงินทอง ในทุกเหตุการณ์ที่เรามองว่าเป็นวิกฤติ ย่อมมีโอกาสซ่อนอยู่เสมอ เพราะอาจจะทำให้เรามีพลังใจสู้กับวิกฤติการณ์ครั้งนี้ และเป็นจุดเปลี่ยนเพื่อให้เราได้ปรับทัศนคติในมุมใหม่ เข้าใจโลกปัจจุบันมากขึ้น รวมถึงเพื่อเตรียมตัวตั้งรับเมื่อสถานการณ์เช่นนี้กลับมาใหม่อีกครั้ง

ในสถานการณ์เช่นนี้ ทำให้เรามีโอกาสใส่ใจ ดูแลตัวเองมากขึ้น ทั้งทางด้านสุขภาพกาย และจิตใจ ใช้เวลาออกกำลังกาย หรือหางานอดิเรกต่าง ๆ ทำ เช่น การอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น เพื่อรักษาสุขภาพร่างกาย ให้แข็งแรงอยู่เสมอ รวมถึงสังเกตตัวเองว่ามีอาการป่วยหรือไม่ หากมีควรรีบพบแพทย์โดยด่วน เพื่อลดการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด 19 รวมถึงภาวะเครียด ซึมเศร้าที่อาจจะแฝงมาโดยที่เราไม่รู้ตัว การวางแผนรับมือกับปัญหาดังกล่าวทั้งในระยะสั้นและระยะยาวจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะจะทวีความสำคัญอย่างยิ่ง ประชาชนในสังคมไทย ให้มีอยู่ มีกิน เพื่อการมีชีวิตรอดปลอดภัยภายใต้สภาวะวิกฤติครั้งนี้ ด้วยการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้โดยการป้องกันและระมัดระวังตัวเอง ด้วยหลักธรรมที่มาสสนับสนุนความไม่ประมาทและมีสติ

หลักคำสอนเรื่องความไม่ประมาท มีมาในพระไตรปิฎก อันบุคคลย่อมยังความไม่ประมาททั้งที่มาจากภายนอกและภายใน ความสำรวมระวังอยู่กับสถานการณ์ในปัจจุบันนั้นนับว่าเป็นผู้ไม่ประมาท เนื่องจากในยุคของการระบาดของโควิด 19 การเข้าใจโรคโควิด 19 นั้นมาจากข้อมูลหลายฝ่าย ทั้งข้อมูลจากหน่วยงานรัฐและเอกชนนำไปสู่การเข้าใจว่า เมื่อต้องเผชิญหน้ากับวิกฤติดังกล่าวควรจะดำเนินการอย่างไร ธรรมคือความไม่ประมาท เป็นคำสอนที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา โดยมุ่งเน้นไปที่กระบวนการคิดและการดำเนินชีวิตที่มีรูปแบบการใช้ ดังนี้ คือการกล่าวถึงหลักความไม่ประมาทเป็นฐานเชิงข้อมูลความรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่มาของความคิด ความเชื่อและการตัดสินใจที่รู้แน่ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาในแง่ความคิดที่อยู่ภายใน อันเป็นวิธีการพิจารณาถึงการตรวจสอบความเชื่อและสิ่งมีอยู่ภายนอก บัณฑิตผู้มีปัญญา รักษาความไม่ประมาทไว้เหมือนคนรักษาทรัพย์อันประเสริฐ และข้อความว่า “บัณฑิตบรรเทาความประมาท ด้วยความไม่ประมาทขึ้นสู่ปัญญาดุจปราสาทไม่เศร้าโศก พิจารณาเห็นหมู่สัตว์ผู้มีความเศร้าโศก เมื่อนั้น บัณฑิตผู้เป็นนักปราชญ์ ย่อมเห็นคนพาลได้ เหมือนคนที่ยืนอยู่บนภูเขาเห็นคนที่ภาคพื้นได้”

การใช้ชีวิตภายใต้สถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในประเทศไทยที่จะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนไทยที่แตกต่างไปจากอดีต ทั้งด้านการทำงาน ด้านการเรียน และด้านธุรกิจ เป็นสิ่งที่จะทำให้มีการทวนกระแสโลกาภิวัตน์ จะมีความเข้มข้นมากขึ้น และทำให้ห่วงโซ่อุปทานโลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อีกทั้งปัญหาเชิงโครงสร้างโดยเฉพาะด้านสาธารณสุข จะได้รับการแก้ไขให้ทั่วถึงและเสมอภาคมากขึ้น และสังคมจะก้าวเข้าสู่ระบบดิจิทัลอย่างเต็มรูปแบบ เพื่อให้ทันพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป สอดคล้องกับ Shaikh (2020) ที่ได้กล่าวว่า หลังวิกฤติไวรัสโควิด-19 ระบาดแล้ว ครั้งนี้จะไม่ใช่วิเคราะห์ครั้งใหญ่ที่สุด และ

จะไม่ใช้ครั้งสุดท้ายที่คนทั่วโลกจะพบเจอ แต่ทว่า นับจากนี้ไป จะมีโรคระบาดเพิ่มมากขึ้น บ่อยครั้งมากขึ้นอีกเรื่อย ๆ และจะมีการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสอีกจำนวนมาก และเมื่อเกิดภาวะวิกฤตไวรัสระบาดซ้ำขึ้นอีกครั้ง การปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับโลกก็จะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และสอดคล้องกับ Davis (2020) ที่ได้กล่าวไว้ว่า จะก่อให้เกิดรูปแบบการจ้างงานที่เปลี่ยนแปลงไปของบริษัทที่จะปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินกิจการที่จะเปลี่ยนแปลงการทำงานไปจากอดีต

1. ด้านการงาน การทำงานอยู่ที่บ้านไม่ได้ลดผลิตภาพหรือประสิทธิผลโดยรวม แต่สามารถลดค่าใช้จ่าย เช่น ค่าเช่าสถานที่ทำงานได้ ซึ่งเชื่อว่าอาจมีหลายกลุ่มที่เปลี่ยนไปทำงานอยู่ที่บ้านมากขึ้น แต่สำหรับกลุ่มที่ยังคงต้องทำงานภายในสำนักงานทางบริษัทและพนักงาน ควรจะต้องคงนโยบายเดิมที่ทำมาตั้งแต่ช่วงที่มีการระบาด ป้องกันตนเองไม่ได้รับและแพร่เชื้อให้คนอื่น การที่จะต้องใส่หน้ากากอนามัยมาทำงาน ในระหว่างทำงาน การล้างมือ เวลาจับสัมผัสพื้นผิวต่าง ๆ ในออฟฟิศ พื้นที่ใช้ร่วมกัน สิ่งของที่ใช้ร่วมกัน การวัดอุณหภูมิก่อนเข้าทำงาน การสังเกตอาการ ว่ามีอาการไม่สบาย เจ็บป่วย หรือคนที่บ้านที่มีอาการเจ็บป่วย ต้องรายงานหัวหน้าหน่วยงาน การแยกตนเองออกจากผู้อื่น และควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยต่อไป

2. ด้านการเรียนรู้ ผู้มีหน้าที่กำหนดนโยบายด้านการศึกษาของไทยควรใช้ความตระหนักรู้ ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในนี้ มาออกแบบอนาคตของการศึกษาไทย โดยให้น้ำหนักกับสิ่งที่สำคัญต่อการเรียนรู้ของนักเรียน มากกว่า เงื่อนไขที่ถูกกำหนดขึ้นเพื่อตอบสนองนโยบาย แนวคิดหรือผลประโยชน์บางอย่างที่ไม่สอดคล้องกับการเรียนรู้ของนักเรียน อาทิเช่น มุ่งเน้นการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ที่มีคุณภาพระหว่างครูและนักเรียน มากกว่า จำนวนชั่วโมงที่นักเรียนอยู่ในห้องเรียนหรือเรียนผ่านสื่อโทรทัศน์หรือสื่อออนไลน์ มุ่งเน้นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับความสนใจของนักเรียน เชื่อมโยงกับชุมชนและบริบทที่นักเรียนอยู่ มากกว่า การเรียนรู้อิงตามมาตรฐานแบบเดียวกันทั่วประเทศ และมุ่งเน้นการประเมินผลเพื่อการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน จากชิ้นงานและพฤติกรรมของนักเรียน มากกว่า การประเมินเพื่อการตัดสิน เพื่อนำไปใช้ให้คุณให้โทษแก่โรงเรียนและบุคลากรทางการศึกษา เป็นต้น

สรุป

หลักความไม่ประมาทเป็นหลักธรรมสำคัญในการดำเนินชีวิต และเมื่อต้องเผชิญหน้าไวรัสโควิด-19 ที่กำลังระบาดอย่างต่อเนื่องในช่วง 2-3 ปีนี้และจะยังคงอยู่ต่อไปอีกยาวนาน จึงทำให้คนต้องพร้อมเปลี่ยนพฤติกรรมควบคู่ไปกับป้องกันตัวเองตามคำแนะนำของสาธารณสุข เนื่องจากมนุษย์จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันและจำเป็นต้องเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอันเนื่องมาจากความจำเป็นในการดำเนินชีวิต จึงเป็นเหตุให้ทุกคนจะต้องไม่ประมาทและระมัดระวังตลอดเวลา สิ่งสำคัญที่สุดของหลักความไม่ประมาทก็คือ สติและวิริยะ โดยในช่วงเวลาที่มีการระบาดเช่นนี้ควรจะดำเนินชีวิตวิกฤตที่กระทบให้เป็นโอกาสโดยการรณรงค์ให้ใช้การตั้งสติใคร่ครวญเรื่องราวเนื้อหาอย่างมีปัจจัยด้วยเหตุและผลตามหลักอปมาทธรรม คือการอยู่กับปัจจุบันหรือมีสติตลอดเวลา แม้ว่าโควิด 19 ยังไม่ผ่านพ้นไปก็ตาม ก็ต้องดำเนินชีวิตด้วยการไม่หวั่นพ้อต้องหาคำสั่งใจและสร้างความเพียรให้

ชีวิตมีกำลังใจที่จะเผชิญหน้ากับภัยต่างๆ เพราะการดำเนินชีวิตแบบมีสติตลอดจะทำให้อุปสรรคต่าง ๆ ผ่านพ้นไปได้ดี

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร: นิธิพุทธธรรม).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2557). ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ 31 (นครปฐม: บริษัท จ. เจริญ อินเตอร์พรีน ประเทศไทย จำกัด).

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 34.

พระพรหมบัณฑิต. (2561). พระไตรปิฎกฉบับสากล: วิถีธรรมจากพุทธปัญญา, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).

พระมหาศุภวัฒน์ ชิตมินโต (สุขดำ). (2548). “ การศึกษาเปรียบเทียบแนวเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์ในวรรณคดีของพุทธปรัชญาเถรวาทกับซิกมันด์ฟรอยด์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).

พุทธทาสภิกขุ. (2549). คริสตธรรม และพุทธธรรม. (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ). คำนำ.

กระทรวงสาธารณสุขแห่งประเทศไทย. “รายงานสถานการณ์โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ประเทศไทย”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: 20200310-tha-sitrep-17-covid19-thai-final.pdf (who.int).

ณัฐวรณ คำแสน. (2564). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19ของประชาชนในเขตอำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2564.

ปรีชา ช้างขวัญยืน และสมภาร พรหมทา. (2552). **มนุษย์กับศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิทย์ วิศุทเวทย์. (2532). จริยศาสตร์เบื้องต้น มนุษย์กับปัญหาจริยธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 7. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์).

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.ประเวศ วะสีราชวรานุโส. โลกเปลี่ยนคนปรับ หลุดจากกับดักขั้วสู่ความยั่งยืน (กระทรวงอุดมการณ์ศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม).

CP Inno Expo. News “โควิด 19 กับพฤติกรรม New Normal มาตรฐานวิถีชีวิตใหม่ในวันนี้และตลอดไป”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.wearecp.com/new-normal-190563>.

Damien Keown, Buddhism and Bioethics, (New York: St.Martin Press,1995), p.8.

Damien Keown. (1992). **The Nature of Buddhist Ethics**. New York: Palgrave Macmillan.

สมคิด เพ็งอุดม. (2535). “การศึกษาบทบาทของพระสงฆ์ที่มีต่อการพัฒนาชุมชนตามพระประสงค์และเจ้าหน้าที่สักระทรวงระดับตำบลในจังหวัดสมุทรสงคราม”. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรโศภนประสานมิตร.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). การกลับมาของพระพุทธศาสนา “พระเอก” ของการศึกษาใหม่. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ลายเสือ.

สุพัตรา สุภาพ. (2522). สังคมวิทยา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

การสร้างแรงจูงใจให้เกิดเมตตาในสังคมไทยตามหลักพุทธธรรม*

Creating Motivation for Compassion in Thai Society

According to Buddhist Principles

พระครูปริยัติพัชรธรรม¹

Phrakhru Pariyattiphatcharadhamma¹

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Sawan Campus

Corresponding Author, E-mail: sutummo009@gmail.com¹

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เรื่องการแผ่เมตตา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สำคัญประการหนึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรม ซึ่งเป็นอานุภาพของ ความรักแท้ ในการสร้างคุณธรรมอันยิ่งใหญ่ การแผ่เมตตา เป็นสิ่งที่โบราณบัณฑิตทั้งหลายปฏิบัติต่อกันมาตามลำดับ เพราะเห็นประโยชน์ว่า การแผ่เมตตานี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นประจามีจิตใจอ่อนโยน เยือกเย็นลงได้ และทำให้มองเห็นว่าการที่มนุษย์หวังดีต่อกันนั้นเป็นทางนำไปสู่โลกเกิดสันติสุขได้

การแผ่เมตตานี้ เป็นหลักคำสอนและข้อปฏิบัติที่สำคัญ ประการหนึ่งของพุทธศาสนา ปรากฏอยู่ในชุดพรหมวิหารธรรมซึ่งประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ถือว่ามีความพิเศษแตกต่างจากพุทธธรรมชุดอื่น ๆ เพราะสามารถแผ่ขยายออกไป ส่งไปถึงสรรพสิ่งแบบไร้ขอบเขต ไร้ข้อจำกัด ซึ่งมีแนวทางการปฏิบัติอยู่ 3 ลักษณะ ได้แก่ การแผ่ไปโดยไม่เจาะจง (อนิธิโสภรณา) การแผ่ไปโดยเจาะจง (อิธิโสภรณา) และการแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลาย (ทิสาพรณา) ด้วยเหตุนั้น การแผ่เมตตาจึงมีวิธีปฏิบัติที่หลากหลายทั้งในเชิงลบ เช่น แผ่ให้แก่คนที่ศัตรูกัน หรือ ในเชิงบวก ได้แก่ แผ่ให้แก่ตนเอง ตลอดจนสิ่งทั้งหลายทั่วสากลจักรวาลครอบคลุมทุกมิติตั้งแต่ทุกตัญญู มนุษย์โลก เทวโลก จนกระทั่งถึงพรหมโลก

ชาวพุทธในสังคมไทยนั้นจะคุ้นชินกับการแผ่เมตตาและปฏิบัติกันอยู่เนื่องเนืองในชีวิตประจำวัน ทั้งพระสงฆ์และฆราวาสและ เช่น หลังจากเสร็จสิ้นการทำวัตร สวดมนต์ มักจะจบลงด้วยการแผ่เมตตา เสมอ การสวดมนต์ให้ประเทศไทย สวดมนต์ข้ามปีต้อนรับศักราชใหม่ ซึ่งนิยมจัดกันตามสถานที่ต่าง ๆ สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งหลาย ตลอดจนวัดทุกแห่งทั่วสังคมไทยที่เปิดโอกาสให้ พุทธศาสนิกชนได้ฝึกอบรมจิตใจเจริญภาวนา ก็ไม่ละเลยจากการแผ่เมตตา หรือตามโรงเรียนต่าง ๆ หลังจากเคารพธงชาติและไหว้พระสวดมนต์เสร็จสิ้นแล้ว ก็ส่งเสริมให้เด็กนักเรียนกล่าวบทแผ่เมตตา เสมอ กล่าวได้ว่า การแผ่เมตตา ได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การแผ่เมตตายังนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือผู้ป่วยอีกด้วย

* Received April 26, 2021; Revised May 5, 2021; Accepted May 8, 2021

คำสำคัญ : แรงจูงใจ; เมตตา; สังคมไทย; หลักพุทธธรรม

Abstract

This article is intended to study the doctrine of the Lord Buddha. About compassion Which is one important principle, abstract characteristics Which is the power of true love in creating great virtue The spread of compassion is something that ancient graduates treat each other in order. Because he saw the benefit that This kindness will make the practitioner regularly gentle and gentle. Can cool down and make it visible that human hope for one another can lead the world to peace

That mercy Is an important doctrine and practice One of Buddhism Appears in the Brahma Temple, which consists of compassion. Please the leg manpower is considered special, different from other sets of Buddhas because it can be spread. Send to boundless things Without limitations, which have 3 practices: unfolding without specificity (noodility) radiating (Otis Pray) and radiating to the direction (Titus Prayana) For that reason, compassion hasVarious negative practices, such as spreading to enemies or positively, are spread to themselves. As well as things throughout the universe. Covering all dimensions from the secondary human world, the world, the world, until the world prom

Buddhists in Thai society are familiar with the spread of compassion and practice on a daily basis. Both monks and laymen and, for example, after completing the prayer, the prayers always end with compassion. Prayers for Thailand Pray across the year to welcome them.

Keywords (18 pt.): Motivation; Metta; Thai society; Buddhist principles

บทนำ

เมตตา เป็นหลักธรรมที่สำคัญประการหนึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรม ซึ่งเป็นอานุภาพของ ความรักแท้ ในการสร้างคุณธรรมอันยิ่งใหญ่ การแผ่เมตตา เป็นสิ่งที่โบราณบัณฑิตทั้งหลายปฏิบัติต่อกันมาตามลำดับ เพราะเห็นประโยชน์ว่า การแผ่เมตตานี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นประจำมีจิตใจอ่อนโยน เยือกเย็นลงได้ และทำให้มองเห็นว่าการที่มนุษย์หวังดีต่อกันนั้นเป็นทางนำไปสู่โลกเกิดสันติสุขได้ และเมื่อตัวเองได้รับความสุขแม้เพียงเล็กน้อยมีความปรารถนาต้องการให้เพื่อนร่วมโลกได้รับความสุขอย่างนั้นบ้าง จึงได้แผ่กระแสจิตอันเยือกเย็นและอ่อนโยนนั้นไปยังผู้อื่น ซึ่งผู้ได้รับเมตตาจิตนั้นแล้วก็จะพลอยมีจิตอ่อนโยน เยือกเย็น และได้พบกับความสุขทางใจไปด้วย ด้วยเหตุแห่งการแผ่เมตตาไปยังเพื่อนมนุษย์เช่นนี้จึงทำให้มนุษย์และสรรพสัตว์อยู่กัน

ด้วยความมีน้ำใจดีต่อกัน รักใคร่กันฉันพี่น้อง และหันหน้าเข้าหากันด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้อยู่กันด้วยความอบอุ่นไว้วางใจกัน ปราศจากความระแวงกันและกัน เป็นเหตุให้ไม่เบียดเบียนกันแต่จะอุดหนุนเกื้อกูลกันและกันด้วยน้ำใสใจจริง

การแผ่เมตตา นั้น เป็นหลักคำสอนและข้อปฏิบัติที่สำคัญ ประการหนึ่งของพุทธศาสนา ปรากฏอยู่ในชุดพรหมวิหารธรรมซึ่งประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ถือว่ามีความพิเศษแตกต่างจากพุทธธรรมชุดอื่น ๆ เพราะสามารถแผ่ขยายออกไป ส่งให้ไปถึงสรรพสิ่งแบบไร้ขอบเขต ไร้ข้อจำกัด ซึ่งมีแนวทางการปฏิบัติอยู่ 3 ลักษณะ ได้แก่ การแผ่ไปโดยไม่เจาะจง (อนิธิโสภรณา) การแผ่ไปโดยเจาะจง (อิธิโสภรณา) และการแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลาย (ทิสโสภรณา) ด้วยเหตุนั้น การแผ่เมตตาจึงมีวิธีปฏิบัติที่หลากหลายทั้งในเชิงลบ เช่น แผ่ให้แก่คนที่เป็นคนศัตรูกัน หรือ ในเชิงบวก ได้แก่ แผ่ให้แก่ตนเอง ตลอดจนสิ่งทั้งหลายทั่วสากลจักรวาลครอบคลุมทุกมิติตั้งแต่ทุกตติภูมิ มนุษย์โลก เทวโลก จนกระทั่งถึงพรหมโลก ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ปรากฏเรื่องราวการแผ่เมตตา มากมายหลายแห่ง ทั้งให้แก่สัตว์คือ ตระกูลพญาทั้ง 4 ได้แก่ พญาจิวรี ปักษะ พญาเอราปถะ พญาฉัพพสาปุตตะ พญาภูคคชาโคตรมะ ช้างนาฬาคีรี เป็นต้น ที่แผ่ให้แก่คน เช่น โรชะมัลล กษัตริย์ได้สัมผัสกับเมตตาจิตที่พระพุทธเจ้าเจาะจงแล้วทรงแผ่ออกไป ทรงเกิดศรัทธา จึงเสด็จ เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า หลังจากพระพุทธองค์ทรงแสดงทานกถา ศีลกถา สักกกถา ตามด้วยอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ในที่สุด โรชะมัลลกษัตริย์ก็ได้บรรลุนิพพาน

ชาวพุทธในสังคมไทย คำนึงกับการแผ่เมตตาและปฏิบัติกันอยู่เนืองนิจในชีวิตประจำวัน ทั้งฆราวาสและพระสงฆ์ (พระอธิการสมชัย มณีคุณโณ (กิ่งนอก), 2555 : บทคัดย่อ) เช่น หลังจากเสร็จสิ้นการทำวัตรสวดมนต์ มักจะจบลงด้วยการแผ่เมตตา เสมอ การสวดมนต์ให้ประเทศไทย สวดมนต์ข้ามปีต้อนรับศักราชใหม่ ซึ่งนิยมจัดกันตามสถานที่ต่าง ๆ สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งหลาย ตลอดจนวัดทุกแห่งทั่วสังคมไทยที่เปิดโอกาสให้ พุทธศาสนิกชนได้ฝึกอบรมจิตใจ เจริญภาวนา ก็ไม่ละเลยจากการแผ่เมตตา หรือตามโรงเรียนต่าง ๆ หลังจากเคารพธงชาติและไหว้พระสวดมนต์เสร็จสิ้นแล้ว ก็ส่งเสริมให้เด็กนักเรียนกล่าวบทแผ่เมตตาเสมอ กล่าวได้ว่า การแผ่เมตตา ได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การแผ่เมตตายังนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือผู้ป่วยอีกด้วย

ความหมายของเมตตา

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 35 ได้ให้ความหมาย ของคำว่าเมตตา เอาไว้ว่า ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย (อภิ.วิ. (ไทย) 35/643/427) หนังสือปทานุกรมบาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต ฉบับพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ ให้ความหมาย เมตตา หรือ เมตตี หมายถึง ไม่ตรี เครื่องรัก และอธิบายคำว่า เมตตจิตต เอาไว้ด้วยว่า จิตประกอบด้วยเมตตา (พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, 2513 : 625-626) หนังสือสารานุกรมภาษาอีสาน-ไทย-อังกฤษ ให้ความหมายของเมตตาเอาไว้ว่า ความรัก และเอ็นดู, ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นมีความสุข (ดร. ปรีชา พิณทอง, 2532 : 617) พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ให้ความหมายของคำ

ว่า เมตตา เอาไว้ว่า ความรัก, ความปรารถนาให้เขามีความสุข, แม้โมหะจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545 : 237) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของเมตตา เอาไว้ว่า เมตตา คือ “ความรักและเอ็นดู, ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้สุข, เป็นสุข ในพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556 : 918)

จากความหมายข้างต้นนั้น ทำให้ทราบว่า เมตตา มี 2 อยู่ ลักษณะได้แก่ 1) ต่อตนเอง ด้วยการตั้งความรัก ความเอ็นดูให้เกิดขึ้นแก่ตัวเองก่อน 2) ต่อบุคคลอื่น เมื่อเมตตาเกิดขึ้นในตนแล้ว จึงส่งหรือมอบความรัก ความเอ็นดูที่มีอยู่ในตนนั้นให้แก่คนอื่น เรียกว่า เอาใจเรา ใส่ใจเขา หมายความว่า เรามีเมตตาต่อตนเองอย่างไร ก็ควรมีเมตตาต่อคนอื่นเช่นนั้นเหมือนกัน สรุปใจความสำคัญ เอาไว้คล้ายคลึงกันว่า ภาวะทางจิตที่แสดงออกเป็นความรัก ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้รับความสุข ประสบสิ่งที่เป็นประโยชน์ ความปรารถนาดีนี้จะส่งผ่านให้ผู้อื่นด้วยโมหะจิต มีข้อที่น่าสังเกตว่า เมื่อกล่าวถึงเมตตาหรือแผ่เมตตาจะปรากฏคำว่า เมตตาจิต เข้ามาเป็นองค์ประกอบด้วยเสมอ ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่า การแผ่เมตตานี้ มีความพิเศษแตกต่างจากธรรมะชุดอื่นตรงที่เป็นกระบวนการทำงานของจิตล้วน ๆ ที่ส่งมอบความรักอันบริสุทธิ์ให้แก่สรรพสัตว์ให้ได้รับความสุขกันถ้วนหน้า

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค มีข้อความเปรียบเทียบเมตตาเอาไว้ว่า เปรียบเหมือน มารดาบิดา เมื่อมองดูบุตรน้อยคนเดียวของตน ทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีให้เกิดขึ้นแก่บุตรน้อย ฉันท โยคี ก็ฉันทนั้น ทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีให้เกิดขึ้นแก่สรรพสัตว์ โยคี พึงรู้ความสงบนิ่งแห่งจิตในการบำเพ็ญนี้ เรียกว่า ปัจจุปปุสฐานของเมตตา การทำความปรารถนาดีให้เกิดขึ้นเป็นลักษณะของเมตตา ความคิดที่ประกอบด้วยเมตตาเป็นรสของเมตตา อโหสะ เป็นปทัสฐานของเมตตา เมตตาเป็นคำที่มีมานานแล้ว และรู้จักกันเป็นอย่างดีในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งปรากฏเป็นหลายลักษณะ เช่น บทสวดมนต์บ้าง การปฏิบัติธรรมบ้าง และมารยาททางสังคมบ้าง

จะได้รับคุณประโยชน์ทั้ง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545 : 253-254) 11 ประการ ได้แก่ หลักก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาย่อมรักษา ไม่ต้องภัยจากไฟ ยาพิษ หรือ ศัสตราอาวุธ จิตเป็นสมาธิง่าย สิ้นหน้าผองใส เมื่อจะตาย ใจก็สงบไม่หลงใหลไร้สติ ถ้ายังไม่บรรลุคุณพิเศษที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก การแผ่เมตตา นี้ สำหรับผู้ที่ชำนาญ เมื่อฝึกใจให้เสมอกัน ต่อสัตว์ทั้งหลายแล้ว จะทำจิตให้คล่องในการแผ่ไปในแบบต่าง ๆ แยกได้เป็น 3 อย่าง คือ 1) การแผ่ไปทั่วอย่างไม่มีขอบเขต เรียกว่า “อโนธิโสผรณา” 2) การแผ่ไปโดยจำกัดขอบเขต เรียกว่า “โอธิโสผรณา” 3) การแผ่ไปเฉพาะทิศ หรือย่อยลงไปอีกว่า ขอให้คนจน คนยากไร้ ในภavnันภavnนี้ เรียกว่า “ทิสาผรณา” ในด้านสภาวะลักษณะของเมตตานี้ ท่านได้ให้รายละเอียดเพิ่มว่า เมตตา เป็นภาวะของ จิตที่ปราศจากความโกรธ ความอาฆาตมาดร้าย มีแต่ความหวังดี มีโมหะจิต หวังความสุขความเจริญ แก่ผู้อื่นเป็นที่ตั้ง ลักษณะเมตตาที่เห็นได้ชัดเจนคือ ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก จัดเป็นเมตตาแท้ สำหรับการนำมาประยุกต์ใช้นั้น ท่านอธิบายว่า เมตตา เป็นคุณธรรมสำหรับผู้นำหรือเป็นผู้ใหญ่ เป็นเหตุให้เป็นทีเคารพนับถือของผู้น้อยและได้ความจงรักภักดีตลอดไป ผู้ปฏิบัติเป็นประจำทำให้เป็นคนดี มีหน้าเข้มขึ้นเบิกบานแล้ว ยังได้รับอานิสงส์ดังกล่าวมาแล้ว

ความสำคัญของเมตตา

ความสำคัญของเมตตานี้สามารถจะแบ่งเป็นหัวข้อ ดังนี้

1. เมตตาเป็นแนวทางแห่งสันติ การอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและความเชื่อ แตกต่างกันทั้งด้านทัศนคติและรูปแบบการใช้ชีวิต ย่อมเป็นเรื่องยากที่จะหลีกเลี่ยงความกระทบกระทั่งกัน เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งทางสังคม วิธีการแก้ปัญหาที่มนุษยชาติใช้กันอยู่ก็คือ กฎเกณฑ์หรือกระบวนการทางสังคม เป็นเครื่องมือในการตัดสินแก้ปัญหาทั้งหลาย เมตตาก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ใช้แก้ปัญหานี้ได้ ดังจะเห็นได้จากกรณีของพระสงฆ์ชาวเมืองโกสัมพีก่อความทะเลาะวิวาท บาดหมาง มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อกัน ไม่สามารถปรับความเข้าใจกันได้ จนขาดความปรองดองไม่สามัคคีกัน เรื่องราวลูกกลมใหญ่โต ขยายวงกว้างออกไปสู่สังคม ประชาชนก็ได้รับผลกระทบเดือดร้อน และแตกแยกกันเป็นฝักฝ่าย จนไม่มีท่าทีว่าจะสงบลงได้ง่าย ๆ ความทราบถึงพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงวางแนวทางการแก้ปัญหาเบื้องต้นเอาไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เวลาที่เธอทั้งหลายต่างบาดหมางกัน ทะเลาะวิวาทกัน ใช้อาจารย์เป็นอาวุธตีแทงกันอยู่ ให้ตั้งมั่นเมตตากายกรรม เมตตาวาจกรรม และเมตตาโมหกรรมต่อเพื่อน พรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ซึ่งเป็นอุดมคติสูงสุดทางสังคม ซึ่งจะต้องก้าวไปให้ถึง คือ ความสงบร่มเย็น สมาชิกในสังคม ประสพสุขกันถ้วนหน้าโดยมีความรัก ความเมตตาเป็นฐาน การอยู่ร่วมกันระหว่างมนุษย์กับสรรพสัตว์ทั้งหลายในลักษณะที่เป็นเพื่อนกันฉันท์มิตร ดังปรากฏในเรื่องสุวรรณสามดาบส ซึ่งมีราชสีห์ เสือโคร่ง เสือเหลือง หมี กระบือ กวางดาว และหมูป่า อยู่ในป่าใหญ่ ห้อมล้อม สัตว์ร้ายเหล่านั้น ก็ได้สะดุ้งกลัว หรือสุวรรณสามดาบสก็ได้หวนเกรงภัยอันตรายใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นเพราะกำลังแห่งเมตตาคำจุนเอาไว้ ทั้งมนุษย์และสัตว์ต่างน้อมเมตตาเข้าหากัน ด้วยเหตุนี้ เมตตาจึงได้ชื่อว่าเป็นแนวทางสร้างสันติ (ม.ม. (ไทย) 12/491- 492/529-533)

2. เมตตาให้สำเร็จเป็นพุทธะ พระอานนท์เคยทูลถามพระพุทธเจ้าว่า พระสัพพัญญูพุทธเจ้ามีอยู่ในโลกนี้ ทำอย่างไร จึงได้เป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้า พระองค์อธิบายว่า ทรงสั่งสมกุศลสมภารเอาไว้มากมาย ตั้งแต่ พระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ นับไม่ถ้วน และปรารถนาจะเป็นพระพุทธเจ้าในสำนักของพระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ อีกหลายพระองค์ ขณะที่ยังไม่บรรลुสัมโพธิญาณ ทรงบำเพ็ญบารมี 30 ประการ นับไม่ถ้วน ตามคติของพุทธศาสนาเถรวาท บุคคลผู้จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะต้องตั้งจิตอธิษฐาน ปรารถนาพุทธภูมิต่อพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าพระองค์ใดพระองค์หนึ่งเสียก่อน เมื่อได้รับการ พยากรณ์แล้วว่า ในอนาคต จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ช่วงเวลาต่อจากนั้นก็จะเป็น “บ่มเพาะสัมโพธิญาณ” ด้วยการสร้างคุณงามความดีเป็นอนงกปริยาย เรียกว่า พระโพธิสัตว์ บำเพ็ญเพียรสร้างบารมี ธรรมตลอดชีวิต หลายหมื่นหลายแสนชาติ หรือนับชาติไม่ถ้วน (อสงไขย) ความดีที่กระทำก่อนจะตรัสรู้เรียกว่า บารมี 10 อย่าง แบ่งย่อยออกอีกเป็น 3 ระดับ เช่น บารมี 10 อุปบารมี 10 ปรมาตบารมี 10 เรียกว่า พุทธการกธรรม (ธรรมที่ทำให้ความเป็นพระพุทธเจ้า) หรือ บารมี 30 ทศกัมมี เมตตาบารมี จัดอยู่ในลำดับที่ 9 พระพุทธเจ้า ทรงบำเพ็ญเมตตาบารมีมาอย่างเข้มข้น ในสมัยที่พระองค์ทรงเป็น พระราชาพระนามว่า เกรราช เรื่องมีอยู่ว่า พระเจ้าเกรราช ทรงอธิษฐานศีลบริสุทธิยิ่ง ปกครอง แผ่นดินโดยธรรม สมทานกุศลกรรมบถ 10 สงเคราะห์ประชาชนด้วยสังคหวัตถุ

ประเภทของเมตตา

- เมตตานี้ มีความแตกต่างกันอยู่ 3 ประการ (ขุ.ป. (ไทย) 31/22/460-463) ด้วยกัน ดังนี้
- ประการที่ 1 การแผ่เมตตา โดยไม่เจาะจงบุคคล มี 5 ลักษณะ ประกอบด้วย 1) สัตตา 2) ปาณา 3) ภูตา 4) ปุคคลา 5) อตตภาวปริยาปันนา
- ประการที่ 2 การแผ่เมตตา โดยเจาะจงบุคคล มี 7 ลักษณะ ประกอบด้วย 1) อิตถียो 2) ปุริสา 3) อริยา 4) อนริยา 5) เทวา 6) มนุสสา 7) วินิปาติกา
- ประการที่ 3 การแผ่เมตตา โดยรวมทั้งเจาะจงและไม่เจาะจงที่อยู่ในทิศทั้ง 10

คุณสมบัติของผู้แผ่เมตตา

คุณสมบัติของผู้แผ่เมตตาตามหลักการของพระพุทธศาสนาจะต้องมีคุณสมบัติที่สำคัญ 2 ประการ ได้แก่ ละนิวรณ์ 5 และบรรลุจตุตถฌาน

1) ผู้แผ่เมตตาต้องปราศจากนิวรณ์ นิวรณ์ความหมายโดยตัวของมันแล้วแสดงผลในเชิงลบ เป็นอกุศลธรรม ที่ปิดกั้นจิตบังเอิญไว้ไม่ให้บรรลุความดี สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในทางคุณธรรม อกุศลธรรมที่ก่อกำบังจิต ปิดกั้นปัญญา มีอยู่ 5 อย่าง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545 : 128) ได้แก่ 1) กามฉันทะ พอใจใฝ่กามคุณ 2) พยาบาท แค้นเคืองคิดร้ายเขา 3) ถีนมิทธะ หดหู่ซึ่มเซา 4) อุทธัจจกุกกุจจะ ฟุ้งซ่านรำคาญใจ 5) วิจิกิฉา ลังเลสงสัย ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะที่เกี่ยวกับเมตตาเท่านั้น เพราะอกุศลธรรมชุดนี้จะเหนี่ยวรั้ง จิตรั้งปิดกั้น รัตรึงกายและใจ ไม่ให้บรรลุสู่ความดีงาม โดยเฉพาะ ข้อที่ 2 ความพยาบาท แค้นเคือง คิดร้ายต่อบุคคลอื่นสัตว์อื่น เป็นปฏิปักษ์ขัดขวางเมตตาจิตอย่างรุนแรง ถ้าหากกำจัดนิวรณ์ไม่ได้ ก็ยากที่จะแผ่เมตตาไปให้แก่ผู้อื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น พระพุทธเจ้า จึงเปรียบนิวรณ์เหมือนคนกั๊กนี้มาลงทุนจนประสบผลสำเร็จ ใช้หนี้เก่าที่เป็นต้นทุนจนหมด เก็บกำไรที่เหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา เขาคิดว่า “เมื่อก่อนเรากั๊กนี้มาลงทุน การงานสำเร็จผลดี ได้ใช้หนี้เก่าที่ยืมมาลงทุนหมดแล้ว กำไรก็ยังเหลือไว้ เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา” เพราะความไม่มีหนี้สินเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและสุขใจ เหมือนคนต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำต่อมา พันโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เขาคิดว่า “เมื่อก่อนเราต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ เวลานี้พ้นโทษออกจาก เรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ” เพราะการพ้นจากเรือนจำเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

วิธีแผ่เมตตา

พระพุทธศาสนา สอนให้มนุษย์ชาติอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ทำร้ายกัน ละเว้นพฤติกรรมในเชิงลบ เช่น อาฆาต พยาบาท ทำร้ายกัน เป็นต้น เราไม่ขึ้นชอบสิ่งเหล่านี้ คนทั้งหลายก็ไม่ชอบเช่นเดียวกัน ดังข้อความที่ว่า มนุษย์ทั้งหลายรักสุขเกลียดทุกข์ กล่าวได้ว่า หลักคำสอนลักษณะนี้ เป็นการปลูกฝังให้มวลมนุษย์มีความรัก ความเมตตาต่อกัน ซึ่งจะเป็นเหตุปัจจัยทำให้ สังคมเกิดความน่าอยู่ สงบสุขร่มเย็น และมีความปลอดภัยในชีวิต บุคคลผู้มีจิตเปี่ยม ล้นด้วยเมตตา ก็สามารถแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่นได้ด้วย

การแผ่เมตตาในตน หมายถึง ผู้ปฏิบัติฝึกเจริญเมตตาให้เกิดขึ้นในตนเองเสียก่อน แล้วจึง แผ่เมตตาส่งไปให้แก่บุคคลอื่น ๆ โดยการภาวนาว่า “อหิ สุขิตโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชโณ โห

มิ, อนิโม โหมิ, สุชี อดตานัน ปรีหรามิ” แปลว่า ขอข้าพเจ้า จงมีความสุขเถิด จงอย่าได้มี ความทุกข์เลย ขอข้าพเจ้า จงอย่ามีเวรกับใคร ๆ เลย ขอข้าพเจ้า จงอย่าได้เบียดเบียนใคร ๆ เลย ขอข้าพเจ้า อย่าได้มีความทุกข์เลย ขอข้าพเจ้า จงมีความสุข ประสงค์ตนไปให้รอดเถิด โดยภาวนาเป็นภาษาบาลีหรือภาษาไทยอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือจะภาวนาทั้งบาลีและภาษาไทยไปพร้อม ๆ กันก็ได้ ด้วยการท่องภาวนาในใจซ้ำๆ จนเกิดเมตตาจิตขึ้นในตนอย่างชัดเจน สภาวะของเมตตาที่ปรากฏนั้น จะเกิดปิติในลักษณะต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เอง ถึงสภาวะความเอิบอิ่มแห่งการบริการ ถ้าปิติเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ตามอาการของปิติไปจนถึงพบความสงบสุขเกิดขึ้นมา การเจริญเมตตาจิตนี้ ให้ทำจนเกิดผล 5 อย่าง ได้แก่ สามารถพิจารณาองค์ฌานด้วยอาวัชชนจิต (อาวัชชนวสี) สามารถเข้าฌาน (สมาปัชชนวสี) สามารถกำหนดเวลาเข้าฌาน (อธิฐานวสี) สามารถกำหนดเวลาออกจากฌาน (วุธฐานวสี) และสามารถพิจารณาฌานด้วยชวนจิต (ปัจจเวกขณวสี) แล้วแต่รายบุคคล ซึ่งที่ปรากฏในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สคาถวรรค มีข้อความว่า สพพาทิสา อนุปริคมม เจตสา เนวชมคา ปิยตรมตตนา กวจิ เอว ปิโย ปุณฺณ อดตา ปเรส ตสมาน หีเส พร อดตกาโม แปลว่า บุคคล ตั้งใจค้นหาทั่วทุกทิศ ก็ไม่พบใครที่ไหน ซึ่งเป็นที่รักยิ่งกว่าตนเลย สัตว์เหล่านั้น ก็รักตนมาก เช่นนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ผู้รักตน จึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น การแผ่เมตตาตนนั้น ลำดับแรกก็คือ การเจริญเมตตา จิตให้เกิดขึ้นในตนเองก่อน เมื่อรู้ว่ตนมีความสุขดีแล้ว อิ่มในเมตตาดีแล้ว

การแผ่เมตตาให้ผู้อื่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้มีใจความว่า การแผ่เมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดี ขอให้ผู้อื่นมีความสุข ตรงกับภาษาบาลีว่า สพเพ สตฺตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนิฆา สุชี อดตานัน ปรีหฺรณฺตุ หมายความว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง อย่าได้มีเวร อย่าได้เบียดเบียน จงมีความสุข รักษาตนอยู่เถิด ผู้เจริญเมตตาธรรมอยู่เสมอ จนจิตมั่นในเมตตา มีเมตตาเป็นคุณสมบัติประจำใจแล้ว

จึงแผ่ขยายออกไปให้แก่ผู้ที่ เราเคารพรักและผู้มีพระคุณ ไปจนถึงคนที่เป็นศัตรูเป็นลำดับสุดท้าย เมื่อแผ่เมตตาจิตให้แก่ตนเองสำเร็จแล้ว ก็ควรแผ่ให้แก่คนใกล้ตัว ต่อจากนั้นก็แผ่ให้แก่พ่อ แม่ ครูอาจารย์ ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนพ้องบริวาร คนที่รู้จัก คนที่ไม่รู้จัก คนที่เป็นศัตรู และเจ้ากรรมนายเวรเป็นต้น ด้วยการอ้างชื่อของคนเหล่านั้น เท่าที่นึกได้ว่า “ขอ...ทั้งปวง จงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอจงมีความสุข ประสงค์ตนไปให้รอดเถิด

สรุป

การแผ่เมตตาทำให้เป็นคนใจเย็น สงบกาย สงบวาจา สุขุมลุ่มลึก ไม่อาฆาตพยาบาท หรือจองเวรต่อใคร ๆ มีผิวพรรณผ่องใส สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน อายุยืน มีศีล มีสมาธิและมีปัญญา เป็นที่รักของมิตรสหาย ใครพบเห็นก็รักใคร่เหมือนเป็นลูกหรือญาติพี่น้อง เมื่อว่าตามหลักแล้ว สมบัติของเมตตา คือ ระวังความพยาบาทได้ (พฺยาปาหุสโม เอติสฺสา สมฺปตฺติ) วิตติของเมตตา คือ การเกิดสิเนหา (สิเนหสมฺภโว วิปตฺติ)

ผู้ที่แผ่เมตตา เจริญเมตตาพรหมวิหารนั้น จะได้รับอานิสงส์ 11 ประการ คือ 1) สุขุ สุปติ (หลับก็เป็นสุข) 2) สุขุ ปฏิพฺพชฺฌติ (ตื่นก็เป็นสุข) 3) น ปาปกํ สุปิณํ ปสฺสติ (ไม่ฝันร้าย) 4) มนุสฺसानํ ปิโย โหติ (เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย) 5) อมนุสฺसानํ ปิโย โหติ (เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย) 6) เทวตา รกฺขณฺติ (เทวดา

ยอมรักษา) 7) นาสส อคฺคิ วา วิสํ วา สตถํ วา (ไม่ต้องภัยจากไฟ ยาพิษ หรือศัสตราอาวุธ) 8) กมฺติ ตวญฺ จิตฺตํ สมฺมาธิตฺติ (จิตเป็นสมาธิง่าย) 9) มุขวณฺโณ วิปฺปสํสํ (สีหน้าผ่องใส) 10) อสมฺมุฬฺโห กาลํ กโรติ (เมื่อจะตาย ใจก็สงบ ไม่หลงใหลไร้สติ) 11) อุตฺตริ อปฺปฏิวิฉินฺนโต พฺราหฺมโลกุปโค (ถ้ายังไม่บรรลุคุณพิเศษที่สูงกว่ายอมเข้าถึงพรหมโลก) และปราศจากสิ่งที่ศัตรู อยากรู้อยากจะเห็น 2 ประการ คือ 1) ใบหน้าไม่มีสีหน้าท่าทาง ที่แสดงความโกรธเกิดขึ้นในขณะที่ประจัญหน้าศัตรูอยู่ 2) ถึงแม้จะอยู่กับศัตรู ก็สามารถนอนได้อย่างมีความสุข ปราศจากความเกรงกลัว

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2525). **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. พิมพ์ครั้งที่ 2**. (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน. 2556).
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ. (2513). **ปทานุกรมบาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต**. (พระนคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศิวพร.
- พระอธิการสมชัย มณีวงษ์ (กึ่งนอก). (2555). “หลักเมตตาในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ในสังคมไทย”, **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (บทคัดย่อ). 11 กระทรวงวัฒนธรรม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.m-culture.go.th>. 25 พ.ย. 2560.
- ปรีชา พิณทอง. (2532). **สารานุกรมภาษาอีสาน-ไทย-อังกฤษ**. อุบลราชธานี: ด่านสุทธาการพิมพ์.