Dhammakaya Open University, California, USA

วัฒนธรรมชาวพุทธ

BUDDHIST CULTURE

SB 202

วัฒนธรรมชาวพุทธ

วัฒนธรรมชาวพุทธ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

คณะผู้จัดทำ กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

ISBN 978-974-8373-69-0

หากนักศึกษามีข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำ กรุณาส่งมาที่

ชมรมประสานงาน DOU
ตู้ปณ. 69 ปณจ. คลองหลวง
จ. ปทุมธานี 12120
โทรศัพท์ 0-2901-1013, 0-2901-1017
โทรสาร 0-2901-1014
http//www.dou.us

คำนำ

เอกสารวิชา SB 202 วัฒนธรรมชาวพุทธ มุ่งให้นักศึกษามีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับแบบแผนการประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม ซึ่งแฝงวิธีการฝึกฝนคุณธรรมจากกิจวัตรและกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ก่อให้เกิดเป็นอุปนิสัยอันงดงาม นุ่มนวล ตามแบบอริยประเพณี ตลอดถึงความเข้าใจในวิธีการดำเนินชีวิตเยี่ยงพุทธศาสนิกชนที่ดี เหมาะสม ถูกต้อง

เอกสารชุดวิชานี้ทางคณะผู้จัดทำได้รวบรวมข้อปฏิบัติหรือวัฒนธรรมสำคัญๆ ที่ชาวพุทธต้องศึกษาไว้หลายประการได้แก่ การฝึกฝนหรือการเพาะนิสัย วัฒนธรรมการใช้และการดูแลรักษาปัจจัย 4 วัฒนธรรมการดูแลรักษาสุขภาพ มารยาทชาวพุทธ ศาสนพิธี และวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้นักศึกษาได้นำไปเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ ในการฝึกฝนคุณธรรม และเพาะนิสัยที่ถูกต้องดีงามให้เกิดขึ้นกับตัวเอง และเกื้อกูลไปสู่บุคคลรอบข้างได้

อย่างไรก็ตาม การจัดทำเอกสารประจำกลุ่มวิชานี้ แม้จะมีการตรวจทานและตรวจแก้ไขปรับปรุงเนื้อหามาหลายครั้ง แต่ก็เชื่อว่าอาจจะมีสิ่งที่ยังไม่สมบูรณ์อยู่ไม่มากก็น้อย จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้รู้หรือผู้อ่านจะได้ให้ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนาเนื้อหาสาระให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปในอนาคต

คณะกรรมการประจำวิชาวัฒนธรรมชาวพุทธ

มกราคม พ.ศ. 2550

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	**(3)**
รายละเอียดการเรียน	**(6)**
วิธีการศึกษา	**(7)**
บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเรื่องวัฒนธรรมชาวพุทธ	**1**
1.1 ความหมายของ “วัฒนธรรมชาวพุทธ”	5
1.2 ที่มาของวัฒนธรรมชาวพุทธ	7
1.3 ความสำคัญ	9
บทที่ 2 การฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิสัยจากปัจจัย 4	**11**
2.1 องค์ประกอบของปัจจัย 4	14
2.2 วัตถุประสงค์และความสำคัญ	15
2.3 การเพาะนิสัยจากปัจจัย 4	16
บทที่ 3 วัฒนธรรมการใช้และการดูแลรักษาปัจจัย 4	**27**
3.1 การใช้ปัจจัย 4 ในกิจวัตรประจำวัน	30
3.2 การดูแลรักษาปัจจัย 4	37
บทที่ 4 วัฒนธรรมการดูแลรักษาสุขภาพ	**59**
4.1 การดูแลรักษาสุขภาพจากพระไตรปิฎก	62
4.2 การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง	62
4.3 การบำบัดรักษาเบื้องต้น	68
บทที่ 5 มารยาทชาวพุทธ	**73**
5.1 คำจำกัดความของมารยาท	77
5.2 การแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย	78
5.3 การแสดงความเคารพต่อพระภิกษุสงฆ์	82
5.4 มารยาทในการเข้าพบพระภิกษุสงฆ์ที่วัด	86
5.5 การสนทนากับพระภิกษุสงฆ์	88

5.6 การใช้คำพูดกับพระภิกษุสงฆ์ตามลำดับสมณศักดิ์ 88
5.7 การนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ 91
5.8 การรับสิ่งของจากพระภิกษุสงฆ์ 93
5.9 มารยาทการยืน เดิน นั่ง 95
5.10 มารยาทในการรับประทานอาหาร 99

บทที่ 6 ศาสนพิธี 105
6.1 ศาสนพิธีต่างๆ ทางพระพุทธศาสนา 109
6.2 การประเคนของแด่พระภิกษุสงฆ์ 118
6.3 การกรวดน้ำและการรับพรพระ 123
6.4 การจัดโต๊ะหมู่บูชา 127
6.5 พิธีกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา 132
6.6 ระเบียบปฏิบัติในงานอวมงคล 134

บทที่ 7 วัฒนธรรมการอยู่ร่วมกัน 139
7.1 สังคหวัตถุ 4 142
7.2 อปริหานิยธรรม 7 153

รายละเอียดชุดวิชา

1. คำอธิบายชุดวิชา

SB 202 วัฒนธรรมชาวพุทธ

ศึกษาวัตถุประสงค์ รูปแบบ หลักการและวิธีการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเพื่อใช้ในการฝึกฝนพัฒนานิสัยของชาวพุทธ เช่น การบริหารปัจจัย 4 มารยาทชาวพุทธ และข้อปฏิบัติต่อพระรัตนตรัย เป็นต้น รวมถึงการปฏิบัติศาสนพิธีที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา

2. วัตถุประสงค์ชุดวิชา

1. เพื่อให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในหลักและวิธีการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของชาวพุทธ
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้นักศึกษาสร้างค่านิยมวัฒนธรรมชาวพุทธให้เกิดขึ้นในสังคมไทย

3. รายชื่อบทที่สอน

บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเรื่องวัฒนธรรมชาวพุทธ
บทที่ 2 การฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิสัยจากปัจจัย 4
บทที่ 3 วัฒนธรรมการใช้และการดูแลรักษาปัจจัย 4
บทที่ 4 วัฒนธรรมการดูแลรักษาสุขภาพ
บทที่ 5 มารยาทชาวพุทธ
บทที่ 6 ศาสนพิธี
บทที่ 7 วัฒนธรรมการอยู่ร่วมกัน

วิธีการศึกษา

1. การเตรียมตัวเพื่อการศึกษาด้วยตนเอง

ในการศึกษาแต่ละบทของชุดวิชาSB202 วัฒนธรรมชาวพุทธ นักศึกษาควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ควรศึกษาบทเรียนแต่ละบทอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ โดยอาจใช้เวลาเพื่อการเรียนรู้วันละอย่างน้อย 1 ชั่วโมง และควรศึกษาให้จบแต่ละบทภายใน 1 สัปดาห์
2. ควรทำแบบประเมินก่อนบทเรียนเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ และเมื่อได้ศึกษาจนจบในแต่ละบทแล้ว ควรทำแบบประเมินหลังเรียนทุกครั้ง เพื่อตอกย้ำและประเมินความรู้ที่ได้ศึกษาผ่านมา
3. นักศึกษาควรศึกษาวิธีการ และวางแผนทำกิจกรรมภาคปฏิบัติเสริมความเข้าใจในบทเรียนก่อนล่วงหน้าเพื่อให้สามารถทำกิจกรรมควบคู่ไปกับการศึกษาบทเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น
4. เนื่องจากวิชาวัฒนธรรมชาวพุทธ เป็นวิชาที่มุ่งอธิบายเพื่อประโยชน์แก่การนำไปปฏิบัติ จึงขอให้นักศึกษาได้นำเอาความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวันของตนสืบไป

2. การประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียน

ขอให้นักศึกษาทำแบบประเมินตนเองก่อนเรียน ในแบบประเมินก่อนเรียนของแต่ละบท เพื่อวัดพื้นความรู้เดิมของนักศึกษาว่ามีความรู้ในเนื้อหาที่จะศึกษามากน้อยเพียงใด และหลังจากการศึกษาเอกสารการสอนโดยตลอดทั้งบทแล้ว ขอให้นักศึกษาได้ทำแบบประเมินหลังเรียนอีกครั้ง เพื่อเป็นการประเมินตัวเอง ว่าได้รับความรู้เพิ่มขึ้นจากเดิมมากน้อยเพียงใด และมีความรู้อยู่ในระดับที่จะศึกษาในบทต่อไปได้หรือไม่ ขอให้นักศึกษาพึงตระหนักว่า การทำแบบประเมินตนเองก่อน และหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเองเท่านั้นจึงจะได้ผล

3. การศึกษาเอกสารการสอน

ก่อนศึกษาเนื้อหาในแต่ละบท ขอให้ศึกษาแผนการสอนประจำบท ว่าในบทนั้นๆ มีกี่ตอน มีหัวข้ออะไรบ้าง ศึกษาแนวคิดและวัตถุประสงค์ จากนั้นจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

เมื่ออ่านรายละเอียดของแต่ละเรื่องในแต่ละตอนจบแล้ว ควรบันทึกสาระสำคัญของแต่ละเรื่อง และปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดไว้ท้ายบท ก่อนที่จะศึกษาเรื่องอื่นๆ ต่อไป การปฏิบัติกิจกรรมนี้จะช่วยให้นักศึกษาสามารถประเมินผลตนเองได้ว่า นักศึกษามีความเข้าใจในสิ่งที่อ่านมากน้อยเพียงใด อันจะเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษาในแง่ของการนำไปใช้ในชีวิตปะจำวันได้อย่างถูกต้องและมีคุณค่าต่อชีวิตอย่างแท้จริง ฉะนั้นนักศึกษาจึงควรปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่างด้วยตนเองและอย่างต่อเนื่อง ไม่ควรทำในลักษณะเร่งทำในช่วงก่อนส่งเพียงอาทิตย์เดียว เพราะจะทำให้นักศึกษาไม่ได้ความรู้ที่แท้จริงที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น นิสัยดีๆ ที่จะเกิดขึ้นจากการได้ปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้ก็จะไม่เกิดขึ้นในตัวของนักศึกษาเลย

4. การทำกิจกรรม

นักศึกษาควรวางแผนทำกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ดี เพื่อที่จะได้กำหนดช่วงเวลาสำหรับทำกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ครบถ้วนตามที่หลักสูตรวิชากำหนดไว้ และเมื่อทำกิจกรรมในแต่ละครั้งเสร็จ ให้นักศึกษาบันทึกสาระสำคัญลงในแบบประเมินผลกิจกรรมตามที่กำหนดให้ (ในหัวข้อกิจกรรมเสริมวิชา "วัฒนธรรมชาวพุทธ")

เนื่องจากกิจกรรมที่กำหนดให้มีความจำเป็นมากสำหรับการศึกษาชุดวิชานี้ นักศึกษาจึงควรให้ความสำคัญ และทำกิจกรรมด้วยความตั้งใจ ทั้งนี้ก็เพื่อที่ตนเองจะได้รับประโยชน์จากการทำกิจกรรมอย่างแท้จริง

5. ศึกษาบทเรียนผ่านทางการศึกษาธรมะทางไกลผ่านดาวเทียมและสื่อเสริม

เนื่องจากการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียม (หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า "ดาวธรรม") ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิศึกษาธรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม เป็นสื่อที่มีการนำเสนอสาระความรู้ที่นำไปสู่การปฏิบัติ และสามารถติดตามชมและศึกษารายการต่างๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการศึกษาวิชาวัฒนธรรมชาวพุทธเป็นอย่างดี นักศึกษาควรจะหาโอกาสรับชมและศึกษารายการที่เกี่ยวกับการนำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยทำความเข้าใจในเนื้อหา (นักศึกษาสามารถสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการศึกษาธรรมทางไกลผ่านดาวเทียม ได้ที่ชมรมประสานงาน DOU ตามที่อยู่ที่ท่านสมัครเรียน)

6. เข้าโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

เพื่อให้นักศึกษามีความรู้และศึกษาตัวอย่างประกอบในการเรียน อันเป็นประสบการณ์จริงของการดำเนินชีวิตที่แสดงให้เห็นผลของการนำเอาธรรมะมาใช้ในวิถีชีวิต นักศึกษาควรติดตามรายการที่ชื่อว่า "โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา" ซึ่งเป็นรายการหนึ่งในการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียมมีการนำเสนอทุกวันจันทร์ ถึง วันเสาร์ ตั้งแต่เวลา 19.00 - 21.30 น. (เวลาในประเทศไทย) หรือเวลาช่วงอื่นที่มีการทบทวน ตามที่มีการแจ้งไว้ในผังรายการซึ่งนักศึกษาสามารถสอบถามหรือขอรับเอกสารได้ที่ชมรมประสานงาน DOU ที่ใกล้ที่อยู่ของท่าน

7. การสอบ

การศึกษาวิชาวัฒนธรรมชาวพุทธ มีการวัดผลด้วยการสอบขอเขียนทั้งแบบปรนัยและอัตนัย อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิชาวัฒนธรรมชาวพุทธนี้ แม้การวัดผลการเรียนด้วยการสอบข้อเขียนจะมีความสำคัญในการประเมินผลการเรียนของนักศึกษา แต่สิ่งสำคัญอย่างยิ่งก็คือนักศึกษาจะต้องได้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง สามารถค้นคว้าเรียนรู้ด้วยตนเองได้ และจะต้องมีประสบการณ์ในการนำธรรมะมาใช้ในชีวิตของตัวเอง

บทที่ 1
ความรู้เบื้องต้น
เรื่องวัฒนธรรมชาวพุทธ

เนื้อหาบทที่ 1
ความรู้เบื้องต้นเรื่องวัฒนธรรมชาวพุทธ

1.1 ความหมายของ "วัฒนธรรมชาวพุทธ"

1.2 ที่มาของวัฒนธรรมชาวพุทธ

1.3 ความสำคัญ

แนวคิด

1. ก่อนศึกษารายละเอียดของรูปแบบ หลักการและวิธีการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เพื่อใช้ในการฝึกฝนอบรมพัฒนานิสัยของชาวพุทธ เช่น การบริหารปัจจัย 4 มารยาทชาวพุทธ และข้อปฏิบัติต่อพระรัตนตรัย เป็นต้น รวมถึงการปฏิบัติศาสนพิธีที่สำคัญทางพระพุทธศาสนานั้น ในเบื้องต้นนักศึกษาต้องทำความเข้าใจความหมายของคำว่า "วัฒนธรรมชาวพุทธ" เพื่อความเข้าใจและเพื่อกำหนดขอบเขตในการศึกษา
2. คนส่วนใหญ่มักไม่ทราบว่าพฤติกรรมการแสดงออก มารยาทต่างๆ หรือกิจวัตรกิจกรรมที่ทำอยู่ในชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่มีพื้นฐานมาจากพระพุทธศาสนา ดังนั้นนักศึกษาจึงต้องทำความเข้าใจถึงที่มาของวัฒนธรรมชาวพุทธก่อน
3. ความรู้เรื่องวัฒนธรรมชาวพุทธเป็นเรื่องที่ทุกคนควรรู้ เนื่องจากการดำรงชีวิตของมนุษย์เราปัจจุบันนี้มีปัญหาเข้ามาเกี่ยวข้องมากมาย เช่น ปัญหาลูกหลานดื้อ ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหาลูกขาดความรับผิดชอบ เป็นต้น ฉะนั้นต่างมองหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ วัฒนธรรมชาวพุทธเป็นแนวทางสำคัญที่ใช้ในการฝึกฝนพัฒนานิสัย เพื่อพัฒนาบุคลากรภายในครอบครัวให้มีศักยภาพในการเป็นคนดีมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้สังคมอยู่อย่างสงบสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจและสามารถอธิบายคำแปลและความหมายของคำว่าวัฒนธรรมชาวพุทธได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจและอธิบายที่มาของวัฒนธรรมชาวพุทธอันมีผลต่อการดำรงชีวิตได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและสามารถอธิบายถึงความสำคัญของวัฒนธรรมชาวพุทธกับการแก้ปัญหาภายในครอบครัวและปัญหาสังคมโดยสังเขปได้

บทที่ 1
ความรู้เบื้องต้นเรื่องวัฒนธรรมชาวพุทธ

ความนำ

มนุษย์ทุกคนมีฐานะเป็นสมาชิกของสังคมที่ตนอาศัยอยู่ และมีความสัมพันธ์ด้านต่างๆ ต่อกัน ตลอดจนการพึ่งพาอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ โดยมีเป้าหมายเพื่อความอยู่รอดและความอยู่เป็นสุขของมนุษย์เอง แต่เนื่องจากธรรมชาติมนุษย์มีอวิชชาหรือความไม่รู้เป็นพื้นฐาน ประกอบกับขาดการฝึกฝนพัฒนานิสัยทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ จึงก่อให้เกิดปัญหาสังคมขึ้น ซึ่งปัญหาดังกล่าวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวมนุษย์เอง เพราะเมื่อมนุษย์สร้างสังคมมา สังคมจะสงบและคนในสังคมจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้ย่อมขึ้นอยู่กับคุณภาพของสมาชิกที่ดีของสังคม

เมื่อเกิดปัญหาทางสังคมขึ้น สมาชิกในองค์กรย่อมได้รับผลกระทบจากปัญหาทั้งทางตรงและทางอ้อม การอบรมสั่งสอน การฝึกฝนพัฒนานิสัยให้กับสมาชิกภายในสังคมดำรงตนอยู่ตามที่สังคมคาดหวังจึงเกิดขึ้น นับตั้งแต่สังคมบุพกาล[1] จนถึงสังคมปัจจุบัน แต่สภาพการณ์ของสังคมปัจจุบันได้ผันแปรไป กล่าวคือการพัฒนาสังคมตามแบบอุตสาหกรรม สมาชิกในสังคมต่างต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับการพัฒนาสังคมแบบใหม่ แนวคิดและวิธีการฝึกฝนพัฒนานิสัยทางสังคมจึงมีการเปลี่ยนแปลงไปเพื่อให้สอดคล้องกับรูปแบบของสังคมอุตสาหกรรม[2]

ครอบครัวเป็นสถาบันหน่วยย่อยที่สุดในสังคมที่มีบทบาทและอิทธิพลอย่างยิ่งในการฝึกฝนพัฒนานิสัยของบุคลากรในสังคม สถาบันครอบครัวมีคุณสมบัติพิเศษที่แตกต่างจากสถาบันอื่นๆ คือเป็นสถาบันแรกที่บุคคลได้มีโอกาสติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อบุคคลและได้รับการไว้วางใจจากบุคคลภายในครอบครัว[3] เมื่อสถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็ง บุคคลในครอบครัวสามารถทำหน้าที่และได้รับการฝึกฝนพัฒนานิสัยอย่างสมบูรณ์ ย่อมจะนำมาซึ่งความเป็นปึกแผ่นของครอบครัวและสังคมโดยรอบ แต่หากบุคลากรในครอบครัวไม่ได้รับการฝึกฝนพัฒนานิสัย หรือได้รับการฝึกฝนอบรมพัฒนานิสัยอย่างไม่ถูกต้อง ย่อมจะทำให้เกิดปัญหาทางครอบครัวขึ้นได้ ดังปรากฏให้เห็นอยู่ในปัจจุบัน ครอบครัวประสบปัญหาต่างๆ มากมาย ได้แก่ ปัญหาการไม่มีเวลาให้กันและกัน ปัญหาการขาดความอบอุ่นในครอบครัว

---

[1] **อัคคัญญสูตร**, ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค, มก. เล่ม 15 ข้อ 51-72 หน้า 145-165

[2] พระมหาบุญเพียร ปุญฺญวิริโย. **แนวคิดและวิธีการขัดเกลาทางสังคมในสถาบันครอบครัวตามแนวพระพุทธศาสนา,** (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, 2544). หน้า 1

[3] รัชนีกร เศรษโฐ. **สังคมวิทยาชนบท** (กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2528). หน้า 126

การแตกแยก การหย่าร้อง การทะเลาะวิวาท การขาดการเอาใจใส่ในการเลี้ยงดูบุตรธิดา ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน เช่น ติดยาเสพติด ก้าวร้าว ไม่มีความรับผิดชอบ เป็นต้น

สถาบันครอบครัวประสบปัญหาอันเป็นผลมาจากความเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว ทำให้ครอบครัวได้รับผลกระทบมากมาย จนก่อให้เกิดปัญหาหลายประการตามมา และมีแนวโน้มที่จะทวีความรุนแรงมากขึ้นในอนาคต และปัญหาเหล่านั้นมีความซับซ้อนและสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ ทางสังคมอีกหลายประการ สภาพการณ์เหล่านี้เป็นตัวชี้ให้เห็นการเปลี่ยนแปลงและความล้มเหลวของสถาบันครอบครัวในยุคปัจจุบัน ซึ่งหากพิจารณาเปรียบเทียบกับสภาพครอบครัวไทยในอดีต จะเห็นว่าครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพที่เลวร้ายลงจากเดิมมากจนน่าเป็นห่วง กระบวนการอบรมและการฝึกฝนพัฒนานิสัยเด็กในครอบครัวได้ลดความสำคัญลง เพราะอุปสรรคอันเนื่องมาจากสภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมที่ทำให้ไม่อาจทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ครอบครัวจึงประสบปัญหาอย่างยิ่งในด้านการอบรมฝึกฝนพัฒนานิสัยของสมาชิกภายในครอบครัว

ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องหันมาให้ความสำคัญในการศึกษาเรื่องการฝึกฝนอบรมพัฒนานิสัยของตนเองและคนรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุตรหลานในครอบครัวของเรา เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการนำไปใช้ในการพัฒนาครอบครัวอันเป็นการแก้ปัญหาสังคมในปัจจุบันนี้ด้วยพุทธวิธี ผ่านการศึกษาวิชาวัฒนธรรมชาวพุทธนี้

1.1 ความหมายของ “วัฒนธรรมชาวพุทธ”

ในปัจจุบัน คำว่า **“วัฒนธรรม”** เป็นคำพูดที่คุ้นหูที่เราใช้กันในชีวิตประจำวัน แต่คำว่า **“วัฒนธรรม-ชาวพุทธ”** อาจเป็นคำใหม่สำหรับนักศึกษาหลายๆ ท่าน ดังนั้นก่อนที่จะศึกษารายละเอียดในเนื้อหาต่อไปควรทำความเข้าใจกับความหมายของคำว่า **“วัฒนธรรมชาวพุทธ”** ก่อน

คำว่า **“วัฒนธรรมชาวพุทธ”** ประกอบด้วยคำศัพท์ 2 คำหลัก คือ **“วัฒนธรรม”** กับ **“ชาวพุทธ”**

เมื่อพิจารณาจากความหมายของคำ คำว่า **“วัฒนธรรม”** ถอดศัพท์มาจาก คำว่า”culture” ของภาษาอังกฤษ ซึ่งมีรากศัพท์มาจาก “cultura” ในภาษาละติน มีความหมายว่า การเพาะปลูกหรือการปลูกฝัง อธิบายได้ว่ามนุษย์เป็นผู้ปลูกฝังอบรมบ่มนิสัยให้เกิดความเจริญงอกงาม

ในภาษาไทย **“วัฒนธรรม”** เป็นคำสมาส คือการรวมคำสองคำเข้าไว้ด้วยกัน ได้แก่

“วัฒนะ” ซึ่งมีความหมายทั่วไปว่า เจริญงอกงาม รุ่งเรือง

“ธรรม” ซึ่งในที่นี้หมายถึง กฎระเบียบหรือข้อปฏิบัติ

เพราะฉะนั้น เมื่อพูดถึงคำว่า **“วัฒนธรรม”** ในความหมายทั่วไป หมายถึง ข้อปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงาม

ส่วนในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน[1] ได้ให้ความหมายไว้ว่า "วัฒนธรรม" (น.) หมายถึง สิ่งที่ทำให้เจริญงอกงามแก่หมู่คณะ เช่น วัฒนธรรมไทย วัฒนธรรมในการแต่งกาย วิถีชีวิตของหมู่คณะ เช่น วัฒนธรรมพื้นบ้าน วัฒนธรรมชาวเขา

นอกจากนี้ ได้มีนักวิชาการให้ความหมายไว้หลายประการ เช่น ในหนังสือมนุษย์กับวัฒนธรรม[2] นักมานุษยวิทยาได้สรุปลักษณะพื้นฐานที่สำคัญของวัฒนธรรมไว้ 6 ประการ แต่ในที่นี้จะขอกล่าวถึงเพียง 2 ประการ คือ

1. วัฒนธรรมเป็นความคิดร่วม (shared ideas) และค่านิยมทางสังคมซึ่งเป็นตัวกำหนดมาตรฐานของพฤติกรรมคนในวัฒนธรรมเดียวกันจะสามารถคาดคะเนพฤติกรรมของผู้อื่นในสถานการณ์ต่างๆ ได้ ซึ่งทำให้พฤติกรรมของเขามีความสอดคล้องต้องกันกับผู้อื่น เช่น ค่านิยมอย่างหนึ่งในสังคมไทยคือการเคารพนับถือผู้ใหญ่ เมื่อเด็กพบผู้ใหญ่ที่ตนรู้จัก เด็กทราบดีว่าตนควรยกมือไหว้เพื่อทักทาย และแสดงความเคารพ ขณะเดียวกันผู้ใหญ่ก็สามารถคาดคะเนได้ว่า เด็กจะไหว้ตนและตนควรจะรับไหว้

2. วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์เรียนรู้ (culture is learned) ทีละเล็กทีละน้อยจากการเกิดและเติบโตมาในสังคมแห่งหนึ่ง วัฒนธรรมเปรียบเสมือน "มรดกทางสังคม" ได้รับการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งโดยผ่านกระบวนการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมหรือกระบวนการเรียนรู้ทางวัฒนธรรม (enculturation) ซึ่งรวมถึงการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ ครูอาจารย์ และประสบการณ์ต่างๆ ที่มนุษย์ได้รับการสั่งสมมาจากการเป็นสมาชิกสังคม จากกระบวนการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมนี้ มนุษย์สามารถเข้าใจได้ว่าตนควรมีพฤติกรรมเช่นไรในสถานการณ์ต่างๆ พฤติกรรมเช่นไรที่คนยอมรับว่าดีงามและถูกต้อง มนุษย์จะรับเอาทัศนคติ ค่านิยมและความเชื่อที่สังคมยอมรับมาเป็นของตน

"วัฒนธรรม" เป็นศัพท์ทางวิชาการ (Technical Vocabulary) ซึ่งในทรรศนะของสังคมวิทยา[3] หมายถึง วิถีการดำเนินชีวิต กระสวนแห่งพฤติกรรม และบรรดาผลงาน ทั้งมวลที่มนุษย์ได้สร้างสรรค์ขึ้น ตลอดจนความคิด ความเชื่อ และความรู้ เป็นต้น

โดยสรุป **"วัฒนธรรม"** หมายถึง วิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคม นับตั้งแต่วิธีกิน วิธีอยู่ วิธีแต่งกาย วิธีทำงาน วิธีแสดงอารมณ์ วิธีพักผ่อน วิธีสื่อความ วิธีจราจรและขนส่ง วิธีอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ วิธีแสดงความสุขทางใจ และหลักเกณฑ์การดำเนินชีวิต โดยแนวทางการแสดงออกถึงวิถีชีวิตนั้นอาจเริ่มมาจากเอกชนหรือบุคคลทำเป็นต้นแบบ แล้วต่อมาคนส่วนใหญ่ก็ปฏิบัติสืบต่อกันมา

---

[1] **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**, (กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2546), หน้า 1058
[2] ยศ สันตสมบัติ ศจ.ดร., **มนุษย์กับวัฒนธรรม** (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ 2, 2540), หน้า 11
[3] ข้อมูลจากเว็บไซต์ http://www.thaiwisdom.org/p_culture/api/api_1htm

คำว่า **“ชาวพุทธ”** คือ ผู้ที่เป็นพุทธศาสนิกชน หมายถึง กลุ่มคนหรือกลุ่มชนที่ นับถือพระพุทธศาสนาร่วมกัน[1]

ดังนั้น สรุปได้ว่า **“วิชาวัฒนธรรมชาวพุทธ” คือวิชาที่ว่าด้วยระเบียบแบบแผนในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเพื่อปลูกฝังคุณธรรม เพื่อการฝึกฝนพัฒนานิสัยที่ดีของผู้นับถือศาสนาพุทธ หรือการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาแปรรูปสู่วัฒนธรรมเพื่อนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน**

1.2 ที่มาของวัฒนธรรมชาวพุทธ

มนุษย์มีงานสำคัญที่ต้องทำให้ครบถ้วน 3 งาน[2] คือ

1. งานอาชีพ ทำเพื่อให้ได้ปัจจัย 4 เครื่องอุปโภคบริโภคมาใช้ในการดำรงชีพเพื่อสร้างความดี งานอาชีพจะอยู่ในรูปของงานรักษาองค์กร เพื่อให้องค์กรดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง

2. งานพัฒนานิสัย เป็นการศึกษาธรรมะทั้งจากการอ่านหรือการสอบถามจากพระภิกษุหรือผู้รู้แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติ ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องหรือนิสัยที่ไม่ดีของตนเองเพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ลดการกระทบกระทั่ง มีหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

3. งานพัฒนาจิตใจ โดยอาศัยการปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิภาวนา เพื่อรักษาใจให้สงบ ละเอียดสุขุม ได้รู้เห็นชีวิตตามความเป็นจริง เมื่อใจได้รับการพัฒนาจะมีศักยภาพในการนำความรู้ความสามารถที่มีอยู่ออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่

งานทั้งสามนี้จะต้องทำไปพร้อมๆ กันในชีวิตประจำวัน หากขาดอย่างใด อย่างหนึ่ง ความสมบูรณ์ของชีวิตก็จะขาดหายไป ความมั่นคงในชีวิตก็จะไม่เกิดขึ้น

คนในสังคมส่วนใหญ่มุ่งพัฒนาส่งเสริมงานอาชีพ ส่วนงานพัฒนานิสัยนั้นให้ความสนใจน้อย ยิ่งงานพัฒนาจิตใจด้วยแล้วจะถูกมองข้ามไปเลย จึงเป็นเหตุให้คนส่วนใหญ่ในสังคมมีแต่ความรู้ความสามารถแต่ขาดคุณธรรม จึงนำความรู้ความสามารถนั้นมาใช้ในทางที่ผิดทำนองคลองธรรม เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมาในชีวิตหรือการทำงานก็จะแสวงหาทางออกในทางผิดศีลธรรม ขาดความยั้งคิด เพราะใจขาดสมาธิ ไม่รู้จักความสงบ ไม่มีหลักแห่งศีลธรรมมาเป็นเครื่องช่วยในการตัดสินใจ

แต่หลักการพัฒนาตนเองพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าจะมีทั้ง 3 งานดังกล่าวข้างต้น อย่างครบถ้วน โดยมีงานอาชีพหรือกิจวัตรกิจกรรมในชีวิตประจำวันเป็นเครื่องหล่อหลอมจิตใจ อาศัยร่างกายมนุษย์และปัจจัย 4 รวมถึงสิ่งแวดล้อมทุกอย่าง ตั้งแต่ผู้คนรอบข้างและสรรพสิ่งต่างๆ เป็นอุปกรณ์ในการฝึก

[1] **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**, (กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2546), หน้า 361

[2] มูลนิธิธรรมกาย, **เปิดโลกทัศน์ วัฒนธรรมชาวพุทธ**, (กรุงเทพฯ : อิมพาวเวอร์, 2542), หน้า 1

ลำดับขั้นในการฝึกพัฒนาคุณธรรมจะเริ่มจากสิ่งใกล้ตัวออกไปสู่สิ่งไกลตัว หรือจากเรื่องง่ายๆ ไปสู่เรื่องยาก ดังจะแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนด้วยขั้นตอนการฝึกพัฒนาคุณธรรม 8 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ฝึกวินัยในตนเอง เช่น การตรงต่อเวลา มีกิจวัตรประจำวันสม่ำเสมอ ไม่บกพร่อง เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ฝึกดูแลตนเอง เช่น ความสะอาดของร่างกาย สุขภาพอนามัย อิริยาบถที่เหมาะสมในการทำงาน เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ฝึกดูแลสมบัติส่วนตัว เช่น จัดพับเก็บสิ่งของของตนให้เรียบร้อย แยกแยะส่วนเกินและของจำเป็นได้ เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ฝึกดูแลสมบัติส่วนรวม เช่น ความสะอาดของสาธารณสมบัติ ศาสนสมบัติ รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายจากหมู่คณะอย่างเต็มที่ เป็นต้น

ขั้นที่ 5 ฝึกมารยาทและศาสนพิธี เช่น มารยาทและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมต่อโอกาส สถานที่และสังคมต่างๆ เป็นต้น

ขั้นที่ 6 ฝึกรักษาและปฏิบัติตามวินัยของส่วนรวม เช่น ทำงานเป็นทีม อยู่ในกฎระเบียบและกฎหมาย รู้จักปรับตัวเข้าหาส่วนรวม เป็นต้น

ขั้นที่ 7 ศึกษาธรรมะ ทั้งภาคปริยัติ(ทฤษฎี) และภาคปฏิบัติ นำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 8 เป้าหมายมั่นคงชัดเจน เมื่อผ่านการฝึกทั้ง 7 ขั้นแล้ว กำลังใจและเป้าหมายในการ สร้างความดีจะชัดเจนมั่นคง

บทฝึกทั้ง 8 ขั้นนี้เป็นขั้นตอนการฝึกคุณธรรมหรือนิสัยที่ดีให้เกิดขึ้นในจิตใจ แสดงให้เห็นถึงความเข้มข้นในการฝึกจากเรื่องหยาบไปสู่เรื่องละเอียด จากเรื่องใกล้ตัวไปสู่เรื่องไกลตัว ส่งผลให้คุณธรรมค่อยๆ ซึมซาบเข้าไปในจิตใจอย่างแน่นแฟ้น จนเป็นนิสัยที่ดีติดตัวไป

การพัฒนาคุณธรรมตามหลักทั้ง 8 ขั้น เป็นการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันซึ่งต้องทำเป็นประจำอยู่แล้ว จึงเป็นเครื่องหล่อหลอมนิสัยใจคอของคนเราให้มีแบบแผนการปฏิบัติตัว จนกลายมาเป็นอุปนิสัยประจำอย่างถาวรไปโดยปริยาย พุทธศาสนิกชนได้นำคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาหล่อหลอมชีวิตจิตใจของตนเองมายาวนาน จนกลายมาเป็นวัฒนธรรม และถือสืบเนื่องกันมาจนถึงอนุชนรุ่นหลัง

บทฝึกพัฒนานิสัยของพุทธศาสนิกชน ใช้คำสั่งสอนของพระบรมศาสดา จากพระวินัยปิฎกเป็นแม่บท โดยปู่ ย่า ตา ทวดของชาวพุทธได้ยินได้ฟังมาจากหลวงปู่ หลวงตา ที่เทศน์สอนไว้ หรือผู้ชายไทยที่มีโอกาสเข้ามาบวชเรียนในพระพุทธศาสนา เมื่อลาสิกขาออกมาก็ได้นำความรู้ที่ได้เล่าเรียนมาปฏิบัติให้สอดคล้อง

กลมกลืนกับวิถีชีวิตของตนเอง เล่าขานสืบต่อกันมาสู่ลูกหลานรุ่นแล้วรุ่นเล่าจวบจนถึงยุคปัจจุบัน จึงถือได้ว่าเป็นวัฒนธรรมที่เก่าแก่ยาวนานหลายพันปี สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องรักษาไว้ให้แก่อนุชนรุ่นหลังสืบไป

พระวินัยที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติขึ้นมานั้นเป็นบทป้องกัน และขัดเกลากิเลสจากขันธสันดาน เป็นเสมือนเส้นด้ายที่ใช้ร้อยดอกไม้ให้เป็นมาลัย โดยรวมดอกไม้หลากสีหลากพันธุ์เข้าเป็นหนึ่งเดียว เหนียวแน่นมั่นคง แม้จะมีกระแสลมพัดมาก็มิอาจทำให้ดอกไม้ที่ร้อยเรียงไว้ดีแล้วนั้นกระจัดกระจายไร้ระเบียบจนหมดคุณค่าไปได้ เปรียบเหมือนผู้คนที่มาจากทั่วสารทิศ เมื่อมาอยู่รวมกันจะมีความพร้อมเพรียงเป็นระเบียบเรียบร้อยงดงามได้นั้น ต้องอาศัยวินัยหรือแบบแผนการปฏิบัติที่เหมือนๆ กัน

1.3 ความสำคัญ

มีปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ว่า “การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ เช่น ความเคารพ ความกตัญญู เป็นต้น ให้มั่นคงได้นั้น ต้องฝึกวัฒนธรรมชาวพุทธด้วย ถ้าไม่มีวัฒนธรรมรองรับจะเปรียบเสมือนต้นไม้ที่มีแก่นแข็งแกร่ง แต่ไม่มีเปลือกหรือกระพี้ห่อหุ้ม จึงไม่สามารถดูดน้ำเลี้ยงขึ้นมาเลี้ยงต้นต่อไปได้ ในที่สุดก็ตาย” ดังนั้นการเรียนรู้เรื่องวัฒนธรรมชาวพุทธนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่ชาวพุทธต้องศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง

แต่เดิมมาคนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา และวิถีชีวิตส่วนใหญ่จะข้องเกี่ยวอยู่กับพระพุทธศาสนา ดังนั้นคนไทยในอดีตส่วนใหญ่จึงได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมอันดีงามจากพระพุทธศาสนามาอย่างไม่รู้ตัวจนก่อเกิดเป็นนิสัยติดตัวมา เช่น ความเคารพต่อพระสงฆ์ ต่อผู้ใหญ่ การกราบ การไหว้ เป็นต้น ล้วนเป็นนิสัยที่ได้รับการขัดเกลามาจากพระพุทธศาสนาเมื่อเป็นเช่นนี้คนไทยในอดีตจึงรักในการศึกษาธรรมะและนำมาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันจนเกิดเป็นนิสัยติดตัวมา ทำให้คนไทยในอดีตอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข แต่เมื่อมองในปัจจุบัน คนไทยรุ่นหลังไม่ค่อยได้รับการปลูกฝังวัฒนธรรมเหล่านี้ จึงเป็นสาเหตุให้คนไทยรุ่นหลังขาดคุณธรรม ด้วยเหตุนี้การสอนหรือการอบรมธรรมะจึงเริ่มยากขึ้นเป็นเงาตามตัว

เมื่อการศึกษาธรรมะยากขึ้น คุณธรรมหรือนิสัยดีๆ จึงเกิดขึ้นยาก ดังนั้น การศึกษาวิชาวัฒนธรรมชาวพุทธจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรให้ความสำคัญ และศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ โดยนักศึกษาจะได้รับประโยชน์ 2 ส่วนหลักๆ คือ ส่วนแรก เป็นการตอกย้ำความเข้าใจสำหรับผู้ที่ได้ศึกษามาแล้ว เป็นความรู้ใหม่สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้ศึกษา ส่วนที่สองเป็นประโยชน์อันจะเกิดขึ้นกับผู้ที่ตามมาในภายหลัง เมื่อนักศึกษาเข้าใจและปฏิบัติตามจนเกิดเป็นนิสัยที่ดีติดตัวแล้ว จะได้นำสิ่งเหล่านั้นถ่ายทอดไปยังชนรุ่นหลัง อาจจะเป็นลูกหลานหรือหากใครเป็นครูอาจารย์ก็สามารถนำความรู้เหล่านี้ไปสั่งสอนให้ลูกศิษย์ในความดูแลปฏิบัติได้ เมื่อเป็นเช่นนี้จะได้ทำหน้าที่เป็นยอดกัลยาณมิตรตามหน้าที่หลักที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ไว้

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษาบทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเรื่องวัฒนธรรมชาวพุทธ จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 1 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 1 แล้วจึงศึกษาบทที่ 2 ต่อไป

บทที่ 2
การฝึกฝนพัฒนา
หรือการเพาะนิสัย
จากปัจจัย 4

เนื้อหาบทที่ 2
การฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิสัยจากปัจจัย 4

2.1 องค์ประกอบของปัจจัย 4

2.2 วัตถุประสงค์และความสำคัญ

2.3 การเพาะนิสัยจากปัจจัย 4

2.3.1 อาหารกับการฝึกนิสัย

2.3.2 เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มกับการฝึกนิสัย

2.3.3 ที่อยู่อาศัยกับการฝึกนิสัย

2.3.4 ยารักษาโรค หรือวิธีรักษาสุขภาพกับการฝึกนิสัย

2.3.5 นิสัยเกิดจากการงาน

แนวคิด

1. ปัจจัย 4 อันประกอบด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน

2. การใช้ปัจจัยแต่ละอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้วัตถุประสงค์ที่แท้จริงไว้ เพื่อให้ผู้ใช้ได้พิจารณาถึงความสำคัญอันแท้จริงของปัจจัยพื้นฐานแต่ละอย่าง รวมถึงความสำคัญของปัจจัย 4 ที่มีต่อการดำรงชีวิตประจำวัน

3. การฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิสัยของมนุษย์เราทุกคนล้วนมีที่มาเหมือนกัน คือ นิสัยมาจากการที่เราย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำในเรื่องของปัจจัย 4 และเรื่องงาน ไม่ว่าจะในทางที่ดี หรือไม่ดีก็ตาม กระทำบ่อยๆ ในทางที่ดีก็จะเกิดนิสัยดีๆ กับตัวเรา ในทางตรงกันข้าม หากกระทำในเรื่องที่ไม่ดีบ่อยๆ นิสัยไม่ดีต่างๆ ก็เกิดขึ้นกับเรา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายองค์ประกอบของปัจจัย 4 ได้

2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายวัตถุประสงค์และความสำคัญของปัจจัย 4 แต่ละประการได้

3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายการฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิสัยอันเกิดจากปัจจัย 4 และการงาน มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

บทที่ 2
การฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิสัยจากปัจจัย 4

บทนี้นักศึกษาจะได้ศึกษาเรื่องของการฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิสัยจากปัจจัย 4 โดยจะเริ่มจากการทำความเข้าใจพื้นฐานก่อนว่า ปัจจัย 4 มีองค์ประกอบอะไรบ้าง? ความสำคัญของปัจจัย 4 กับการดำรงชีวิตของมนุษย์ และการฝึกฝนพัฒนานิสัยหรือการเพาะนิสัยจากปัจจัย 4 มีขั้นตอนของการเพาะนิสัยอย่างไร?

2.1 องค์ประกอบของปัจจัย 4

ตามหลักพระพุทธศาสนามีหลักเกณฑ์การใช้สอยทรัพยากรบัญญัติไว้ในพระวินัยหลายประเด็น เพื่อใช้เป็นบรรทัดฐานในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในเรื่องปัจจัย 4 ซึ่งเป็นสิ่งค้ำจุนพื้นฐานในชีวิต เป็นสิ่งจำเป็นเบื้องต้นของชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องอาศัยเลี้ยงอัตภาพ คือ

1) อาหาร (ปิณฺฑปาต หมายถึง การตกแห่งก้อนข้าว, ก้อนข้าวอันบุคคลให้ตกลงในบาตร, อาหารอันบุคคลให้ตกลงในบาตร[1]) ในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายของคำว่าอาหารไว้ว่า ของกิน เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เช่น อาหารเช้า อาหารปลา อาหารนก

2) เครื่องนุ่งห่ม (จีวร หมายถึง ผ้า ศัพท์จีวรนี้ แปลว่าผ้า หมายถึงผ้าทุกชนิด ไทยนำคำจีวรมาใช้ออกเสียง จีวอน)

3) ที่อยู่อาศัย (เสนาสน หมายถึง ที่เป็นที่นอนและที่เป็นที่นั่ง, ที่นอนและที่นั่ง, ที่อยู่ที่อาศัย, ที่อยู่)

4) ยาและอุปกรณ์รักษาโรค (คิลานปจฺจยเภสชฺชปริกฺขาร หมายถึง บริขาร คือยาอันเป็นปัจจัยแก่ภิกษุไข้, บริขาร คือยาอันเป็นปัจจัยแก่คนไข้, เครื่องยารักษาคนไข้)

ในที่บางแห่งเรียงลำดับปัจจัย 4 โดยเอาเครื่องนุ่งห่มขึ้นเป็นลำดับแรก ซึ่งตรงกับคำพิจารณาปัจจัย 4 ในภาษาบาลี[2] (ปัจจยปัจเวกข์) ที่พระภิกษุสงฆ์ท่านใช้พิจารณาปัจจัย 4 ซึ่งเรียงลำดับจีวร (เครื่องนุ่งห่ม) เป็นอันดับแรก แต่ในที่นี้ได้ยกเอาเรื่องอาหาร (ในคำพิจารณาปัจจยปัจเวกข์ใช้คำว่า ปิณฑบาต

---

[1] ป. หลงสมบุญ, พันตรี , **พจนานุกรม มคธ-ไทย**, (กรุงเทพฯ : ธรรมสาร, 2546), หน้า 491

[2] พระครูอรุณธรรมรังษี (เอี่ยม สิริวณฺโณ), **มนต์พิธี สำหรับพระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนทั่วไป** (กรุงเทพฯ : อักษรสมัย (1999), 2534) หน้า 6-7

ซึ่งหมายถึงอาหาร) เพราะเห็นว่าอาหารเป็นสิ่งจำเป็นหลักในการดำรงชีวิตที่เกี่ยวพันกับมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวันที่ต้องหลับตาลาโลกนี้ไป

2.2 วัตถุประสงค์และความสำคัญ

เพื่อให้วางแผนการใช้ปัจจัย 4 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีคุณธรรมควบคู่ไปด้วย จำเป็นที่จะต้องรู้วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของปัจจัย 4 เป็นเบื้องต้นก่อน โดยพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ในสัพพาสวสังวรสูตร[1] ดังนี้

1) จีวร มีวัตถุประสงค์ คือ

1.1 เพียงเพื่อบำบัดหนาว

1.2 เพียงเพื่อบำบัดร้อน

1.3 เพียงเพื่อบำบัดสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน

1.4 เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอันทำให้เกิดความละอาย

2) บิณฑบาต มีวัตถุประสงค์ คือ

2.1 ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อเมามัน ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่งร่างกายให้สวยงาม

2.2 เพียงเพื่อให้กายดำรงอยู่ได้

2.3 เพียงเพื่อให้กายเป็นไปได้

2.4 เพียงเพื่อให้ความลำบากสงบ

2.5 เพื่ออนุเคราะห์การประพฤติพรหมจรรย์ ด้วยคิดว่า เราจักบรรเทาเวทนาเก่าคือความหิวเสียได้ และจักป้องกันไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ด้วยประการดังนี้ ความเป็นไปแห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และความอยู่สบายจักมีแก่เรา

3) เสนาสนะ มีวัตถุประสงค์ คือ

3.1 เพียงเพื่อบำบัดหนาว

3.2 เพียงเพื่อบำบัดร้อน

3.3 เพียงเพื่อบำบัดสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน

3.4 เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันเกิดจากฤดูกาล

3.5 เพื่อความเป็นผู้ยินดีในการหลีกเร้นเพื่อเจริญภาวนา

---

[1] **สัพพาสวสังวรสูตร,** มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์, มก. เล่ม 17 หน้า 143.

4) ยารักษาโรค มีวัตถุประสงค์ คือ

4.1 เพียงเพื่อกำจัดเวทนาอันเกิดจากโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น

4.2 เพื่อความไม่ลำบากกาย

2.3 การเพาะนิสัยจากปัจจัย 4

มนุษย์จัดเป็นสัตว์ประเสริฐที่สุดในโลก เพราะมนุษย์ต่างจากสัตว์ทั่วไปตรงที่สามารถฝึกได้ ฝึกแล้วคุณธรรมทั้งหลายก็เกิดขึ้น ความโลภ ความโกรธ ความหลงลดลง ความอิจฉาตาร้อนลดลง ที่สำคัญในพระพุทธศาสนามีบทฝึกให้ใจสงบได้อย่างมีระบบ และสามารถเข้าถึงธรรมะที่ลึกซึ้งได้

แต่ว่าในตัวของคนเราเปรียบเสมือนขยะกองใหญ่มีทั้งของดีและไม่ดีผสมกันอยู่ ซึ่งหมายถึงนิสัยของมนุษย์เรามีทั้งดีและไม่ดีผสมกันอยู่ทุกคน จึงมีคำถามตามมาว่านิสัยทั้งดีและไม่ดีของมนุษย์เกิดขึ้นมาได้อย่างไร?

ก่อนอื่นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนควรรู้มีอยู่ 2 ประการ คือ

ประการที่ 1 มนุษย์มีนิสัยที่ดีและไม่ดีอะไรบ้างในตัว ต้องสำรวจตัวเอง ว่าเรามีนิสัยดีอะไรบ้าง นิสัยไม่ดีอะไรบ้าง

ประการที่ 2 นิสัยของมนุษย์ทั้งดีและไม่ดีเกิดขึ้นได้อย่างไร

นิสัยของคนเราเกิดมาได้อย่างไร?[1]

ในทางพระพุทธศาสนามีคำตอบว่า นิสัยของคนเกิดจาก **“การย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำ”**

ถ้าย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำ ในทางที่ถูก ที่ดี ได้ **“นิสัยดี”** เป็น **“คนดี”**

ถ้าย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำ ในทางที่เลว จะได้ **“นิสัยเลว”** เป็น **“คนเลว”**

เมื่อปู่ย่าตายายของเราจับหลักการฝึกคนตรงนี้ได้ก่อนแล้ว ก็ชี้ประเด็นต่อมาว่า

ตลอดชีวิตของมนุษย์ ย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำอยู่ไม่กี่เรื่อง อะไรบ้าง?

คำตอบคือ มีอยู่ 2 เรื่อง

---

[1] วิริยะ ดุสิตพงศ์, **เลี้ยงลูกอย่างไร ให้เมืองไทยได้เยาวชนดี,** (กรุงเทพฯ : นฤมิต โซล (เพรส), 2545), หน้า 26-36

1) **ปัจจัย 4** ได้แก่

ปัจจัยที่ 1 อาหารการกิน

เช่น ตั้งแต่เกิดจนตาย คนทุกคนต้องย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำในเรื่องกินก่อนทั้งนั้น เช่น พอตื่นเช้าก่อนออกไปทำงาน หรือไปเรียนหนังสือก็คิดแล้วว่า วันนี้จะกินอะไรดี หรือแม้แต่พระท่าน พอรุ่งเช้าขึ้นมาท่านก็ต้องคิดว่า จะไปบิณฑบาตที่ไหนดี

ปัจจัยที่ 2 เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม

เช่น พอตื่นเช้าขึ้นมา ทุกๆ วันก็จะต้องคิดว่า วันนี้จะแต่งตัวอย่างไรดี หรือเวลาไปห้างสรรพสินค้าผ่านร้านเสื้อผ้า ก็อดคิดไม่ได้ว่า เราจะซื้อเสื้อตัวไหนดี

ปัจจัยที่ 3 เรื่องที่อยู่อาศัย

เช่น ถ้าฝนตก แดดจ้า เราก็ต้องคิดว่า จะไปหลบฝนที่ไหนดี หรือถ้าตกกลางคืนง่วงนอนขึ้นมา เราก็คิดว่า คืนนี้เราจะไปนอนที่ไหนดี

ปัจจัยที่ 4 เรื่องการรักษาสุขภาพ

เช่น ถ้าเจ็บป่วยไข้ไม่สบายขึ้นมา ก็ต้องคิดว่า กินยาอะไรจึงจะหาย หรือไปหาหมอรักษาที่ไหนดี

ปัจจัย 4 จึงเป็นเรื่องแรกที่คนเราย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำอยู่ทุกวัน

2) หน้าที่การงานที่ตนเองรับผิดชอบ

เช่น ถ้ามีหน้าที่เป็นคุณพ่อคุณแม่ สิ่งที่ย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำจนตลอดชีวิตก็คือ งานเลี้ยงลูก เป็นห่วงว่าลูกจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นต้น

ตลอดชีวิตของคนเรา จึงย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำอยู่สองเรื่องนี้ คือ ปัจจัย 4 และหน้าที่การงานที่ตนเองรับผิดชอบ ส่วนเรื่องอื่นๆ นอกจากนี้ ย้ำไม่มากเท่าไร

2.3.1 อาหารกับการเพาะนิสัย

อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมาก มนุษย์หรือสัตว์จำเป็นจะต้องบริโภคอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายและชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ การบริโภคอาหารของมนุษย์เริ่มต้นมีมาตั้งแต่เกิดมนุษย์คนแรกขึ้นในโลก[1] และพัฒนาการกิน การบริโภคไปตามวัฒนธรรมที่มนุษย์สร้างขึ้นมาในแต่ละสังคม แต่การบริโภคก็ควรมีหลักเกณฑ์เฉพาะส่วนที่จำเป็น ในฐานะเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง ในทางพระพุทธศาสนาได้วางหลักเกณฑ์ในการบริโภคสิ่งของต่างๆ โดยเฉพาะในเรื่องอาหารนี้มากพอสมควร เริ่มตั้งแต่การได้

[1] **อัคคัญญสูตร**, ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค, มก. เล่ม 15 ข้อ 55-62, หน้า 150-160

อาหารมา การบริโภคขบฉัน เป็นต้น ระเบียบหรือกฎเกณฑ์นี้มีไว้เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของหมู่คณะและการมีชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป

เมื่อคนเราเกิดมาจะดำรงชีวิตอยู่ได้ก็ด้วยอาหาร อาหารเป็นสิ่งที่เกิดคู่โลกนี้มาตั้งแต่มีมนุษย์มาเกิดขึ้นบนโลกนี้เป็นครั้งแรก แม้เมื่อเราลืมตาดูโลกเป็นครั้งแรกก็ได้รับอาหารจากมารดา ซึ่งอาหารในช่วงแรกของคนเรานั้นคือนม แล้วอาหารจะสามารถฝึกฝนพัฒนานิสัยของคนเราได้อย่างไร

การให้นมของแม่ก็เพาะนิสัยให้ลูกได้

พอจับหลักตรงนี้ได้ แทบไม่น่าเชื่อว่าแค่การให้นมของแม่ที่แตกต่างกัน ก็เพาะนิสัยลูกให้แตกต่างกันได้ เพราะว่า ในขณะที่เด็กกินนม ถ้าคุณพ่อคุณแม่ให้ลูกน้อยย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำในทางที่ดี ลูกจะได้นิสัยดี แต่ถ้าลูกย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำในทางที่เลว ลูกก็จะได้นิสัยเลว

ยกตัวอย่างเด็ก 3 คน ที่ได้รับการให้นมจากคุณแม่ในลักษณะที่ต่างกัน ก็มีผลทำให้นิสัยออกมาไม่เหมือนกัน

คนที่ 1 ให้นมไม่ตรงเวลา

ในการป้อนนมให้ลูก คุณแม่จะมีวิธีให้นมอยู่ 2 แบบ คือ

1) เอานมใส่ขวดให้ลูกดูด

2) เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมของแม่

แต่ไม่ว่าคุณแม่จะให้นมด้วยวิธีไหนก็ตาม เมื่อถึงเวลาให้นม คุณแม่ไม่ให้ อาจจะติดอะไรก็ตาม เช่น คุณแม่อาจจะมีฐานะไม่ค่อยดี เลยต้องไปทำงานเป็นลูกจ้าง งานกำลังยุ่ง ปลีกตัวมาเอานมให้ลูกกินไม่ได้ เมื่อถึงเวลากินนม แต่ไม่ได้กิน ด้วยความหิวจัด ไม่รู้จะทำอย่างไร ลูกก็ร้องดังลั่นอยู่ในเปลตลอดเวลา ต้องรอให้ผ่านไปครึ่งชั่วโมง ค่อนชั่วโมง คุณแม่จึงค่อยมีเวลามาป้อนนมให้ลูกได้

ถามว่า ถ้าคุณแม่ทำอย่างนี้เป็นประจำอยู่ทุกๆ วัน จะเกิดอะไรขึ้นกับเด็กคนนี้?

นิสัยแรก คือ **นิสัยเจ้าโทสะ มักโกรธ เกิดขึ้นแล้ว**

โดยมีคุณแม่เป็นผู้เพาะนิสัยเจ้าโทสะนี้ให้แก่ลูก ถ้าไม่รีบแก้ไข ต่อไปข้างหน้า พอเด็กแค่หัดคลานได้เท่านั้น หยิบอะไรได้ จะกระชากขาดหมด เช่น ถ้าไปหยิบอะไรของพี่สาวได้ จะกระชากขาดติดมือมาเลย หรือบางทีไปเห็นตุ๊กตาของคนอื่นที่เขากำลังเล่นอยู่ เกิดอยากเล่นบ้าง ก็จะตรงไปกระชากขาดติดมือมาเลย

ทำไมเด็กคนนี้จึงได้เจ้าโทสะ โมโหร้าย กลายเป็นเด็กที่ไม่น่ารักไป ก็เพราะว่าคุณแม่เป็นคนเพาะนิสัยให้ ถึงเวลากินไม่ได้กินอยู่เป็นประจำ เด็กต้องออกแรงร้อง ต้องเกรี้ยวกราดถึงจะได้กิน เมื่อคุ้นกับการแสดงอารมณ์เกรี้ยวกราดตั้งแต่อยู่ในเปลจึงจะได้กิน นิสัยมักโกรธจึงเกิดขึ้น

หรือว่าบางทีคุณแม่ไม่ได้ยากจน อีกทั้งยังร่ำรวยมาก แต่ว่ากำลังติดเล่นไพ่อยู่ พอได้ยินลูกร้องกินนม แทนที่คุณแม่จะรีบไป แต่เปล่าหรอก กลับตะโกนตวาดลูกในเปลอย่างเกรี้ยวกราด

เพียงแค่นี้ คุณแม่ก็ได้เพาะนิสัยเจ้าโทสะให้เกิดขึ้นในตัวลูกแล้ว ถ้าไม่แก้ไข ต่อไปข้างหน้าเมื่อโตขึ้น เด็กคนนี้จะเป็นอย่างไร?

คำตอบก็คือ เด็กคนนี้จะมีนิสัยเลวๆ อยู่ เวลาอยากได้อะไร ถ้าไม่ได้ **จะต้องใช้กำลัง อาละวาด เข้าแย่ง ชิง ต่อย ตี ปล้นของคนอื่นมาให้ได้** เท่ากับว่าคุณแม่ได้ลูกเสือดุๆ มาคนหนึ่ง

ทำไมนิสัยถึงได้แย่อย่างนี้ นั่นเพราะว่าคุณแม่เพาะนิสัยเจ้าโทสะให้ตั้งแต่กินนมไม่ตรงเวลา

เด็กคนที่ 2 ให้นมตลอดเวลา

สำหรับการให้นมของเด็กคนที่ 2 นี้ แตกต่างจากคนแรก คือไม่ว่าจะถึงเวลากิน หรือไม่ถึงเวลากินก็ตาม คุณแม่หรือพี่เลี้ยงก็แสนดีเหลือเกิน ชงนมใส่ขวดไว้เรียบร้อย แล้วเอาใส่ปากเด็กไว้ 24 ชั่วโมง ถ้าลูกหิวเมื่อไร ก็จะมีนมให้ลูกดูดทันที และถึงแม้ว่าลูกจะไม่หิว แต่น้ำนม ก็จะไหลลงท้องของลูกเอง

เป็นอันว่า ถึงลูกไม่หิว ลูกก็ต้องกิน ถ้าลูกหิวเมื่อไร ก็ออกแรงดูดเอง พอกินอิ่มแล้วก็หลับ เด็กคนนี้จะโตวันโตคืน ตัวอ้วนกลม อารมณ์ดี ไม่ร้องโยเย เพราะฉะนั้นเมื่อเด็กโตขึ้น ถามว่า เด็กคนนี้จะมีนิสัยเป็นอย่างไร?

คำตอบคือ **เด็กจะขี้เกียจ**

เด็กคนนี้ถึงเวลาที่คุณแม่จะเข็นให้เอาดีอย่างไรจะเข็นไม่ขึ้น เพราะขนาดเวลาปกติคุณแม่เรียกเท่าไร ลูกก็ยังไม่หือไม่อือ ถึงเวลาได้คิดขึ้นมา คุณแม่อยากจะให้ลูกกระตือรือร้น แต่พอจะไปเร่งอะไรลูก ก็เร่งไม่ขึ้น เด็กจะเฉื่อยแฉะ ไม่เอาไหน ดังนั้นการให้นมลูกเป็นการเพาะนิสัยได้อย่างหนึ่งเหมือนกัน

เมื่อเอาภาพเด็กที่เลี้ยงมาด้วย 2 วิธีนี้มาเทียบกัน เราจะพบว่าในขณะที่เด็กคนแรกกินนมไม่ตรงเวลา คุณแม่จะได้ลูกที่เจ้าโทสะ เจ้าอารมณ์มาคนหนึ่ง ส่วนเด็กคนที่สอง คุณแม่เอานมใส่ปากตลอด 24 ชั่วโมง คุณแม่ก็จะได้ลูกที่ขี้เกียจ เฉื่อยแฉะ ไม่เอาไหนมาคนหนึ่ง

คนที่ 3 ให้นมตรงเวลา

ส่วนเด็กคนที่ 3 เมื่อถึงเวลากินนม คุณแม่ก็ให้กิน ถ้าไม่ถึงเวลา คุณแม่ก็ไม่ให้กิน เท่ากับว่าคุณแม่ใช้นมที่ป้อนให้ลูก เพาะนิสัยอีกอย่างหนึ่งขึ้นมาให้ลูกแล้ว ดังนั้นเมื่อเด็กคนนี้โตขึ้นแล้ว ถามว่าจะมีนิสัยเป็นอย่างไร?

คำตอบคือ มีนิสัยตรงต่อเวลา ตัวของเด็กแทบจะเป็นนาฬิกา ถ้าไม่ถึงเวลากิน จะไม่สนใจเรื่องกิน ถึงเวลาจะกินแล้ว ต้องได้กิน ถ้าไม่ได้กิน เด็กจะถามคุณแม่ทันที แต่ถ้าคุณแม่ให้กินเรียบร้อยแล้ว เด็กจะดีเรียบร้อย ก็เท่ากับคุณพ่อคุณแม่เพาะนิสัย ตรงเวลาเอาไว้ให้ลูก

และยิ่งถ้าฝึกอะไรเป็นเวลาอย่างนี้ ตั้งแต่เวลากินก็ตรงเวลา เวลาถ่ายก็ตรงเวลา ท้องของเด็กจะปรกติ สุขภาพจะดี นิสัยของเด็กก็จะเป็นระเบียบวินัย แล้วเด็กก็จะไปของเขาได้ดี เพราะฉะนั้น ถ้าให้เด็กย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำอย่างไร ก็จะได้นิสัยอย่างนั้น

จากเหตุผลดังกล่าวนี้ ทำให้บรรพบุรุษ ปู่ ย่า ตา ยาย ของเราสาวไปจนกระทั่งพบว่า **นิสัยของคนเรา เพาะขึ้นมาได้จากการย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำตั้งแต่นอนแบเบาะ**

"คำข้าว" ของพ่อแม่ก็เพาะนิสัยลูกได้

เมื่อลูกเริ่มเติบโตขึ้น ถึงช่วงวัยที่เด็กเริ่มหัดกินข้าวเอง คุณแม่บางคนเอาข้าวใส่จานโดยขยำข้าวและกับข้าวให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียว มีทั้งผัก เนื้อ ไข่ ครบบริบูรณ์ตามหลักโภชนาการ อาจจะอร่อยหรือไม่อร่อยก็ตาม แต่เน้นเรื่องสำคัญคือ ต้องมีสารอาหารครบและพอเหมาะกับอายุของลูก พอคุณแม่ขยำให้กิน นอกจากเด็กเลือกกินไม่ได้แล้ว ยังต้องกินจนหมดด้วย

ส่วนลูกของคุณแม่อีกคนหนึ่งไม่เป็นอย่างนั้น อยากจะกินอะไรก็เลือกเอา คุณแม่มีให้กินทุกอย่าง อยากกินหมูก็ได้กินหมู อยากกินไก่ก็ได้กินไก่ อยากกินผักก็ได้กินผัก แม้ในที่สุดไม่อยากกินผัก ชอบกินขนม คุณแม่ก็มีขนมมาให้เลือกกินมากมาย

ดังนั้น เมื่อเด็กสองคนนี้โตขึ้น นิสัยและสุขภาพร่างกายจะแตกต่างกัน สังเกตได้จากเด็กที่ชอบกินเนื้อไม่ชอบกินผัก จะขาดสารอาหารจากผัก และเด็กที่ชอบกินผักไม่ชอบกินเนื้อก็จะขาดสารอาหารจากเนื้อ ทำให้โตไม่เต็มส่วน ส่วนเด็กที่ไม่ชอบกินผักไม่ชอบกินเนื้อ ไม่ชอบกินหมู ไม่ชอบกินไข่ กินแต่ขนม เท่ากับคุณแม่เลี้ยงลูกด้วยน้ำตาล ลูกจะไม่โต ถึงแม้คุณพ่อคุณแม่จะร่ำรวย แต่ลูกจะดูไม่แข็งแรง เพราะว่าเด็กกินอาหารไม่ครบหลักโภชนาการ เพราะฉะนั้นถึงแม้เกิดเป็นลูกคนรวย มีของกินมาก แต่คุณพ่อคุณแม่ให้กินไม่ครบ ก็อาจเป็นโรคขาดสารอาหารได้

ขณะที่ลูกของคุณแม่อีกคนหนึ่ง ซึ่งไม่ได้เป็นคนร่ำรวย ทำให้คุณแม่ต้องขยำข้าวให้กินโดยเน้นหลักโภชนาการไว้ก่อน เมื่อเด็กเลือกกินไม่ได้ เด็กจะตัวโต โตได้เต็มสัดส่วนกับอายุของเด็ก

ถ้าเราดูในแง่นิสัยจากการกินของเด็กสองคนนี้ จะพบว่าเด็กที่คุณแม่ต้องขยำให้กินโดยเน้นถูกหลักโภชนาการ ไม่ตามใจลูก ผลที่ได้คือคุณแม่เพาะ**นิสัยกินง่าย อยู่ง่าย ไม่เจ้าอารมณ์** ให้แก่ลูก

ส่วนเด็กที่อยากจะกินอะไร คุณพ่อคุณแม่ก็มีให้กินทุกอย่าง โดยไม่เน้นหลักโภชนาการ ผลที่เกิดคือคุณแม่เพาะนิสัยเอาแต่ใจตัว เป็นคนเจ้าอารมณ์ ให้แก่ลูก

นอกจากนี้ การเพาะนิสัยเกรงใจหรือไม่เกรงใจคนอื่นของเด็กนั้น เพาะขึ้นมาได้จากการที่ตั้งแต่เล็กคุณแม่ปล่อยให้เด็กเคี้ยวอาหารเสียงดัง เด็กคนนี้จะไม่รู้จักเกรงใจใคร ส่วนเด็กอีกคน เมื่อเด็กเคี้ยวอาหารเสียงดัง คุณแม่จะสอนทันที เด็กคนนี้จะรู้จักเกรงใจคนอื่น

เพราะฉะนั้น นิสัยที่ดีมีเหตุมีผลของเด็ก ก็มาจากข้าวแต่ละคำ น้ำแต่ละแก้วที่เลี้ยงอย่างถูกวิธี ขณะเดียวกันนิสัยเลวๆ เจ้าอารมณ์ของเด็กก็มาจากข้าวแต่ละคำ น้ำแต่ละแก้วที่เลี้ยงอย่างผิดวิธี

จานที่ลูกกินข้าวก็เพาะนิสัยดี - ชั่วให้ลูกได้

เมื่อถึงวัยที่ลูกเติบโตขึ้นมาอีกช่วงวัยหนึ่ง คนหนึ่งกินข้าวแล้วล้างจาน แต่อีกคนกินข้าวแล้วไม่ล้างจาน นิสัยจะเป็นอย่างไร?

เด็กคนที่กินข้าวแล้วล้างจานจะมีนิสัยรับผิดชอบ

ส่วนเด็กที่กินแล้วไม่ล้างจาน กินทิ้งกินขว้าง เด็กคนนี้จะมีนิสัยไม่รับผิดชอบ เมื่อโตขึ้นมา ใครไปทำงานด้วยจะต้องตามเก็บงานจนสายตัวแทบขาด เพราะทำอะไรไว้แล้วทำทิ้งๆ ขว้างๆ ไม่รับผิดชอบ

จากเหตุผลดังกล่าว นิสัยรับผิดชอบและไม่รับผิดชอบ ถูกตั้งโปรแกรมในตัวเด็กมาจากปัจจัย 4

โดยสรุป นิสัยดี นิสัยไม่ดีต่างๆ ของเด็ก ได้รับการบ่มเพาะมาจากคุณพ่อคุณแม่ และอุปกรณ์ในการเพาะนิสัย ก็คือข้าวแต่ละคำ น้ำแต่ละแก้ว ที่ส่งผลเป็นนิสัยของเด็ก และสันดานของคน ให้เกิดขึ้นมาอย่างนี้

พ่อแม่ต้องย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำให้ลูกดู

ด้วยหลักการเกิดนิสัยคนดังกล่าวนี้ ก่อนที่คุณพ่อคุณแม่จะไปฝึกนิสัยดีๆ ให้แก่ลูกผ่านปัจจัย 4 และผ่านงานต่างๆ ในบ้าน คุณพ่อคุณแม่จะต้องเริ่มสำรวจตัวเองก่อนว่า

1) เรามีนิสัยดีและไม่ดีอะไรบ้าง
2) นิสัยดีและไม่ดีเหล่านั้น ได้จากการย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำในเรื่องปัจจัย 4 และเรื่องงานของเราอย่างไร
3) เราจะย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำอย่างไร ให้เป็นคนไม่แสบ ไม่โง่ ไม่แล้งน้ำใจ จะได้เป็นต้นแบบที่ดีให้ลูกดู
4) เราจะเอาปัจจัย 4 และงานบ้าน ฝึกลูกอย่างไรให้ไม่แสบ ไม่โง่ ไม่แล้งน้ำใจ

ถ้าหากคุณพ่อคุณแม่ไม่สำรวจตัวเอง ไม่ระวังการย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำให้อยู่ในทางที่ดี เมื่อนั้นนิสัยไม่ดีจะเกิดขึ้นมาในตัว และเอานิสัยไม่ดีนั้นไปติดลูก ทำให้ลูกพลอยนิสัยไม่ดีตามจนต้องมาเสียอกเสียใจในภายหลัง ดังนั้นถ้าคุณพ่อคุณแม่อยากจะให้ลูกเป็นคนดี ก็ต้องคิดดี พูดดี ทำดี ให้ลูกดู ลูกจึงจะมีคุณสมบัติของคนดีตามมา

นอกจากนี้การรับประทานอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัวจะทำให้สมาชิกในครอบครัวรักกันเป็นห่วงเป็นใยซึ่งกันและกัน เมื่อโตขึ้นอาจจะต่างคนต่างอยู่แต่จะมีความผูกพันกัน เวลามีเรื่องเดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือพี่น้องครอบครัวนี้จะยื่นมือเข้ามาช่วยกันอย่างเต็มที่ เนื่องจากถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก เช่น เมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร พ่อ แม่ ลูก นั่งล้อมวงกันเตรียมรับประทานอาหาร แต่ลูกยังมาไม่ครบ พ่อให้ไปตามมาให้ครบ ยังไม่ทาน รอให้ไปตามจนกว่าจะครบ เมื่อเด็กๆ ไปตามพี่น้องกลับมาบอกว่าติดงานยังทำไม่เสร็จ ผู้เป็นพ่อถามว่าอีกนานหรือเปล่า ลูกชายตอบว่าประมาณ 1 ชั่วโมง พ่อบอกว่าถ้าเช่นนั้นให้ไปช่วยกันทำงานให้เสร็จแล้วมากินข้าวพร้อมกัน ตัวอย่างนี้เมื่อลูกโตขึ้นจะรักกัน นี่คือสิ่งที่ปลูกฝังให้เป็นนิสัยขึ้นมา

ต่างกันกับครอบครัวที่รับประทานอาหารไม่พร้อมกัน ต่างคนต่างกิน เมื่อต่างคนต่างกิน ฉะนั้นนิสัยที่เกิดขึ้นก็คือ ต่างคนต่างไป ไม่มีความผูกพันกัน ไม่ห่วงใยกัน เมื่อมีเรื่องเดือดร้อนก็ต่างคนต่างอยู่ บางครั้งยังทะเลาะกันเองระหว่างพี่น้องนิสัยเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะถูกปล่อยมาตั้งแต่เรื่องการรับประทานอาหาร

จะเห็นได้ว่าความพร้อมเพรียง ก็เป็นนิสัยที่ถูกปลูกฝังขึ้นมาจากการรับประทานอาหารเช่นกัน หรือบางคนทานเพื่อความสวย หรือความหล่อ นิสัยเหล่านี้ก็เกิดจากวงอาหารเช่นกัน

เพราะฉะนั้น นิสัยดีหรือไม่ดีในตัวมนุษย์ล้วนเกิดมาจากการรับประทานอาหาร หรือจากวงข้าว เมื่อจะแก้ไขปรับปรุงนิสัยของมนุษย์ก็ต้องเริ่มปรับตั้งแต่เรื่องการรับประทานอาหารเป็นต้นไป

2.3.2 เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มกับการเพาะนิสัย

การใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ก็เป็นการฝึกนิสัยให้กับมนุษย์ทุกคนได้เช่นเดียวกัน โดยเริ่มตั้งแต่เด็กทารกที่ยังนอนอยู่บนเบาะ พอถึงเวลาขับถ่าย เด็กคนหนึ่งเมื่อขับถ่ายแล้ว คุณแม่รีบมาล้าง เช็ดทำความสะอาดอย่างดี เปลี่ยนผ้าอ้อมให้ รีบซักทันที ส่วนเด็กอีกคนเมื่อขับถ่ายแล้ว คุณแม่มักจะปล่อยทิ้งนอนแช่อยู่อย่างนั้น จะด้วยคุณแม่ติดธุระหรือด้วยเหตุใดก็ตาม กว่าจะมาล้างทำความสะอาดให้เด็กเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ อุจจาระและปัสสาวะที่เด็กปล่อยออกมาแห้งติดก้นเด็กแล้ว

เมื่อโตขึ้นเด็กสองคนนี้จะมีนิสัยต่างกันอย่างไร? เด็กคนแรกจะเป็นคนรักความสะอาด ในขณะที่เด็กคนหลังจะมีนิสัยหมักหมม เพาะกลิ่นตัว หรือการทำงานคนแรกจะทำงานเรียบร้อย สะอาด เก็บของเป็นระเบียบสวยงาม คนหลังจะทำงานเพียงแค่ให้ผ่านไปที ไม่เรียบร้อย

เมื่อโตขึ้นมาพอช่วยงานบ้านได้แล้ว ระหว่างเด็กคนหนึ่งเมื่อใส่เสื้อผ้าเสร็จแล้ว ไม่ต้องซักผ้าเอง มีคนรับใช้คอยซักให้ หรือแม่เป็นคนซักเสียเอง กับอีกคนหนึ่ง พอลูกอยู่อนุบาลสอนให้ลูกซักผ้าตั้งแต่เล็ก โดยเริ่มจากการซักผ้าเช็ดหน้าของตัวเองก่อน พอโตขึ้นมาอีกนิดให้ซักถุงเท้า ให้ซักเสื้อ กระโปรง กางเกง เป็นลำดับจากง่ายไปยาก การที่เด็กคนแรกไม่ซักผ้ากับเด็กคนหลังได้รับการฝึกให้ซักผ้ามาตั้งแต่เล็ก นิสัยมีความรับผิดชอบแตกต่างกัน

ในความรับผิดชอบที่เกิดขึ้นในตัว เนื่องจากเป็นความรับผิดชอบที่ได้รับการฝึกมาเป็นลำดับขั้นตอนจากง่ายมายาก ทำให้เด็กถูกฝึกนิสัยทำงานอะไรเป็นขั้นเป็นตอนไปโดยปริยาย แม้แต่ความถนอม นิสัยรู้จักที่ต่ำที่สูง รู้จักเกรงใจ เกิดจากที่พ่อแม่สอนขณะซักผ้าโดยให้ซักผ้าเช็ดหน้าก่อน ไม่เปื้อนมากซักก่อนแยกกะละมัง จากนั้นให้ซักเสื้อ และกางเกง กระโปรง เรียบร้อยแล้วจึงซักถุงเท้าในภายหลัง ซักอย่างเป็นขั้นตอน

แต่บางท่านไม่ได้สอน ซักรวมกันในกะละมังเดียว ทั้งผ้าเช็ดหน้า เสื้อ กระโปรง กางเกง ถุงเท้า ความหยาบกับความละเอียดลออจึงต่างกัน บางคนยิ่งละเอียดลอออย่างยิ่ง เนื่องจากแม่จะสอนเรื่องการตากผ้า เสื้อให้แขวนราวบน กางเกง กระโปรง ตากราวกลาง ถุงเท้า ชุดชั้นใน ให้ตากราวล่างสุด

บางบ้านตากราวเดียวกัน แช่กะละมังเดียวกัน นี่คือความหยาบความละเอียด ความรู้จักที่ต่ำที่สูงฝึกมาจากการซักผ้า จากการใช้เครื่องนุ่งห่มเหล่านี้

บางครั้งการตากผ้า ถ้าพ่อแม่มีความประณีตมากขึ้น จะสอนลูกให้แยก ถ้าเป็นผ้าสี กลับด้านเอาด้านในออกมาตาก เพื่อป้องกันสีซีดอันมีผลจากแดด บางคนพ่อแม่หยาบตากตรงไหนก็ได้ เมื่อแห้งแล้วจะเก็บหรือไม่ก็ไม่ได้สอนลูก ดังนั้นจึงต้องซื้อเสื้อผ้าบ่อยๆ เนื่องจากหมดสภาพการใช้งานเร็ว ขณะที่พ่อแม่บางคนสอนลูกไม่ให้ตากผ้าสีกลางแดด ให้มาตากที่ชายคาบ้าน สีจะได้ไม่ซีด และจะได้ใช้นานๆ เวลาตากให้ตากเอาข้างในออกด้านนอกให้เรียบร้อย ขึงผ้าให้ตึงเสื้อผ้าจะได้ไม่ย่น เหล่านี้บทฝึกพัฒนานิสัยความหยาบความละเอียดอันเนื่องมาจากการใช้เครื่องนุ่งห่ม

2.3.3 ที่อยู่อาศัยกับการเพาะนิสัย

ในเรื่องที่อยู่อาศัยนั้น สามารถฝึกนิสัยได้โดยดูจากกรณีดังต่อไปนี้

เด็กคนหนึ่งได้รับการปลูกฝังจากคุณพ่อคุณแม่สอนให้กวาดบ้านถูบ้านมาตั้งแต่เล็กเมื่อตื่นนอนแล้วต้องรีบเก็บที่นอน ตื่นนอนแต่เช้า กับอีกคนหนึ่งไม่ได้รับการสอนในเรื่องการกวาดบ้าน ถูบ้าน ตื่นนอนสายเมื่อตื่นแล้วก็รีบลุกจากที่นอนโดยไม่เก็บที่นอน ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ได้ว่ากล่าวแต่ประการใด บางครั้งยังเป็นผู้เก็บให้เอง เด็กทั้งสองคนนี้จะมีนิสัยที่ไม่เหมือนกัน เพราะได้รับการปลูกฝัง การย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำในสิ่งที่ต่างกัน นั่นคือ เด็กคนแรกจะเป็นคนมีระเบียบวินัย รักความสะอาด ทำงานสิ่งใดจะรับผิดชอบงานนั้นอย่างดีจนเสร็จเรียบร้อย ต่างจากคนหลังจะมีนิสัยขาดความรับผิดชอบ ทำงานสิ่งใดก็เพียงขอไปทีเท่านั้น

2.3.4 ยารักษาโรค หรือวิธีรักษาสุขภาพกับการเพาะนิสัย

ใครกินไม่เป็นเวลา นอนไม่เป็นเวลา ขับถ่ายไม่เป็นเวลา พอถึงเวลาทำงาน หรือกำลังอยู่ในห้องเรียนเกิดอยากเข้าห้องน้ำ ดูจะไม่เหมาะสมจึงอั้นอุจจาระอั้นปัสสาวะไว้ ผลสุดท้ายอาการท้องผูกเรื้อรังก็เกิดขึ้น

หรือบางคนกินไม่เป็นเวลา นอนไม่เป็นเวลา เกิดอาการท้องเสียเรื้อรัง

กลุ่มที่ท้องผูกเรื้อรังเป็นผลมาจากดื่มน้ำน้อย และอั้นอุจจาระอั้นปัสสาวะ กลุ่มที่ท้องเสียเรื้อรังเกิดจากกินจุกกินจิก พอกินไม่เป็นเวลา ก็ทำให้ท้องเสีย เหล่านี้มีผลถึงสุขภาพ เมื่อท้องผูกบ่อยๆ สุดท้ายจะเป็นโรคริดสีดวงทวารได้ ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพเสีย พอโตขึ้นจะทำงานหนักๆ ก็ไม่ไหว เพราะกินไม่เป็นเวลา นอนไม่เป็นเวลา ขับถ่ายไม่เป็นเวลา สุขภาพเสีย โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน กลายเป็นคนกระเสาะกระแสะ กลายเป็นคนมารยาทเสีย ทีแรกมารยาทก็ไม่ได้เสีย แต่เมื่อเจ็บป่วยบ่อยครั้งจนชิน ผลสุดท้ายวันหลังแม้ไม่เจ็บไม่ป่วยก็ขอนอนก่อน มารยาทเสียค่อยๆ เพาะมา เพราะการรักษาสุขภาพไม่เป็น และยิ่งป่วยแล้วใช้ยาไม่เป็น ไม่มีพ่อแม่แนะนำเรื่องวิธีการใช้ยา ผลสุดท้ายสุขภาพเสีย

ถ้าใครถูกเคี่ยวเข็ญในเรื่องการรักษาสุขภาพมาอย่างดี พอโตขึ้นมาสังเกตสุขภาพตัวเอง สุขภาพของคนรอบข้าง แล้วจะรักษาสุขภาพให้แข็งแรง จะทำให้เป็นคนมีมารยาทงาม นิสัยเหล่านี้เกิดจากการย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำ เกี่ยวกับเรื่องปัจจัย 4

2.3.5 นิสัยเกิดจากงาน

เรื่องของนิสัยที่เกิดจากการงาน เราจะศึกษาจากกรณีการซื้อของเล่นให้เด็ก

เด็กที่คุณแม่ซื้อตุ๊กตาให้เล่นครั้งละหนึ่งตัว กับเด็กอีกคนที่คุณแม่จะซื้อตุ๊กตาให้เล่นครั้งละหลายๆ ตัว นิสัยของเด็กจะไม่เหมือนกัน นิสัยอดออม ประหยัด ฟุ่มเฟือยจะไม่เหมือนกัน

ในกรณีให้ของเล่นเด็กทีละชิ้น จะช่วยเพาะนิสัยช่างสังเกตเกิดขึ้น เพราะมีของเพียงชิ้นเดียว เด็กจะพลิกดูโดยละเอียด อีกประการจะเพาะนิสัยถนอมของให้แก่เด็ก เด็กจะเล่นของเล่นอย่างทะนุถนอม เพราะมีเพียงชิ้นเดียว

บางคนคุณพ่อคุณแม่ไม่เคยซื้อของเล่นให้ ตอนเล็กๆ ไม่เคยได้เล่น ประสาทสัมผัสต่างๆ การแยกสีไม่ค่อยดี พอโตขึ้นมาอยากจะมีของเล่น แต่ไม่ได้เล่น เห็นคนอื่นมีเล่น ตนอยากเล่นบ้าง เมื่อขอแล้วเขาไม่ให้เล่น เด็กจะแย่ง กลายเป็นเพาะนิสัยนักเลงหัวไม้ให้เด็ก อีกอย่างหนึ่งจะเพาะนิสัยขโมยให้เด็ก เพราะเมื่อขอเล่นแล้วไม่ให้เด็กจะขโมย

แต่เด็กบางคนแย่งก็ไม่ได้ ขโมยก็ไม่ได้ จะเกิดนิสัยน้อยอกน้อยใจ เมื่อน้อยใจมากๆ ก็จะอิจฉา เพราะไม่ได้เล่นตุ๊กตา เมื่อโตขึ้นมามีเรื่องกระทบอะไรนิดหน่อย จะเกิดอารมณ์น้อยใจ อิจฉา บางคนอาจโชคดีมีเงินมีทองร่ำรวยขึ้นมา คนเหล่านี้จะตระหนี่ เหล่านี้เป็นที่มาของนิสัยกับการงานทั้งสิ้น

โดยสรุป เมื่อเราจับหลักการบ่อเกิดนิสัยคนได้ว่า[1]

1. ถ้าย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำ ในทางที่ดี จะได้นิสัยดี เป็นคนดี

2. ถ้าย้ำคิด ย้ำพูด ย้ำทำ ในทางที่ไม่ดี จะได้นิสัยที่ไม่ดี หรือนิสัยเลว เป็นคนเลว

เมื่อนักศึกษาได้ทราบแล้วว่าการฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิสัยเกิดจากปัจจัย 4 ได้อย่างไร ในบทต่อไปจะได้กล่าวถึงงานที่เกี่ยวเนื่องกับปัจจัย 4 ที่มีผลต่อการพัฒนานิสัยของมนุษย์ ซึ่งเป็นงานที่เราทำอยู่เป็นประจำในชีวิตประจำวันของเรา

---

[1] วิริยะ ดุลิตพงศ์, **เลี้ยงลูกอย่างไร ได้เยาวชนดี**, (กรุงเทพฯ : นฤมิต โซล (เพรส), 2545), หน้า 36

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษาบทที่ 2 การฝึกฝนพัฒนา หรือการเพาะนิสัยจากปัจจัย 4 จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 2 และทำกิจกรรมที่ 1 ในแบบฝึกปฏิบัติประกอบวิชาวัฒนธรรมชาวพุทธ แล้วจึงศึกษาบทที่ 3 ต่อไป

บทที่ 3
วัฒนธรรมการใช้และการดูแลรักษาปัจจัย 4

เนื้อหาบทที่ 3
วัฒนธรรมการใช้และการดูแลรักษาปัจจัย 4

3.1 การใช้ปัจจัย 4 ในกิจวัตรประจำวัน

3.1.1 กิจวัตรในห้องนอน

1) การนอน

2) การตื่นนอน

3.1.2 กิจวัตรในห้องน้ำ

1) การใช้ห้องสุขา

2) การแปรงฟัน

3) การอาบน้ำ

4) การสระผม

3.2 การดูแลรักษาปัจจัย 4

3.2.1 การจัดพับเก็บ

3.2.2 การปัดกวาดเช็ดถู

3.2.3 การซักตาก

3.2.4 การล้างห้องน้ำ

3.2.5 การล้างจาน

3.2.6 การดูแลและรักษาศาสนสมบัติ

แนวคิด

1. ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องเกี่ยวข้องกับกิจวัตรประจำวัน ในแต่ละวันหลากหลายอย่าง แต่โดยรวมแล้ว ก็จะมีข้อปฏิบัติหลักๆ ใกล้เคียงกัน นักศึกษาจึงควรเข้าใจถึงกิจวัตรที่เกี่ยวข้องกับพื้นฐานของชีวิต
2. การดูแลรักษาปัจจัย 4 เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องศึกษาให้เข้าใจถึงหลักการที่ถูกต้อง เพื่อประโยชน์ในการใช้สอยในชีวิตประจำวัน จะได้เป็นการรักษาปัจจัย 4 ที่มีอยู่ ให้มีอายุการใช้งานที่ยาวนาน และมีประสิทธิภาพสูง อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเพาะนิสัยที่ดีให้เพิ่มพูนขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจและสามารถนำหลักการในการปฏิบัติกิจวัตรในห้องนอนและห้องน้ำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจและสามารถนำหลักการจัดพับเก็บ การปัด กวาด เช็ด ถู การซักตาก การล้างห้องน้ำ การล้างจาน และการดูแลรักษาศาสนสมบัติไปใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจนอธิบายขั้นตอนวิธีการได้อย่างถูกต้อง

บทที่ 3
วัฒนธรรมการใช้และการดูแลรักษาปัจจัย 4

จากบทที่ผ่านมาเราได้ทราบถึงเรื่องของการเกิดนิสัยจากการใช้ปัจจัย 4 ว่ามีการเกิดขึ้นของนิสัยได้อย่างไรบ้าง ในบทนี้และบทที่จะได้กล่าวถึงต่อนี้ไป จะเป็นการกล่าวถึงกิจวัตรกิจกรรมที่เกิดจากปัจจัย 4 และเป็นบทฝึกนิสัยต่างๆ ให้เกิดขึ้นกับตัวเรา ซึ่งเป็นกิจวัตรกิจกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำทุกวัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน

3.1 การใช้ปัจจัย 4 ในกิจวัตรประจำวัน

กิจวัตรประจำวันของคนเราตั้งแต่เริ่มต้นของแต่ละวันสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ กิจวัตรในห้องนอน และกิจวัตรในห้องน้ำ ซึ่งแต่ละกิจวัตรก็มีกิจกรรมที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ เมื่อเราสามารถบริหารสิ่งเหล่านี้ได้ลงตัว นิสัยดีต่างๆ ย่อมจะเกิดขึ้นกับตัวเราเอง ดังนั้นเราจึงควรศึกษาให้เข้าใจในกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้

3.1.1 กิจวัตรในห้องนอน

1) การนอน

การนอน เป็นการผักผ่อนร่างกายที่ดีที่สุด กว่าอิริยาบถอื่นๆ หากนอนเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจผ่องใส อารมณ์สบายตลอดทั้งวัน

อุปกรณ์

1. **ห้อง** ต้องสะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีความสงบไม่มีเสียงหรือสิ่งรบกวน เช่น มด แมลง เป็นต้น
2. **ที่นอน** รับน้ำหนักได้ดี ไม่ยุบ ไม่หนานุ่มมากเกินไป ควรมีผ้าคลุมเพื่อง่ายต่อการทำความสะอาด (ถ้าเป็นเสื่อ ควรเป็นเสื่อที่ทอละเอียดแน่น เย็บริมเรียบร้อย)
3. **ผ้าห่ม** เลือกตามฤดูกาล ถ้าหน้าร้อนเนื้อบาง ถ้าหน้าหนาวเนื้อหน้ากว่าหน้าร้อน และควรมีปลอกผ้าห่ม เพื่อสะดวกในการซัก ทำความสะอาด
4. **หมอน** ไม่ควรสูงหรือเตี้ยเกินไป ไม่แข็งหรือนิ่มเกินไป ดูตามความเหมาะสมของสรีระ เมื่อหนุนแล้วสามารถรับคอและศีรษะได้พอดี
5. **เครื่องแต่งกาย** เนื้อผ้าควรซับเหงื่อได้ดี โปร่ง สามารถให้ความอบอุ่นได้ด้วย ควรหลวมเล็กน้อยไม่บีบรัดแน่นจนเกินไป ถ้าหน้าหนาวควรเป็นผ้าเนื้อหนา สามารถให้ความอบอุ่นได้ดี

ในกรณีที่อากาศเย็น หรือเกิดอาการป่วย ควรสวมถุงมือ ถุงเท้า หมวก หรือผ้าพันคอตามความเหมาะสม

การเตรียมตัวก่อนนอน

1. ตรวจดูความเรียบร้อยของห้องนอน เช่น ประตู หน้าต่าง เป็นต้น ให้เรียบร้อย
2. ทำธุระส่วนตัว เช่น ชำระร่างกายให้สะอาดโดยเฉพาะเท้า
3. ดูทิศทางลม ตำแหน่งที่นอน แล้วปรับความกว้างของหน้าต่างให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงการระบายอากาศ และการรับอากาศเย็นของร่างกายในตอนกลางคืน ในกรณีเป็นห้องที่มีแอร์ ควรปรับอุณหภูมิให้พอเหมาะกับการนอนไม่หนาวเย็นจนเกินไป
4. ไม่ควรรับประทานอาหาร หรือเครื่องดื่มอิ่มจนเกินไปก่อนนอน

ขณะนอน

1. นอนในท่าที่เหมาะสม คือนอนตะแคงขวา หรือนอนหงาย แขนทั้งสองข้างแนบชิดลำตัว ไม่ควรนำมือทั้งสองข้างมาประสานกันวางบนอก ท้อง หน้าผาก เพราะจะทำให้ขัดขวางการพลิกตัวตามธรรมชาติขณะหลับ
2. ห่มผ้าคลุมถึงอก
3. เด็กควรนอน 8 - 10 ชั่วโมง ผู้ใหญ่ควรนอน 5 - 6 ชั่วโมง

ข้อควรคำนึง

1. ไม่ควรนำอาหารเข้าไปรับประทานในห้องนอน
2. ในห้องนอนไม่ควรมีสิ่งของวางเกะกะ
3. อย่านำเรื่องกังวล หรือเรื่องราวต่างๆ เข้ามาคิดก่อนนอน
4. นั่งสมาธิ แผ่เมตตา ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ก่อนนอน

มารยาทในการนอน ในกรณีนอนห้องเดียวกันหลายคน

1. ไม่ทำเสียงดังรบกวนผู้อื่นขณะอยู่ในห้องนอน
2. เมื่อปิดไฟแล้วไม่ควรทำให้มีแสงใดๆ เกิดขึ้นในห้องนอน เช่น เปิดไฟฉาย
3. ไม่วางสิ่งของใดๆ ขวางทางเดินในห้องนอน
4. นอนในที่ของตน
5. หันเท้าไปทางเดียวกัน และไม่หันเท้าไปในทิศที่มีเครื่องสักการบูชาตั้งอยู่
6. นอนอย่างมีสติ สำรวมกิริยาอาการของร่างกาย

2) การตื่นนอน

หลายคนมองข้ามความสำคัญในช่วงการตื่นนอนโดยคาดไม่ถึงว่าคุณค่าของช่วงเวลาของการลืมตาขึ้นครั้งแรกของวัน อาจจะหมายถึง ความสำเร็จหรือความล้มเหลวของการสร้างความดีในวันนั้นๆ ได้

หากวันใดเราตื่นขึ้นมาด้วยความเบิกบานสดชื่น ความสุขจากความสดชื่นจากใจที่เบิกบานจะทำให้เราทำอะไรได้สำเร็จอย่างง่ายดาย หากวันใดเราตื่นขึ้นด้วยความรู้สึกหงอยเหงาเศร้าซึม อารมณ์ไม่สดใส หดหู่ หรือหงุดหงิดจะทำให้เมื่อคิดจะทำอะไรก็ดูจะมีอุปสรรคติดขัดไปเสียหมด เพราะความล้มเหลวนั้นเริ่มจากใจที่ขุ่นมัวเป็นเบื้องต้น

สิ่งที่ควรทำเมื่อตื่นนอน

1. ตื่นตามเวลาที่กำหนด ลุกขึ้นอย่างกระฉับกระเฉง มีสติ โดยตะแคงขวา ใช้มือขวาดันพื้นลุกขึ้นนั่งก่อน แล้วนั่งสมาธิแผ่เมตตาสักครู่
2. เมื่อลุกขึ้นแล้วบริหารร่างกาย ยืดเส้น ให้กระฉับกระเฉง
3. ดื่มน้ำอุ่นประมาณ 1 ลิตร โดยดื่มช้าๆ ค่อยๆ ดื่มเพื่อป้องกันการจุกเสียด การดื่มน้ำในตอนเช้า ทำให้ร่างกายสดชื่น เซลล์ในร่างกายตื่นตัว และช่วยการเคลื่อนไหวของลำไส้ ทำให้การขับถ่ายสะดวก
4. พับเก็บอุปกรณ์การนอนให้เรียบร้อย
5. ทำภารกิจส่วนตัว

ทำอย่างไรเมื่อตื่นนอน

1. ทำอารมณ์ให้เบิกบานสดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส พร้อมที่จะสร้างความดีโดยไม่ท้อถอย มองทุกอย่างรอบตัวในทางสร้างสรรค์
2. ทำตัวเองให้มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉงในทุกอิริยาบถ

เหตุแห่งการนอนตื่นสาย

1. ร่างกายอ่อนเพลีย สาเหตุจากเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด นอนผิดท่า อากาศไม่ถ่ายเท เก็บเรื่องกังวลมาคิด ไม่สบาย เช่น เป็นไข้
2. นอนดึกหรือนอนไม่ตรงเวลา
3. ขี้เกียจตื่น

ผลของการตื่นนอนตรงเวลา

1. ทำให้รู้จักบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ตื่นเช้าอากาศสดชื่น จิตใจแจ่มใส หน้าตาเบิกบานสดชื่น

3.1.2 กิจวัตรในห้องน้ำ

เมื่อเสร็จภารกิจจากห้องนอนแล้วสิ่งที่สำคัญตามมาคือ กิจวัตรในห้องน้ำที่ทุกคนต้องทำอยู่ เป็นประจำ ซึ่งมีกิจวัตรอยู่หลายประการคือ

1) การใช้ห้องสุขา

การใช้ห้องสุขา นักศึกษาบางท่านอาจคิดว่าเป็นเรื่องส่วนตัวที่เราทำอยู่คนเดียว แต่ในความ เป็นจริง เรายังต้องใช้ห้องสุขาร่วมกับคนอื่น ถ้าไม่รู้จักวิธีการใช้ที่ถูกต้องจะทำให้เกิดนิสัยที่ไม่ดีติดตัวเรามาด้วยประการหนึ่ง และยังเป็นการสร้างความน่ารังเกียจให้แก่บุคคลอื่นตามมาด้วยอีกประการหนึ่ง ดังนั้นการศึกษาเรื่องการใช้ห้องสุขาอย่างถูกวิธี จะทำให้เราสามารถใช้ได้อย่างถูกต้อง และเป็นการรักษาความสะอาดไว้ให้ผู้ที่มาใช่ต่อจากเรารู้สึกมีความสุขกับการได้เข้ามาทำธุระส่วนตัว

ก่อนใช้

1. สำรวจดูว่ามีใครอยู่ในห้องน้ำหรือไม่
2. ตรวจดูอุปกรณ์ภายในห้องน้ำ ตลอดจนปริมาณน้ำที่ใช้ชำระล้าง
3. ถอดรองเท้าทุกครั้งก่อนเข้าห้องน้ำ หากมีรองเท้าสำหรับใส่เข้าห้องน้ำโดยเฉพาะที่จัดเตรียมไว้ ควรใส่รองเท้านั้นเพื่อรักษาความสะอาด

ขณะใช้

1. ไม่ควรเบ่งอุจจาระแรงเกินไป เพราะอาจทำให้เป็นโรคริดสีดวงทวารได้
2. เปิดน้ำใส่ถังเพื่อกลบเสียงของการขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ
3. เทน้ำตามทันทีขณะถ่ายอุจจาระ เพื่อขจัดกลิ่นอันน่ารังเกียจ
4. ใช้น้ำสะอาดชำระล้างร่างกาย หรืออาจใช้น้ำสบู่อ่อนด้วยก็ได้

หลังใช้

1. ราดน้ำที่โถและคอห่านทุกครั้ง หากพื้นสกปรกควรราดน้ำให้สะอาด
2. เติมน้ำใส่ถังไว้ประมาณ 3 ส่วน 4 ของถัง
3. ควรรับประทานผักผลไม้เป็นประจำเพื่อช่วยให้ขับถ่ายได้สะดวก
4. อย่าปล่อยให้ท้องผูก เพราะร่างกายจะดูดซับสารพิษจากกากอาหาร กลับเข้าสู่กระแสเลือด เป็นเหตุให้เกิดโรคร้อนใน ปวดหัวเรื้อรัง โรคระบบโลหิต เป็นต้น

2) การแปรงฟัน

อุปกรณ์

1. แปรงสีฟัน 2. ยาสีฟัน
3. ขันน้ำ 4. เกลือป่น

การเลือกใช้อุปกรณ์

แปรงสีฟัน

1. ขนแปรงควรนิ่ม ปลายมนจะได้ไม่ระคายเคืองต่อเหงือก
2. แปรงสีฟันไม่ควรมีขนาดใหญ่เกินไป จะเกิดอันตรายต่อเหงือกและฟัน ทั้งยังทำความสะอาดได้ไม่ทั่วถึง
3. ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันหากขนแปรงหมดสภาพ หรือใช้มาแล้ว 3 เดือน
4. ด้ามแปรงควรตรงตลอดจากหัวแปรงจรดปลาย จะช่วยให้ทำความสะอาดได้อย่างทั่วถึง

ยาสีฟัน

ยาสีฟันทุกยี่ห้อช่วยในการหล่อลื่นขณะแปรงฟัน ทำให้แปรงได้สะดวกขึ้น แม้ยาสีฟันบางยี่ห้อ จะมีรสชาติถูกปาก แต่หากเกิดอาการแพ้ยาสีฟันนั้นให้เลิกใช้ทันที ยาสีฟันที่มีรสเย็น กลิ่นหอม ไม่ได้หมายความว่าจะช่วยลดกลิ่นปากได้ ดังนั้นจึงควรเลือกยาสีฟันให้เหมาะสม

วิธีการแปรงฟัน

1. บีบยาสีฟันจากส่วนท้ายของหลอด ปริมาณพอเหมาะ ไม่มากเกินไป ประมาณครึ่งหนึ่งของความยาวของแนวขนแปรง
2. การแปรงฟันบน หงายแปรงเอียง 45 องศา ขยับแปรงไปมาเล็กน้อย แล้วปัดขนแปรงลงล่างทั้งด้านนอกและด้านในของฟันล่างทุกซี่
3. การแปรงฟันล่าง ให้คว่ำแปรงลงเอียง 45 องศา ขยับแปรงไปมาเล็กน้อยแล้วปัดขนแปรงขึ้นบนทั้งด้านนอกและด้านในของฟันล่างทุกซี่
4. การแปรงฟันบดเคี้ยว วางแปรงสีฟัน ให้หน้าตัดขนแปรงอยู่บนฟันด้านบดเคี้ยวและถูไปมาทั้งฟันบนและฟันล่าง
5. ล้างปากด้วยน้ำสะอาด

ข้อควรคำนึง

1. การแปรงฟันที่ผิดวิธี นอกจากปากและฟันจะไม่สะอาดแล้ว ยังเป็นอันตรายต่อเหงือกและ ผิวเคลือบฟันด้วย
2. ควรแปรงลิ้นและเพดานปากทุกครั้งจะช่วยลดกลิ่นปาก
3. ควรไปพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพปากและฟันทุกๆ 6 เดือน

มารยาทในการแปรงฟัน

1. ไม่แปรงฟันเสียงดัง
2. ไม่แปรงฟันเลอะเทอะ
3. ไม่แปรงฟันหน้ากระจกจะทำให้กระจกเปื้อนและเกะกะผู้อื่น
4. ไม่คุยกันขณะแปรงฟัน
5. ใช้น้ำอย่างประหยัด (ไม่เปิดน้ำขณะแปรงฟัน)

3) การอาบน้ำ

อุปกรณ์

1. สบู่	2. ยาสระผม
3. ผ้าถูตัว	4. ถังอาบน้ำ

การเลือกใช้สบู่

1. สบู่ที่ดีควรมีฤทธิ์เป็นกลางหรือเป็นด่างอ่อนๆ
2. สบู่ที่ดีจะมีฟองทั้งในน้ำอ่อนและน้ำกระด้าง
3. ไม่ผสมสีที่ทำให้เกิดอาการแพ้
4. ไม่ผสมหัวน้ำหอมที่ทำให้เกิดอาการแพ้
5. ราคาไม่แพง

ขั้นตอนการอาบน้ำ

1. เตรียมเสื้อผ้าเปลี่ยนและอุปกรณ์การอาบน้ำให้พร้อม
2. เปิดน้ำใส่ถังประมาณครึ่งถัง
3. ใช้ผ้าถูตัวชุบน้ำให้โชก พับพอดีมือ เช็ดหน้าเบาๆ

4. ชุบน้ำอีกครั้งแล้วเช็ดทั้งตัว แล้วถูสบู่กับผ้าถูตัว

5. ใช้ผ้าถูทั่วร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณใต้คาง ซอกหู ลำคอ รักแร้ ง่ามมือ ง่ามเท้า ซอกขา ข้อพับ

6. ซักผ้าในถังอาบน้ำให้สะอาดแล้วใช้ถูสบู่ออกจากตัว

7. ราดน้ำด้วยฝักบัว ล้างคราบสบู่ออกอีกครั้ง

8. ซักผ้าให้สะอาด บิดพอหมาดซับหยดน้ำที่เกาะตามตัว

9. ล้างถังให้สะอาด ซับหยดน้ำที่เกาะบนถังด้วยผ้า แล้วซักผ้าให้สะอาดอีกครั้ง

10. เก็บอุปกรณ์ใส่ถัง สวมชุดใหม่

ทำไมต้องอาบน้ำ

1. เป็นการรักษาความสะอาดผิวหนังเบื้องต้น
2. ชำระสิ่งสกปรกที่เกาะที่ผิวหนังให้หลุดออกไป
3. การถูตัวยังช่วยให้กระแสเลือดไหลเวียนได้ดี

ข้อควรคำนึง

1. ควรอาบน้ำเย็นธรรมดา หรือน้ำอุ่นเล็กน้อยถึงจะดี เพราะน้ำเย็นมากๆ หัวใจจะทำงานหนัก ถ้าน้ำร้อนมากก็ไม่เป็นผลดีต่อร่างกายเช่นกัน
2. ควรใช้สบู่เฉพาะการอาบน้ำในตอนเย็น ซึ่งมีเหงื่อไคลมาก หากไม่จำเป็นไม่ควรใช่สบู่บ่อย โดยเฉพาะในตอนเช้า เพราะสบู่มีฤทธิ์เป็นด่าง ทำให้ผิวแห้ง และจะทำลายเกราะตามธรรมชาติของผิว

4) การสระผม

ขั้นตอน

1. ราดน้ำบนศีรษะ พร้อมทั้งขยุ้มผมเบาๆ ด้วยปลายนิ้ว
2. ใช้แชมพูชโลมผมขยี้ให้ทั่ว ใช้ปลายนิ้วกด อย่าใช้เล็บเกา จะทำให้เกิดการอักเสบของหนังศีรษะและเกิดรังแคได้
3. ล้างแชมพูออกด้วยน้ำ ให้สะอาดหมดจด
4. ใช้ผ้าซับน้ำออกให้แห้งอย่าขยี้เส้นผมจะทำให้ผมหักและหวีให้เรียบร้อยปล่อยให้แห้งเอง

การดูแลรักษาเส้นผม

1. สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หรือดูตามความเหมาะสม แต่ไม่ควรสระผมทุกวัน
2. เลือกใช้ยาสระผมตามสภาพเส้นผม
3. หลีกเลี่ยงยาสระผมสูตรเข้มข้น ควรใช้สูตรอ่อน

นอกจากยาสระผมแล้ว เรายังสามารถนำพืชสมุนไพรมาสระผมได้ เช่น มะกรูด มะนาว เป็นต้น เพราะพืชเหล่านี้มีฤทธิ์ขจัดไขมันตามธรรมชาติใต้หนังศีรษะอันเป็นสาเหตุของการสะสมฝุ่นละอองจนทำให้เกิดรังแคได้

3.2 การดูแลรักษาปัจจัย 4

3.2.1 การจัดพับเก็บ

แบบแผนในการจัดเก็บสิ่งของให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน เป็นวินัยพื้นฐานที่สำคัญของการอยู่ร่วมกัน ทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสิ่งของเครื่องใช้ ลดการกระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดพลังแห่งความสามัคคีในภายนอก ซึ่งจะนำไปสู่ความสามัคคีของใจในที่สุด

เนื่องจากการสร้างบารมีเป็นทีมเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก แต่หากกระทำได้จะสามารถสรรค์สร้างสันติสุขอันยิ่งใหญ่ให้แก่ชาวโลกอย่างที่บุคคลคนเดียวไม่สามารถกระทำได้ ดังนั้น **"ทีม"** จะมีพลังสร้างสรรค์อันยิ่งใหญ่ได้ จำเป็นต้องมีความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ดังพุทธโอวาทว่า *สุขา สังฆัสสะ สามัคคี "ความสามัคคีของหมู่ ก่อให้เกิดสุข"* ซึ่งความสามัคคี แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. คณะสามัคคี
2. ธรรมสามัคคี
3. อนภินิพพัตติสามัคคี

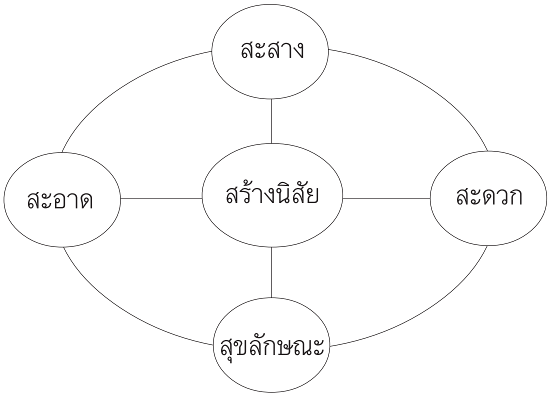
ความสามัคคีในเบื้องสูงจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีพื้นฐานมาจากคณะสามัคคีเสียก่อน และคณะสามัคคีจะเกิดขึ้นได้ ทุกคนต้องรู้จักระเบียบวินัย มารยาทของหมู่ และปฏิบัติให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน

การอยู่ร่วมกันจะเป็นไปได้อย่างสงบสุข สมัครสมานสามัคคีกันนั้น ความมีระเบียบมีแบบแผนอันเดียวกันเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะช่วยลดความบาดหมางใจ ลดการกระทบกระทั่งกัน นำมาซึ่งความสงบของใจ อารมณ์จะเบิกบานไม่หงุดหงิด

ดังนั้น ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสิ่งของส่วนตัว หรือส่วนรวมที่ถูกจัดพับเก็บอย่างดีนั้น จึงเป็นสิ่งเอื้ออำนวยอย่างยิ่ง ต่อการจะทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย และมีแบบแผนเดียวกัน โดยคำนึงถึงหลักในการจัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ว่ามีขั้นตอนอย่างไร ดังนี้

หลักการจัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้

1. สะสาง
2. สะดวก
3. สะอาด
4. สุขลักษณะ
5. สร้างนิสัย



หลักการ	วิธีปฏิบัติ
1. สะสาง	1. ตั้งมาตรฐานว่าอะไรเป็นของจำเป็นและไม่จำเป็นที่ควรทิ้ง 2. แยกแยะสิ่งที่ไม่จำเป็นทิ้งไปเสีย 3. ตั้งจุดรับของที่ไม่ต้องการแต่ยังใช้ประโยชน์ได้ 4. หมั่นตรวจสอบอยู่เสมอ
2. สะดวก	1. แยกของที่ใช้เป็นประจำ และของที่นานๆ จึงจะใช้ประโยชน์ แล้วจัดของที่ใช้บ่อยอยู่ใกล้ หยิบใช้สะดวก 2. จัดสิ่งของเป็นหมวดหมู่ เพื่อสะดวกในการหยิบใช้และเก็บเข้าที่ 3. จัดวางให้เป็นระเบียบ วางในแนวฉาก ดูสวยงามไม่เกะกะตา 4. เมื่อนำของใดออกมาใช้ให้เก็บเข้าที่ทุกครั้ง
3. สะอาด	1. ทำความสะอาดทุกวันจนไม่มีโอกาสที่จะสกปรก 2. ทุกคนดูแลความสะอาดของส่วนตัวและแบ่งหน้าที่ทำความสะอาดของส่วนรวม 3. ไม่ทิ้งข้าวของหรือทำความสกปรกอะไร 4. ทำความสะอาดเครื่องมือ อุปกรณ์ สถานที่หลังเสร็จงานทุกครั้ง

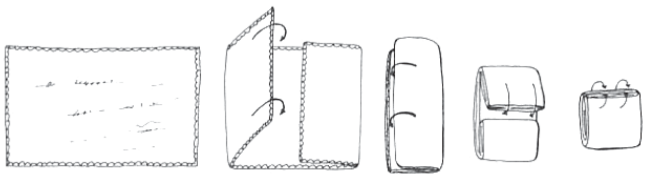
หลักการ	วิธีปฏิบัติ
4. สุขลักษณะ	1. ตั้งมาตรฐานขั้นต่ำของสุขลักษณะของสถานที่ และการจัดวางเครื่องใช้ 1. ไม่มีที่ลับ 2. ไม่เป็นแหล่งซ่อนของสัตว์ร้าย สัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค 3. ทำความสะอาดง่าย 4. แสงสว่างเพียงพอ 5. อากาศโปร่ง 6. แลดูเรียบโล่งตา 7. เป็นระเบียบ
5. สร้างนิสัย	1. ทุกคนปฏิบัติ 4 ข้อข้างต้นอย่างสม่ำเสมอเป็นนิสัย 2. ทุกคนร่วมมือกันรักษาความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องใช้และสถานที่ อย่างเต็มใจ 3. มีการประชุมปรับปรุงการดูแลสถานที่เสมอๆ

เมื่อเราได้ทราบหลักในการจัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ตามหลัก 5 ส ดังกล่าวแล้ว ฉะนั้นเวลาที่เราจะเก็บเสื้อผ้าจากการซักตากมาแล้ว ต้องพับเก็บให้เรียบร้อย

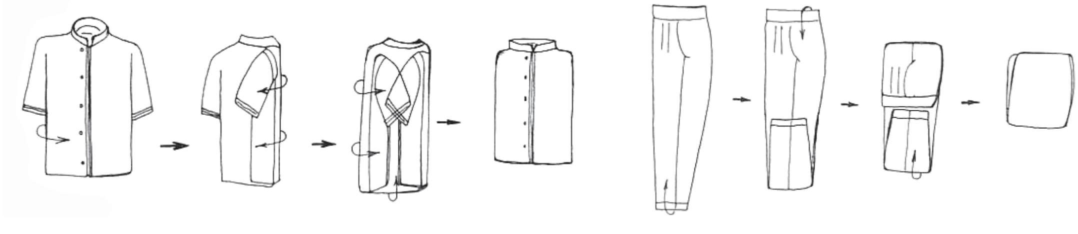
การจัดพับเก็บที่เหมาะสมควรทำอย่างไร?

ในการจัดพับเก็บนั้นมีวิธีการมากมายในการพับเพื่อความเรียบร้อย แต่ในบทเรียนนี้จะกล่าวเพียง 2 วิธีในการพับ คือ

1. พับเข้ากลาง (ดังรูป)



2. พับไม่เสียรูปทรง (ดังรูป)



ประโยชน์ของการจัดเก็บสิ่งของเป็นระเบียบมาตรฐานเดียวกัน

1. ชีวิตมีมาตรฐาน ไม่ต้องเสียเวลา เสียความคิดกับการจัดการข้าวของ หาของ ทำให้มีเวลาสำหรับการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน การฝึกตนเองและทำหยุดนิ่งได้เต็มที่
2. ลดการกระทบกระทั่งในหมู่คณะ ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
3. เป็นพื้นฐานของความมีศีล และทิฏฐิเสมอกันของหมู่คณะ
4. ใจสงบผ่องใส แม้ผู้อื่นที่พบเห็นก็ใจผ่องใสตามไปด้วย สามารถเข้าถึงธรรมได้ง่าย
5. ทำให้เป็นคนละเอียดรอบคอบ

3.2.2 การปัดกวาดเช็ดถู

ความสะอาดของสถานที่ตลอดถึงอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ในอาคารหรือสำนักงานเป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงคุณธรรมภายในของผู้เป็นเจ้าของว่ามีมากน้อยเพียงไร การรักษาความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ เป็นการยืดอายุการใช้งานของสิ่งต่างๆ ดังกล่าวนั้นด้วย และที่สำคัญคือ ทำให้อารมณ์ของผู้เป็นเจ้าของ ตลอดจนผู้มาเยือนผ่องใส ไม่หงุดหงิด ทำให้ใจสงบกลับเข้าศูนย์กลางกายได้ง่ายขึ้น

1. การกวาดและการถู

วิธีการที่จะฝึกให้กาย วาจา ใจ สะอาดได้นั้น มีหลักง่ายๆ คือ ต้องทำความสะอาดทั้งหยาบและละเอียด

ความสกปรกอันเกิดจากร่างกาย วาจา ได้แก่ ขยะที่เราทิ้งเอาไว้ ปากที่เราถ่มเสลดถ่มเศษอาหารลงไป ทำเลอะเทอะเปรอะเปื้อนต่างๆ สิ่งเหล่านี้จะทำความสะอาดได้ต้องกวาด ถ้าเป็นชิ้นใหญ่ ก็ต้องใช้ไม้กวาดที่หยาบๆ ซี่ใหญ่ๆ แข็งๆ ไปกวาด ถ้าเป็นขยะที่เป็นฝุ่นเป็นผงก็ใช้ไม้กวาดที่อ่อนลงมาตามลำดับเอามากวาด แต่ถ้าเป็นฝุ่นที่ละเอียดๆ ลงมากวาดไม่ไปแล้ว ต้องใช้ผ้าขี้ริ้วชุบน้ำเช็ด ทำความสะอาดให้ทั่ว

ในการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นคณะ หรือแม้อยู่เพียงลำพังคนเดียว การรักษาความสะอาดถือว่าเป็นหัวใจหลัก จะต้องทำความสะอาดทุกวัน การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะนอกจากการรักษาความสะอาดส่วนตัวแล้ว ในด้านส่วนรวมจะต้องช่วยกัน เพราะจะช่วยลดการกระทบกระทั่งกัน และยังเป็นการช่วยส่งเสริมอารมณ์ระหว่างกันให้ผ่องใส

ส่วนการปราบกิเลสอันเป็นสิ่งสกปรกที่อยู่ในใจ ที่คอยบังคับให้กระทำสิ่งไม่ดี ทางกาย วาจา ใจ เช่น คิดเอาเปรียบ คิดอิจฉา คิดทำร้าย จนกระทั่งลงมือกระทำตามความคิดนั้น เช่น แสดงอาการไม่พอใจ โกรธ พูดคำสกปรก พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ พูดส่อเสียด ก็ต้องทำความสะอาดด้วยการนั่งสมาธิเจริญภาวนา จนกระทั่งใจหยุดใจนิ่ง เกิดปัญญารู้แจ้งไปขจัดกิเลสเหล่านั้น

ความสำคัญ / วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการทำความสะอาดด้วยไม้กวาดและไม้ถู
2. กวาด - ถูพื้นได้สะอาดและถูกต้อง
3. เห็นคุณค่าและความสำคัญในการรักษาความสะอาดสถานที่ที่อยู่อาศัย

หลักการ

1. ทำความสะอาดจากบนลงล่าง
2. ทำความสะอาดจากพื้นที่ยากไปพื้นที่ง่าย
3. กวาด - ถูไปในทิศทางเดียวกัน
4. เลือกอุปกรณ์กวาดและถูให้เหมาะกับงานและพื้นผิววัสดุ

วิธีการ

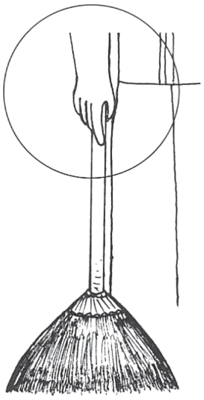
1. การเตรียม

ร่างกาย แต่งกายทะมัดทะแมง สะดวกพร้อมที่จะปฏิบัติงาน

อุปกรณ์ เตรียมอุปกรณ์ต่อไปนี้ให้พร้อม

1. ไม้กวาดดอกหญ้า ไม้กวาดหยากไย่	2. ไม้ถู / ผ้า
3. ที่ตักผง	4. กะละมัง
5. ถังน้ำ	6. ผงซักฟอก

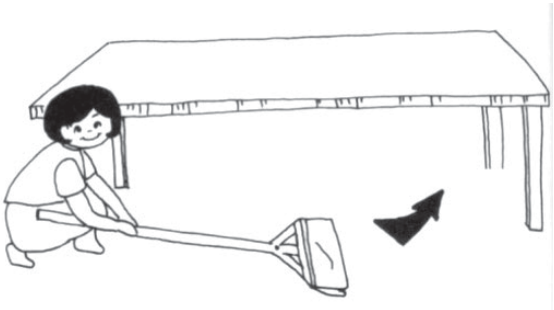
2. การปฏิบัติงาน



การกวาด

1. ดูทิศทางลม ไม่กวาดสวนทางลม
2. จับไม้กวาดบริเวณปลายด้าม ใช้นิ้วชี้บังคับทิศทาง
3. ขณะกวาด ออกแรงกดพอประมาณ กวาดไปข้างหน้า
4. ไม่ตวัดปลายไม้กวาดสูงจากพื้นเกิน 1 ฝ่ามือ
5. ควรมีการตักฝุ่นผงหรือขยะเป็นระยะๆ

การถู



1. จับไม้ถูให้ถูกต้องและเหมาะสม (ดังรูป)
2. ถูบริเวณที่ยากก่อน เช่นซอกมุม และให้ถูไปในทิศทางเดียวกัน
3. ขณะถู ควรออกแรงถูกดไปข้างหน้าพอประมาณ

3. การเก็บงาน

1. เคาะฝุ่นออกจากไม้กวาดเบาๆ แล้วเก็บในที่ปลอดภัย จากความเปียกชื้น เช่น ฝน ไอน้ำ น้ำค้าง เป็นต้น
2. ไม่ควรวางไม้กวาดโดยให้ด้านที่เป็นดอกหญ้า กดกับพื้น เพราะจะทำให้เกิดความเสียหายต่อไม้กวาดได้
3. ไม้กวาดควรทำความสะอาดหลังใช้เสร็จ แล้วเก็บในที่เก็บให้เรียบร้อย
4. ซักผ้าถูให้สะอาด นำไปตากให้แห้ง แล้วจัดเก็บไว้ในที่เก็บให้เรียบร้อย

อานิสงส์ของการปัดกวาดเช็ดถู

1. ทำให้ผิวพรรณ และจิตใจผ่องใส เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธา
2. ทำให้เป็นคนละเอียดรอบคอบ ประณีต ช่างสังเกต รู้จักวางแผนงาน
3. ทำให้วิมานสว่างไสว เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา
4. ทำให้ใจเป็นสมาธิได้ง่าย

เกณฑ์ขั้นต่ำที่ต้องทำได้ / ทำเป็น

1. ใช้อุปกรณ์เหมาะกับงาน

2. ทำถูกลำดับขั้นตอน พื้นที่ที่ทำสะอาด

2. การเช็ดถูทำความสะอาด

การเช็ดและการถู เป็นการทำความสะอาดสิ่งสกปรกที่มีขนาดเล็กที่ไม่สามารถกวาดได้ ได้แก่ ฝุ่นที่อยู่บนโต๊ะหมู่ ดวงแก้ว องค์พระ เป็นต้น

การทำความสะอาดสิ่งที่เนื่องด้วยพระรัตนตรัย เช่น องค์พระและดวงแก้วนั้น ต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเคารพต่อพระรัตนตรัย จะต้องเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม ไม่ปะปนกับอุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดอย่างอื่น และจะต้องตรวจสอบทำความสะอาดอยู่เสมอจนกระทั่งไม่มีฝุ่นหรือสิ่งสกปรกอยู่เลยตลอดเวลา

เตรียมร่างกาย โดยแต่งกายให้ทะมัดทะแมง สะดวกเหมาะสมต่อการปฏิบัติงาน

เตรียมอุปกรณ์ เตรียมอุปกรณ์ดังต่อไปนี้

1. แปรงสีฟัน

2. ผ้าเช็ดโต๊ะ ผ้าเช็ดดวงแก้ว-องค์พระ

3. ไม้ขนไก่

4. ถังน้ำ

การใช้ผ้าเช็ดองค์พระ

1. ใช้ผ้าแห้งเช็ดจากบนลงล่าง

2. ถ้าเช็ดไม่ออกให้ใช้ผ้าชุบน้ำบีบหมาดๆ เช็ด แล้วเช็ดด้วยผ้าแห้งอีกครั้ง

การใช้ผ้าเช็ดดวงแก้ว

1. ใช้ผ้าแห้งเช็ดหมุนไปในทิศทางเดียวกัน

2. ถ้าเช็ดไม่ออกให้ใช้ผ้าชุบน้ำบีบหมาดๆ เช็ด แล้วเช็ดอีกครั้งหนึ่งด้วยผ้าแห้ง

การทำความสะอาดโต๊ะ-เก้าอี้

1. เตรียมน้ำใส่ถังประมาณครึ่งถัง

2. ปัดฝุ่นที่ติดตามผิวโต๊ะทั้งบนและล่างด้วยไม้ขนไก่โดยปัดเบาๆให้เต็มหน้า ไม้ไปในทิศทางเดียวกัน

3. นำผ้าชุบน้ำบีบหมาดๆ เช็ด แล้วเช็ดด้วยผ้าแห้งอีกครั้ง

4. ถูบนโต๊ะไปในทิศทางเดียวกัน โดยให้น้ำหนักในการเช็ดสม่ำเสมอ

5. ในกรณีที่ต้องทำพื้นล่าง (ใต้โต๊ะ) ควรพลิกโต๊ะหงายขึ้น ใช้แปรงสีฟันปัดฝุ่นตามซอกและพื้นใต้โต๊ะให้สะอาด แล้วพลิกกลับตามเดิม เช็ดบนโต๊ะให้สะอาดอีกครั้งด้วยผ้าแห้ง (ควรมีผ้าพลาสติกหรือเสื่อรองผิวโต๊ะด้วยขณะหงาย)

6. นำผ้าไปซักให้สะอาดและเก็บล้างอุปกรณ์ทุกอย่างให้เรียบร้อย

อานิสงส์ของการทำความสะอาด

1. เกิดอุปนิสัยรักความสะอาด ส่งผลให้อยากรักษากาย วาจา ใจให้สะอาดด้วย

2. ผิวพรรณและจิตใจเบิกบานผ่องใส เป็นที่ตั้งแห่งความศรัทธา เพราะใจเกาะเกี่ยวอยู่กับความใสความสะอาด ทำให้เป็นคนละเอียดรอบคอบ ประณีต ช่างสังเกต รู้จักวางแผนงานอย่างเป็นขั้นเป็นตอน

3. เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย

4. นึกนิมิตดวงแก้ว องค์พระได้ง่ายขณะทำสมาธิ ยังผลให้ใจอยู่ที่ศูนย์กลางกายเข้าถึงธรรมได้ง่าย

3.2.3 การซักตาก

1. การเตรียมการ

1.1 เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม

1) กะละมัง
2) น้ำยาซักผ้า
3) แปรงซักผ้า
4) โต๊ะ / ม้านั่ง
5) ไม้แขวนเสื้อ
6) ไม้หนีบผ้า
7) ถังน้ำ / ตะกร้า

1.2 ตรวจดูสิ่งของที่ตกค้างในกระเป๋า เพื่อ

- ป้องกันสีตกใส่ผ้า
- ป้องกันสิ่งของเสียหาย
- ป้องกันการบาดเจ็บในกรณีสิ่งของนั้นเป็นของมีคม

1.3 ตรวจสภาพเสื้อผ้า หากชำรุดเป็นรอยขาด ควรเย็บก่อนนำไปซัก มิฉะนั้นจะทำให้ผ้าขาดยิ่งขึ้น

1.4 ตรวจดูรอยเปื้อนที่ซักออกยาก เช่น รอยเลือด น้ำมัน หมึก กาแฟ ฯลฯ ต้องเอาออกเสียก่อนนำไปซัก มิฉะนั้นจะทำให้รอยเปื้อนที่เหลืออยู่ซักออกยาก

1.5 แยกชนิดของผ้า ผ้าสีขาวไม่ควรซักปนกับผ้าสี แยกผ้าที่สกปรกมากและสกปรกน้อยออกจากกัน เพื่อซักผ้าสกปรกน้อยก่อน

2. วิธีการซัก

2.1 ซักผ้าด้วยน้ำเปล่า เพื่อให้เหงื่อและฝุ่นพองตัวออก และทำให้ใยผ้าขยายตัว จะทำให้ซักผ้าได้เร็ว และผ้าสะอาดมากยิ่งขึ้น

น้ำธรรมดา

2.2 ละลายผงซักฟอก หรือน้ำยาซักผ้าลงในน้ำด้วยอัตราส่วนที่เหมาะสม โดยดูคำแนะนำบนฉลากข้างกล่อง ถ้าใช้น้อยจะทำให้ผ้าที่ซักไม่สะอาดพอ หรือหากใช้มากเกินความจำเป็น ก็เป็นการสิ้นเปลืองและยังอาจทำให้ผ้าเปื่อยและขาดเร็วเกินควร

2.3 นำผ้าลงแช่ไว้ประมาณ 5 - 30 นาที แล้วแต่คุณสมบัติของสารซักฟอก

2.4 เริ่มซักบริเวณที่สกปรกมากก่อน

แล้วจึงซักบริเวณอื่นจนทั่ว

2.5 ซักล้างน้ำสะอาด 2 ครั้ง

น้ำธรรมดา

2.6 บีบผ้าให้หมาดแล้วจึงนำไปตาก (การบิดผ้าจะทำให้ใยผ้าและตะเข็บเสียรูปทรง)

3. วิธีการตากผ้า

3.1 กลับตะเข็บ หรือพลิกด้านในออกตากทุกครั้ง เพื่อป้องกันสีซีดจางจากแสงแดด

3.2 สะบัดผ้าหรือดึงให้ใยผ้าฟู และให้ผ้าเรียบไม่ยับย่น

3.3 ตากตามรูปทรงของผ้า

3.4 ดึงให้ชายผ้าเหลื่อมกัน ชายผ้าด้านสั้นอยู่เหนือลม เพื่อให้ผ้าแห้งเร็ว

3.5 ใช้ไม้หนีบผ้า ไม่ให้เลื่อนหรือหล่น

3.6 เมื่อผ้าแห้งให้รีบเก็บ เพื่อป้องกันสีผ้าซีดจาง

การตากผ้า

เกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำ

การซัก

1. ผ้าสะอาด โดยเฉพาะบริเวณจุดสกปรกมาก เช่น คอ ขอบแขน
2. ไม่บิดผ้า
3. ไม่แช่ผ้าค้างคืน

การตาก

1. กลับตะเข็บก่อนตากทุกครั้ง
2. ตากเสื้อผ้าตามรูปทรง ถ้าเป็นผ้าเช็ดตัว ผ้าห่ม ให้ตากชายผ้าเหลื่อมกัน

3.2.4 การใช้และการดูแลรักษาห้องน้ำ

ห้องน้ำเป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ที่ต้องดูแลเอาใจใส่ให้ดี เพราะห้องน้ำเปรียบเสมือนหน้าตาของบ้าน ถ้าห้องน้ำสะอาดน่าใช้ จะทำให้คนที่มาเยี่ยมเยือนบ้านรู้สึกมีความสุข และยังบอกถึงนิสัยของเจ้าของบ้านได้เป็นอย่างดี ดังนั้นในหัวข้อนี้จะได้กล่าวถึง 2 เรื่องใหญ่ๆ คือ การใช้ห้องน้ำ และการดูแลรักษาห้องน้ำ

1) การใช้ห้องน้ำ

การใช้ห้องน้ำถือเป็นเรื่องสำคัญ แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านก็ทรงให้ความสำคัญ ดังปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกถึงหลักและวิธีการใช้ห้องน้ำไว้หลายแห่ง โดยแยกเป็นหัวข้อเรื่องห้องน้ำโดยเฉพาะ

การใช้ห้องน้ำสมัยพุทธกาล

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงหลักและวิธีการใช้ห้องน้ำไว้ใน มูลเหตุวัจจกุฎีวัตร[1] ความว่า

สมัยนั้น ภิกษุรูปหนึ่งเป็นชาติพราหมณ์ ถ่ายอุจจาระแล้วไม่ปรารถนาจะชำระด้วยรังเกียจว่า ใครจักจับต้องของเลว มีกลิ่นเหม็นนี้ได้ ในวัจจมรรค[2] ของเธอ มีหมู่หนอนมั่วสุมอยู่ ต่อมาเธอได้แจ้งเรื่องนั้นแก่ภิกษุทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลายถามว่า ก็ท่านถ่ายอุจจาระแล้ว ไม่ชำระหรือ ขอรับ

ภิกษุนั้นตอบว่า อย่างนั้น ขอรับ

---

[1] **วัตตขันธกะ**, พระวินัยปิฎก จุลวรรค, มก. เล่ม 9 ข้อ 434-436 หน้า 357-358

[2] วัจจมรรค คือทวารหนัก, (เวจมรรค ก็เรียก)

บรรดาภิกษุที่เป็นผู้มักน้อย... ต่างก็เพ่งโทษ ติเตียน โพนทะนาว่า ไฉนภิกษุถ่ายอุจจาระแล้วจึงไม่ชำระ แล้วกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า.

พระผู้มีพระภาคเจ้า... ทรงสอบถามว่า ดูก่อนภิกษุ ข่าวว่า เธอถ่ายอุจจาระแล้วไม่ชำระ จริงหรือ.

ภิกษุนั้นกราบทูลว่า จริง พระพุทธเจ้าข้า.

พระผู้มีพระภาคเจ้า... ครั้นแล้วทรงทำธรรมีกถารับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุถ่ายอุจจาระแล้ว เมื่อน้ำมีอยู่ จะไม่ชำระไม่ได้ รูปใดไม่ชำระ ต้องอาบัติทุกกฎ.

สมัยนั้น ภิกษุทั้งหลาย ถ่ายอุจจาระในวัจจกุฎีตามลำดับผู้แก่กว่า นวกภิกษุทั้งหลายมาถึงก่อน ปวดอุจจาระก็ต้องรอ พวกเธอกลั้นอุจจาระจนสลบล้มลง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า.

พระผู้มีพระภาคเจ้า... ทรงสอบถามว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข่าวว่าภิกษุทั้งหลายถ่ายอุจจาระในวัจจกุฎี... ตามลำดับผู้แก่กว่า นวกภิกษุทั้งหลายมาถึงก่อน ปวดอุจจาระก็ต้องรอ พวกเธอกลั้นอุจจาระจนสลบล้มลง จริงหรือ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า จริง พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคเจ้า... รับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงถ่ายอุจจาระในวัจจกุฎี ตามลำดับผู้แก่กว่า รูปใดถ่ายต้องอาบัติทุกกฎดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ถ่ายอุจจาระตามลำดับของผู้มาถึง.

สมัยนั้น พระฉัพพัคคีย์เข้าวัจจกุฎีเร็วเกินไปบ้าง เวิกผ้าเข้าไปบ้าง ถอนหายใจพลางถ่ายอุจจาระบ้าง เคี้ยวไม้ชำระฟันพลางถ่ายอุจจาระบ้าง ถ่ายอุจจาระนอกรางอุจจาระบ้าง ถ่ายปัสสาวะนอกรางบ้าง บ้วนเขฬะลงในรางปัสสาวะบ้าง ชำระด้วยไม้หยาบบ้าง ทิ้งไม้ชำระลงในช่องถ่ายอุจจาระบ้าง ออกมาเร็วเกินไปบ้าง เวิกผ้าออกมาบ้าง ชำระมีเสียงดังจะปุจะปุบ้าง เหลือน้ำไว้ในกระบอกชำระบ้าง บรรดาภิกษุที่เป็นผู้มักน้อยต่างก็เพ่งโทษติเตียน โพนทะนาว่า ไฉนพระฉัพพัคคีย์ จึงได้เข้าวัจจกุฎีเร็วเกินไป เวิกผ้าเข้าไปบ้าง ถอนหายใจใหญ่พลางถ่ายอุจจาระบ้าง เคี้ยวไม้ชำระฟันพลางถ่ายอุจจาระบ้าง ถ่ายอุจจาระนอกรางอุจจาระบ้าง ถ่ายปัสสาวะนอกรางปัสสาวะบ้าง บ้วนเขฬะลงในรางปัสสาวะบ้าง ชำระด้วยไม้หยาบบ้าง ทิ้งไม้ชำระลงในช่องถ่ายอุจจาระบ้าง ออกมาเร็วเกินไปบ้าง เวิกผ้าออกมาบ้าง ชำระมีเสียงดังจะปุจะปุบ้าง เหลือน้ำไว้ในกระบอกชำระบ้าง แล้วกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า.

พระผู้มีพระภาคเจ้า... ทรงสอบถามว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายข่าวว่า... จริงหรือ.

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า จริง พระพุทธเจ้าข้า.

พระผู้มีพระภาคเจ้า... ครั้นแล้วทรงทำธรรมีกถารับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล เราจักบัญญัติวัจจกุฎีวัตรแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยประการที่ภิกษุทั้งหลายพึงประพฤติเรียบร้อยในวัจจกุฎี.

วัจจกุฎีวัตร[1]

ภิกษุใดไปวัจจกุฎี

1. ภิกษุนั้นยืนอยู่ข้างนอก พึงกระแอมขึ้น แม้ภิกษุผู้นั่งอยู่ข้างในก็พึงกระแอมรับ
2. พึงพาดจีวรไว้บนราวจีวร หรือบนสายระเดียง[2] แล้วเข้าวัจจกุฎี
3. ทำให้เรียบร้อย ไม่ต้องรีบร้อน
4. ไม่พึงเข้าไปเร็วนัก
5. ไม่พึงเวิกผ้าเข้าไป
6. ยืนบนเขียงถ่ายอุจจาระ แล้วจึงค่อยเวิกผ้า
7. ไม่พึงถอนหายใจใหญ่พลางถ่ายอุจจาระ
8. ไม่พึงเคี้ยวไม้ชำระฟันพลางถ่ายอุจจาระ
9. ไม่พึงถ่ายอุจจาระนอกรางอุจจาระ
10. ไม่พึงถ่ายปัสสาวะนอกรางปัสสาวะ
11. ไม่พึงบ้วนเขฬะ[3]ลงในรางปัสสาวะ
12. ไม่พึงชำระด้วยไม้หยาบ
13. ไม่พึงทิ้งไม้ชำระลงในช่องถ่ายอุจจาระ
14. ยืนบนเขียงถ่ายแล้วพึงปิดผ้า
15. ไม่พึงออกมาเร็วนัก ไม่พึงเวิกผ้าออกมา
16. ยืนบนเขียงชำระแล้วพึงเวิกผ้า
17. ไม่พึงชำระให้มีเสียงดังจะปุจะปุ[4]
18. ไม่พึงเหลือน้ำไว้ในกระบอกชำระ
19. ยืนบนเขียงชำระแล้วพึงปิดผ้า
20. ถ้าวัจจกุฎีอันภิกษุถ่ายไว้เลอะเทอะ ต้องล้างเสีย
21. ถ้าตะกร้าใส่ไม้ชำระเต็ม พึงเทไม้ชำระ
22. ถ้าวัจจกุฎีรก พึงกวาดวัจจกุฎี
23. ถ้าชานภายนอก บริเวณ ซุ้มประตูรก พึงกวาดเสีย
24. ถ้าน้ำในหม้อชำระไม่มี พึงตักน้ำมาไว้ในหม้อชำระ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้แล เป็นวัจจกุฎีวัตรของภิกษุทั้งหลาย ซึ่งภิกษุทั้งหลาย พึงประพฤติเรียบร้อยในวัจจกุฎี.

---

[1] วัจจกุฎีวัตร หมายถึง การปฏิบัติต่างๆ ในการใช้ห้องน้ำห้องส้วม

[2] สายระเดียง เรียกสายสำหรับตากผ้าสบงจีวร เป็นต้นของพระภิกษุสามเณรว่าสายระเดียง

[3] เขฬะ หมายถึง น้ำลาย

[4] จะปุจะปุ หมายถึง เสียงอันเกิดจากการขับถ่าย

การล้างห้องน้ำ

คนทั่วไปมักรู้สึกว่า งานล้างห้องน้ำเป็นงานไม่มีเกียรติ เพราะห้องน้ำเป็นสถานที่รองรับสิ่งปฏิกูลจากร่างกายของเรา เป็นที่เก็บของเสีย ดังนั้นคนจึงมักรังเกียจการล้างห้องน้ำห้องส้วม หากเป็นห้องน้ำของตนเองก็ยังพอทำใจได้ แต่ถ้าเป็นห้องน้ำส่วนรวมที่ใช้ร่วมกันหลายคน คงมีไม่กี่คนที่ยินดีจะทำความสะอาด แต่เมื่อพิจารณาดูให้ดีจะพบว่าในวันหนึ่งๆ เราต้องเข้าไปใช้ห้องน้ำหลายครั้ง รวมๆ แล้วอาจจะถึงหลายชั่วโมง เมื่อเราต้องเข้าไปใช้บ่อยๆ พบเห็นบ่อยๆ ห้องน้ำนั้นก็จะมีส่วนในการสร้างนิสัยของเราไปโดยไม่รู้ตัว ถ้าได้รักษาความสะอาดของห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเข้าไปใช้ครั้งใดก็ได้เห็นแต่ภาพที่สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ใจก็พลอยสะอาดตามไปด้วย และทำให้ใจคุ้นกับความสะอาด เป็นการสร้างนิสัยรักความสะอาด รักความเป็นระเบียบเรียบร้อยไปได้ในที่สุด

นอกจากนั้น สถานที่ที่เราอยู่ก็เป็นเครื่องแสดงลักษณะนิสัยหรือคุณธรรมของเราได้อีกเช่นกัน นึกถึงภาพเมื่อเราเดินทางไปเป็นอาคันตุกะในสถานที่ใดก็ตาม สิ่งแรกๆ ที่เรามักถามถึงคือ ห้องน้ำอยู่ตรงไหน? เมื่อผู้อื่นมาเยือนบ้านหรือองค์กรของเราก็เป็นเช่นเดียวกันอาคารสถานที่อื่นๆอาจจะได้ชมครบบ้างไม่ครบบ้าง แต่อย่างไรก็ตาม ต้องได้ชมห้องน้ำกันทุกคน ดังนั้นห้องน้ำห้องส้วมจึงมีความสำคัญไม่แพ้ห้องรับแขก ผู้บริหารหรือเจ้าของสถานที่ที่มีปัญญา จึงให้ความสำคัญกับการรักษาความสะอาดห้องน้ำห้องส้วมเป็นอย่างดี เพราะถือเป็นหน้าเป็นตาที่จะแสดงถึงคุณธรรมและภูมิปัญญาของคนในองค์กรนั้นๆ ได้อย่างดี ซึ่งคงเคยได้ยินได้ฟังว่าผู้บริหารที่ฉลาด เวลาเดินทางไปตรวจงาน สถานที่แรกๆ ที่ต้องเข้าไปดูคือห้องน้ำห้องส้วมที่จะฟ้องถึงสภาพการทำงาน ความเป็นอยู่ และลักษณะนิสัยคนในหน่วยงานนั้นได้โดยไม่ต้องเอ่ยปากสอบถาม

ดังนั้น นักศึกษาจึงควรเริ่มฝึกนิสัยรักความสะอาดและความมีระเบียบวินัย โดยผ่านวิธีการล้างห้องน้ำดังต่อไปนี้

หลักการ

1. ทำความสะอาดจากบนลงล่าง และจากด้านในออกด้านนอก
2. ทำความสะอาดในบริเวณที่ยากก่อน เช่น ซอกมุม
3. เช็ด ถู ไปในทิศทางเดียวกัน
4. ใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมกับวัสดุ และเนื้องาน

วิธีการ

1. การเตรียม

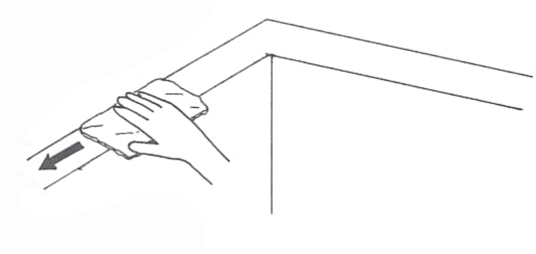
- ร่างกาย เตรียมร่างกายให้พร้อมและเหมาะสมที่จะปฏิบัติงาน

- อุปกรณ์

1. ถัง	2. แปรงเตารีด	3. แปรงสีฟัน
4. น้ำยา	5. ผ้า	6. ขัน
7. ฟองน้ำ	8. ไม้กวาดทางมะพร้าว	9. ถุงมือ

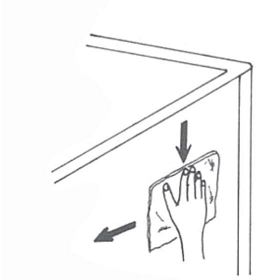
2. การปฏิบัติ

1. เช็ดขอบบนผนังห้องน้ำ



เช็ดขอบบนของผนัง

2. ทำความสะอาดผนังห้องน้ำด้วยผ้าชุบน้ำ (บีบ) ชุ่ม



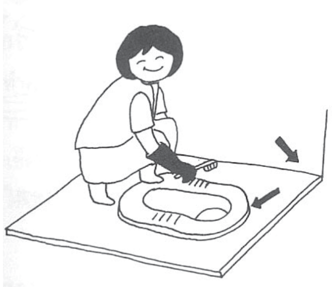
เช็ดผนังห้องน้ำทุกด้าน

3. ใช้น้ำเปล่าที่อยู่ในถังราดพื้นและโถ แล้วทำความสะอาดขันน้ำด้วยผ้าชุบน้ำยา

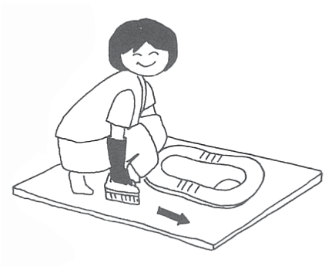
ล้างขันและถังน้ำ

4. ราดน้ำยาที่โถ คอห่านและพื้น แล้วสวมถุงมือใช้แปรงสีฟันทำความสะอาดตามซอกมุมต่าง ๆ ส่วนพื้นที่กว้างใช้แปรงเตารีดขัดให้สะอาด

สวมถุงมือยาง



การใช้แปรงสีฟันขัดตามซอกมุม



ใช้แปรงเตารีดขัดพื้น

5. ราดน้ำล้างฟองน้ำยาที่พื้นออกให้หมด แล้วทำความสะอาดโถและคอห่านด้วยฟองน้ำชุบน้ำ

ราดน้ำไล่ฟองน้ำยาออก

ทำความสะอาดโถและคอห่าน

6. ล้างฟองน้ำด้วยน้ำเปล่าให้สะอาดลงในคอห่าน

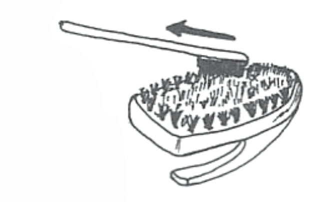
7. ทำความสะอาดรางระบายน้ำด้วยไม้กวาดทางมะพร้าว แปรงสีฟันและแปรงเตารีด

8. นำอุปกรณ์ต่างๆ ไปล้าง ซัก และตาก เมื่อแห้งแล้วจัดเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

3. การเก็บงาน

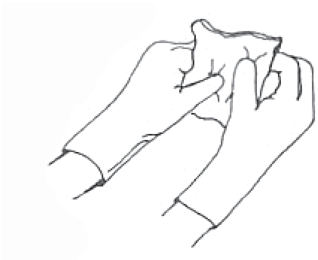
1. ทำความสะอาดอุปกรณ์ตามลำดับ (สวมถุงมืออยู่ขณะล้างลำดับ 1, 2, 3, 4)

1. ขวดน้ำยา	2. แปรงเตารีด	3. แปรงสีฟัน	4. ฟองน้ำ
5. ถุงมือ	6. ถัง	7. ขัน	8. ผ้า



การทำความสะอาดแปรงเตารีด

การล้างแปรงสีฟัน



การล้างฟองน้ำ

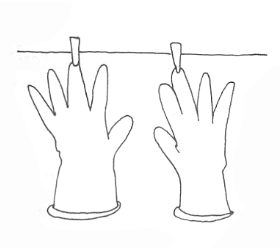
การล้างถุงมือ

หมายเหตุ : (สำหรับผ้าจะซักก่อน เพื่อใช้ทำความสะอาดอุปกรณ์อื่นๆ และใช้ซับหยดน้ำที่อุปกรณ์ต่างๆ)

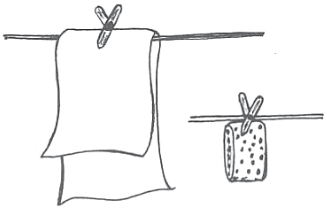
2. ใช้ผ้าซับน้ำที่เกาะอุปกรณ์ทุกชิ้นออกให้หมด ก่อนนำไปตาก

3. การตากอุปกรณ์

- นำแปรงสีฟัน แปรงเตารีด ถัง ขัน ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย
- นำถุงมือไปตากในร่ม
- นำฟองน้ำและผ้าไปตากแดด เมื่อแห้งแล้วเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย
- ล้างมือให้สะอาดจนถึงข้อศอก ล้างเท้าให้สะอาดจนถึงหัวเข่า



การตากถุงมือ



การตากผ้าและฟองน้ำ

การล้างมือ

การล้างเท้า

อานิสงส์ของการล้างห้องน้ำ

1. ลดทิฏฐิมานะในจิตใจของตนเอง
2. เป็นคนละเอียดรอบคอบ รู้จักวางแผนงานเป็นขั้นตอน
3. เกิดอุปนิสัยรักความสะอาด จนส่งผลให้รักการรักษากาย วาจา ใจให้สะอาดบริสุทธิ์ตามไปด้วย
4. เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย
5. จิตใจผ่องใส เข้าถึงธรรมได้ง่าย

ขอควรรู้

1. ควรทำความสะอาด ถังน้ำ ขัน พื้น โถ และคอห่านทุกวัน
2. ห้องน้ำ (ห้องสุขา) ไม่ควรให้มีกลิ่นน่ารังเกียจ
3. การตรวจสอบผลการล้างห้องน้ำ โดยราดน้ำลงไปที่คอห่าน หากพบว่า คอห่านเปียกทั่วถึงสม่ำเสมอ ไม่มีรอยคราบไขมันติดอยู่แสดงว่าล้างได้สะอาดจริง
4. ห้องน้ำที่เป็นส่วนตัว ไม่เป็นสาธารณะ ควรซับให้แห้งเสมอ จะทำให้สะอาดอย่างแท้จริง และป้องกันการลื่นล้ม โดยเฉพาะผู้สูงวัย
5. ไม่ควรใช้น้ำยาที่เป็นกรดเข้มข้นในการล้างเครื่องสุขภัณฑ์ เพราะกรดจะ กัดกร่อนเครื่องสุขภัณฑ์ที่เคลือบด้วยเซรามิคให้เสียหายได้
6. น้ำยาที่ใช้ล้างห้องน้ำ ควรเป็นประเภทเดียวกับน้ำยาล้างจาน

3.2.5 การล้างจาน

ขั้นตอนการล้างจาน

1. เตรียมน้ำใส่กะละมัง (อ่างล้าง) โดยเตรียมน้ำตามลำดับ ดังนี้

กะละมังที่ (1) น้ำธรรมดา

กะละมังที่ (2) น้ำยาล้างจาน

กะละมังที่ (3) น้ำธรรมดา

กะละมังที่ (4) น้ำธรรมดา

2. เช็ดจาน (ภาชนะ) ด้วยกระดาษเพื่อขจัดเศษอาหารและคราบมัน และควรรวบรวมจาน (ภาชนะ) ให้มีจำนวนมากก่อนจึงนำไปล้างพร้อมๆ กัน

ใช้กระดาษเช็ดจานก่อน

3. แช่จาน (ภาชนะ) ทั้งหมดลงในอ่างน้ำแรก (น้ำธรรมดา) พร้อมๆ กัน เพื่อประหยัดน้ำ และเวลาในการล้างควรออกแรงกดและถูด้วยฟองน้ำให้ทั่ว

ล้างน้ำธรรมดา

4. ล้างด้วยน้ำยาล้างจานออกแรงกด (พอประมาณ) ถูด้วยฟองน้ำจากข้างในออกข้างนอกให้ทั่ว

ล้างด้วยน้ำยาล้างจาน

5. ล้างน้ำธรรมดาอีก 2 ครั้ง ด้วยฟองน้ำ เช็ดด้วยผ้าสะอาดให้แห้งไม่มีคราบ แล้วนำไปตากหรือเก็บให้เรียบร้อย

6. ทำความสะอาดอ่างล้างภาชนะ

ล้างด้วยน้ำธรรมดา

อานิสงส์การล้างจาน

1. ลดทิฏฐิมานะในจิตใจของตนเอง
2. เป็นคนทำงานไม่คั่งค้าง
3. เกิดอุปนิสัยรักความสะอาด ส่งผลให้รักการรักษากาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ด้วย
4. จิตใจผ่องใส เข้าถึงธรรมได้ง่าย

นิสัยที่เกิดขึ้น

การล้างจานเป็นการฝึกให้เป็นคนไม่ผัดวันประกันพรุ่ง โดยเมื่อใช้จาน ชาม ช้อน ส้อม หรือภาชนะอื่นๆ ใส่อาหารหรือประกอบอาหารแล้ว ควรล้างทันทีไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ให้คราบอาหารแห้งติดเกรอะกรัง ยากต่อการทำความสะอาด หรือไม่ควรแช่น้ำไว้จนบูด อาจเป็นที่เพาะพันธุ์ของเชื้อโรคได้

หมายเหตุ

กิจการฝึกนิสัยที่อธิบายมาทั้งหมดนั้นเป็นเพียงหลักสำคัญๆ ที่นำมาเป็นมาตรฐานในชีวิตจริงนั้น อุปกรณ์บางชนิดอาจเปลี่ยนแปลงตามสภาพการณ์ได้ เนื่องจากปัจจุบันอุปกรณ์บางชนิดได้มีการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพในการทำความสะอาดมากขึ้น

3.2.6 การดูแลและรักษาศาสนสมบัติ

ศาสนสมบัติ ประกอบด้วย

1. ศาสนสถาน เช่น อุโบสถ วิหาร เจดีย์ เป็นต้น
2. ศาสนวัตถุ เช่น โต๊ะหมู่ โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น
3. ศาสนธรรม เช่น พระไตรปิฎก หนังสือธรรมะ

4. ศาสนพิธี เช่น พิธีเวียนเทียน พิธีตักบาตร เป็นต้น

5. ศาสนทายาท เช่น พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา เป็นต้น

ทั้ง 5 อย่างนี้ทุกคนที่เป็นชาวพุทธถือว่าเป็นเจ้าของทั้งหมด จึงควรช่วยกันดูแลรักษาและทำนุบำรุงให้คงอยู่และพัฒนาให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป แม้ไม่ใช่หน้าที่รับผิดชอบโดยตรง แต่ถ้าจะเกิดความเสียหายต่อหมู่คณะและพระพุทธศาสนาแล้ว ย่อมเป็นหน้าที่ที่จะต้องช่วยกันป้องกันแก้ไข

สาธารณสถาน

คือสถานที่ที่คนในสังคมใช้ร่วมกัน ไม่ได้เป็นกรรมสิทธิ์ของคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น สวนสาธารณะ โรงเรียน ถนน ฯลฯ คนในสังคมจึงควรช่วยกันดูแลรักษาให้สะอาดและทำนุบำรุงให้มีสภาพดีเสมอ อีกทั้งต้องช่วยกันพัฒนาให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

เมื่อความเสียหายจะเกิดขึ้นต่อสาธารณสมบัติหรือศาสนสมบัติ ย่อมเป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องช่วยกันป้องกันแก้ไข เพราะผลเสียหายที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบมาถึงทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ วิธีการและขั้นตอนการดูแลรักษาได้ขยายความไว้แล้วในเรื่องที่ผ่านมา

หลักการดูแลรักษาสาธารณสมบัติ หรือศาสนาสมบัติที่ได้ผลมากที่สุดคือ หมั่นตรวจสอบหรือตรวจตราดูบ่อยๆ จะทำให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หากเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมจะได้รีบแก้ไขได้ทันท่วงที อีกทั้งเห็นถึงช่องทางที่จะพัฒนาให้เจริญรุ่งเรืองยิ่งๆ ขึ้นไป

เหตุแห่งความเสื่อมศรัทธา หรือการล้มสลายขององค์กร

หากบุคลากรในองค์กรใด ปล่อยปละละเลยวัสดุสิ่งของที่เป็นขององค์กร ต่างคนต่างนิ่งดูดาย เพราะเห็นว่าไม่ใช่หน้าที่ที่ตนรับผิดชอบ ความหายนะล้มละลายย่อมมาเยือนองค์กรนั้นๆ แต่เหตุสำคัญที่จะทำให้องค์กรล้มละลาย พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน กุลสูตร[1] สรุปความได้ว่า

1. ของหายแล้วไม่หา
2. ของเสียแล้วไม่ซ่อม
3. ใช้ของไม่รู้จักประมาณ
4. ตั้งคนพาลเป็นหัวหน้า

---

[1] กุลสูตร, อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต มก. เล่ม 35 หน้า 623

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษาบทที่ 3 วัฒนธรรมการใช้และการดูแลรักษาปัจจัย 4 จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบฝึกหัดประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 3 และทำกิจกรรมที่ 2 ในแบบฝึกปฏิบัติประกอบวิชาวัฒนธรรมชาวพุทธ แล้วจึงศึกษาบทที่ 4 ต่อไป

บทที่ 4
วัฒนธรรม
การดูแลรักษาสุขภาพ

เนื้อหาบทที่ 4
วัฒนธรรมการดูแลรักษาสุขภาพ

4.1 การดูแลรักษาสุขภาพจากพระไตรปิฎก

4.1.1 เหตุการเกิดโรค 8 อย่าง

4.1.2 ธรรมเป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน

4.2 การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

4.2.1 อาการเส้นติด

4.2.2 การออกกำลังกาย

4.2.3 การดื่มน้ำและการรับประทานอาหาร

4.2.4 หลักการดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง 8 ประการ

4.2.5 ท่าทางและอิริยาบถ

4.3 การบำบัดรักษาเบื้องต้น

4.3.1 คุณลักษณะของคนไข้ที่หมอต้องการ

4.3.2 โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

4.3.3 โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ

แนวคิด

1. การดูแลสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเหตุเกิดของโรค และธรรมเป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน ไว้ในพระไตรปิฎก
2. การดูแลสุขภาพด้วยตนเองเป็นพื้นฐานที่มนุษย์ควรศึกษาไว้ เช่น อาการของเส้นติด การออกกำลังกาย การดื่มน้ำ การรับประทานอาหาร หลักสำคัญในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง และท่าทางอิริยาบถที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน
3. มนุษย์เราเป็นประดุจรังแห่งโรค เมื่อเกิดอาการไม่สบายเกิดขึ้นทำให้ต้องเข้าพบแพทย์เพื่อทำการรักษา การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญเช่นกันที่ทำให้การรักษาเป็นไปได้อย่างดี รวมทั้งการศึกษาหลักการเบื้องต้นในการรักษาเบื้องต้นของโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและสามารถนำวิธีการตลอดจนหลักการปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงเหตุของการเกิดโรคและธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้น และกระทำเหตุให้อายุยืน ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพจากพระไตรปิฎกมาใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถดูแลสุขภาพด้วยตัวเองจากอาการเส้นติด ตลอดจนเข้าใจหลักการออกกำลังกาย การดื่มน้ำ การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง 8 ประการ รวมทั้งท่าทางและอิริยาบถ ที่ถูกต้องเหมาะสม
3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและสามารถดูแลตัวเองขั้นพื้นฐานจากหลักการบำบัดรักษาเบื้องต้นของโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับระบบต่างๆ ของร่างกายได้

บทที่ 4
วัฒนธรรมการดูแลรักษาสุขภาพ

การดูแลรักษาสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็นที่ทุกคนต้องทราบ เพื่อจะได้มีความรู้พื้นฐานในการรักษาตัวเองได้ และเพื่อป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นได้

4.1 การดูแลรักษาสุขภาพจากพระไตรปิฎก

4.1.1 เหตุการเกิดโรค 8 อย่าง

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า โรค 8 อย่างเหล่านี้ คือ 1. อาพาธมีน้ำดีกำเริบเป็นสมุฏฐาน 2. อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน 3. อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน 4. อาพาธที่เกิดจากโรคดี โรคเสมหะ โรคลมมาประชุมกัน 5. อาพาธเกิดจากเปลี่ยนฤดู 6. อาพาธที่เกิดจากการบริหาร (ร่างกาย) ไม่ถูกต้อง 7. อาพาธที่เกิดจากการพยายาม (ทำให้ดีขึ้น) 8. อาพาธที่เกิดจากวิบากกรรม ในโรคทั้ง 8 อย่างนั้น มิจฉาทิฏฐิบุคคลปฏิเสธโรค 7 อย่างข้างต้น แล้วยอมรับแต่เฉพาะโรคชนิดที่ 8 เท่านั้น

4.1.2 ธรรมเป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น คือ 1. บุคคลไม่เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่ย่อยยาก 4. เป็นผู้เที่ยวในกาลไม่สมควร 5. ไม่ประพฤติประเสริฐ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุ คือ 1. บุคคลเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2. รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3. บริโภคในสิ่งที่ย่อยง่าย 4. เป็นผู้เที่ยวในกาลสมควร 5. เป็นผู้ประพฤติประเสริฐ

4.2 การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง[1]

4.2.1 อาการเส้นติด

เกิดจากการอยู่ในอิริยาบถเดียวนานๆ เช่น พิมพ์ดีด (เส้นติดที่คอ) นั่งรถ นั่งสมาธิ นั่งเขียนหนังสือนานๆ

---

[1] เรียบเรียงจากพระธรรมเทศนา **พระภาวนาวิริยคุณ** (พระเผด็จ ทตฺตชีโว) รักษาการเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี

การแก้ไข

1) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2) ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ดื่มน้ำน้อยเส้นยิ่งเหี่ยวลีบถ้าปล่อยทิ้งไว้เส้นจะติดเป็นแผงจนไขว้ และเมื่อแคลเซี่ยมเกาะ จะทำให้แกะยาก อาการเส้นติดดูจากการขับปัสสาวะ ขับไม่ไหมด ยังมีค้างอยู่ บอกให้ทราบว่าเส้นลีบแห้ง เส้นเริ่มไขว้ แคลเซี่ยมเริ่มพอก รีบออกกำลังกายภายใน 1 – 2 สัปดาห์จะหาย ถ้าทิ้งไว้นานจะต้องใช้เวลาในการรักษานาน ถึงแม้นวดก็แค่พอทุเลา แต่ไม่หายเพราะติดลึก

4.2.2 การออกกำลังกาย

มีทั้งข้อดีและข้อเสีย แต่ข้อดีมีมากกว่า ส่วนข้อเสียอาจเกิดขึ้นจากการที่ปฏิบัติไม่ถูกวิธี ออกกำลังกายหักโหมมากเกินไป ออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายยังไม่พร้อม กำลังบาดเจ็บอยู่ อ่อนเพลีย เป็นต้น หรือบางคนเล่นโยคะ รำมวยจีน เล่นเฉพาะท่าที่ชอบใจจึงเกิดการผิดพลาด ดังนั้นการออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์มีข้อดีจะต้องคำนึงถึง

1) จะต้องไม่หักโหม 2) เล่นท่าตามลำดับ

การออกกำลังกายอย่างต่ำต้องออกครั้งละครึ่งชั่วโมง การแกว่งแขนจะได้ผลต้องทำต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที คว่ำมือ หงายมือ ครั้งละ 5 นาที รวม 4 ครั้ง เป็น 20 นาที ประมาณ 1,200 ครั้ง จะให้ดีควรแกว่งแขนให้ถึง 2,000 ครั้งต่อวัน ถ้าไม่ชอบแกว่งแขนให้กวาดสนามหญ้า อย่างน้อยต้องชั่วโมงครึ่ง สำหรับผู้ทำภาวนา การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จะเห็นผลได้ดี

4.2.3 การดื่มน้ำและการรับประทานอาหาร

1) การดื่มน้ำ

ดื่มน้ำมากพอ ดูจากตื่นมาปัสสาวะใส ถ้าเหลืองเข้ม หรือสีชายังไม่ดี การดื่มน้ำต้องดื่มให้เป็น

ดื่มน้ำเป็น ตื่นมารีบดื่ม 2-3 แก้ว

ก่อนออกเดินทาง 1 ชั่วโมง อย่าดื่มน้ำ พอจะถึงที่หมายค่อยดื่มน้ำ

ก่อนนอน 1 ชั่วโมง ไม่ควรดื่มน้ำ

ดื่มน้ำน้อย มีโอกาสที่จะเกิดข้อเท้าแพลงมาก เพราะเส้นลีบ ทั้งยังทำให้มึน และปวดศีรษะได้

2) รับประทานอาหารเป็น

สำหรับผู้ที่รักษาศีล 8 จะรับประทานอาหารเพียง 2 มื้อ คือ มื้อเช้า และมื้อเพลเท่านั้น ดังนั้น เพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารอย่างเพียงพอ การรับประทานอาหารแต่ละมื้อจึงควรปฏิบัติดังนี้

มื้อเช้า รับประทานแค่ค่อนท้อง เพราะถ้าอิ่มมากเกินไปจะรับประทานมื้อเพลหรือกลางวันไม่ได้ หรือถึงรับประทานได้ก็ได้น้อยเนื่องจากช่วงเวลาห่างกันไม่มาก จะทำให้หิวตอนบ่ายหรือตอนค่ำ

มื้อเพล รับประทานให้อิ่ม จากนั้นอีกประมาณ 10 นาที ดื่มน้ำตาม 1 แก้ว เพื่อช่วยย่อย

สำหรับผู้ที่มิได้รักษาศีล 8 การรับประทานอาหารมื้อเย็น ไม่ควรรับประทานอาหารหนักหรืออิ่มจนเกินไป เพราะร่างกายไม่ได้นำไปใช้ประโยชน์มากนัก ควรรับประทานอาหารเบาๆ เช่น สลัดผลไม้ หรือน้ำผลไม้

กระเพาะลำไส้ไม่มีแรง

1. เพราะดื่มน้ำน้อย เวลาจะย่อยเลยต้องใช้แรงมาก

2. อีก 4-5 คำ จะรับประทานอาหารอิ่มให้หยุด เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับการย่อย

กลั้นปัสสาวะนานๆ

ทำให้ตับร้อน ไตร้อน ทำลายระบบของร่างกาย

กลั้นอุจจาระนานๆ

ทำให้ของเหลวในอุจจาระดูดซึมกลับเข้าลำไส้แล้วเข้าสู่เส้นเลือด ทำให้เลือดเสีย กลิ่นตัวแรง เป็นโรคผิวหนัง อุจจาระแข็งเพราะน้ำถูกดูดซึมกลับเข้าสู่เส้นเลือด ยิ่งขับถ่ายลำบากอาจเป็นเหตุทำให้เป็นริดสีดวงทวารได้

รับประทานไม่เป็น ปัสสาวะไม่เป็น อุจจาระไม่เป็น ออกกำลังกายไม่เป็น เป็นสาเหตุให้ต้องพบแพทย์บ่อยๆ ทำให้สูญเสียความมั่นใจ บั่นทอนจิตใจ กลายเป็นคนวิตกกังวลในที่สุด ฉะนั้นรักที่จะมีสุขภาพดี อารมณ์แจ่มใส ทำงานได้เต็มที่ หรือปฏิบัติธรรมให้ดี ต้องรักษาสุขภาพให้เป็น ให้ดีด้วย

4.2.4 หลักการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง 8 ประการ

1. การรับประทานอาหาร

อาหารเช้า

เป็นมื้อที่สำคัญมาก เพราะช่วงเช้าร่างกายขาดน้ำตาล ถ้าไม่ทานอาหารเช้าจะเกิดภาวะขาดน้ำตาล ซึ่งจะมีผลทำให้ความคิดตื้อตันไม่ปลอดโปร่ง วิตกกังวล ใจสั่น อ่อนเพลีย หงุดหงิด โมโหได้ง่าย มื้อเช้ารับประทานได้เช้าที่สุดยิ่งดี (ระหว่างเวลา 6.00-7.00 น.) เพราะท้องว่างมานาน หากยังไม่มีอาหารให้ดื่ม

น้ำอุ่น หรือน้ำข้าวอุ่นๆ ก่อน ควรทานข้าวต้มร้อนๆ จะช่วยให้การขับถ่ายอุจจาระง่ายถ้าจำเป็นต้องรับประทาน (สาย) ใกล้เวลาอาหารมื้อกลางวันอย่ารับประทานมาก

อาหารเพล

ควรเป็นอาหารหนัก เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานมาก

วิธีการรับประทานอาหาร

- ควรเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน
- หลังรับประทานอาหารไม่ควรนั่งหรือนอนทันที ควรเดินเพื่อให้อาหารย่อยเสียก่อน
- หลังรับประทานอาหารไม่ควรดื่มน้ำมากๆ จะทำให้น้ำย่อยเจือจาง ควรดื่มเพียงแก้วเดียว จากนั้นอีกประมาณ 20-30 นาที ค่อยดื่มให้เต็มที่ตามต้องการ
- การดื่มน้ำอุ่น ร่างกายจะได้รับประโยชน์มากที่สุด เพราะน้ำมีอุณหภูมิใกล้เคียงกับอุณหภูมิของร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่ต้องปรับมาก สามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้เลย

2. ขับถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ สม่ำเสมอทุกวัน

3. ใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสม กับฤดูกาล เช่น หน้าหนาวก็ใส่เสื้อผ้าหนาๆ สวมหมวก ถุงมือ ถุงเท้า ขณะนอนตอนกลางคืน ควรห่มผ้าปิดถึงอก

4. ออกกำลังกาย กลางแจ้งทุกวัน

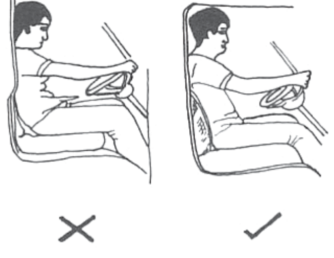
5. รักษาความสะอาดของสถานที่พักอาศัย เพื่อช่วยให้สิ่งแวดล้อมดี อากาศดี

6. รักษาอารมณ์ ให้ปลอดโปร่ง แจ่มใสตลอดทั้งวันและอย่าลืมนั่งสมาธิทุกวัน

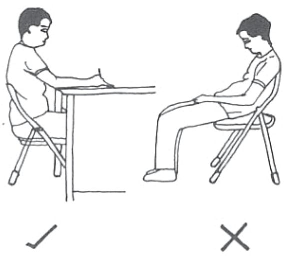
7. พักผ่อน นอนให้เพียงพอ เหมาะสมกับเพศและวัย ไม่ควรนอนดึกเกิน 22.00 นาฬิกา ติดต่อกันหลายวัน

8. มีท่าทางและอิริยาบถที่ถูกต้องเหมาะสม ในการทำงานในชีวิตประจำวัน

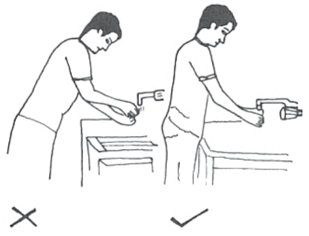
4.2.5 ท่าทางและอิริยาบถในการใช้ชีวิตประจำวัน



ท่านั่งขับรถยนต์

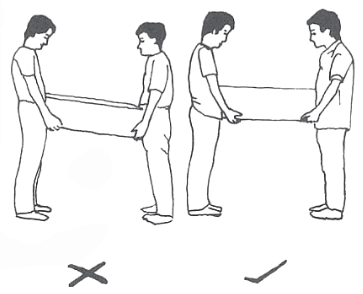


ท่านั่งเก้าอี้



ท่ายืนล้างมือ ล้างจาน

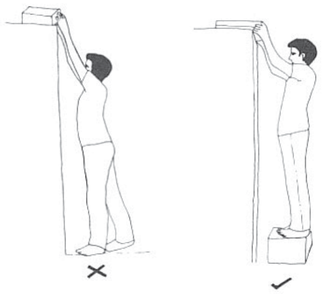
ท่ายกของจากพื้น



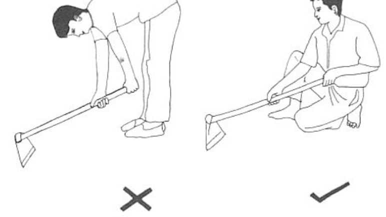
ท่ายกของ 2 คน

ท่าหิ้วของจากพื้น

การเข็นของด้วยรถเข็น



การหยิบของไนทีสูง



การขุดดินและการนั่งปลูกต้นไม้

4.3 การบำบัดรักษาเบื้องต้น

4.3.1 คุณลักษณะของคนไข้ที่หมอต้องการ

ในทางพระพุทธศาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ใน ปฐมอุปัฏฐากสูตร[1] สรุปความได้ว่า

ภิกษุไข้ที่เป็นผู้พยาบาลยาก มีลักษณะ 5 ประการ ดังนี้

1. ไม่ทำความสบายแก่ตนเอง
2. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งสบาย
3. ไม่ฉันยา
4. ไม่บอกอาการเจ็บป่วยให้หมอทราบตามความเป็นจริง
5. ไม่อดทนต่อทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

ภิกษุไข้ที่เป็นผู้พยาบาลง่าย มีลักษณะ 5 ประการ ดังนี้

1. ย่อมทำความสบายแก่ตนเอง
2. รู้จักประมาณในสิ่งสบาย
3. ฉันยาตามหมอสั่ง
4. บอกอาการเจ็บป่วยให้หมอทราบตามความเป็นจริง
5. เป็นผู้อดทนต่อทุกขเวทนาที่รุนแรงได้

ส่วนในทางการแพทย์ ศาสตราจารย์นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี กล่าวถึงลักษณะของคนไข้ที่คุณหมอต้องการ และเต็มใจที่จะรักษาให้อย่างเต็มกำลังว่า ผมอยากให้คนไข้ของผมมีลักษณะ ดังนี้

1. ทำตัวเป็นกันเอง เสมือนเพื่อนหรือญาติพี่น้องที่มีความศรัทธาต่อกัน ให้ความเคารพนับถือกันเสมือนเป็นเพื่อนหรือญาติสนิทและมีความเข้าใจกันและกันดี

2. ปฏิบัติตามแพทย์สั่งและแนะนำ โดยเห็นความสำคัญในการสั่งและแนะนำว่า เพื่อความสุขและเพื่อพ้นจากทุกข์ทรมานของตัวเองโดยตรง

3. เห็นความสำคัญของตนและรักตัว โดยเมื่อยามป่วยไข้แล้วรีบให้แพทย์ตรวจรักษาเสีย ผมไม่อยากได้ยินคนไข้ที่มาหาแล้วพูดว่า "จะมาหานานแล้วแต่ไม่ว่าง เห็นว่าเป็นนิดหน่อย ไม่อยากรบกวนหมอ" เพราะถ้าไม่ว่าง ไม่ให้เวลาแก่ตัว แล้วจะว่างให้ใครได้ แล้วถ้าโรคเป็นมานานแล้วจึงมาหาหมอกลายเป็นรบกวนหมอไป

---

[1] **ปฐมอุปัฏฐากสูตร**, อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต, มก. เล่ม 36 ข้อ 123 หน้า 264

4. เห็นหมอเป็นคนธรรมดาสามัญที่ให้การรักษาคนธรรมดาๆ ได้ ผมไม่อยากเห็นคนไข้ที่คิดว่าเมื่อมาหาหมอแล้วหมอจะรักษาให้หายโดยเร็ว และหายได้อย่างทันที เพราะการรักษานั้นย่อมมีระยะเวลาไม่ใช่หายได้ทันทีหรือทันใจ

5. รู้เวลาที่หมอปฏิบัติงาน ผมไม่อยากให้คนไข้มาหาหมอเมื่อหมอเลิกปฏิบัติงานแล้ว โดยเฉพาะเวลาค่ำคืน ซึ่งก่อให้เกิดความลำบากและมีปัญหาหลายประการ นอกจากเจ็บป่วยกะทันหันเท่านั้น

6. บอกผลการรักษาให้ทราบ แม้แต่ในรายที่ส่งตัวไปรักษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอื่น ก็อยากทราบผลการรักษาว่าเป็นอย่างไร

7. มาพบแพทย์ตามเวลาที่กำหนด ผมคิดว่าในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ผลการรักษาขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 อย่าง คือ

1. แพทย์ดี
2. ยาและวิธีการรักษาดี
3. คนไข้และญาติคนไข้ดี

ถ้าขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว การรักษาจะไม่ได้ผลสมบูรณ์เลย

4.3.2 โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

ท้องผูก

อาการ ผู้มีอาการท้องผูกอยู่เสมอนั้น จะทำให้ผิวพรรณหยาบกร้าน เป็นเม็ดผดผื่นคันได้

สาเหตุ เนื่องมาจากลำไส้ใหญ่ไม่ได้รับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ขาดความกระฉับกระเฉง ผู้หญิงส่วนมากจะท้องผูกมากกว่าผู้ชาย ทั้งนี้เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของกระเพาะลำไส้ของผู้หญิงนั้นอ่อนแอกว่าผู้ชาย

การป้องกันและรักษา

คือ ทำให้ลำไส้ใหญ่มีความกระฉับกระเฉงเท่านั้น การจะทำให้ลำไส้ใหญ่มีความกระฉับกระเฉงนั้นต้องเป็นผู้ที่มีระเบียบในการดำเนินชีวิตประจำวัน และมีความตื่นตัวที่พอเหมาะพอควร รับประทานอาหารผักและผลไม้ให้มาก นอกจากนี้ไม่ว่าจะมีการปวดอุจจาระหรือไม่ก็ตาม ก็ควรจะฝึกเข้าสุขาให้เป็นเวลาจนเป็นนิสัย และถ้าหากปวดอุจจาระแม้เพียงเล็กน้อยก็จงรีบเข้าห้องน้ำทันที ควรดื่มน้ำมากๆ อาจเป็นน้ำผึ้งน้ำมะขาม หรือน้ำลูกพรุน ถ้ายังไม่ได้ผลให้ใช้ยาระบายช่วย

ท้องเฟ้อ

อาการ คือ อาการที่รับประทานอาหารแล้วไม่ย่อย ทำให้อาหารบูดอยู่ในกระเพาะเป็นสาเหตุให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร

การป้องกันและรักษา

1. รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ประเภทผักและผลไม้
2. ไม่ควรรับประทานอาหารที่ติดมันมาก หรือของประเภททอด
3. ควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา
4. กินยาลดกรด

โรคท้องเดิน (ไม่รุนแรง)

สาเหตุ อาจเกิดจากยา อาหารเป็นพิษ หรือจากเชื้อไวรัส

การป้องกันและรักษา

1. กินอาหารย่อยง่าย รสไม่เผ็ด ไม่มันจัด
2. ดื่มสารละลายน้ำตาล เกลือแร่ หรือน้ำอัดลมใส่เกลือ น้ำข้าวใส่เกลือ แทนให้พอกับที่ร่างกายสูญเสียไป
3. ถ้ามีไข้ ให้ใช้ยาลดไข้
4. หยุดกินยา สารเคมี หรืออาหารที่สงสัยว่าเป็นต้นเหตุของอาการท้องเดิน
5. ควรพบแพทย์
   - หากอาการไม่ทุเลาใน 48 ชั่วโมง
   - อาเจียนมาก หรือดื่มน้ำได้น้อยมาก
   - เวลาลุกนั่งมีอาการใจหวิว หน้ามืด เป็นลม

โรคกระเพาะ

โรคกระเพาะ คือ อาการปวดท้องเนื่องจากกระเพาะเป็นแผล อันเกิดจากน้ำย่อยกัดกระเพาะอาหาร

สาเหตุ 1. รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา

2. มีความเครียดสูง

การป้องกันและการรักษา

1. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
2. งดอาหารเผ็ดจัด น้ำอัดลม ชา กาแฟ
3. รับประทานยาลดกรด (ถ้าอาการดีขึ้นให้ทานต่อนาน 1-2 เดือน)

4.3.3 โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ

อาการเป็นไข้ (ตัวร้อน)

วิธีการรักษาเบื้องต้น

1. นอนพัก เช็ดตัว ดื่มน้ำมากๆ ห้ามอาบน้ำเย็น
2. ถ้าเบื่ออาหาร ให้กินน้ำหวาน ข้าวต้ม
3. กินยาลดไข้
4. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นใน 4 วัน ให้พบแพทย์

อาการไข้หวัด

วิธีรักษาเบื้องต้น

1. นอนพัก เช็ดตัว ดื่มน้ำมากๆ ห้ามอาบน้ำเย็น
2. ถ้าเบื่ออาหาร ให้กินน้ำหวาน ข้าวต้ม
3. กินยาแก้ปวดลดไข้ หรือน้ำขิงร้อนไม่ใส่น้ำตาล
4. ถ้ามีน้ำมูกเล็กน้อย ให้คอยเช็ดออก ไม่ต้องกินยาลดน้ำมูก
5. ถ้าน้ำมูกมากให้กินยาลดน้ำมูก ครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง เพียง 2-3 วัน เมื่อน้ำมูกแห้งควรหยุดกิน
6. ถ้าน้ำมูกหรือเสมหะมีสีเหลืองเขียวอยู่ตลอดวัน ให้กินยาปฏิชีวนะ (3 วัน) ถ้าดีขึ้น กินต่ออีก 5-7 วัน (คนที่มีประวัติแพ้ยาควรไปพบแพทย์)
7. ถ้าเป็นเพียงเล็กน้อย จิบน้ำอุ่นบ่อยๆ
8. ถ้าไอมากให้ดื่มน้ำอุ่นมากๆ และจิบน้ำผึ้งผสมมะนาว (มะนาว 1 ส่วน ต่อน้ำผึ้ง 4 ส่วน)

ควรไปพบแพทย์เมื่อ

1. มีอาการกินไม่ได้
2. มีอาการแทรกซ้อน เช่น ปวดหัว หูอื้อ หายใจหอบ หรือในรายที่เป็นไข้หวัดใหญ่ อาการไม่ทุเลาใน 4 วัน

การป้องกัน (การติดเชื้อ)

1. ควรอยู่ห่างจากผู้อื่นเวลาไอ หรือจาม ควรปิดปาก
2. หมั่นล้างมือบ่อยๆ เพื่อลดการแพร่เชื้อทางมือ ที่อาจไปแปดเปื้อนสิ่งของเครื่องใช้หรือมือผู้อื่น

หวัดภูมิแพ้

วิธีรักษาเบื้องต้น

1. หลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้ เช่น ฝุ่นละออง ขนสัตว์ ความเย็น
2. หมั่นออกกำลังกาย
3. ถ้าอาการไม่มากหรือเป็นชั่วคราว ไม่ต้องกินยา
4. ถ้ามีอาการมาก กินยาแก้แพ้ เป็นครั้งคราว
5. ควรพบแพทย์ ถ้าอาการไม่ทุเลา

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษาบทที่ 4 วัฒนธรรมการดูแลรักษาสุขภาพ
จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบฝึกหัดประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 3
ในแบบฝึกปฏิบัติประกอบวิชาวัฒนธรรมชาวพุทธ แล้วจึงศึกษาบทที่ 5 ต่อไป

บทที่ 5
มารยาทชาวพุทธ

บทที่ 5
มารยาทชาวพุทธ

5.1 คำจำกัดความของมารยาท

5.2 การแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย

5.3 การแสดงความเคารพต่อพระภิกษุสงฆ์

5.3.1 การลุกขึ้นยืนรับพระภิกษุสงฆ์

5.3.2 การให้ที่นั่งแก่พระภิกษุสงฆ์

5.3.3 การตามส่งพระภิกษุสงฆ์

5.3.4 การหลีกทางให้พระภิกษุสงฆ์

5.3.5 วิธีปฏิบัติเมื่อพบพระภิกษุสงฆ์ยืนอยู่

5.3.6 วิธีปฏิบัติเมื่อพบพระภิกษุสงฆ์นั่งอยู่

5.3.7 วิธีเดินตามหลังพระภิกษุสงฆ์

5.4 มารยาทในการเข้าพบพระภิกษุสงฆ์ที่วัด

5.5 การสนทนากับพระภิกษุสงฆ์

5.6 การใช้คำพูดกับพระภิกษุสงฆ์ตามลำดับสมณศักดิ์

5.7 การนิมนต์พระภิกษุสงฆ์

5.8 การรับสิ่งของจากพระภิกษุสงฆ์

5.9 มารยาทการยืน เดิน นั่ง

5.10 มารยาทในการรับประทานอาหาร

แนวคิด

1. ก่อนศึกษารายละเอียดของมารยาทต่างๆ ต้องทำความเข้าใจกับคำจำกัดความของมารยาท จะได้เข้าใจขอบเขตของการศึกษาในบทนี้
2. พระรัตนตรัยเป็นสิ่งเคารพอันสูงสุดของพุทธศาสนิกชน ดังนั้นจึงต้องมีการแสดงออกถึงความเคารพต่อพระรัตนตรัยจนกลายมาเป็นมารยาท หรือนิสัยของชาวพุทธ
3. พระภิกษุสงฆ์เป็นส่วนหนึ่งของพระรัตนตรัย และเป็นผู้สืบทอดพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ จึงต้องการแสดงความเคารพต่อพระภิกษุสงฆ์
4. มารยาทในการเข้าพบพระภิกษุสงฆ์ที่วัดเป็นสิ่งสำคัญ หากมองข้ามอาจเป็นผลกระทบต่อพระภิกษุสงฆ์ตามพระธรรมวินัย
5. การสนทนากับพระภิกษุสงฆ์เป็นมารยาทที่ต้องศึกษาให้ดี เพราะการสนทนากับพระภิกษุสงฆ์จะนำเรื่องทางโลก เรื่องการทำมาหากินมาสนทนากับท่านเป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง
6. คณะสงฆ์มีการแบ่งการปกครองเช่นเดียวกับทางโลก จึงมีการพระราชทานแต่งตั้งสมณศักดิ์จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ยกฐานะของพระภิกษุสงฆ์ที่มีความรู้ความสามารถขึ้นมาทำหน้าที่ปกครอง จึงมีการใช้คำศัพท์แตกต่างกันออกไป
7. การนิมนต์พระภิกษุสงฆ์เพื่อมาบำเพ็ญกุศลที่บ้าน เช่น งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน เป็นต้น ต้องศึกษาถึงวิธีการที่ถูกต้องในการนิมนต์ท่าน เพื่อไม่ให้เกิดการขัดต่อพระวินัย
8. บางครั้งบางคราวเราต้องรับสิ่งของจากพระภิกษุสงฆ์ มารยาทการรับของจากพระภิกษุสงฆ์ต้องศึกษาให้ดี ถ้าเป็นผู้ชายสามารถรับได้จากมือท่าน แต่ถ้าเป็นผู้หญิงต้องรับจากผ้ารับประเคนของท่านเพื่อไม่ให้ขัดต่อพระวินัย
9. มารยาทการยืน เดิน นั่ง เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจเพราะการอยู่ในสังคมต้องระวังเรื่องมารยาทต่างๆ เช่น การเดินตามหลังผู้ใหญ่ การนั่งต่อหน้าผู้ใหญ่ เป็นต้น
10. มารยาทในการรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะถ้าหากไม่ระวังเรื่องมารยาทในการรับประทานอาหารให้ดี จะเป็นบ่อเกิดแห่งการกระทบกระทั่งกันได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายคำจำกัดความของมารยาทได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัยได้อย่างถูกวิธี
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายมารยาทในการเข้าพบและการใช้คำพูดสนทนากับพระภิกษุ-สงฆ์ตามสมณศักดิ์ได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจวิธีการนิมนต์พระภิกษุสงฆ์และการรับสิ่งของจากพระภิกษุสงฆ์ที่ถูกต้องได้
5. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำหลักปฏิบัติของมารยาทในการรับประทานอาหาร การยืน เดิน นั่ง ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

บทที่ 5
มารยาทชาวพุทธ

เรามักเข้าใจว่า มารยาทเป็นเรื่องของการปรับตัวให้เข้ากับสังคม เพื่อความงดงาม น่าดู เพื่อการยอมรับเข้าเป็นหมู่คณะเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วเรื่องเบื้องหลังลึกซึ้งเกี่ยวกับต้นบัญญัติของมารยาทที่เรายอมรับกันอยู่ในปัจจุบัน ถ้าเราย้อนกลับมาสำรวจตัวเอง จะพบว่าในตัวเราเองนั้นมีแต่สิ่งที่ไม่งามเกือบทั้งสิ้น ของเสียที่ขับออกมาจากร่างกายทั้งหลายนั้นไม่น่าพิสมัยทั้งนั้น จึงเป็นปัญหาว่าทำอย่างไรที่จะไม่ให้ความไม่น่าดูเหล่านั้น ไปรบกวนผู้ที่อยู่รอบข้าง จะทำอย่างไรจึงจะป้องกันการกระทบกระทั่งอันเกิดจากความไม่งามของสิ่งเหล่านั้น จากปัญหาเหล่านี้ได้มีการบัญญัติมารยาทขึ้นเป็นกฎเกณฑ์ใช้สืบต่อกันมา ต้นบัญญัติมารยาทต่างๆ ที่เก่าแก่และถือเป็นต้นแบบของมารยาทไทยปัจจุบัน คือ “เสขิยวัตร” ซึ่งเป็นหมวดพระวินัยในพระพุทธศาสนา

ความสง่างามในศีลาจารวัตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังความเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้พบเห็น และพระพุทธองค์ทรงอบรมสั่งสอนพระภิกษุสงฆ์ให้มีศีลาจารวัตรงดงามเรียบร้อย โดยทรงบัญญัติหมวดพระวินัยเสขิยวัตรขึ้น

ครั้นเมื่อพระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติตามพระวินัยหมวดนี้แล้ว ทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย สงบสำรวม สง่างาม แก่ผู้ที่มาพบเห็น เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัย ตั้งแต่ครั้งบรรพบุรุษไทยต่อมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน พระพุทธศาสนาได้หยั่งรากลึกลงในประเทศไทย ชนชาติไทยได้คุ้นเคยกับศีลาจารวัตรอันงดงามของพระภิกษุสงฆ์จนซึมซับและถ่ายทอดกิริยามารยาทที่นุ่มนวลนั้น อบรมสั่งสอนลูกหลานสืบทอดต่อๆ กันมา

เสขิยวัตรจึงเปรียบเหมือนเพชรน้ำหนึ่งที่ทำให้คนไทยพิเศษ มีความอ่อนโยน นุ่มนวล น่ารัก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ค่อยมีปรากฏในชนชาติอื่นมากนัก จึงสมควรที่ลูกหลานไทยยุคปัจจุบันจะต้องกลับมาทบทวนฝึกฝนตนเองอีกครั้งหนึ่งเพื่อรักษาวัฒนธรรมอันทรงคุณค่า และเป็นเอกลักษณ์ของชนชาวไทย

5.1 คำจำกัดความ

คำว่า “มารยาท” หรือ “มรรยาท” นั้น ในหนังสือสันสกฤต-ไทย-อังกฤษอภิธาน ได้ให้คำแปลไว้ดังนี้

มรฺยาทา : มรรยาท, เขตแดน, propriety of conduct, a boundary, a limit.

คำภาษาอังกฤษ - propriety of conduct แปลว่า ระเบียบ แบบแผนของการปฏิบัติ

- a boundary แปลว่า เขตแดน

- a limit แปลว่า ข้อจำกัด

ดังนั้น ความหมายของคำว่ามารยาทหรือมรรยาทในภาษาอังกฤษจึงหมายถึง**ระเบียบแบบแผนหรือขอบเขตหรือข้อจำกัดที่บุคคลพึงปฏิบัติ**[1] (เพื่อก่อให้เกิดความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม)

ส่วนพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 แปลคำมารยาทหรือมรรยาทไว้ว่า**กิริยาวาจาที่ถือว่าเรียบร้อย ถูกกาลเทศะ**

มารยาทนั้นมุ่งที่การปฏิบัติทางกายและวาจาเป็นสำคัญ เพราะสองสิ่งนี้มองเห็นได้ง่าย สัมผัสได้ง่าย

มารยาทและการวางตัวที่เหมาะสม จึงเป็นปราการด่านแรกที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้ผ่านการอบรมฝึกฝนตนมาดี มีคุณสมบัติของผู้ดีมีวัฒนธรรมอันเจริญ สามารถยังจิตของผู้พบเห็นให้ยินดีเลื่อมใส นอกจากนี้ยังเป็นการแสดงถึงความเป็นผู้มีความเคารพอ่อนน้อม ส่งผลให้เกิดความเคารพในพระรัตนตรัยและเคารพในการปฏิสันถาร

ในที่นี้จะกล่าวถึง มารยาทในสังคมไทยที่ใช้ในปัจจุบันอย่างที่คนทั่วไปมักต้องพบกับสถานการณ์ที่ต้องแสดงออกซึ่งมารยาทเหล่านี้ ได้แก่

5.2 การแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย

การแสดงความเคารพเป็นระเบียบประเพณีและวัฒนธรรมของชนชาติไทยที่บรรพบุรุษของเราได้ยึดถือประพฤติปฏิบัติตลอดมาเป็นลำดับจนเป็นแบบแผน หรือเป็นสัญลักษณ์ประจำชาติ ถ้าใครรู้จักแสดงความเคารพ เราก็เรียกผู้นั้นว่าเป็นคนไทยที่เคารพในประเพณี และวัฒนธรรมอันดีงาม มีมารยาทงาม น่ารัก น่าเคารพ น่านับถือ และน่าคบหาสมาคม

ดังนั้น บรรพบุรุษของเราจึงได้อบรมบุตรหลานของตนให้รู้จักแสดงความเคารพซึ่งกันและกัน โดยยึดถือหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในมงคลสูตรว่า

“คารโว จ นิวาโต จ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ

แปลว่า ความเคารพและความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นมงคลอันสูงสุด”

---

[1] สมทรง ปุญญฤทธิ์, **มารยาทชาวพุทธ,** (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2529), หน้า 9

วิธีแสดงความเคารพ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนควรรู้ หากผู้ใดไม่รู้ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าไม่เคารพประเพณี ไร้วัฒนธรรม มีมารยาททราม น่าเกลียด ไม่น่าเคารพนับถือ และไม่น่าคบหาสมาคม[1]

พระรัตนตรัยมีพระคุณต่อสัตวโลกมากจนสุดจะประมาณ เป็นเอกลักษณ์ของวิญญูชนผู้รุ่งเรืองด้วยสติปัญญา เป็นสัมมาทิฏฐิ ผู้แสดงความเคารพพระรัตนตรัย นอกจากจะทำให้มีจิตใจแจ่มใส ชุ่มชื่น เบิกบานยิ่งขึ้นแล้ว ยังมีส่วนให้ผู้พบเห็นพลอยปลาบปลื้มปีติตาม ดังนั้นนักศึกษาทุกคนจึงควรฝึกตนให้สามารถแสดงความเคารพพระรัตนตรัยได้ถูกต้อง งดงาม ตามกาลเทศะ

การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย สามารถทำได้หลายวิธี ตามโอกาส ดังนี้

การวางเท้าของผู้ชาย *การวางเท้าของผู้หญิง*

การประนมมือ (อัญชลี)

1. การประนมมือ (อัญชลี) หมายถึง การกระพุ่มมือทั้งสองประนมหว่างอก เป็นการแสดงความเคารพเสมอด้วยดวงใจ จัดเป็นท่าแสดงความเคารพทั่วๆ ไป ใช้ในขณะนั่งฟังพระภิกษุสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ ฟังเทศน์ รับพรพระ สนทนากับพระภิกษุสงฆ์ ทำวัตรสวดมนต์ เป็นต้น

ยกมือทั้งสองขึ้นให้ฝ่ามือประกบกัน นิ้วทุกนิ้วแนบชิดสนิทกัน ปลายนิ้วชี้ขึ้นเบื้องบน กระพุ่มมือทำเป็นรูปดอกบัวตูม (แต่อย่าให้ปุ้มหรือแบนเกินไป) ตั้งกระพุ่มมือนี้ไว้หว่างอกสูงในระดับราวนม ทำมุม 45 องศากับอกตนเอง ปลายนิ้วทุกนิ้วเหยียดตรง ศอกทั้งสองแนบชิดชายโครง ไม่เกร็งข้อมือ วางท่าสบายๆ

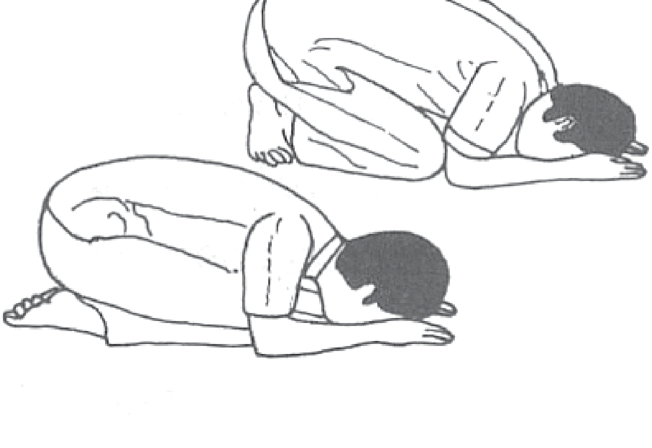
---

[1] รศ.นงเยาว์ ชาญณรงค์. **วัฒนธรรม และ ศาสนา CULTURE AND RELIGIONS**, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2545), หน้า 126

การไหว้ (วันทา)

2. การไหว้ (นมัสการ หรือ วันทา) หมายถึง การยกกระพุ่มมือที่ประนมแล้วนั้นขึ้นจรดหน้าผาก เป็นการแสดงความเคารพที่สูงขึ้นไป คือ เคารพเสมอด้วยเศียรเกล้า ควรทำในกรณีที่พระสงฆ์นั่งเก้าอี้ ยืนอยู่ เดินผ่าน หรือเดินสวนทางกัน ขณะรับหรือส่งสิ่งของถวายท่าน เป็นต้น

ให้ประนมมือขึ้นก่อนแล้วยกกระพุ่มมือนั้นสูงขึ้นเสมอหน้าโดยให้นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดไรผม พร้อมกับก้มศีรษะลงเล็กน้อยพองาม แล้วลดมือลง ทำอย่างนี้เพียงครั้งเดียว เวลายกมือขึ้น และลดมือลงขณะไหว้ อย่าทำให้เร็วนัก หรือช้านัก ควรทำด้วยอาการละมุนละไมจึงจะงาม



การกราบ (อภิวาท)

3. การกราบ (อภิวาท) หมายถึง กราบหมอบราบลงกับพื้นพร้อมทั้งกระพุ่มมือเป็นการแสดงความเคารพสูงสุดในบรรดาการแสดงความเคารพที่ปฏิบัติกันอยู่ เป็นการรวมการประนมมือและการไหว้เข้าด้วยกัน การกราบ ใช้ในกรณีเข้าไปแสดงความเคารพต่อหน้าพระพุทธรูป พระธรรมคัมภีร์ พระภิกษุสงฆ์ เมื่อลาพระภิษุสงฆ์กลับ เมื่อประเคนของพระภิษุสงฆ์เสร็จแล้ว เป็นต้น

การกราบที่ถูกวิธี ต้องใช้หลักที่เรียกว่า **เบญจางคประดิษฐ์** [1]

เบญจางคประดิษฐ์ แปลว่า ตั้งไว้เฉพาะซึ่งองค์ห้า คือ การกราบโดยใช้อวัยวะห้าส่วนจรดลงให้ติดกับพื้น คือ เข่าทั้งสอง ฝ่ามือทั้งสอง และหน้าผาก การกราบนี้มีวิธีปฏิบัติสำหรับชายและหญิงต่างกัน ดังนี้

วิธีกราบแบบชาย

ท่าเตรียม นั่งคุกเข่าให้หัวเข่าห่างกันประมาณ 1 คืบ นั่งทับส้นเท้า ตั้งฝ่าเท้าทั้งสองขึ้นให้ตรง และชิดกัน ตั้งกายตรง

จังหวะที่ 1 ยกมือทั้งสองขึ้นประนมหว่างอก (ดูท่าประนมมือ)

จังหวะที่ 2 ยกมือที่ประนมแล้วขึ้นเสมอหน้า ไม่น้อมศีรษะลงมารับ ให้นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว (ดูท่าไหว้) นั่งท่านี้ เรียกว่า นั่งท่าเทพบุตร

จังหวะที่ 3 หมอบลงกราบ (อภิวาท) โดยลดมือลง ให้มือทั้งสองเรียบลงมาตามลำตัว แล้วจึงค่อยยื่นฝ่ามือไปข้างหน้า (ไม่ใช่เสือกไปข้างหน้า) พร้อมทั้งน้อมตัวลง ขณะเดียวกันนั้น

ศอก ให้วางต่อกับเข่าตรงไปข้างหน้า

ฝ่ามือ ให้วางราบกับพื้น ห่างกันประมาณ 1 ฝ่ามือ เพื่อเว้นช่องไว้ให้หน้าผากจรดพื้นได้ นิ้วทั้งหมดแนบชิดกัน

หน้าผาก ให้วางลงแตะพื้นระหว่างฝ่ามือทั้งสองที่เว้นช่องไว้ กะให้คิ้วอยู่ในระดับปลายนิ้วหัวแม่มือพอดี

หลัง ให้ยืดออกเล็กน้อย กระทั่งแบนราบได้ระดับเดียวกัน อย่าให้หลังโกง เมื่อยกตัวขึ้นให้เงยหน้าตั้งตัวตรง เริ่มจังหวะที่ 1-2-3 ใหม่ ติดต่อกันไปจนครบ 3 ครั้ง แล้วให้เงยหน้าทำจังหวะที่ 1 - 2 อีกครั้งหนึ่ง จึงเสร็จพิธี

วิธีกราบแบบหญิง

ท่าเตรียม นั่งคุกเข่าราบ โดยเหยียดหลังเท้าราบกับพื้นข้างหลัง ปลายเท้าทั้งสองทับกันเล็กน้อย แล้วนั่งทับลงไปบนฝ่าเท้านั้น ส่วนเข่าทั้งสองชิดกัน

---

[1] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9, ราชบัณฑิต), **คำวัด,** (กรุงเทพฯ : เลี่ยงเชียง, 2548), หน้า 483

จังหวะที่ 1 ยกมือทั้งสองขึ้นประนม (อัญชลี)

จังหวะที่ 2 ยกมือทั้งสองขึ้นเสมอหน้า ก้มศีรษะลงมารับเล็กน้อย ให้นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว (นมัสการ) นั่งท่านี้ เรียกว่า นั่งท่าเทพธิดา

จังหวะที่ 3 หมอบลงกราบ (อภิวาท) โดยลดมือลง ให้มือทั้งสองเรียบลงมาตามลำตัว พร้อมกับค่อยๆ น้อมตัวลงตามขณะเดียวกันนั้น

ศอก ให้งอพับวางลงขนาบเข่าทั้งสองไว้ ไม่ใช่ต่อเข่าแบบชาย

ฝ่ามือ ให้วางราบกับพื้น ห่างกันประมาณ 1 ฝ่ามือ เพื่อเว้นช่องไว้ให้หน้าผากจรดพื้นได้ นิ้วทั้งหมดแนบชิดกัน

หน้าผาก ให้วางลงแตะพื้นระหว่างฝ่ามือทั้งสองที่เว้นช่องไว้ กะให้คิ้วอยู่ในระดับปลายนิ้วหัวแม่มือพอดี

หลัง ให้ยืดออกเล็กน้อย ให้แบนราบได้ระดับเดียวกัน ไม่โกงขึ้นมา เมื่อหน้าผากแตะพื้นแล้ว ให้เงยหน้าตั้งตัวให้ตรง เริ่มจังหวะที่ 1-2-3 ใหม่ ติดต่อกันไปจนครบ 3 ครั้ง แล้วให้เงยหน้าทำจังหวะที่ 1 และจังหวะที่ 2 อีกครั้ง จึงเสร็จพิธี

ข้อควรจำ

- ในการกราบ อวัยวะทุกส่วนต้องสัมพันธ์กัน ทำได้ถูกจังหวะ ไม่เก้ๆ กังๆ และไม่ขาดตอน จึงจะดูเป็นระเบียบและงามตา

- แต่ละจังหวะต้องไม่เร็วนัก ไม่ช้านัก เป็นจังหวะติดต่อกันพอดีๆ

- ต้องฝึกหัดทำจากผู้รู้ ดูจากผู้ชำนาญ แล้วฝึกฝนทำด้วยตนเอง จึงจะคล่องแคล่วไม่เคอะเขิน

- เวลากราบพร้อมๆ กันหลายๆ คน ต้องคอยชำเลืองดู ทำให้พร้อมกันทุกจังหวะ จึงจะดูเรียบร้อยงดงาม ก่อให้เกิดศรัทธาแก่ผู้พบเห็น

5.3 การแสดงความเคารพพระภิกษุสงฆ์

พระภิกษุสงฆ์ ดำรงอยู่ในฐานะดังต่อไปนี้ คือ

- เป็นผู้รักษาสืบทอดพระพุทธศาสนาไว้ ด้วยการศึกษาเล่าเรียน ทรงจำศาสนธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้มิให้เสื่อมสูญ

- เป็นผู้นำเอาคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเทศนาอบรมสั่งสอนชาวพุทธให้ทราบว่าสิ่งใดชั่วควรละเว้น สิ่งใดดีควรกระทำ สอนให้รู้จักว่าอะไรเป็นบาป อะไรเป็นบุญ ชักจูงให้ชาวพุทธเลิกละจากความชั่ว ความบาปหยาบช้า เกิดความยินดีพอใจในการทำความดี ทำการบุญการกุศล

- เป็นผู้นำและแบบอย่างแห่งความประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระภิกษุสงฆ์จึงตั้งอยู่ในฐานะเป็นปูชนียาจารย์ และเป็นเนื้อนาบุญอันยอดเยี่ยม ที่พุทธศาสนิกชนชายหญิงทั้งหลาย สมควรให้ความเคารพสักการบูชา กราบไหว้ด้วยความเลื่อมใสศรัทธาด้วยการแสดงความเคารพต่อพระภิกษุสงฆ์ ดังเช่นที่วิญญูชนพึงปฏิบัติกัน ดังนี้

5.3.1 การลุกขึ้นยืนรับพระภิกษุสงฆ์

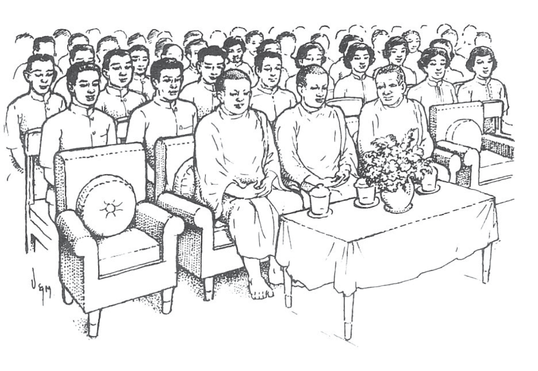
การลุกขึ้นยืนรับพระภิกษุสงฆ์นี้ เป็นกิริยาแสดงความเคารพอย่างหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติต่อพระสงฆ์ ดังเช่น เมื่อพระเถระผู้ใหญ่เดินมาถึงสถานที่พิธีงานนั้นๆ คฤหัสถ์ชายหญิงที่นั่งอยู่ ณ สถานที่นั้นจะปฏิบัติดังนี้

1) ถ้านั่งเก้าอี้ นิยมลุกขึ้นยืนรับ เมื่อท่านเดินผ่านตรงหน้าจึงน้อมตัวลงยกมือไหว้ เมื่อท่านนั่งเรียบร้อยแล้ว จึงนั่งลงตามเดิม

2) ถ้านั่งอยู่กับพื้น ไม่ต้องลุกขึ้นยืนรับ เมื่อท่านเดินผ่านมาถึงเฉพาะหน้า จึงยกมือไหว้ หรือกราบตามความเหมาะสมแก่สถานที่นั้น

3) สำหรับท่านผู้เป็นประธานพิธี หรือเจ้าภาพงาน นิยมคอยรอรับพระภิกษุสงฆ์ที่นิมนต์มาประกอบพิธีในงานนั้น เมื่อพระภิกษุสงฆ์มาถึงจึงนิมนต์ และนำท่านไปยังสถานที่ที่จัดไว้รับรอง

5.3.2 การให้ที่นั่งแก่พระภิกษุสงฆ์



การให้ที่นั่งแก่พระภิกษุสงฆ์นี้เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพเอื้อเฟื้อแก่พระภิกษุสงฆ์อย่างหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติกันสืบมา ดังนี้

1) เมื่อพระภิกษุสงฆ์มาในงานพิธีนั้น ถ้าสถานที่ชุมนุมนั้นจัดให้นั่งเก้าอี้ นิยมให้พระภิกษุสงฆ์ นั่งเก้าอี้แถวหน้า
2) คฤหัสถ์ชาย ถ้าจำเป็นจะต้องนั่งเก้าอี้แถวเดียวกับพระภิกษุสงฆ์ นิยมนั่งเก้าอี้ด้านซ้ายของพระภิกษุสงฆ์
3) สำหรับสตรี ไม่ควรนั่งเก้าอี้แถวเดียว หรือนั่งอาสนะยาวผืนเดียวกับพระภิกษุสงฆ์ เว้นแต่มีสุภาพบุรุษนั่งคั่นระหว่างกลาง
4) ถ้าสถานที่ชุมนุมนั้น จัดให้นั่งกับพื้น นิยมจัดอาสนะสงฆ์ไว้เป็นส่วนหนึ่งต่างหากจากอาสนะที่คฤหัสถ์ชายหญิงนั่ง เช่น ถ้าสถานที่นั้นปูพรมผืนใหญ่เต็มห้อง นิยมปูลาดอาสนะเล็กบนพรมผืนใหญ่อีกชั้นหนึ่ง สำหรับเป็นที่นั่งของพระภิกษุสงฆ์แต่ละรูป

5.3.3 การตามส่งพระภิกษุสงฆ์

การตามส่งพระภิกษุสงฆ์นี้ เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพแก่พระภิกษุสงฆ์อีกประการหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติกันสืบมา

เมื่อพระเถระผู้ใหญ่ หรือพระภิกษุสงฆ์ที่นิมนต์มาในงานพิธีนั้นจะกลับ คฤหัสถ์ชายหญิงพึงปฏิบัติดังนี้

1) ถ้านั่งเก้าอี้ นิยมลุกขึ้นยืนส่งท่าน เมื่อท่านเดินผ่านเฉพาะหน้า จึงน้อมตัวลงยกมือไหว้
2) ถ้านั่งอยู่กับพื้น ไม่ต้องยืนส่ง เมื่อท่านเดินผ่านเฉพาะหน้าจึงกราบหรือยกมือไหว้ ตามควรแก่กรณี
3) สำหรับท่านผู้เป็นประธานพิธี หรือเจ้าภาพงาน ควรเดินตามไปส่งท่านจนพ้นบริเวณงาน หรือจนกว่าท่านจะขึ้นรถออกพ้นจากบริเวณงานไปแล้ว และก่อนที่ท่านจะจากไป ควรน้อมตัวลงยกมือไหว้ เป็นการแสดงความเคารพส่งท่านอีกครั้งหนึ่ง

5.3.4 การหลีกทางให้พระภิกษุสงฆ์

การหลีกทางให้แก่พระภิกษุสงฆ์ เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพเอื้อเฟื้อแก่พระภิกษุสงฆ์อีกอย่างหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติกันสืบมา

1. วิธีปฏิบัติเมื่อพระภิกษุสงฆ์เดินตามมาข้างหลัง

ถ้าคฤหัสถ์ชายหญิงเดินไปข้างหน้า รู้สึกตัวว่าพระภิกษุสงฆ์เดินตามมาข้างหลัง นิยมปฏิบัติดังนี้

1) หลีกเข้าชิดข้างทางด้านซ้ายมือของพระภิกษุสงฆ์

2) ยืนตรง มือทั้งสองห้อยประสานไว้ข้างหน้า หันมาทางท่าน

3) เมื่อพระภิกษุสงฆ์เดินผ่านเฉพาะหน้า นิยมน้อมตัวลงยกมือไหว้

4) ถ้าท่านพูดด้วย นิยมประนมมือพูดกับท่าน

5) ถ้าท่านมิได้พูดด้วย เมื่อยกมือไหว้แล้ว มือทั้งสองห้อยประสานกันไว้ข้างหน้ามองดูท่าน จนท่านเดินเลยไปจึงค่อยเดินตามหลังท่านไป

2. วิธีปฏิบัติเมื่อเดินสวนทางกับพระภิกษุสงฆ์

ถ้าคฤหัสถ์ชายหญิงเดินสวนทางกับพระภิกษุสงฆ์ นิยมปฏิบัติดังนี้

1) หลีกเข้าชิดข้างทางด้านซ้ายมือของพระภิกษุสงฆ์

2) ยืนตรง มือทั้งสองห้อยประสานไว้ข้างหน้า หันหน้ามาทางท่าน

3) เมื่อพระภิกษุสงฆ์เดินผ่านมาถึงเฉพาะหน้า นิยมน้อมตัวลงยกมือไหว้ หรือนั่งกระหย่งยกมือไหว้ ตามควรแก่กาลเทศะและบุคคล

4) ถ้าท่านพูดด้วย นิยมประนมมือพูดกับท่าน

5) ถ้าท่านมิได้พูดด้วย เมื่อยกมือไหว้แล้วก็ลดมือลงห้อยประสานกันไว้ข้างหน้ามองดูท่านจนกว่าจะผ่านเลยไป จึงเดินไปตามปกติ

5.3.5 วิธีปฏิบัติเมื่อพบพระภิกษุสงฆ์ยืนอยู่

ถ้าคฤหัสถ์ชายหญิง เดินไปพบพระภิกษุสงฆ์ยืนอยู่ นิยมปฏิบัติดังนี้

1) หยุดยืนตรง

2) น้อมตัวลงยกมือไหว้

3) ถ้าท่านพูดด้วย ประนมมือพูดกับท่าน

4) เดินหลีกไปทางซ้ายของพระภิกษุสงฆ์

5.3.6 วิธีปฏิบัติเมื่อพบพระภิกษุสงฆ์นั่งอยู่

ถ้าคฤหัสถ์ชายหญิง เดินไปพบพระภิกษุสงฆ์นั่งอยู่ นิยมปฏิบัติดังนี้

1) หยุดนั่งลง ถ้าพื้นที่นั่งสะอาด นิยมนั่งคุกเข่า หรือนั่งพับเพียบ ถ้าพื้นไม่สะอาด นิยมนั่งกระหย่ง
2) น้อมตัวลงยกมือไหว้
3) ถ้าท่านพูดด้วย ประนมมือพูดกับท่าน
4) ลุกขึ้นเดินหลีกไปทางซ้ายของพระภิกษุสงฆ์
5) ถ้าพระภิกษุสงฆ์อยู่ในที่กลางแจ้ง มีเงาปรากฏอยู่ คฤหัสถ์ชายหญิงไม่ควรเดินเหยียบเงาของพระภิกษุสงฆ์ ควรเดินหลีกไปเสียอีกทางหนึ่ง

5.3.7 วิธีเดินตามหลังพระภิกษุสงฆ์

การเดินตามหลังพระภิกษุสงฆ์นี้ เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพแก่พระภิกษุสงฆ์อย่างหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธชายหญิงนิยมปฏิบัติสืบกันมา มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

1) เดินตามไปเบื้องหลังของพระภิกษุสงฆ์ โดยให้เยื้องไปทางซ้ายของท่าน
2) เว้นระยะห่างจากท่านประมาณ 2-3 ก้าว
3) เดินตามท่านไปด้วยกิริยาอาการสำรวมเรียบร้อย
4) ขณะเดินตามท่านอยู่ ไม่นิยมแสดงความเคารพผู้อื่น
5) ไม่นิยมพูดคุยทักทายปราศรัยกับผู้อื่น

5.4 มารยาทในการเข้าพบพระภิกษุสงฆ์ที่วัด

การพบปะพระภิกษุสงฆ์นับเป็นมงคล เพราะได้มีโอกาสสนทนาธรรมอย่างใกล้ชิดกับบัณฑิต แต่ควรดูกาลและโอกาสที่เหมาะสม และควรศึกษาพระวินัยเพื่อจะได้ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ในการไปพบพระภิกษุสงฆ์ที่วัดนั้น ควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย และรักษากิริยามารยาททางกาย วาจา ใจไว้อย่างดี นอกจากนั้น ตามประเพณีนิยม ควรเตรียมเครื่องสักการบูชา เช่น ดอกไม้ ธูป เทียน เป็นต้น ใส่พานนำไปถวายเพื่อเป็นเครื่องแสดงความเคารพบูชาท่านด้วย ถ้าไปก่อนเที่ยง ควรมีภัตตาหารเช้าหรือเพลไปถวายด้วยก็สมควร ถ้าไปหลังเที่ยง ก็ควรนำน้ำปานะหรือน้ำผลไม้ไปถวาย เหล่านี้เป็นข้อปฏิบัติที่มีมาตั้งแต่ครั้งพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ ดังปรากฏอยู่ในหนังสือพระธัมมปทัฏฐกถาแปล[1] ภาค 1 ความว่า

---

[1] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค 1** (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2542), หน้า 5

"ทั้งท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ทั้งวิสาขามหาอุบาสิกาย่อมไปสู่ที่อุปัฏฐากพระตถาคตเจ้าวันละ 2 ครั้ง เป็นประจำ. และเมื่อไปไม่เคยมีมือเปล่าไป ด้วยคิดเกรงว่า "ภิกษุหนุ่มและสามเณรจักแลดูมือตน." เมื่อไปก่อนเวลาฉันอาหาร ย่อมใช้ให้คนถือของขบเคี้ยวเป็นต้น; เมื่อไปภายหลังแต่เวลาฉันอาหาร ใช้ให้คนถือปัญจเภสัช[1] และอัฐบาน[2]ไป."

ในกรณีที่จะนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ไปประกอบพิธีกรรม สิ่งที่ไม่ควรขาด คือ ดอกไม้ ธูป เทียน เพื่อแสดงคารวะต่อท่าน

เมื่อไปถึงเขตวัด ก่อนเข้าพบ ควรปฏิบัติดังนี้

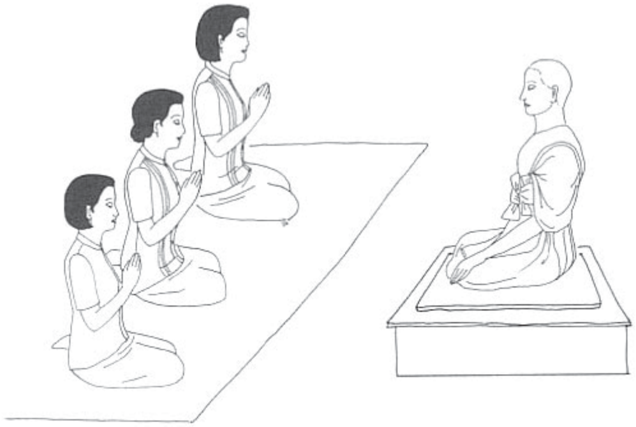
1) ไต่ถามพระภิกษุสงฆ์ สามเณร หรือศิษย์วัด ซึ่งอยู่ในบริเวณใกล้เคียงว่า พระภิกษุที่ต้องการมาพบอยู่หรือไม่ มีเวลาว่างหรือไม่ สมควรจะเข้าพบท่านได้หรือไม่อย่างไร ควรแจ้งความจำนงหรือขออนุญาตก่อนเข้าพบ เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว จึงเข้าไปพบท่าน
2) ถ้าไม่พบผู้ใดพอจะไต่ถามได้ ควรรอดูจังหวะที่เหมาะที่ควร เฉพาะบุรุษ ควรกระแอมหรือเคาะประตูให้เสียงก่อนจะเข้าพบท่านขณะอยู่ภายในห้อง เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว จึงเปิดประตูเข้าไป ส่วนสตรีไม่นิยมเข้าพบพระภิกษุสงฆ์ภายในห้อง
3) ระหว่างรอคอย อย่าส่งเสียงเอะอะรบกวน ควรนั่งอย่างสงบ สำรวม เพราะในวัดต้องการความเงียบสงบ
4) เมื่อเข้าพบ คอยจนพระภิกษุนั่งเรียบร้อยแล้ว จึงกราบท่านแบบเบญจางค ประดิษฐ์ 3 ครั้ง
5) เมื่อกราบเสร็จแล้ว นิยมนั่งพับเพียบ ไม่ควรนั่งอาสนะเสมอพระภิกษุสงฆ์ เช่น นั่งบนเสื่อหรือพรมผืนเดียวกัน หรือนั่งเก้าอี้เสมอกันกับท่าน เป็นต้น
6) กิริยาอาการนั่งพับเพียบ ต้องทำให้ถูกวิธี เช่น เก็บเท้าให้เรียบร้อย ระวังเครื่องนุ่งห่มปกปิดร่างกายให้มิดชิด เป็นต้น
7) ขณะที่พระภิกษุสงฆ์อยู่ชั้นล่างกุฏิ คฤหัสถ์ทั้งชายหญิง ไม่ควรขึ้นไปชั้นบนกุฏิ ตลอดจนไม่เข้าไปในห้องส่วนตัวของท่าน
8) เวลาที่ดีที่สุดที่ควรพบพระภิกษุสงฆ์ คือ เวลาใกล้เพล

---

[1] ปัญจเภสัช หมายถึง เภสัช 5 คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย

[2] อัฐบาน แปลว่า ปานะ 8 อย่าง คือ น้ำมะม่วง น้ำชมพู่หรือน้ำหว้า น้ำกล้วยมีเมล็ด น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด น้ำมะซาง น้ำลูกจันทน์หรือองุ่น น้ำเหง้าบัว น้ำมะปรางหรือลิ้นจี่

5.5 การสนทนากับพระภิกษุสงฆ์



พระภิกษุสงฆ์เป็นผู้ประพฤติดี ปฏิบัติซื่อตรง ประพฤติเพื่อออกไปจากทุกข์ ประพฤติถูกต้อง และเป็นเนื้อนาบุญของชาวโลก ดังนั้นในขณะสนทนากับพระภิกษุสงฆ์ พึงปฏิบัติดังนี้

1) ไม่พูดล้อเล่น ไม่พูดหยาบโลน ไม่เล่าเรื่องส่วนตัว ไม่ยกตัวตีเสมอคล้ายเพื่อน หรือยกตัวสูงกว่า
2) ถ้าพระภิกษุสงฆ์รูปนั้นเป็นพระเถระผู้ใหญ่ ให้ประนมมือพูดกับท่านทุกครั้งที่กราบเรียนท่าน และรับคำพูดของท่าน
3) เฉพาะสตรี แม้จะเป็นญาติกับพระภิกษุสงฆ์รูปนั้นก็ตาม ไม่นิยมสนทนาอยู่กับพระภิกษุสงฆ์สองต่อสอง ทั้งภายในห้องและภายนอกห้อง ทั้งในที่ลับหูและลับตาเพราะผิดพระวินัย[1]
4) เมื่อเสร็จกิจธุระแล้วให้รีบลากลับ ไม่ควรอยู่นานเกินควร เพราะเป็นการรบกวนเวลาของท่าน
5) กราบท่านด้วยเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง เมื่อจะลาท่านกลับ

5.6 การใช้คำพูดกับพระภิกษุสงฆ์ตามระดับสมณศักดิ์

คณะสงฆ์นั้นถือว่า เป็นสังคมกลุ่มหนึ่งที่มีระเบียบในการปกครองสังคมของท่านมานานตั้งแต่ครั้งพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์ชีพอยู่ ครั้งนั้นอาจจะปกครองแบบอาจารย์กับศิษย์ ต่อมาเมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว เมื่อจะมีการทำปฐมสังคายนาที่เมืองราชคฤห์ พระมหากัสสปเถระได้รับสมมติเป็นสังฆปริณายกองค์แรก หลังจากนั้นต่อมาปี พ.ศ. 236 ครั้งพระเจ้าอโศกมหาราชได้พัฒนาปรับปรุงระเบียบการปกครองสังฆบริษัทเพื่อให้มีระเบียบวินัยเป็นอย่างเดียวกัน โดยการทำ

[1] แสวง อุดมศรี, **พระวินัยปิฎก 1 ว่าด้วยมหาวิภังค์ หรือภิกขุวิภังค์,** (กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์ พริ้นติ้ง, 2546), หน้า 160-168

ตติยสังคายนาที่เมืองปาฏลีบุตร เมื่อพระพุทธศาสนาเจริญแพร่หลายมีพระภิกษุสงฆ์จำนวนมากนำพระพุทธศาสนาออกประดิษฐานในประเทศต่างๆ ซึ่งการแพร่หลายพระพุทธศาสนาครั้งนั้นจำเป็นที่จะต้องได้พระเจ้าแผ่นดินผู้เป็นพุทธศาสนูปถัมภกในประเทศนั้น อุดหนุนเกื้อกูลแก่การปกครองคณะสงฆ์มากยิ่งขึ้น จึงทำให้การปกครองของคณะสงฆ์ต้องเกี่ยวข้องกับงานราชการแผ่นดินด้วย ตั้งแต่การวางแบบแผนปกครองคณะสงฆ์ซึ่งโดยทั่วไปมีลักษณะคล้ายระเบียบการปกครองของทางราชการ ดังนั้นจึงมีการจัดตั้งสังฆนายกให้สมณศักดิ์ต่างๆ ก็เพื่อให้มีระเบียบในการปกครองว่ากล่าวสังฆบริษัทตามลำดับขั้น และเมื่อมีการตั้งสมณศักดิ์ก็มักจะมีราชทินนามควบไปด้วย[1]

สมณศักดิ์และราชทินนามในประเทศไทยนั้นได้มีการใช้มานานตังแต่ก่อนสมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบันนี้ โดยแบ่งออกได้ดังนี้

1) สมเด็จพระสังฆราช
2) สมเด็จพระราชาคณะ
3) พระราชาคณะชั้นเจ้าคณะรอง (รองจากชั้นสมเด็จพระราชาคณะ)
4) พระราชาคณะชั้นธรรม
5) พระราชาคณะชั้นเทพ
6) พระราชาคณะชั้นราช
7) พระราชาคณะชั้นสามัญ
8) รองพระราชาคณะชั้นพระครู และฐานานุกรม

เมื่อมีการแบ่งสมณศักดิ์และราชทินนามแล้วเพื่อให้ความเคารพต่อท่าน เราจึงควรศึกษาการใช้คำพูดกับท่านให้ถูกต้องเพื่อแสดงความเคารพในตัวพระเถรานุเถระและให้ความเคารพต่อพระมหากษัตริย์ผู้ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์พระพุทธศาสนา เพราะสมณศักดิ์นั้นได้รับการแต่งตั้งจากพระมหากษัตริย์ทั้งสิ้น

1. การใช้คำทูลสมเด็จพระสังฆราช ถือหลักการใช้ราชาศัพท์ ฐานันดรศักดิ์ชั้นพระองค์เจ้า เช่น

	คำเรียกขาน	คำแทนตัว		คำรับคำตอบ	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
สมเด็จพระสังฆราช	ฝ่าพระบาท	เกล้ากระหม่อม ฝ่าบาท	กระหม่อมฉัน กระหม่อม	พ่ะย่ะค่ะ หม่อมฉัน	เพคะ กระหม่อม

[1] ณัฏฐภัทร จันทวิช, **ตาลปัตรพัดยศ ศิลปะบนศาสนวัตถุ**, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง, 2538), หน้า 19

2. การใช้คำพูดกับสมเด็จพระราชาคณะและพระราชาคณะชั้นราชขึ้นไป ถือหลักการใช้คำสุภาพตามฐานานุรูป เช่น

	คำเรียกขาน	คำแทนตัว		คำรับคำตอบ	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
สมเด็จพระราชาคณะ พระราชาคณะ (ชั้นราชขึ้นไป)	พระเดชพระคุณ ใต้เท้า	เกล้ากระผม เกล้าฯ	ดิฉัน	ขอรับกระผม ครับกระผม ครับผม	เจ้าค่ะ

3. **การใช้คำพูดกับพระราชาคณะชั้นสามัญลงมา** ถือหลักการใช้คำสุภาพดังนี้

	คำเรียกขาน	คำแทนตัว		คำรับคำตอบ	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
พระราชาคณะ พระครูสัญญาบัตร พระครูฐานานุกรม พระเปรียญ พระอันดับธรรมดา พระผู้เฒ่า พระสงฆ์ที่เป็นญาติ	ท่านเจ้าคุณ, ท่าน ท่านพระครู ท่าน ท่านมหา, ท่าน พระคุณเจ้า, ท่าน หลวงปู่, หลวงพ่อ หลวงปู่, หลวงตา หลวงพ่อ, หลวงลุง หลวงอา ฯลฯ	กระผม ผม	ดิฉัน ดิฉัน	ครับ ครับ	เจ้าค่ะ ค่ะ ค่ะ

4. **การใช้คำพูดกับพระสามัญทั่วไป** ถ้าผู้พูด ไม่รู้จักกับพระภิกษุสงฆ์รูปนั้น ไม่ทราบว่าท่านมีสมณศักดิ์ชั้นไหน นิยมใช้คำพูดเป็นสามัญกลางๆ ดังนี้

	คำเรียกขาน	คำแทนตัว		คำรับคำตอบ	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
พระภิกษุสงฆ์	พระคุณเจ้า พระคุณท่าน, ท่าน	กระผม ผม	ดิฉัน ฉัน	ครับ	เจ้าค่ะ, ค่ะ

5. ถ้อยคำพิเศษที่นิยมใช้เฉพาะแก่พระภิกษุสงฆ์ตามประเพณีนิยมบางคำ

อาตมภาพ	-	ข้าพเจ้า (เป็นคำที่พระภิกษุสงฆ์ใช้แทนตัวท่านเอง)
อาราธนา	-	เชิญ
อาพาธ	-	ป่วย
อาหารบิณฑบาต	-	อาหาร
อัฐบริขาร	-	ของใช้จำเป็นของพระภิกษุสงฆ์ 8 สิ่ง ได้แก่ สบง จีวร สังฆาฏิ ประคดเอว บาตร มีดโกน เข็ม กระบอกกรองน้ำ
อาสนะ	-	ที่นั่ง
อังคาส	-	ถวายอาหารพระ เลี้ยงพระ
จังหัน	-	อาหาร
ไทยธรรม	-	ของถวายพระ ของทำบุญต่างๆ
คิลานเภสัช	-	ยารักษาโรค
เผดียง	-	บอกให้รู้ บอกนิมนต์ เชิญ
นิมนต์	-	เชิญ
ฉัน	-	กิน
ประเคน	-	ส่งของถวายพระภายในหัตถบาส ส่งให้ถึงมือ
จตุปัจจัย	-	เครื่องยังชีพ 4 อย่างของพระภิกษุสงฆ์ ได้แก่ ผ้านุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค
โยม	-	คำที่พระภิกษุสามเณรใช้เรียกหมู่ญาติ และฆราวาสที่อุปัฏฐาก
ปวารณา	-	เปิดโอกาสให้พระภิกษุสงฆ์สามเณรขอ หรือ เรียกร้องบอกกล่าวถึงสิ่งที่ท่านต้องการ จะได้จัดหาให้ท่านหรือทำตาม
มรณภาพ	-	ตาย

5.7 การนิมนต์พระภิกษุสงฆ์

1. การอาราธนาพระภิกษุสงฆ์ไปประกอบพิธีบุญต่างๆ นิยมเรียกว่า **นิมนต์** การนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ ควรกระทำเมื่อกำหนดวันประกอบพิธีบุญแน่นอนแล้ว และควรนิมนต์ก่อนวันงานไว้นานพอสมควร หรืออย่างน้อย 7 วัน หากต้องการเจาะจง นิมนต์พระเถระผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นที่เคารพสักการะของมหาชน ควรนิมนต์ล่วงหน้าไว้ก่อนหลายๆ เดือนจึงจะไม่พลาดหวัง

การนิมนต์ จะนิมนต์ด้วยวาจาก็ได้ แต่เพื่อความเหมาะสมและป้องกันการลืม ควรนิมนต์เป็นลายลักษณ์อักษร เรียกว่า วางฎีกา ฎีกานั้นควรระบุข้อความโดยย่อ เพื่อกราบเรียนให้พระภิกษุสงฆ์ทราบและเป็นความสะดวกแก่ทั้ง 2 ฝ่าย ดังนี้

1) พิธีบุญนั้นปรารภงานอะไร
2) กำหนดการ เช่น วัน เดือน ปี ตรงกับวันขึ้นหรือแรมอะไร เวลาใด
3) สถานที่
4) จำนวนพระภิกษุสงฆ์ที่จะนิมนต์
5) การจัดพาหนะรับส่ง จะจัดพาหนะมารับพระภิกษุสงฆ์หรือให้ท่านไปเอง กรณีที่จัดพาหนะมารับต้องระบุเวลาที่จะมารับท่านให้ชัดเจน
6) ต้องการให้พระภิกษุสงฆ์ทำอะไรบ้าง หรือจะให้ท่านนำอะไรไปด้วย เช่น บาตร ด้ายสายสิญจน์ พระพุทธรูป หมายเหตุไว้ให้ชัดเจน

ตัวอย่างฎีกาอาราธนาพระภิกษุสงฆ์[1]

ฎีกาอาราธนา

ขออาราธนา .... วัด ....

(พร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ในวัดอีก .... รูป) เจริญพระพุทธมนต์ (หรือ “สวดพระพุทธมนต์” ใช้เฉพาะงานศพ) และฉันภัตตาหารเช้า (หรือเพล) ในงาน ....

วัน .... ที่ .... เดือน .... พ.ศ. .... เวลา .... น. ตรงกับขึ้น (แรม) .... ค่ำ เดือน ....

ณ บ้านเลขที่ .... ถนน .... ตำบล ....

อำเภอ .... จังหวัด ....

ลงนาม .... (ผู้อาราธนา)

...................../............................/ ....

หมายเหตุ - โปรดจัดพาหนะไปเอง

(หรือ จะมีรถมารับเวลา .... น.)

---

[1] พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมฺปนฺโน ป.ธ. 9), **ระเบียบปฏิบัติของชาวพุทธ** (กรุงเทพฯ : อาทรการพิมพ์, 2539), หน้า 94

ข้อควรปฏิบัติในการนิมนต์พระภิกษุสงฆ์

1. ถ้านิมนต์ในงานมงคล ใช้คำนิมนต์ว่า **อาราธนาเจริญพระพุทธมนต์**

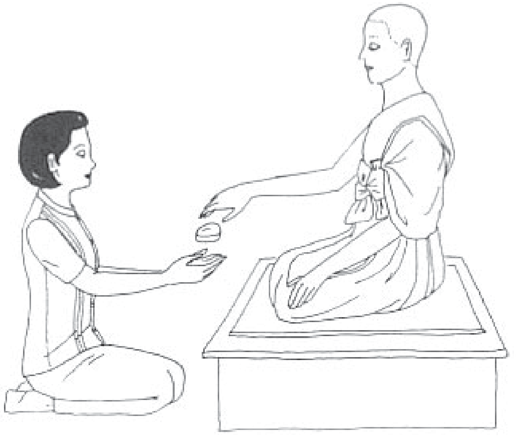
ถ้านิมนต์ในงานอวมงคล ใช้คำนิมนต์ว่า **อาราธนาสวดพระพุทธมนต์**

2. ไม่ระบุชื่ออาหารที่จะถวาย เพราะถ้าระบุชื่ออาหาร หากไม่เป็นเวลาที่ได้รับการยกเว้นให้ฉันได้ตามพระวินัยบัญญัติ หรือเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ พระภิกษุสงฆ์รับนิมนต์แล้วฉันอาหารชนิดนั้นก็จะเป็นการผิดวินัย เกิดโทษแก่พระภิกษุสงฆ์ จึงควรใช้คำนิมนต์เป็นกลางๆ ว่า **นิมนต์ฉันภัตตาหารเช้า (หรือเพล) หรือนิมนต์รับอาหารบิณฑบาตเช้า (หรือเพล)** เท่านั้น เป็นต้น

2 จำนวนพระภิกษุสงฆ์ที่จะนิมนต์ ไม่กำหนดข้างมาก แต่นิยมกำหนดข้างน้อยไว้เป็นเกณฑ์ คือ อย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 4 รูป เพราะถือว่า 4 รูปขึ้นไปครบองค์สงฆ์แล้ว ส่วนมากในงานมงคลนิยมนิมนต์เป็นจำนวนคี่ คือ 5-7-9 รูปขึ้นไป ยกเว้นงานมงคลสมรสซึ่งนิยมนิมนต์เป็นจำนวนคู่ เพื่อคู่บ่าวสาวจะได้จัดเครื่องไทยธรรมถวายได้เท่าๆ กัน งานพิธีหลวงก็นิยมนิมนต์ภิกษุสงฆ์เป็นจำนวนคู่เช่นกัน กล่าวคือ 10 รูปเป็นพื้น สำหรับงานอวมงคล เช่น งานศพ นิยมนิมนต์พระภิกษุสงฆ์เป็นจำนวนคู่เช่น 4-8-10 รูป เป็นต้น

5.8 การรับสิ่งของจากพระภิกษุสงฆ์

การรับสิ่งของจากพระภิกษุสงฆ์ ต้องรับด้วยความเคารพ เรียบร้อย อย่าให้กลายเป็นฉุดลาก ยื้อแย้ง หรือข่มขู่พระภิกษุสงฆ์



1. การรับขณะพระภิกษุสงฆ์ยืนอยู่ หรือนั่งบนอาสนะ

- เมื่อเข้าใกล้พอควร ยืนไหว้ แล้วยื่นมือทั้งสองเข้าไปรับพร้อมกับน้อมตัวลงเล็กน้อย สำหรับชายรับสิ่งของกับมือท่าน สำหรับหญิงแบฝ่ามือทั้งสองชิดกัน คอยรองรับสิ่งของ

- เมื่อรับสิ่งของนั้นแล้ว นิยมน้อมตัวลงยกมือไหว้ พร้อมกับสิ่งของที่อยู่ในมือ ถ้าสิ่งของที่รับนั้นใหญ่หรือหนัก ไม่ต้องยกมือไหว้ ให้ก้าวเท้าซ้ายถอยหลังออกไป 1 ก้าว ชักเท้าขวามาชิด แล้วหันหลังกลับ เดินไปได้

2. การรับขณะพระภิกษุสงฆ์นั่งเก้าอี้

- เมื่อรับสิ่งของแล้ว ถ้าสิ่งของนั้นเล็ก นิยมน้อมตัวลงยกมือไหว้ พร้อมกับสิ่งของที่อยู่ในมือ ถ้าสิ่งของนั้นใหญ่หรือหนัก นิยมวางสิ่งของนั้นไว้ข้างตัวด้านซ้ายมือ น้อมตัวลงยกมือไหว้ แล้วยกสิ่งของนั้นด้วยมือทั้งสองประคอง ยืนขึ้นชักเท้าขวากลับมายืนตรง ก้าวเท้าซ้ายถอยหลังไป 1 ก้าว แล้วชักเท้าขวาชิด หันหลังกลับ เดินไปได้

- เมื่อเดินเข้าไปใกล้ประมาณ 2 ก้าวแล้ว นั่งคุกเข่าซ้าย ชันเข่าขวาขึ้น น้อมตัวลง ยกมือไหว้ แล้วยื่นมือทั้งสองออกไปรับสิ่งของดังกล่าว

3. การรับขณะพระภิกษุสงฆ์นั่งกับพื้น

- เดินเข้าไปด้วยกิริยาอาการสำรวม เมื่อถึงบริเวณที่ปูลาดอาสนะไว้ นั่งคุกเข่าแล้วเดินเข่าเข้าไป เมื่อถึงที่ใกล้ประมาณ 1 ศอกเศษ นั่งคุกเข่า กราบ 3 ครั้ง ยื่นมือทั้งสองออกไปรับสิ่งของดังกล่าว

- เมื่อรับสิ่งของแล้ว นิยมวางสิ่งของนั้นไว้ข้างหน้าด้านขวามือ กราบ 3 ครั้ง แล้วหยิบสิ่งของนั้นด้วยมือทั้งสองประคอง เดินเข่าถอยหลังออกไปจนสุดบริเวณที่ปูลาดอาสนะไว้ แล้วลุกขึ้นยืนเดินกลับไปได้

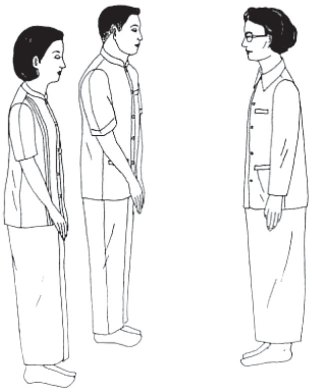
- กิริยาอาการเดินเข่านั้น นิยมตั้งตัวตรง ถ้าไม่ได้ถือสิ่งของ มือทั้งสองห้อยอยู่ข้างลำตัว ถ้าถือสิ่งของ มือทั้งสองประคองสิ่งของยกขึ้นอยู่ระดับอก ศอกทั้งสองแนบชิดชายโครง

- ขณะเดินเข่า ร่างกายส่วนบนไม่เคลื่อนไหว ไม่ซัดส่าย ไม่โยกโคลงไปมา ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ร่างกายส่วนร่างเท่านั้นที่เคลื่อนไหว และขณะเดินเข่าเข้าไป หรือถอยหลังออกมานั้น นิยมให้ตรงเข้าไปแล้วตรงออกมา

5.9 มารยาทการยืน เดิน นั่ง

1. การยืน

1. การยืนตามลำพัง ควรให้เป็นไปในลักษณะสุภาพ สบาย ขาทั้งสองชิดกัน หรืออยู่ในท่าพักแขนปล่อยแนบลำตัว หรือจะประสานไว้ข้างหน้าเล็กน้อย จะยืนเอียงข้างนิดหน่อยก็ได้ แต่ต้องให้อยู่ในท่วงทีที่สง่างาม อย่ายืนขากาง แกว่งแขน ไม่หันหน้าหันหลัง ลุกลี้ลุกลนหรือหลุกหลิก ล้วงกระเป๋า แคะ แกะ เกา



2. การยืนเฉพาะหน้าพระภิกษุสงฆ์หรือผู้ใหญ่ ถ้าไม่จำเป็น ไม่ควรยืนตรงหน้าท่าน ควรยืนเฉียงไปทางใดทางหนึ่ง อาจทำได้ 2 วิธี คือ

ก) ยืนตรง ขาชิด ปลายเท้าห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองแนบข้างตัว

ข) ยืนค้อมส่วนบนตั้งแต่เอวขึ้นไปเล็กน้อย มือประสาน

การประสานมือทำได้ 2 วิธี คือ

ก) คว่ำมือซ้อนกัน จะเป็นมือไหนทับมือไหนก็ได้

ข) หงายมือทั้งสอง สอดนิ้วเข้าระหว่างร่องนิ้วของแต่ละมือ

2. การเดิน

1. เดินตามลำพัง ให้เดินอย่างสุภาพ หลังตรง ช่วงก้าวไม่ยาวหรือสั้นเกินไป ไม่เดินเหลียวหน้าเหลียวหลัง แกว่งแขนพองาม ไม่เดินลากเท้า สำรวมท่าเดินให้เรียบร้อย

2. เดินกับพระผู้ใหญ่หรือผู้ใหญ่ ให้เดินเยื้องไปทางซ้ายด้านหลังท่าน เว้นระยะห่างประมาณ 2-3 ก้าว ไม่เดินเหมือนเดินตามลำพัง ให้อยู่ในลักษณะนอบน้อมสำรวม ถ้าเป็นการเดินในระยะใกล้มือควรประสานกัน (ดูระเบียบปฏิบัติการแสดงความเคารพพระภิกษุสงฆ์ประกอบด้วย)

3. เดินเข้าสู่ที่ชุมชนหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่มีเก้าอี้นั่ง ให้ปฏิบัติดังนี้

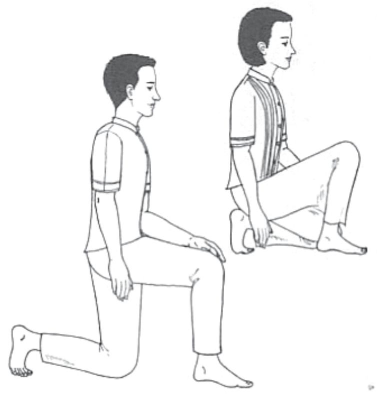
1. เดินเข้าไปอย่างสุภาพ
2. เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อน ก้มตัวเล็กน้อย ถ้าผู้นั่งเป็นผู้อาวุโสกว่า ก็ก้มตัวมาก ระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น
3. ถ้าไม่มีการกำหนดที่นั่ง ก็นั่งเก้าอี้ที่สมควรแก่ฐานะโดยสุภาพ อย่าลากเก้าอี้ให้ดัง หรือโยกย้ายเก้าอี้ไปจากระดับที่ตั้งไว้
4. ถ้าเป็นการนั่งที่กำหนดที่นั่งไว้ ก็นั่งตามที่ของตน

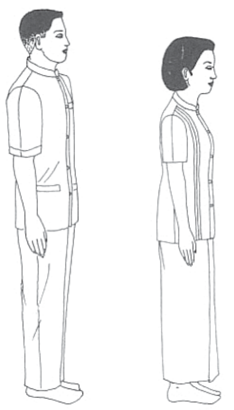
4. เดินเข้าสู่ที่ชุมนุมหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่ต้องนั่งกับพื้น ให้ปฏิบัติดังนี้

1. เดินเข้าไปอย่างสุภาพ
2. เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อน ให้ก้มตัวมากหรือน้อยสุดแต่ระยะใกล้ไกล หรือผู้นั่งมีอาวุโสมากหรือน้อย ระวังอย่าให้เสื้อผ้า หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น
3. เมื่อผ่านแล้วให้เดินตามธรรมดา
4. ถ้าระยะใกล้มาก ใช้เดินเข่า

การเดินเข่า คือ การใช้เข่าทั้งสองยันลงพื้นโดยงอขาพับไปทางด้านหลัง ใช้เข่าก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลัง ดุจใช้เท้าเดิน แต่การก้าวเข่าหรือเดินเข่านั้น ช่วงก้าวจะก้าวเพียงสั้นๆ ไม่ใช้การก้าวยาว เพราะนอกจากจะทำให้เดินเข่าไม่ถนัดแล้ว การพยุงตัวจะไม่เพียงพอ วิธีเดินเข่าปฏิบัติดังนี้

1. นั่งคุกเข่าตัวตรง มือทั้งสองปล่อยตามสบายอยู่ข้างๆ ลำตัว
2. ยกเข่าขวา – ซ้ายก้าวไปข้างหน้าสลับกันไปมา ปลายเท้าตั้งช่วงก้าวของเข่ามีระยะพองาม ไม่กระชั้นเกินไป มือไม่แกว่ง หากผ่านผู้ใหญ่ให้ก้มเล็กน้อย ขณะเดินเข่าระมัดระวังอย่าให้ปลายขาทั้งสองแกว่งไปมา ขณะก้าวเข่าอย่าให้ปลายเท้าลากพื้นจนมีเสียงดัง
3. เมื่อจะลุกจากการเดินเข่าให้ชันเข่าข้างหนึ่งข้างใดมาข้างหน้า อีกข้างหนึ่งกดลงไปกับพื้นแล้วยกตัวขึ้นช้าๆ (ดังภาพหน้า 97)





การเดินในหมู่คนมากๆ ควรรักษาแนวให้ตรงกับคนหน้า ไม่ควรแซงขึ้นหน้า ทำให้ขาดระเบียบวินัย การยืนกันมากๆ ควรยืนให้ตรงคนหน้า ให้ถือแนวศีรษะให้ตรงกัน

ในพิธีกรรม ขณะประกอบพิธีควรรักษาความเงียบสงบ ในระหว่างประกอบพิธีกรรมอยู่หากเกิดความผิดปกติในเรื่องดินฟ้าอากาศก็ดี หรือสิ่งอันไม่คาดคิดก็ดี ควรรักษาความเป็นระเบียบวินัยไว้ก่อน คอยฟังคำสั่งของประธานในพิธีว่าจะให้ปฏิบัติอย่างไรบ้าง ควบคุมสติให้ดีไม่ควรตื่นตระหนกและชุลมุนวุ่นวาย เพราะจะทำให้ขาดระเบียบวินัย และอาจเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ เนื่องจากการกระทำของหมู่ชนที่ขาดสติสัมปชัญญะ เช่น มีการผลักดันกันบ้าง เกิดโกลาหล ทำให้กระทบกระทั่งกันได้ เป็นต้น

3. การนั่ง

1. นั่งเก้าอี้ ให้นั่งตัวตรง หลังพิงพนักเก้าอี้ เท้าชิด เข่าชิด มือวางบนหน้าขา ถ้าเป็นเก้าอี้มีเท้าแขน เมื่อนั่งตามลำพังจะเอาแขนพาดที่เท้าแขนก็ได้ ไม่ควรนั่งโดยเอาปลายเท้าหรือขาไขว้กันอย่างไขว่ห้าง ควรนั่งเต็มเก้าอี้ อย่านั่งโดยโยกเก้าอี้ให้โยกหน้าหรือเอนหลัง ถ้าเป็นหญิงต้องระมัดระวังเครื่องแต่งกายอย่าให้ประเจิดประเจ้อ

2. นั่งกับพื้น นิยมนั่งพับเพียบ การนั่งพับเพียบหมายถึงการนั่งตัวตรง พับขาทั้งสองข้างไปทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ตามถนัด ในหมู่ชาวพุทธ ถือว่าเป็นท่านั่งที่สุภาพเรียบร้อยมากที่สุด ควรทำในกรณีที่ต้องนั่งกับพื้นต่อหน้าพระพุทธรูป พระภิกษุสงฆ์ หรือขณะที่นั่งฟังเทศน์ เป็นต้น

3. นั่งตามลำพัง ให้นั่งพับเพียบในลักษณะสุภาพ ยืดตัว ไม่ต้องเก็บปลายเท้า แต่อย่าเหยียดเท้า มือวางไว้บนตักก็ได้ ผู้หญิงจะนั่งเท้าแขนก็ได้ การเท้าแขนอย่าเอาท้องแขนไว้ข้างหน้า ผู้ชายไม่ควรนั่งเท้าแขน นั่งปล่อยแขนได้

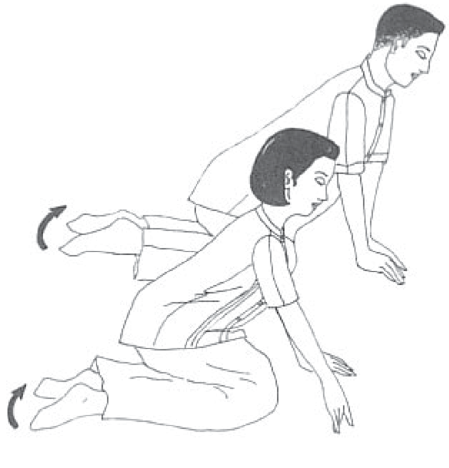
4. นั่งต่อหน้าพระภิกษุสงฆ์ หรือผู้ใหญ่ ให้นั่งพับเพียบเช่นเดียวกับนั่งตามลำพัง แต่น้อมตัวเล็กน้อย ต้องเก็บปลายเท้า มือประสานกัน

วิธีนั่งพับเพียบแบบชาย

ให้นั่งพับขาทั้งสองราบลงกับพื้น หันปลายเท้าไปทางด้านหลังจะพับขาทั้งสองไปทางซ้าย หรือขวาก็ได้ตามถนัดหัวเข่าแยกห่างจากกันจนกระทั่งฝ่าเท้าข้างหนึ่งจรดกับหัวเข่าอีกข้างหนึ่งอย่าให้ขาทับฝ่าเท้า มือทั้งสองประสานกันวางไว้ที่หน้าตัก ไม่เท้าแขน กายตั้งตรง เป็นท่านั่งที่สง่ามาก (แต่ถ้านั่งต่อหน้าผู้ใหญ่ นิยมลดความสง่าลง โดยแยกเข่าห่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และวางขาทับบนฝ่าเท้า)

วิธีนั่งพับเพียบแบบหญิง

ให้นั่งพับขาทั้งสองราบลงกับพื้น หันปลายเท้าไปทางด้านหลังจะพับขาทั้งสองไปทางซ้าย หรือขวาก็ได้ แต่หัวเข่าทั้งสองแนบชิดกันไม่นิยมแยกเข่า ถ้านั่งพับไปทางขวาก็วางขาขวาทับฝ่าเท้าซ้าย ปลายเท้าพับไปทางด้านหลัง ถ้านั่งพับไปทางซ้าย ก็วางขาซ้ายไว้บนฝ่าเท้าขวา ปลายเท้าซ้ายหันไปทางด้านหลัง นั่งกายตั้งตรง ไม่โอนเอนไปมา ฝ่ามือประสานกันวางไว้บนหน้าตัก ไม่เท้าแขนเป็นอันขาด ยกเว้นคนป่วยกับคนชรา



วิธีเปลี่ยนท่านั่งพับเพียบ

เมื่อนั่งพับเพียบอยู่ข้างเดียวเป็นเวลานานๆ ถ้าเมื่อยมากต้องการเปลี่ยนอิริยาบถไปพับเพียบอีกข้างหนึ่ง ให้ใช้มือทั้งสองยันที่หัวเข่าทั้งสอง หรือยันที่พื้นข้างหน้า แล้วกระโหย่งตัวขึ้นพร้อมกับพลิกเปลี่ยนเท้าพับไปอีกข้างหนึ่ง โดยพลิกเท้าผลัดเปลี่ยนอยู่ด้านหลัง ไม่นิยมยกเท้ามาผลัดเปลี่ยนกันข้างหน้า เพราะไม่สุภาพ

5.10 มารยาทในการรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารไม่เพียงแต่เพื่อให้อิ่มท้องเท่านั้น หากแต่ยังเป็นเวลาที่สมาชิกในบ้าน ในครอบครัวหรือองค์กร เพื่อนสนิทมิตรสหายได้อยู่พร้อมหน้ากัน จึงมีข้อควรสนใจ ดังนี้

> ในการร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น ควรรักษาจังหวะและความเร็วในการอิ่มให้พร้อมเพรียงหรือใกล้เคียงกันกับเพื่อนร่วมโต๊ะ (หรือร่วมวง)

> เวลารับประทานอาหารไม่ควรสร้างความรำคาญและรบกวนผู้อื่น

> ต้องมีมารยาทขณะรับประทานอาหาร

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทเกี่ยวกับการฉันภัตตาหารไว้ เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์ได้ถือปฏิบัติเป็นธรรมเนียมและแบบแผนอันเดียวกัน เพื่อยังความศรัทธาของผู้ศรัทธาอยู่ให้เจริญยิ่งๆ ขึ้น และปลูกฝังศรัทธาของผู้ยังไม่ศรัทธาให้งอกงามขึ้น[1] ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้กับมารยาทการรับประทานอาหารในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

หมวดแห่งการรับบิณฑบาต[2] (การรับอาหาร)

1. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักรับบิณฑบาตโดยเคารพ**
การนำไปใช้	ไม่ควรแสดงอาการรังเกียจในอาหารที่รับมา รับด้วยอาการที่ยินดีเต็มใจไม่ทิ้งๆ ขว้างๆ
2. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เมื่อรับบิณฑบาต เราจักไม่แลดูบาตรของผู้อื่น**
การนำไปใช้	ไม่ควรเหลียวซ้ายแลขวาขณะรับอาหาร หรือขณะตักอาหารมารับประทาน
3. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักรับแกงพอสมควรแก่ข้าวสุก (ไม่รับกับข้าวมากไป)**
การนำไปใช้	ไม่ควรตักแต่กับข้าวที่ตนเองชอบโดยไม่เปิดโอกาสให้เพื่อนร่วมวงได้ตักอาหารเลย
4. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักรับบิณฑบาตพอเสมอขอบปากบาตร**
การนำไปใช้	ไม่ควรตักอาหารใส่จานตนเองจนล้นหกเลอะเทอะ ควรตักแต่พอประมาณ

---

[1] แสวง อุดมศรี, **พระวินัยปิฎก 1 ว่าด้วยมหาวิภังค์หรือภิกขุวิภังค์**, (กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง, 2546), หน้า 21

[2] พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์, มก. เล่ม 4 หน้า 901-902

หมวดแห่งการฉันบิณฑบาต (การรับประทานอาหาร)

5. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักฉันบิณฑบาตโดยเคารพ**
การนำไปใช้	ไม่ควรทำอาการรังเกียจอาหารที่ไม่ชอบ ควรรับประทานด้วยท่าทีสงบ เพื่อรักษาศรัทธาของเจ้าภาพ
6. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เมื่อฉันบิณฑบาต เราจักแลดูแต่ในบาตร**
การนำไปใช้	ขณะรับประทานอาหารควรมีอาการสำรวม ไม่ควรมองคนโน้นคนนี้ หรือมองทั่วบริเวณ
7. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักไม่ตักข้าวสุกให้แหว่งตรงกลาง (ฉันไปตามลำดับ)**
การนำไปใช้	ตักอาหารไม่เลอะขอบจาน
8. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักฉันแกงพอสมควรแก่ข้าวสุก (ไม่ฉันกับข้าวมากไป)**
การนำไปใช้	ไม่ควรเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนชอบ และตักกับข้าวมากเกินไป จนคนอื่นไม่ได้รับประทาน
9. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักไม่ขยุ้มข้าวสุกแต่ยอดลงไป**
การนำไปใช้	ขณะรับประทานอาหารควรตะล่อมและเกลี่ยข้าวในจานของตนเองให้เรียบร้อยตลอดเวลาไม่เลอะเทอะทั่วจาน
10. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักไม่เอาข้าวสุกปิดแกงและกับข้าวด้วยหวังได้มาก**
การนำไปใช้	ไม่ควรเอาข้าวปิดกับข้าว เพื่อหวังได้กับข้าวมากๆ
11. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราไม่เจ็บไข้จักไม่ขอแกงหรือข้าวสุกเพื่อประโยชน์แก่ตนมาฉัน**
การนำไปใช้	ไม่ควรเลือกรับประทานอาหารอร่อยๆ หรือราคาแพงๆ เท่านั้น หรือร้องขออาหารที่ชอบใจจากเจ้าภาพ โดยขาดความเกรงใจ
12. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักไม่มองดูบาตรของผู้อื่นด้วยคิดจะยกโทษ**
การนำไปใช้	ขณะรับประทานอาหารไม่ควรมองดูจานอาหารของผู้อื่น อาจเป็นเหตุนำมาซึ่งการอิจฉา
13. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป**
การนำไปใช้	ไม่ควรตักอาหารจนพูนช้อน จะทำให้ต้องอ้าปากกว้างเมื่อจะรับประทานทำให้เคี้ยวไม่ละเอียด

14. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักทำคำข้าวให้กลมกล่อม**
การนำไปใช้	ควรตักอาหารแล้วตะล่อมให้เรียบร้อย ไม่ให้ล้นช้อนจนหกเรี่ยราด
15. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักไม่อ้าปากไว้รอท่า ในเมื่อคำข้าวยังไม่ถึงปาก**
การนำไปใช้	ไม่อ้าปากรอเมื่อช้อนหรือมือยังไม่ถึงปาก
16. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักไม่เอานิ้วสอดเข้าปากในขณะฉัน**
การนำไปใช้	ในกรณีที่ต้องแคะเศษอาหารที่ติดฟัน ควรใช้ไม้จิ้มฟันโดยมีผ้าหรือมือปิดบังไว้
17. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักไม่พูด ทั้งที่ยังมีคำข้าวอยู่ในปาก**
การนำไปใช้	ไม่ควรพูดคุยขณะเคี้ยวอาหารอยู่ ไม่ควรตักอาหารใส่ปากอีกขณะยังมีคำข้าวอยู่ในปาก
18. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักไม่โยนคำข้าวเข้าปาก**
การนำไปใช้	อาหารที่เป็นเม็ดๆ ก้อนๆ เช่น ถั่ว ขนม ลูกอม ไม่ควรโยนใส่ปากเพื่อรับประทาน
19. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักไม่ฉันกัดคำข้าว**
การนำไปใช้	อาหารที่เป็นชิ้นใหญ่เกินคำ ควรใช้ช้อนหรือส้อมตักให้พอดีคำรับประทาน หากเป็นอาหารประเภทปิ้งด้วยไม้ ก่อนรับประทานควรนำอาหารออกจากไม้ก่อนแล้วใช้ส้อมหรือช้อนตักอาหารรับประทาน
20. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักไม่ฉันทำกระพุ้งแก้มให้ตุ่ย**
การนำไปใช้	ไม่ควรทำคำข้าวให้ใหญ่ หากเป็นผลไม้ชิ้นใหญ่ๆ ควรตัดให้พอดีคำ
21. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักไม่ฉันพลางสะบัดมือพลาง**
การนำไปใช้	ไม่ควรสะบัดมือหรือช้อนส้อมที่เศษอาหารติดอยู่ เพราะจะทำให้กระเด็นถูกผู้อื่นเลอะเทอะ
22. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักไม่โปรยเมล็ดข้าวให้ตกลงในบาตร หรือในที่นั้นๆ**
การนำไปใช้	ไม่ควรรับประทานให้เมล็ดข้าวหรืออาหารตกเรี่ยราดลงบนพื้น

23. **ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า** **เราจักไม่ฉันแลบลิ้น**

การนำไปใช้ ไม่ควรแลบลิ้นเลียอาหาร

24. **ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า** **เราจักไม่ฉันทำเสียงดังจับๆ**

การนำไปใช้ ไม่ควรอ้าปากกว้างขณะเคี้ยวอาหาร เพราะจะทำให้เกิดเสียงดังขณะเคี้ยว หากเป็นอาหารแห้งกรอบ ควรอมไว้ในปากสักครู่ให้อ่อนนุ่มจึงค่อยเคี้ยว

25. **ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า** **เราจักไม่ฉันทำเสียงดังซูดๆ**

การนำไปใช้ การรับประทานอาหารที่เป็นน้ำหรืออาหารประเภทเส้น ไม่ควรให้เกิดเสียงดัง หากอาหารนั้นร้อนอยู่ควรรับประทานทีละน้อยหรือรอให้ความร้อนลดลงจึงค่อยรับประทาน

26. **ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า** **เราจักไม่ฉันเลียมือ**

การนำไปใช้ ไม่ควรเลียมือหรือเลียช้อนส้อม มีด ตะเกียบ ขณะรับประทานหากเศษอาหารติดควรเช็ดด้วยกระดาษ

27. **ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า** **เราจักไม่ฉัน (ขอดบาตร) เลียบาตร**

การนำไปใช้ ไม่ควรขูดจานหรือชามที่ใส่อาหารรับประทาน จะทำให้เกิดเสียงดัง ก่อนรับประทานอาหารควรตักน้ำแกงราดรอบๆ จานเพื่อให้เมล็ดข้าวชุ่มด้วยน้ำแกงจะได้ไม่ติดจานและช้อนส้อม

28. **ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า** **เราจักไม่ฉันเลียริมฝีปาก**

การนำไปใช้ ไม่ควรเลียริมฝีปากหากมีเศษอาหารติด ควรใช้กระดาษทิชชูเช็ดปากหรือผ้าเช็ดออก

29. **ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า** **เราจักไม่เอามือเปื้อนจับภาชนะใส่น้ำ**

การนำไปใช้ ไม่ควรใช้มือที่เปื้อนเศษอาหารจับแก้วน้ำ เพราะอาจเกิดคราบมันติดแก้วน้ำ เป็นเหตุให้ล้างออกยากและแก้วน้ำอาจลื่นหล่นตกแตกได้

หมวดการล้างบาตร (การล้างภาชนะใส่อาหาร)

30. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า	**เราจักไม่เอาน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าวเทลงในละแวกบ้าน**
การนำไปใช้	ควรรับประทานอาหารให้หมด อย่าให้เหลือทิ้ง และเช็ดจานให้เรียบร้อย ไม่มีคราบมันหรือเศษอาหารติดอยู่ จะทำให้สะดวกต่อการนำไปล้าง ส่วนเศษอาหารควรห่อด้วยกระดาษให้เรียบร้อยแล้วนำไปทิ้งถังขยะ

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษาบทที่ 5 มารยาทชาวพุทธจบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบฝึกหัดประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 5
ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 5 แล้วจึงศึกษาบทที่ 6 ต่อไป

บทที่ 6
ศาสนพิธี

บทที่ 6
ศาสนพิธี

6.1 ศาสนพิธีต่างๆ ทางพระพุทธศาสนา

6.1.1 พิธีตักบาตร

6.1.2 พิธีถวายสังฆทาน

6.1.3 ขั้นตอนพิธีกรรมเนื่องในงานมงคล

6.2 การประเคนของแด่พระภิกษุสงฆ์

6.3 การกรวดน้ำและการรับพรพระ

6.4 การจัดโต๊ะหมู่บูชา

6.5 พิธีกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

6.6 ระเบียบปฏิบัติในงานอวมงคล

6.6.1 ขั้นตอนพิธีกรรมเนื่องในงานอวมงคล

6.6.2 ระเบียบปฏิบัติการไปร่วมงานศพ

แนวคิด

1. ศาสนพิธีต่างๆ ช่วยทำให้ความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาของพุทธศาสนิกชนมีความแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เป็นสิ่งตอกย้ำใจให้ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยได้อย่างดีเยี่ยม จึงเป็นระเบียบแบบแผนอันดีงามที่ควรรักษาไว้คู่กับพระพุทธศาสนาตลอดไป
2. พระภิกษุสงฆ์เป็นผู้สืบทอดอายุพระพุทธศาสนา หน้าที่หลักของท่านคือการประพฤติปฏิบัติธรรม ดังนั้นพระพุทธองค์ทรงบัญญัติพระวินัยห้ามพระภิกษุสงฆ์ปรุงอาหารเองและห้ามฉันของที่ไม่ได้ประเคน เมื่อเป็นเช่นนี้จึงเป็นหน้าที่ของเราผู้เป็นพุทธศาสนิกชนต้องทำหน้าที่ในการดูแลอุปัฏฐากท่าน เราจึงควรทำความเข้าใจกับการประเคนที่ถูกต้อง เพื่อไม่ให้เป็นการผิดพระวินัย อีกทั้งเป็นการเอื้อต่อการประพฤติพรหมจรรย์ของท่าน
3. การกรวดน้ำเป็นประเพณีสำคัญของชาวพุทธ เมื่อมีการบำเพ็ญบุญทุกครั้ง เจ้าภาพก็จะกรวดน้ำอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปยังบรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปแล้ว เมื่อเป็นประเพณีที่ทำกันอยู่เป็นประจำ จึงจำเป็นต้องศึกษาวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องในการกรวดน้ำและการรับพรพระ
4. การจัดโต๊ะหมู่บูชาถือเป็นงานศิลปะอย่างหนึ่งและเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความเคารพในพระรัตนตรัยของพุทธศาสนิกชนที่ให้การเชิดชูพระรัตนตรัยให้สูงยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด ดังจะเห็นได้จากการให้ความหมายของวัตถุต่างๆ ที่นำมาบูชาพระรัตนตรัย
5. วันสำคัญทางพระพุทธศาสนาทุกวันเป็นวันที่เกี่ยวเนื่องกับพระรัตนตรัยทั้งสิ้น พุทธศาสนิกชนให้ความสำคัญกับวันเหล่านี้อย่างมาก และในวันนั้นๆ พุทธศาสนิกชนต่างตั้งใจในการบำเพ็ญกิจอันเป็นกุศลเป็นพิเศษกว่าวันธรรมดา
6. การไปร่วมงานศพมิใช่ไปเพียงเพื่อแสดงความเสียใจเท่านั้น แต่เป็นการไปเพื่อแสดงความเคารพและเพื่อเจริญมรณานุสติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจและสามารถอธิบายพิธีกรรมต่างๆ ทางพระพุทธศาสนาได้
2. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจและสามารถอธิบายหลักการและวิธีการประเคนของแด่พระภิกษุสงฆ์ การกรวดน้ำ และการรับพรพระอย่างถูกต้องได้
3. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจและสามารถอธิบายหลักการจัดโต๊ะหมู่บูชาที่ถูกต้องได้
4. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจและสามารถอธิบายการปฏิบัติตนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาได้ และการปฏิบัติตัวในการไปร่วมงานศพได้

บทที่ 6
ศาสนพิธี

6.1 ศาสนพิธีต่างๆ ทางพระพุทธศาสนา

ศาสนพิธี หมายถึง ระเบียบแบบแผนหรือแบบอย่างที่ถือปฏิบัติในศาสนา เมื่อนำมาใช้ในพระพุทธศาสนา จึงหมายถึงระเบียบแบบแผนหรือแบบอย่างที่พึงปฏิบัติในพระพุทธศาสนา

ศาสนพิธีต่างๆ ช่วยทำให้ความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาของพุทธศาสนิกชนมีความแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เป็นสิ่งตอกย้ำใจให้ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยได้อย่างดีเยี่ยม จึงเป็นระเบียบแบบแผนอันดีงามที่ควรรักษาไว้คู่กับพระพุทธศาสนาตลอดไป

ในพระพุทธศาสนาแบ่งศาสนพิธีออกเป็น 4 หมวดใหญ่ๆ ดังนี้

1. กุศลพิธี เป็นพิธีที่เกี่ยวเนื่องกับการอบรมความดีงามทางพระพุทธศาสนาเฉพาะตัวบุคคล เช่น การแสดงตนเป็นพุทธมามกะ การเวียนเทียนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และการรักษาศีลประเภทต่างๆ เป็นต้น

2. บุญพิธี เป็นพิธีทำบุญเนื่องด้วยประเพณีในครอบครัวซึ่งเป็นประเพณีที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของคนทั่วไป มี 2 ประเภท คือ

2.1 พิธีทำบุญในงานมงคล ได้แก่ การทำบุญในโอกาสต่างๆ

2.2 พิธีทำบุญในงานอวมงคล เช่น บุญหน้าศพ เป็นต้น

3. ทานพิธี เป็นพิธีถวายทานต่างๆ เช่น การถวายสังฆทาน เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น

4. ปกิณกะพิธี เป็นพิธีเบ็ดเตล็ด ได้แก่ การอาราธนาศีล การประเคนของพระ เป็นต้น

ในบทนี้จะนำมาเฉพาะพิธีที่สำคัญๆ อันเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของชาวพุทธเสมอๆ ดังต่อไปนี้

6.1.1 พิธีตักบาตร

คือการนำข้าวและอาหารคาวหวานใส่บาตรพระภิกษุสงฆ์หรือสามเณร โดยอาจทำเป็นประจำวันในท้องถิ่นชุมชนที่มีพระภิกษุสงฆ์และสามเณรออกบิณฑบาต จะทำในวันเกิดของตนหรือวันสำคัญทางศาสนา รวมทั้งวันพระ 8 ค่ำ และ 14, 15 ค่ำ เป็นต้น

เบื้องต้นของการตักบาตร ต้องเตรียมใจให้ผ่องใสเป็นกุศล เปี่ยมด้วยความเต็มใจ บุญจะได้

บังเกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มคิด ขณะทำก็ไม่นึกเสียดาย ให้มีใจเป็นสุข หลังจากให้ไปแล้วก็ปลื้มปีติยินดีในทานนั้น ไม่นึกเสียดายในภายหลัง[1] บุญกุศลจึงจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในการเตรียมของตักบาตร เช่น ข้าวสาร อาหารแห้งหรือคาวหวาน ถ้าของสดพึงระวังอย่าให้ข้าวและอาหารนั้นๆ ร้อนหรือเย็นจนเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดความลำบากแก่พระภิกษุสงฆ์หรือสามเณร ที่ต้องอุ้มบาตรต่อไปในระยะทางไกล ของที่ใส่บาตรนั้นนิยมปฏิบัติเป็นธรรมเนียมว่า ให้ยกขึ้นจบ (ยกขึ้นสูงระดับหน้าผาก ด้วยท่าประนมมือโดยอนุโลม) แล้วนิมนต์พระภิกษุสงฆ์หรือสามเณรว่า นิมนต์ครับ หรือนิมนต์ค่ะ เมื่อท่านเดินผ่านมาในระยะใกล้ แล้วใส่ของลงในบาตร กล่าวคำถวายทานว่า

สุทินนัง วะตะ เม ทานัง อาสะวักขะยาวะหัง โหตุฯ

แปลว่า ทานที่ข้าพเจ้าให้แล้วด้วยดีหนอ จงเป็นเครื่องกำจัดอาสวกิเลส ออกไปจากใจของข้าพเจ้าด้วยเถิด

เมื่อใส่บาตรเสร็จแล้วนิยมทำการกรวดน้ำเพื่ออุทิศส่วนกุศลผลบุญแก่ผู้อื่นอันเป็นที่รักด้วย ช่วยทำให้เกิดความอิ่มเอิบใจ เป็นสุขแก่ผู้ปฏิบัติ

6.1.2 พิธีถวายสังฆทาน

คือ การถวายวัตถุที่ควรเป็นทานแก่สงฆ์ มิได้เจาะจงแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง หากเจาะจงเฉพาะรูปเรียกว่า ปาฏิบุคลิกทาน ไม่ต้องมีพิธีกรรมอะไรในการถวาย ส่วนสังฆทานนั้นเป็นการถวายกลางๆ ให้สงฆ์เฉลี่ยกันใช้สอย จึงมีพิธีกรรมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะการถวายและการอนุโมทนาของสงฆ์

สังฆทานมีแบบแผนมาแต่ครั้งสมัยพุทธกาล ผู้รับจะเป็นพระภิกษุหรือสามเณร หรือพระสังฆเถระหรือพระอันดับชนิดไรๆ เมื่อสงฆ์จัดไปให้ ผู้ถวายต้องตั้งใจต่อพระอริยสงฆ์ คือ อุทิศถวายเป็นสงฆ์จริงๆ ผู้รับรับในนามของสงฆ์เป็นส่วนรวม จึงเป็นการถวายสังฆทานด้วยใจที่เป็นกุศล อิ่มเอิบเบิกบานในการถวายทาน วัตถุที่ถวายจะมากน้อยอย่างไรตามแต่สมควร ประกอบด้วยภัตตาหารและบริวารของใช้ที่เหมาะแก่สมณบริโภค ถวายกี่รูปก็ได้แล้วแต่ศรัทธา จะถวายที่วัดหรือสถานที่อื่นๆ เช่น ที่บ้านหรือสถานที่ประกอบพิธีก็ได้

การถวายสังฆทานนั้น เริ่มด้วยการจุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย (ถ้ามี) แล้วอาราธนาศีล และสมาทานศีล จากนั้นผู้ถวายทานประนมมือ ตั้งนะโม 3 จบ กล่าวคำถวายสังฆทาน เสร็จแล้วประเคนทานวัตถุแด่พระภิกษุสงฆ์

หลังจากประเคนถวายพระภิกษุสงฆ์แล้ว เมื่อพระสงฆ์ผู้นำสวดอนุโมทนาด้วยบท *“ยะถา วาริวหา...”* ผู้ถวายทานเริ่มกรวดน้ำ ถึงบทที่พระสงฆ์ผู้นำสวดถึง *“มณิโชติรโส ยะถา”* ก็ให้หยุดการกรวดน้ำ แล้ว

---

[1] **ทานสูตร**, อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต, มก. เล่ม 36 ข้อ 308 หน้า 628-629

ประนมมือรับพรพระต่อไปจนจบ (การกรวดน้ำจะได้กล่าวรายละเอียดในหัวข้อถัดไป)

การอาราธนาศีลและสมาทานศีล

เบื้องต้นของการบำเพ็ญกุศลของพุทธศาสนิกชน ต้องมีพิธีรับสรณคมน์และศีลก่อนจากนั้นจึงอาราธนาพระปริตร ถ้าบำเพ็ญบุญเกี่ยวกับเทศน์จึงจะอาราธนาธรรม

การที่ขอเบญจศีลก่อนเสมอไปทุกพิธีนั้น เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ ให้เป็นผู้มีศีลสมควรแก่การรองรับพระธรรม สรณคมน์ หมายความว่า ขอถึงพระพุทธ ขอถึงพระธรรม ขอถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ก่อนอาราธนาควรกราบพระพุทธรูปที่โต๊ะหมู่บูชาและบูชาพระก่อนแล้วจึงกล่าวคำอาราธนาตามด้วยการสมาทานศีล

วิธีอาราธนานั้น บางแห่งให้มีผู้กล่าวอาราธนาแต่ผู้เดียว บางแห่งอาราธนาพร้อมกันทั้งหมด

คำอาราธนาเบญจศีลหรือศีล 5

(คำกล่าวก่อน) บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า ศีลเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้ง เป็นบ่อเกิดแห่งคุณความดีทั้งหลาย และเป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง บุคคลใดชำระศีลให้บริสุทธิ์แล้ว จะเป็นเหตุให้เว้นจากความทุจริต จิตจะร่าเริงแจ่มใส และเป็นท่าหยั่งลงมหาสมุทร คือ นิพพาน

ดังนั้น ขอเรียนเชิญทุกท่าน พึงตั้งใจกล่าวคำอาราธนาศีล 5 โดยพร้อมเพรียงกัน (นะครับหรือนะคะ)

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,

คำถวายสังฆทาน

(บทกล่าวนำ) พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า สัปบุรุษย่อมให้ทาน เช่น ข้าวและน้ำที่สะอาดประณีตตามกาลสมควรอยู่เป็นนิตย์ แก่ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ ซึ่งเป็นบุญเขตอันเยี่ยม สำหรับผู้ให้เครื่องบริโภคนั้นได้ชื่อว่าให้ฐานะห้าประการแก่ปฏิคาหก ดังต่อไปนี้คือ ให้อายุ วรรณะ สุขะ พละ และปฏิภาณ ผู้ให้ย่อมได้รับฐานะห้าประการนั้นด้วย ท่านสาธุชนทั้งหลาย บุญเท่านั้นที่เป็นที่พึ่งของพวกเราทั้งหลาย ดังนั้นขอเรียนเชิญทุกท่านพึงตั้งใจ กล่าวคำถวายภัตตาหารเป็นสังฆทานโดยพร้อมเพรียงกัน (นะครับหรือนะคะ)

(กล่าวนำ – หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ. (3 ครั้ง)

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ

อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ นิพพานายะ จะ

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ภัตตาหาร พร้อมด้วยบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์ จงรับ ภัตตาหาร พร้อมด้วยบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข เพื่อมรรคผลนิพพาน แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญ

นอกจากนี้ยังมีบทสวดสำคัญที่ควรรู้และควรจดจำ เพราะเป็นบทที่ต้องใช้สำหรับอาราธนาก่อนพระภิกษุสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ คือ บทอาราธนาพระปริตรและบทอาราธนาธรรม ซึ่งใช้อาราธนาก่อนพระภิกษุสงฆ์แสดงธรรมหรือสวดอภิธรรม

คำอาราธนาพระปริตร

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
สัพพะทุกขะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
สัพพะภะยะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
สัพพะโรคะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลังฯ

คำอาราธนาธรรม

พรัหมา จะ โลกาธิปะติ สะหัมปะติ
กัตอัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะถะ
สันตีธะ สัตตาปปะระชักขะชาติกา
เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชังฯ

6.1.3 ขั้นตอนพิธีกรรมเนื่องในงานมงคล

งานมงคล ได้แก่ การทำบุญ เพื่อความสุขความเจริญ โดยปรารภเหตุดี เช่น ทำบุญวันเกิด ทำบุญฉลองอายุครบ ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ทำบุญเนื่องในงานมงคลสมรส ทำบุญฉลองเกียรติยศ เหล่านี้เป็นต้น ในงานมงคลมีวิธีปฏิบัติดังนี้[1]

1. อาราธนาพระสงฆ์ เมื่อกำหนดวันงานแน่นอนแล้ว ไปอาราธนาพระตามจำนวนที่ต้องการ ก่อนถึงวันงานอย่างน้อย 3 ถึง 7 วัน การอาราธนานั้น ถ้าสามารถเขียนหรือพิมพ์เป็นฎีกานิมนต์ได้ เป็นการดีที่สุด โดยบอกกำหนด วัน เดือน ปี เวลา และงานให้ละเอียด

2. จำนวนพระที่นิมนต์ ตามปกติจำนวนนี้คือ 5 รูป 7 รูป 9 รูป แต่ส่วนมากนิยมนิมนต์ 9 รูป ถือกันว่าเลข 9 เป็นเลขมงคลขลังดี งานนั้นจะได้เจริญก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าเป็นงานมงคลสมรส นิยมนิมนต์จำนวนคู่คือ 6 รูป 8 รูป 10 รูป ส่วนมากงานมงคลสมรสนิยม 8 รูป ถ้าเป็นพระราชพิธีนิยม 10 รูป เป็นอย่างน้อย

3. ตั้งโต๊ะหมู่ นิยมจัดไว้ทางด้านขวามือของพระสงฆ์ โดยให้พระพุทธผิน พระพักตร์ไปด้านเดียวกับพระสงฆ์ ถ้าสถานที่อำนวยให้ผินพระพุทธรูปไปทางด้านทิศตะวันออก หรือทิศเหนือ ได้ยิ่งดี ถ้าสถานที่ไม่พอก็ให้จัดตามความเหมาะสมกับสถานที่ พระพุทธรูปที่จะนำมาตั้งโต๊ะบูชานั้น ไม่ให้มีครอบและขนาดเล็กจนเกินไป หรือใหญ่เกินไป โต๊ะหมู่บูชาขนาดใหญ่หรือเล็ก ก็ให้จัดพระบูชาเหมาะสมตามส่วน มีแจกันดอกไม้ พานดอกไม้จัด 3 พาน หรือ 5 พาน แจกันจะใช้ 1-2 คู่ก็ได้ แล้วแต่ขนาดของโต๊ะ กระถางธูปให้ปักไว้ 3 ดอก เชิงเทียน 1 คู่ พร้อมเทียน

4. ขันน้ำมนต์ จะใช้ขัน หรือบาตรหม้อน้ำมนต์มีเชิงก็ได้ ใส่น้ำสะอาดพอควร มีเทียนน้ำมนต์ควรเป็นเทียนขี้ผึ้งอย่างดี 1 - 2 เล่ม ใบเงินใบทองอย่างละ 5 ใบ มัดหญ้าคาหรือก้านมะยมสำหรับประพรมน้ำพระพุทธมนต์ 1 มัด ถ้าใช้ใบมะยมใช้ก้านสด 9 ก้าน ถ้ามีการเจิม ก็เตรียมแป้งกระแจะ ใส่น้ำหอมในผอบเจิมด้วย ถ้ามีการปิดทองด้วย ก็เตรียมทองคำเปลว ไว้ตามต้องการวางใส่ในพาน ตั้งไว้ข้างบาตรน้ำมนต์

5. ด้ายสายสิญจน์ ใช้ด้ายดิบจับ 9 เส้น 1 ม้วน โยงรอบบ้านหรือบริเวณพิธี เวียนจากซ้ายไปขวา โยงเข้าหาพระประธานที่โต๊ะหมู่บูชา เวียนซ้ายไปขวาเช่นเดียวกัน ไม่ควรเอาไปพันไว้ที่องค์พระประธาน ควรเวียนรอบฐานพระโยงมาที่ขันหรือบาตรน้ำมนต์เวียนขวา แล้วนำด้ายสายสิญจน์วางไว้บนพานรองตั้งไว้ข้างโต๊ะบูชาใกล้กับพระเถระองค์ประธานในสงฆ์

เรื่องด้ายสายสิญจน์นี้มีข้อควรระวังเป็นพิเศษคือ ห้ามข้ามกรายเป็นเด็ดขาด แม้ที่สุดจะหยิบของข้าม หรือบ้วนน้ำลาย ก็ไม่ควรข้ามด้ายสายสิญจน์อย่างยิ่ง เพราะนอกจากเป็นการแสดงความไม่เคารพในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือถ้าเป็นงานศพก็ไม่เป็นการเคารพในผู้ตาย และยังเป็นผู้ที่ถูกติเตียนด้วย หากมีความจำเป็นจริงๆ ก็ควรสอดมือไปทางใต้ด้ายสายสิญจน์

---

[1] ข้อมูลจากเว็บไซต์ http://www.dhammathai.orq/store/sasana2/

6. **การปูอาสนะสำหรับพระสงฆ์** ควรใช้เสื่อหรือพรมปูเสียชั้นหนึ่งก่อน นิยมใช้กัน 2 วิธี คือ ยกพื้นอาสนะสงฆ์ให้สูงขึ้น โดยใช้เตียงหรือแคร่ม้ายาววางต่อกันให้พอจำนวนแก่สงฆ์ และอีกวิธีหนึ่ง ปูลาดอาสนะบนพื้นธรรมดา อาสนะสงฆ์ชนิดยกพื้นนิยมใช้ผ้าขาวปูลาด จะมี**ผ้านิสีทนะ**[1] ปูอีกชั้นหนึ่งหรือไม่ก็ได้โดยอาสน์สงฆ์ยกพื้นนี้มักจัดในสถานที่ที่ฝ่ายเจ้าภาพนั่งเก้าอี้กัน ส่วนอาสนะชนิดที่ปูลาดบนพื้นธรรมดา จะใช้เสื่อหรือพรมผ้าที่สมควรก็สุดแท้แต่ที่จะหาได้

ข้อสำคัญควรระวัง อย่าให้อาสนะพระสงฆ์กับอาสนะของคฤหัสถ์ฝ่ายเจ้าภาพเป็นอันเดียวกัน ควรปูลาดให้แยกจากกัน ถ้าจำเป็นแยกกันไม่ได้ เพราะปูเสื่อหรือพรมไว้เต็มห้อง เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วสำหรับอาสนะสงฆ์ ควรปูทับด้วยเสื่อหรือพรมอีกชั้นหนึ่งจึงจะเหมาะสม โดยใช้ผ้าขาวหรือผ้านิสีทนะก็ได้ ปูเรียงรูปเป็นระยะให้ห่างกันพอสมควร อย่าให้ชิดกันเกินไป มีหมอนอิงข้างหลังเรียงเท่าจำนวนที่นิมนต์มาในงานนั้นๆ

7. **เครื่องรับรองพระภิกษุสงฆ์** ประกอบด้วย กระโถน ภาชนะน้ำเย็น วางไว้ทางด้านขวามือของพระภิกษุสงฆ์เป็นรายรูป ถ้าของมีจำกัดจะจัดวาง 2 รูป ต่อ 1 ที่ก็ได้ วางเรียงจากด้านในมาหาข้างนอกตามลำดับ คือกระโถนไว้ในที่สุด ถัดมาภาชนะน้ำเย็น ส่วนน้ำชาหรือเครื่องดื่ม เมื่อพระภิกษุสงฆ์เข้านั่งเรียบร้อยแล้ว ค่อยถวายก็ได้

8. **ล้างเท้า – เช็ดเท้าพระภิกษุสงฆ์** เมื่อพระภิกษุสงฆ์มาถึงบ้าน ฝ่ายต้อนรับจะคอยล้างเท้าให้ท่าน จะให้ท่านล้างเท้าเองดูไม่เหมาะ เพราะน้ำอาจมีสัตว์ปะปนอยู่ ซึ่งขัดกับพระวินัย และคอยเช็ดเท้าให้ท่านด้วย

9. **ประเคนเครื่องรับรองแด่พระภิกษุสงฆ์** เมื่อพระภิกษุสงฆ์เข้าประจำที่เรียบร้อยแล้ว พึงเข้าประเคนของรับรองที่เตรียมไว้แล้ว คือภาชนะน้ำเย็น ประเคนของที่อยด้านในก่อน ตามด้วยน้ำชาหรือน้ำหวานต่างๆ ถวายทีละรูปจนครบ

10. **จุดเทียนธูปและเครื่องสักการะ** เมื่อได้เวลาแล้วเจ้าภาพเริ่มต้นจุดเทียน ธูป ที่โต๊ะบูชาด้วยตัวเอง ไม่ควรให้คนอื่นจุดแทน ให้ถือว่าเราทำเพื่อสิริมงคลของผู้ทำของเจ้าของงานนั้นๆ และควรจุดเทียนเล่มที่อยู่ทางซ้ายมือของเราก่อน แล้วจึงจุดเทียนเล่มขวามือ เทียนไม่ควรให้เล่มเล็กเกินไป เสร็จแล้วจุดธูป ธูปควรปักไว้ในกระถางธูป ให้ตั้งตรง ถ้าเป็นงานมงคลสมรสคู่บ่าวสาวจุดเทียนกันคนละเล่ม ธูปคนละ 3 ดอก ผู้หญิงให้นั่งทางซ้าย ผู้ชายนั่งทางขวา แล้วกราบลงพร้อมกัน 3 ครั้ง ประเคนด้ายสายสิญจน์แก่พระเถระผู้เป็นประธานสงฆ์ในพิธี

11. **อาราธนาศีล** ถ้าเจ้าภาพสามารถอาราธนาศีลได้ด้วยตนเองยิ่งดี ถ้าอาสนะสงฆ์สูง ยืนอาราธนาก็ได้ ถ้าพระภิกษุสงฆ์นั่งกับพื้น ควรนั่งคุกเข่าประนมมืออาราธนา จบแล้วพึงตั้งใจรับศีลด้วยการเปล่งวาจาว่าตามไป การเปล่งวาจานี้ควรให้พระเถระผู้ให้ศีลได้ยินด้วย ไม่ใช่รับศีลในใจ เมื่อพระท่านให้ศีลจบพึงรับด้วยคำว่าว่า “อามะ ภันเต” หรือว่า “สาธุ ภันเต”

---

[1] ผ้านิสีทนะ คือผ้าสำหรับปูนั่ง, สำหรับรองนั่งของพระภิกษุสงฆ์

12. อาราธนาพระปริตร เมื่อรับศีลจบแล้ว พึงกราบลง 3 ครั้ง หรือยืนไหว้แล้วแต่กรณี อาราธนาพระปริตรต่อไป

13. จุดเทียนน้ำมนต์ เมื่อพระภิกษุสงฆ์สวดมนต์ถึงบทมงคลสูตร ขึ้นบทว่า **"อะเสวะนา จะ พาลานัง"** ให้เจ้าภาพจุดเทียนน้ำมนต์ติดกับบาตรหรือขันน้ำมนต์ ยกขันน้ำมนต์ถวายแด่ประธานสงฆ์ เหตุที่จุดเทียนน้ำมนต์ตอนนี้เพราะเทียนน้ำมนต์ใช้แทนเทียนมงคลจึงต้องจุด เมื่อพระท่านสวดถึงบทมงคลสูตร ก็เพื่อให้เป็นสิริมงคลในงานนั้น

14. ถวายสำรับบูชาพระพุทธ ถ้ามีการฉันเช้าหรือฉันเพล หลังจากพระเจริญพระพุทธมนต์เสร็จแล้ว เมื่อพระท่านสวดถึงบท **"พาหุงสะหัสสะมะ ภินิมมิตะสาวุธันตัง"** ถ้าเป็นงานมงคลสมรส ให้คู่บ่าวสาวออกไปตักบาตร โดยจับด้ามทัพพีเดียวกัน มีคนคอยส่งข้าวของใส่บาตรให้ เมื่อใส่บาตรแล้ว ก็ควรนำสำรับบูชาพระพุทธมาถวายในขณะนั้น คำบูชาว่าดังนี้

อิมัง สูปะพยัญชะนะสัมปันนัง สาลีนัง
โภชะนัญจะ อุทะกัง วะรัง สัมพุทธัสสะ ปูเชมิ ฯ
ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธ ด้วยโภชนาหารอันประณีต ด้วยน้ำอันสะอาด
ประเสริฐแด่พระพุทธเจ้า (จบแล้วกราบ 3 ครั้ง)

ข้อควรปฏิบัติ การทำบุญทุกครั้งต้องถวายสำรับบูชาพระพุทธก่อน จึงถวายอาหารบิณฑบาตแด่พระภิกษุสงฆ์ เมื่อพระภิกษุสงฆ์ฉันเสร็จแล้ว พึงลาสำรับพระพุทธว่าดังนี้ **"เสสัง มังคะลัง ยาจามิ"** (3 ครั้ง)

15. ประเคนอาหารพระภิกษุสงฆ์ ขณะประเคนอาหาร ควรเข้าไปใกล้พระสงฆ์ประมาณ 1 ศอก ยกของที่ประเคนให้สูงขึ้นจากพื้น ไม่ควรกระทบต่อสิ่งกีดขวางอย่างอื่นสูงพอประมาณ ของที่ประเคนแล้วห้ามมิให้ถูกต้องอีก ถ้าถูกด้วยความพลาดพลั้งต้องรีบยกประเคนใหม่ ประเคนของทีละอย่างๆ ถ้าเป็นของเล็กๆ จะประเคนด้วยมือเดียวก็ได้ แต่ต้องประเคนด้วยมือขวา ถ้าเป็นงานมงคลสมรส คู่สมรสประเคนวางลงบนผ้าที่พระท่านปูรับ

ขณะพระกำลังฉัน เจ้าภาพควรนั่งปฏิบัติด้วยการดูแลให้ทั่วถึง และควรปวารณาว่า สิ่งใดขาดตกบกพร่องขอให้เรียกได้ตามประสงค์ เมื่อพระฉันอาหารเสร็จแล้ว ถอนสำรับคาวออกก่อน นำของหวานประเคนต่อไป ถ้ามีน้ำชาก็ควรรีบถวายตอนนี้ด้วย ช้อนส้อมของหวานไม่ควรลืม

16. การถวายเครื่องไทยธรรม เมื่อพระฉันเสร็จเรียบร้อยแล้ว กรุณานำเครื่องไทยธรรมที่จะถวายพระมา เช่น ดอกไม้ธูปเทียน ห่อของถวายที่จัดเตรียมไว้ ถวายตามลำดับ เริ่มตั้งแต่ประธานสงฆ์

ลงไป หากมีคนคอยช่วย ก็นำสิ่งของไทยธรรมนั้นวางไว้ข้างหน้าพระภิกษุสงฆ์เป็นชุดๆ ไป เจ้าภาพก็ค่อยประเคนตาม บางแห่งจะกล่าวคำถวายก่อน พอจบแล้วก็นำถวายเลย ส่วนปัจจัย (เงิน) ควรแยกไว้ต่างหาก ไม่สมควรประเคนพระถึงแม้จะใส่ในย่ามก็ไม่ควร ทางที่ควรประเคนใบปวารณาแทนปัจจัย (เงินควรมอบให้กับไวยาวัจกร)

17. กรวดน้ำ เมื่อประเคนของเรียบร้อยแล้วพึงตั้งใจกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลที่เราทำบุญครั้งนี้ให้แก่บุพการีชน แก่เทวดา แก่คู่กรรมคู่เวร ขอให้กุศลผลบุญที่กระทำในวันนี้ จงเป็นผลสำเร็จแก่ตนเองและครอบครัว ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยความปรารถนานั้นๆ น้ำที่กรวดนั้นต้องเป็นน้ำสะอาด ไม่มีสิ่งเจือปน ควรเตรียมไว้ล่วงหน้าซึ่งมีคนโทสำหรับกรวดน้ำโดยเฉพาะ หรือภาชนะที่สมควรอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เป็นการดีที่สุด เพราะเป็นสิ่งจำเป็นต้องใช้ในทุกๆ งาน ในขณะพระเถระผู้เป็นประธานสงฆ์เริ่มสวดอนุโมทนากถาว่า ยะถา วาริวะหา เป็นต้นไป ก็เริ่มกรวดน้ำให้ไหลลงโดยไม่ขาดระยะ ไม่ควรเอานิ้วมือรองน้ำ ควรให้น้ำไหลลงภาชนะโดยตรง เมื่อพระสงฆ์รับสวดว่า สัพพีติโย พร้อมกัน พึงเทน้ำลงให้หมดแล้วประนมมือรับพรต่อไปด้วยใจเป็นสมาธิ น้ำที่กรวดแล้วควรนำไปเทลงบนพื้นดินที่สะอาด หมดจด หรือใบเสมา และกล่าวคำอธิษฐานอีกครั้งว่า ขออุทิศส่วนบุญที่ทำในวันนี้จงไปถึงแก่ดวงวิญญาณผู้มีพระคุณทั้งหลาย ด้วยความถนัดใจ ไม่ควรเทหรือสาดทิ้งทางหน้าต่างประตู หรือในสถานที่ที่ไม่ควร เช่น กระโถน ใต้ถุนบ้านเหล่านี้ เป็นต้น

18. การประพรมน้ำพระพุทธมนต์ ก่อนพระภิกษุสงฆ์ท่านจะกลับวัด เจ้าภาพที่มีความประสงค์จะให้พรมน้ำพระพุทธมนต์ให้ ก็พึงเรียนท่านและบอกญาติพี่น้องให้เข้ามารวมกัน นั่งประนมมือ หรือหมอบลงรับน้ำพระพุทธมนต์พร้อมกัน ในโอกาสเช่นนี้พระภิกษุสงฆ์ท่านจะสวด ชะยันโต เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่เจ้าภาพและแขกที่มาร่วมงาน ฉะนั้นผู้เป็นเจ้าภาพพึงคอยรับด้วยความเคารพ โดยหมอบลงตรงพระเถระ ถ้ามีคนมาก ผู้ที่ประพรมแล้วก็ควรให้โอกาสแก่คนอื่นบ้าง เจ้าภาพประสงค์ให้พระท่านประพรม ณ ที่ใด ก็พึงอุ้มบาตรหรือขันน้ำมนต์นั้น นำท่านไป ถ้าต้องการจะให้ท่านเจิม หรือปิดทอง ก็เตรียมในช่วงนั้น สิ่งที่ควรเตรียมก็มี แป้งเจิม แผ่นทองคำเปลว

ถ้าเป็นงานมงคลสมรส คู่บ่าวสาวควรหมอบให้น้ำพระพุทธมนต์ ตั้งแต่พระเถระหัวแถวถึงพระภิกษุรูปสุดท้าย มากน้อยตามความเหมาะสม หลังจากคู่บ่าวสาวแล้วจึงพรมให้แขกอื่นที่มาร่วมงาน ส่วนเจ้าสาวต้องให้ญาติผู้ใหญ่ หรือบิดามารดาเจิมหน้าให้

19. ส่งพระภิกษุสงฆ์กลับวัด เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว พระภิกษุสงฆ์ลากลับวัด เจ้าภาพพึงตามส่งถึงรถ หรือประตูบ้านซึ่งเตรียมไว้แล้ว

20. นำของที่ยืมมาคืนวัดให้เรียบร้อย เสื่อ หมอน หรือพรม โต๊ะหมู่บูชาเครื่องใช้ที่ยืมมาจากวัดก็ให้พยายามอย่างยิ่งอย่าให้แปดเปื้อน หรือแตกหักเสียหาย เพราะเป็นสมบัติของสงฆ์ ถ้าเกิดเสียหายไปด้วยประการใดก็ดี เจ้าภาพพึงสำนึกว่า ของเหล่านี้เป็นของสาธารณสมบัติ ไม่ควรดูดายต้องหามาชดใช้แทน และทำความสะอาดให้เรียบร้อย นำส่งตรวจสอบให้ถูกต้อง เท่าที่ยืมมาใช้ เพื่อเป็นตัวอย่างต่อไป

ในงานมงคลที่กล่าวถึงข้างต้นหรืองานอวมงคลที่จะได้กล่าวถึงในหัวข้อต่อไปนั้นจะมีอุปกรณ์อยู่ชิ้นหนึ่งที่ใช้บ่อย และมีความสำคัญกับการประกอบพิธีกรรมอย่างมาก นั่นคือ “ด้ายสายสิญจน์” ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่อาจจะยังไม่ทราบถึงความเป็นมาของด้ายสายสิญจน์นี้ เพื่อเป็นความรู้ประดับสติปัญญาของเราเอง และเพื่อเป็นข้อมูลในการอธิบายให้คนอื่นได้ทราบถึงความเป็นมา จะได้นำประวัติของด้ายสายสิญจน์ที่ปรากฏอยู่ในประไตรปิฎกมากล่าวถึงในบทนี้ ดังนี้

ในอดีตกาล พระโพธิสัตว์บังเกิดเป็นพระราชโอรสองค์สุดท้องของพระเจ้าพรหมทัตแห่งเมืองพาราณสี ทรงศรัทธาบำรุงพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นประจำ วันหนึ่งได้ทูลถามพระปัจเจกพุทธเจ้าว่าต่อภายหน้าพระองค์จะได้เสวยราชสมบัติในเมืองพาราณสีหรือไม่พระปัจเจกพุทธเจ้าพิจารณาดูแล้วก็ทราบว่าจะไม่ได้เป็นกษัตริย์ในเมืองนี้ แต่จะได้ครองเมืองตักสิลา ทว่าการไปตักสิลานั้นมีอันตรายจากนางยักษิณีระหว่างทาง จึงถวายพระพรเรื่องนี้ให้ทรงทราบพร้อมกำชับว่าให้ระวังตัวในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่นางยักษิณีจะปลอมแปลงมาหลอกลวง ถ้าหลงใหลจะเป็นอันตรายถึงชีวิต พระโพธิสัตว์ก็รับคำเป็นอันดีแล้วได้อาราธนาพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลายสวดพระปริตร แล้วรับเอาปริตตวาลิกะ (ทรายเสกด้วยพระปริตร) และปริตต-สุตตะ (ด้ายเสก-สายสิญจน์) ที่พระปัจเจกพุทธเจ้ามอบให้ ทูลลาพระราชบิดาออกเดินทางไปเมืองตักสิลาพร้อมด้วยคนสนิทอีก 5 คน ซึ่งขอติดตามไปด้วยโดยมิฟังคำทัดทาน หลังจากกำชับกำชาให้ระวังตัวให้ดีเหมือนคำพระปัจเจกพุทธเจ้า และทุกคนรับคำเป็นอันดีแล้วก็เดินทางไปตามลำดับ

ครั้นถึงกลางดงใหญ่อันเป็นถิ่นที่อยู่ของนางยักษิณีนางยักษิณีเห็นบุรุษเหล่านั้นพักอยู่จึงจำแลงเพศมาเป็นหญิงสาวรุ่นงดงาม น่าพึงใจด้วย รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส พวกคนสนิทของพระโพธิสัตว์เห็นเข้าก็เกิดความลุ่มหลง ลืมสัญญาเสียสิ้น คนที่ชอบรูปร่าง ก็ถูกนางยักษิณีลวงด้วยรูปสวย แล้วจับกินเสียคนที่ชอบเสียงก็ลวงด้วยเสียง แล้วถูกจับกิน คนทั้งห้าถูกลวงด้วยกามคุณห้าอย่างนี้แล้วถูกกินจนหมดเหลือพระโพธิสัตว์เพียงคนเดียวเท่านั้น แม้ยักษิณีจะลวงด้วยอาการอย่างไรก็ไม่ประมาท ไม่ยอมติดใจยินดีด้วยอำนาจบุญบารมีที่เคยสั่งสมอบรมมา นางยักษิณีก็ทำอะไรไม่ได้ ได้แต่ติดตามไปห่างๆ จะเข้าก็ไม่ได้เพราะอานุภาพแห่งทรายเสก และด้ายเสกที่ติดตัวพระโพธิสัตว์อยู่

พอถึงเมืองตักสิลา พระโพธิสัตว์ก็เข้าพัก ณ ศาลาแห่งหนึ่ง เอาทรายเสกโรยบนศีรษะ แล้วเอาด้ายเสกวนรอบที่พัก นางยักษิณีก็เข้าศาลาไม่ได้จึงพักอยู่ข้างนอกจนกระทั่งรุ่งเช้า พระราชาเมืองตักสิลาเสด็จผ่านมาเห็นนางเข้าจึงเกิดความเสน่หา นำนางเข้าไปเป็นสนมในวัง ภายหลังถูกนางยักษิณีหลอกจับกินเสียอีก เมื่อขาดพระราชาประชาชนจึงพร้อมใจกันเลือกพระราชาองค์ใหม่ เห็นพระโพธิสัตว์มีรูปร่างงดงาม มีสง่าน่าเลื่อมใส จึงอัญเชิญให้เป็นพระราชาเมืองนั้นสืบต่อไป[1]

ด้วยเหตุนี้ ด้ายสายสิญจน์จึงนิยมใช้วงสถานที่อยู่ และสถานที่ทำพิธี ตลอดจนใช้สวมศีรษะ สวมคอ ผูกข้อมือในงานมงคลทั้งปวง โดยนับถือว่าเป็นของศักดิ์สิทธิ์ประดุจข่าย หรือเกราะเพชรป้องกันสรรพอันตราย เป็นประเพณีสืบมาจนทุกวันนี้

---

[1] **ชาตกฏฐกถา**, อรรถกถาชาดก เอกนิบาต, มก. เล่ม 56 หน้า 353

อีกอย่างหนึ่งที่ต้องมีเวลางานมงคลคือน้ำมนต์ซึ่งถือว่าเป็นมงคล ดังนั้นเมื่อรับพรจากพระภิกษุสงฆ์แล้ว จึงนิยมมีการพรมน้ำมนต์เพื่อเป็นสิริมงคลแก่เจ้าภาพและผู้มาร่วมงาน เนื่องจากเป็นการขับไล่สิ่งไม่ดีออกไป โดยถือคติตามในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงประวัติของน้ำมนต์ดังจะกล่าวต่อไปนี้

ในสมัยที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระนครราชคฤห์ ขณะนั้นที่เมืองเวสาลีซึ่งเป็นเมืองหลวงของแคว้นวัชชี เกิดทุพภิกขภัยข้าวยากหมากแพง ฝนแล้ง ข้าวกล้าเสียหายเหลือคณานับ ผู้คนจึงอดอยากล้มตายลงเป็นอันมาก ที่เหลือก็นำศพเหล่านั้นไปทิ้งนอกเมืองเพราะเผาหรือฝังไม่ไหว นอกเมืองจึงเหม็นคลุ้งด้วยซากศพ ฝูงนกกาและสุนัขก็มาลากกินศพเหล่านั้น แล้วลงกินน้ำในแม่น้ำ ทำให้อหิวาตกโรคระบาดซ้ำอีก ผู้คนยิ่งล้มตายเป็นทวีคูณ พวกอมนุษย์และภูตผีปีศาจทั้งหลายก็พากันเข้าเมือง ก่อความเดือดร้อนให้ชาวเมืองทั้งกลางวันกลางคืน

ชาวเมืองจึงพากันทูลให้เจ้าผู้ครองนคร คือเจ้าลิจฉวีทั้งหลายนิมนต์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาประทับที่เมืองเวสาลีบ้าง ภัยทั้งหลายจะสงบเอง เจ้าลิจฉวีทั้งหลายก็เห็นพ้องด้วย จึงนิมนต์พระสัมมา-สัมพุทธเจ้าเสด็จมาเมืองเวสาลี โดยผ่านทางพระเจ้าพิมพิสารกษัตริย์เมืองราชคฤห์ พระเจ้าพิมพิสารจึงทูลนิมนต์พระพุทธองค์ตามนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรับนิมนต์แล้วเสด็จไปเมืองเวสาลีพร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์เป็นอันมาก โดยเสด็จทางเรือที่พระเจ้าพิมพิสาร และเจ้าลิจฉวีทั้งหลายถวายความสะดวกฝ่ายละครึ่งทาง เมื่อเรือเทียบท่าแล้ว พระพุทธองค์เสด็จด้วยพระบาทเปล่าเข้าแคว้นวัชชีต่อไป พอพระพุทธองค์และพระภิกษุสงฆ์เข้าเขตแคว้นวัชชีเท่านั้น ได้เกิดฝนตกลงมาห่าใหญ่ น้ำฝนได้ไหลพัดพาเอาซากศพ และสิ่งปฏิกูลทั้งหลายลงแม่น้ำคงคาจนหมด ถนนหนทางก็สะอาดสะอ้านขึ้นเป็นที่น่าอัศจรรย์ยิ่งนัก

และเมื่อเสด็จถึงประตูเมืองเวสาลี ทรงรับสั่งให้พระอานนท์เรียนเอาพระพุทธมนต์ชื่อ “รตนสูตร” แล้วเดินสวดพระปริตรนั้นรอบกำแพงเมืองทุกด้าน พระอานนท์ก็ทำตามพุทธบัญชา ถือบาตรของพระพุทธองค์ที่บรรจุน้ำพระพุทธมนต์ไว้แล้ว เดินปะพรมน้ำพระพุทธมนต์พลาง สวดพระปริตร รตนสูตรจนรอบพระนคร บรรดาอมนุษย์และภูตผีทั้งหลายพอถูกน้ำพระพุทธมนต์เข้าก็พากันกลัว หนีไปสิ้น โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็พลอยหมดสิ้นไปด้วย เมื่อปะพรมน้ำพระพุทธมนต์แล้วพระอานนท์ก็กลับมาเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าต่อไป เมืองเวสาลีก็ปลอดภัยจากความพิบัติต่างๆ ที่เกิดขึ้น ชาวเมืองก็อยู่เย็นเป็นสุข ทำมาหากินได้สะดวกเหมือนเดิม ด้วยประการฉะนี้[1] ดังนั้นจึงได้ถือปฏิบัติต่อกันมาจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ประเพณีการปะพรมน้ำมนต์ก็ยังอยู่คู่กับชาวพุทธตลอดมา

6.2 การประเคนของแด่พระภิกษุสงฆ์

การประเคน หมายถึง การมอบให้ด้วยความเคารพ ใช้ปฏิบัติต่อพระภิกษุสงฆ์เท่านั้น มีวินัยบัญญัติห้ามพระภิกษุสงฆ์รับ หรือหยิบสิ่งของมาขบฉันเอง โดยไม่มีผู้ประเคนให้ถูกต้องเสียก่อน เพื่อตัด

---

[1] **อรรถกถารตนสูตร**, ขุททกนิกาย สุตตนิบาต, มก. เล่ม 47 หน้า 7

ปัญหาเรื่องการถวายแล้วหรือยังไม่ได้ถวาย จึงให้พระภิกษุสงฆ์รับของประเคนเท่านั้น ยกเว้นน้ำเปล่าที่ไม่ผสมสี เช่น น้ำฝน น้ำประปา เป็นต้น เพื่อเป็นการแสดงออกอย่างชัดเจนว่า สิ่งของนั้นๆ เป็นของจัดถวายพระภิกษุสงฆ์แน่นอน โดยมีผู้ประเคนเป็นพยานรู้เห็นด้วยผู้หนึ่ง การประเคนของจึงเป็นการสนับสนุนให้พระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติตามพระวินัยได้ถูกต้อง

การประเคนที่ถูกต้อง ตามหลักพระวินัย[1] มีลักษณะที่กำหนดไว้ 5 ประการ ดังนี้

1) สิ่งของที่จะประเคนต้องไม่ใหญ่เกินไปหรือหนักเกินไป ขนาดคนพอมีกำลังปานกลางยกขึ้นได้ ถ้าหนักหรือใหญ่เกินไปไม่ต้องประเคน

2) ผู้ประเคนต้องอยู่ใน หัตถบาส คือ เอามือประสานกันแล้วยื่นไปข้างหน้า ห่างจากพระภิกษุสงฆ์ผู้รับประมาณ 1 ศอก

3) ผู้ประเคนน้อมสิ่งของนั้นส่งให้พระภิกษุสงฆ์ด้วยกิริยาอ่อนน้อม แสดงความเคารพ

4) การน้อมสิ่งของเข้ามาให้นั้น จะส่งให้ด้วยมือก็ได้ หรือใช้ของเนื่องด้วยกายก็ได้ เช่น ใช้ทัพพีหรือช้อน ตักอาหารใส่บาตรที่ท่านถือ หรือสะพายอยู่ก็ได้

5) ในกรณีผู้ประเคนเป็นชาย พระภิกษุสงฆ์ผู้รับจะรับด้วยมือ ในกรณีผู้ประเคนเป็นหญิง จะรับด้วยของเนื่องด้วยกาย เช่น ใช้ผ้าทอดรับ ใช้บาตรรับ ใช้จานรับ

เมื่อการประเคนได้ลักษณะครบทั้ง 5 ประการนี้ จึงเป็นอันประเคนถูกต้อง ถ้าไม่ได้ลักษณะนี้ เช่น ของนั้นใหญ่และหนักจนยกไม่ขึ้น ผู้ประเคนอยู่นอกหัตถบาส หรือผู้ประเคนเลือกของส่งให้ เป็นต้น แม้จะส่งให้พระภิกษุสงฆ์แล้วก็ตาม ก็ได้ชื่อว่ายังไม่ได้ประเคนอยู่นั่นเอง

วิธีประเคนสิ่งของแด่พระภิกษุสงฆ์

[1] **ทันตโปณสิกขาบท**, พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์, มก. เล่ม 4 หน้า 562

1) ถ้าเป็นชาย ให้นั่งคุกเข่าหน้าพระภิกษุสงฆ์ ห่างจากท่านประมาณ 1 ศอก ยกของที่จะประเคนส่งให้ท่านได้เลย (ตามรูป)

2) ถ้าเป็นหญิง ให้วางของที่จะประเคน ลงบนผ้ารับประเคนที่ท่านทอดออกมารับ แล้วปล่อยมือเพื่อพระภิกษุสงฆ์จะได้หยิบของนั้น (ตามรูป)

3) เมื่อประเคนเสร็จแล้ว ให้กราบ 3 ครั้ง หรือไหว้ 1 ครั้งก็ได้ ถ้าของที่จะประเคนมีมากให้ประเคนของให้หมดเสียก่อน แล้วจึงกราบหรือไหว้ ไม่นิยมกราบหรือไหว้ทุกครั้งที่ประเคน

4) ถ้าพระภิกษุสงฆ์ผู้รับประเคนนั่งเก้าอี้หรืออยู่บนอาสนะสูง ผู้ประเคนไม่อาจนั่งประเคนได้ให้ถอดรองเท้าเสียก่อนแล้วยืนประเคนตามวิธีที่กล่าวแล้ว

5) ของที่ประเคนแล้ว ห้ามคฤหัสถ์แตะต้องอีก เป็นเรื่องพระภิกษุสงฆ์ท่านจะหยิบส่งกันเองหากไปแตะต้องเข้าโดยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม ของนั้นถือว่าขาดประเคน จะต้องประเคนใหม่

6) สิ่งของที่ไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน เช่น กระโถน จาน ช้อน แก้วเปล่า กระดาษ เป็นต้น ไม่นิยมประเคน

สิ่งของที่ไม่สมควรประเคนถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ คือ เงิน และวัตถุที่ใช้แทนเงิน เช่น ธนบัตรไม่สมควรประเคนถวายพระภิกษุสงฆ์โดยตรง แต่นิยมใช้ใบปวารณาดังตัวอย่างแทนตัวเงิน ส่วนตัวเงินนิยมมอบไว้กับไวยาวัจกรของพระภิกษุสงฆ์รูปนั้น

ตัวอย่างในการเขียนใบปวารณาถวายปัจจัย[1]

ใบปวารณาถวายปัจจัย

ข้าพเจ้าขอน้อมถวายปัจจัย 4 แด่พระคุณเจ้าเป็นมูลค่าเท่าราคา .... บาท .... สตางค์ ได้มอบถวายไว้แก่ไวยาวัจกรของพระคุณเจ้าแล้ว หากพระคุณเจ้ามีความประสงค์จำนงหมายสิ่งใด อันควรแก่สมณบริโภคแล้ว โปรดเรียกร้องได้จากไวยาวัจกรของพระคุณเจ้านั้นเทอญ

(ลงนาม) .... ผู้ถวาย

วันที่ .... เดือน .... พ.ศ. ....

ใบปวารณานี้ นิยมใส่ซองร่วมถวายไปกับเครื่องไทยธรรม ส่วนเงินค่าจตุปัจจัยนั้นมอบไปกับศิษย์หรือไวยาวัจกรของพระภิกษุสงฆ์นั้นๆ

สิ่งของที่ต้องห้ามและสิ่งของที่ประเคนได้สำหรับพระภิกษุสงฆ์

1) อาหารต้องห้ามสำหรับพระภิกษุสงฆ์

เป็นอาหารที่ไม่สมควรแก่สมณบริโภค ได้แก่ เนื้อ 10 ชนิด และอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อ 10 ชนิด[2] ดังนี้

1. เนื้อมนุษย์รวมถึงเลือดมนุษย์ด้วย
2. เนื้อช้าง
3. เนื้อม้า
4. เนื้อสุนัข
5. เนื้องู
6. เนื้อราชสีห์ (สิงโต)
7. เนื้อเสือโคร่ง
8. เนื้อเสือเหลือง
9. เนื้อหมี
10. เนื้อเสือดาว

---

[1] พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมฺปนฺโน ป.ธ.9), **ระเบียบปฏิบัติของชาวพุทธ,** (กรุงเทพฯ : อาทรการพิมพ์, 2539), หน้า 138

[2] **เภสัชชขันธกะ**, พระวินัยปิฎก มหาวรรค, มก. เล่ม 7 หน้า 94-101

ส่วนเนื้อสัตว์นอกเหนือจากนี้ถ้าเป็นเนื้อที่ยังดิบอยู่ ยังไม่สุกด้วยความร้อนจากไฟ ทรงห้ามฉัน ถ้าสุกแล้วอนุญาตให้ฉันได้ และเนื้อสัตว์ที่ฆ่าเจาะจงทำถวายพระภิกษุสงฆ์สามเณร ถ้าพระภิกษุสงฆ์ไม่ได้เห็นการฆ่านั้น ไม่ได้ยินมาก่อนว่าฆ่าเจาะจง ไม่ได้สงสัยว่าเขาฆ่าเพื่อเป็นของเฉพาะเจาะจงแก่ตนก็ขบฉันได้ไม่มีโทษ

2) สิ่งของที่ประเคนพระภิกษุสงฆ์ได้ในเวลาก่อนเที่ยง

เครื่องไทยธรรมประเภทอาหารคาวหวานทุกชนิด ได้แก่

1. อาหารสด เช่น อาหารคาว หวาน รวมทั้งผลไม้ทุกชนิด
2. อาหารแห้ง เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ข้าวสาร ฯลฯ
3. อาหารเครื่องกระป๋องทุกประเภท เช่น นม โอวัลติน ปลากระป๋อง

สิ่งของดังกล่าวนิยมถวายพระภิกษุสงฆ์ได้ในช่วงเวลาก่อนเที่ยงเท่านั้น ถ้าจะนำไปถวายหลังเที่ยงวันไปแล้ว นิยมเพียงแต่แจ้งให้พระภิกษุสงฆ์ทราบ แล้วมอบสิ่งของดังกล่าวให้ลูกศิษย์ของท่านเก็บรักษาไว้ถวายท่านในวันต่อไป

3) สิ่งที่ประเคนได้ตลอดเวลา

เครื่องดื่มทุกชนิด ประเภทเครื่องยาบำบัดป่วยไข้ หรือประเภทเภสัชที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย

4) วัตถุอนามาส สิ่งของที่พระพุทธองค์ทรงห้ามพระภิกษุสงฆ์จับต้องเรียกว่า **วัตถุอนามาส** ห้ามนำมาประเคนถวายพระภิกษุสงฆ์ เพราะผิดพระวินัยบัญญัติ ได้แก่

1. ผู้หญิง ทั้งที่เป็นทารกแรกเกิดและผู้ใหญ่ รวมทั้งเครื่องแต่งกาย รูปภาพ รูปปั้นทุกชนิดของผู้หญิง
2. รัตนะ 10 ประการ คือ ทอง เงิน แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วประพาฬ ทับทิม บุษราคัม สังข์เลี่ยมทอง ศิลา เช่น หยก และโมรา ฯลฯ
3. เครื่องศัตราวุธทุกชนิด อันเป็นเครื่องทำลายชีวิต
4. เครื่องดักสัตว์ทุกชนิด
5. เครื่องดนตรีทุกชนิด
6. ข้าวเปลือก และผลไม้อันเกิดอยู่กับที่

6.3 การกรวดน้ำและการรับพรพระ

การกรวดน้ำในงานบุญ เป็นการอุทิศแผ่ส่วนกุศลที่ตนบำเพ็ญแล้วนั้นส่งไปให้แก่บุรพชนตลอดจนสรรพสัตว์ และตั้งจิตอธิษฐานเพื่อความดีต่อไป หรืออธิษฐานในสิ่งประสงค์ที่ดีงามให้สำเร็จตามความปรารถนา

การกรวดน้ำ คือ การรินน้ำหลั่งลงให้เป็นสาย อันเป็นเครื่องหมายแห่งสายน้ำใจอันบริสุทธิ์ ตั้งใจอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลที่ตนได้ทำมาในวันนั้นให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ถ้าผู้ล่วงลับนั้นเป็นผู้มีอาวุโสน้อยกว่า เช่น เป็นบุตร ธิดา เป็นน้อง หรือเป็นผู้ใต้บังคับบัญชา ก็ชื่อว่าได้แผ่เมตตากรุณาธรรมของตน ไปสู่ผู้ล่วงลับเหล่านั้น ถ้าผู้ล่วงลับเป็นผู้อาวุโสมากกว่า เช่น เป็นบิดามารดา ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นพี่ เป็นครูอาจารย์ เป็นต้น ก็ชื่อว่าได้แสดงความกตัญญูกตเวทิตาต่อท่านเหล่านั้น

การรับพรพระ คือ อาการที่เจ้าภาพนอบน้อมทั้งกายและใจ รับความปรารถนาดี ที่พระภิกษุสงฆ์ตั้งกัลยาณจิต สวดประสิทธิ์ประสาทให้เจ้าภาพรอดพ้นจากอันตรายภัยพิบัติทั้งหลาย และเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ เป็นต้น

ก่อนจะทราบถึงวิธีปฏิบัติในการกรวดน้ำ เราลองมาศึกษาถึงประวัติความเป็นมาของการกรวดน้ำก่อน การกรวดน้ำมีมาตั้งแต่อดีตกาลครั้งสมัยพระผู้มีพระภาคเจ้ายังทรงพระชนมชีพอยู่ ดังเรื่องราวที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ใน อรรถกถามงคลสูตร ว่า

ในอดีตกาล เมื่อครั้งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าปุสส ทรงอุบัติขึ้น พระราชบุตร 3 พระองค์ของพระเจ้าชัยเสนแห่งกาสิกนคร มีศรัทธาที่จะถวายภัตตาหารแด่พระปุสสพุทธเจ้า และพระภิกษุสงฆ์สาวกติดต่อกันหลายวัน จึงประทานทรัพย์เป็นค่าใช้จ่ายเป็นอันมาก และขอความร่วมมือจากพระประยูรญาติและข้าทาสบริวารคนรับใช้ ทั้งเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียงให้ช่วยเหลือในกิจนั้นๆ ด้วยบุคคลเหล่านั้น บางพวกก็เต็มใจช่วยเหลือ จัดทำกิจต่างๆ ด้วยความเต็มใจ ด้วยหวังบุญกุศล แต่บางพวกถูกความโลภเข้าครอบงำ เห็นเงินทองที่เขาให้นำมาทำอาหารและซื้อของเข้าก็เกิดความโลภอยากได้ จึงยักยอกเอาไว้ใช้ส่วนตัวเสียบ้าง ทำแต่ของเลวๆ ถวายพระแต่ไปแจ้งว่าซื้อแต่ของดีๆ บ้าง นำอาหารที่ทำไว้สำหรับพระไปกินเองเสียบ้าง นำไปให้ลูกหลานตัวเองกินบ้าง ทำให้การเลี้ยงพระคราวนั้นผ่านไปด้วยความไม่เรียบร้อยเท่าที่ควร แต่ราชบุตรทั้งสามก็ไม่ว่ากล่าวอย่างไร ตั้งใจเป็นบุญเป็นกุศลแล้ว ใครจะยักยอกอย่างไรก็รักษาใจศรัทธาไว้ได้ ไม่ให้ขุ่นมัว บุคคลทั้งหมดนี้เมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว พวกราชบุตรและผู้ที่เต็มใจช่วยเหลือในงานนั้นได้ไปสู่สุคติภูมิ เมื่อจุติจากสุคตินั้นแล้วกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกในสมัยพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ปัจจุบันนี้ ราชบุตรองค์โตได้มาเป็นพระเจ้าพิมพิสาร พระราชาแห่งเมืองราชคฤห์ เมืองหลวงแคว้นมคธ ที่เหลือก็เกิดเป็นพระประยูรญาติ และบริวารประชาชนในเมืองราชคฤห์นั้น ส่วนพวกที่ยักยอกเงินทองทำบุญ และกินของก่อนถวายพระ ครั้นสิ้นชีพแล้วได้ไปเกิดเป็นเปรตรูปร่างต่างๆ มีรูปร่างผ่ายผอม หิวโหยอดอยาก เฝ้ารอคอยส่วนบุญที่ญาติๆ ของตนจะอุทิศไปให้จากโลกนี้ แต่รอคอยมาหลายพุทธันดร ก็ไม่มีวี่แววว่าจะได้รับ

ต่อมาเมื่อพระเจ้าพิมพิสารทรงอุบัติขึ้นในโลกแล้วความหวังของเปรตเหล่านั้นก็เรืองรองขึ้นมาบ้าง แต่พระเจ้าพิมพิสารครั้นทรงบำเพ็ญบุญในพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก เช่น ทรงถวายอุทยานสวนไผ่ให้เป็นพระอารามที่ประทับของพระพุทธองค์พร้อมพระภิกษุสงฆ์สาวกทั้งหลายเป็นแห่งแรกชื่อว่า วัดเวฬุวัน[1] และได้ถวายปัจจัย 4 เสมอมา พระองค์ก็ไม่เคยได้อุทิศส่วนบุญนั้นๆ ให้กับผู้ใดเลย พวกเปรตที่เป็นญาติของพระองค์เหล่านั้นผู้รอคอยส่วนบุญอยู่จึงผิดหวังทุกครั้ง มาคืนหนึ่งจึงได้แสดงตัวส่งเสียงร้องครวญครางและให้พระเจ้าพิมพิสารเห็นรูปร่างของตน พระเจ้าพิมพิสารทรงสะดุ้งตกพระทัยเป็นอันมาก

พอรุ่งเช้าจึงรีบไปทูลถามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงเล่าเรื่องอดีตชาติให้ทรงทราบ พระเจ้าพิมพิสารทูลถามว่าถ้าพระองค์ถวายทานแล้วอุทิศในตอนนี้ พวกญาติเหล่านั้นจะได้รับส่วนบุญหรือไม่ เมื่อพระพุทธองค์ตรัสว่าได้รับ พระเจ้าพิมพิสารจึงทรงเตรียมการถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประมุข ครั้นพระภิกษุสงฆ์ฉันเสร็จแล้ว พระเจ้าพิมพิสารจึงทรงหลั่งทักษิโณทก[2] อุทิศส่วนกุศลว่า “อิทํ เม ญาตีนํ โหตุ (อ่านว่า อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ) ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าด้วยเถิด” ทันใดนั้น เปรตผู้เป็นญาติทั้งหลายเหล่านั้นต่างก็อิ่มหนำสำราญด้วยอาหารทิพย์ วันต่อมาพระเจ้าพิมพิสารได้ถวายไตรจีวร เสนาสนะ และเภสัช เป็นต้น แด่พระภิกษุสงฆ์อีก แล้วทรงกรวดน้ำอุทิศไปให้เปรตเหล่านั้นทุกครั้ง เปรตเหล่านั้นก็ได้รับส่วนบุญเหล่านั้นทุกครั้ง และไปเกิดตามกรรมของตน ไม่มารบกวนพระเจ้าพิมพิสารอีกเลย[3]

ฉะนั้น การกรวดน้ำจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนานกว่าสองพันปี และยังเป็นสิ่งที่ควรกระทำทุกครั้งหลังบำเพ็ญบุญในพระพุทธศาสนา เพื่ออุทิศส่วนบุญให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นบรรพบุรุษบุพการี ญาติสนิทมิตรสหาย หรือลูกหลานก็ตาม นักศึกษาจึงควรศึกษาขั้นตอนวิธีปฏิบัติในการกรวดน้ำ และปฏิบัติให้เป็นนิสัยติดตัวของเราไป

วิธีปฏิบัติในการกรวดน้ำ

1) น้ำที่ใช้กรวดนั้น นิยมใช้น้ำที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีสิ่งอื่นเจือปน เช่น น้ำประปา น้ำฝน น้ำบ่อ เป็นต้น

2) ภาชนะที่ใช้กรวดน้ำ ต้องเตรียมล่วงหน้าไว้ให้พร้อม ใส่น้ำให้เต็ม และมีที่รอง หากไม่มีภาชนะสำหรับกรวดน้ำโดยเฉพาะ จะใช้ขันหรือแก้วน้ำแทนก็ได้ ในกรณีนี้ ควรหาจาน หรือถาดไว้รองกันน้ำหกด้วย

---

[1] **มหาขันธกะ**, พระวินัยปิฎก มหาวรรค, มก. เล่ม 6 ข้อ 63 หน้า 117

[2] ทักษิโณทก น. น้ำที่หลั่งในเวลาทำทานเพื่ออุทิศให้แก่ผู้ตาย (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542) หน้า 518

[3] **ติโรกุฑฑเปตวัตถุ**, ขุททกนิกาย เปตวัตถุ, มก. เล่ม 49 ข้อ 90 หน้า 37-48

3) เมื่อถวายไทยธรรมแด่พระภิกษุสงฆ์เสร็จแล้ว เจ้าภาพหรือประธานในพิธีนิยมนั่งกับพื้น ห่างจากพระภิกษุสงฆ์พอสมควร ประคองภาชนะที่ใส่น้ำสำหรับกรวดน้ำด้วยมือทั้งสองเตรียมกรวดน้ำ

4) เมื่อพระภิกษุสงฆ์ผู้เป็นหัวหน้าเริ่มอนุโมทนาว่า **"ยะถา วาริวะหา....."** พึงรินน้ำให้ไหลลงเป็นสายโดยไม่ให้สายน้ำขาดตอนเป็นหยดๆ พร้อมทั้งตั้งใจสำรวมจิต อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว โดยนึกในใจว่า

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมีความสุขเถิด

5) คำกรวดน้ำนี้ จะใช้แบบอื่นก็ได้ หรือจะนึกคิดเป็นภาษาไทยให้มีความหมายว่า อุทิศส่วนบุญไปให้แก่ผู้นั้นผู้นี้ โดยระบุชื่อลงไปก็ได้

6) ถ้าภาชนะที่กรวดน้ำมีปากกว้าง เช่น ขัน หรือแก้วน้ำ นิยมใช้นิ้วชี้มือขวารองรับสายน้ำให้ไหลไปตามนิ้วชี้นั้น เพื่อป้องกันมิให้น้ำไหลลงเปรอะเปื้อนพื้นหรืออาสนะ ถ้าภาชนะปากแคบ เช่น คนโท หรือที่กรวดน้ำโดยเฉพาะ ก็ไม่ต้องรอง เพียงใช้มือทั้งสองประคองภาชนะน้ำนั้นรินลง

7) เมื่อตั้งใจอุทิศเป็นการส่วนรวมแล้ว จะอุทิศส่วนบุญเฉพาะเจาะจงผู้ใดผู้หนึ่งต่อก็ได้ โดยระบุชื่อบุคคลนั้นลงไปให้ชัดเจน

8) เมื่อพระภิกษุสงฆ์รูปที่สองรับว่า **“สัพพีติโย ....”** แล้ว พระภิกษุสงฆ์ทั้งหมดจะอนุโมทนา ผู้กรวดน้ำจะหยุดกรวด เทน้ำลงทั้งหมด แล้วประนม มือตั้งใจรับพรซึ่งพระภิกษุสงฆ์กำลังให้ต่อไป

9) ขณะที่พระภิกษุสงฆ์กำลังสวดอนุโมทนาอยู่นั้น เจ้าภาพหรือประธานในพิธีไม่ควรลุกไปทำภารกิจอย่างอื่นกลางคัน ควรนั่งรับพรไปจนกว่าจะจบ เพราะเวลานั้นเป็นเวลาที่พระภิกษุสงฆ์กำลังประสิทธิ์ประสาทพรแก่เจ้าภาพ

10) เมื่อพระภิกษุสงฆ์อนุโมทนาจบ จึงกราบหรือไหว้พระภิกษุสงฆ์อีกครั้ง แล้วนำน้ำที่กรวดนั้นไปเทที่พื้นดิน รดต้นไม้ หรือเททีพื้นหญ้าภายนอกตัวอาคาร บ้านเรือน เพื่อฝากไว้กับแม่พระธรณีตามคติโบราณ

11) การกรวดน้ำพึงกระทำเมื่อได้บำเพ็ญบุญกุศลหรือความดีอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว เช่น ทำบุญใส่บาตร ถวายสิ่งของแด่พระภิกษุสงฆ์ หรือให้ทานแก่คนยากจน หรือเสียสละปัจจัยก่อสร้างสาธารณะประโยชน์อย่างอื่นแล้ว แม้จะไม่มีพระภิกษุสงฆ์อนุโมทนาต่อหน้า จะกรวดน้ำคนเดียวเงียบๆ หรือกรวด หลังสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนก็ได้

12) การกล่าวคำกรวดน้ำที่เป็นภาษาบาลี พึงศึกษาความหมายให้เข้าใจก่อนย่อมเป็นสิ่งที่ดี ไม่ใช่ว่ากันมาอย่างไรก็ว่ากันไปอย่างนั้น โดยไม่รู้ความหมายที่แท้จริง จึงต้องถามท่านผู้รู้หรือศึกษาวิธีการก่อน ทั้งนี้ จะเป็นผลดีแก่ตัว ผู้กระทำเอง คือ นอกจากจะได้ชื่อว่าทำถูกทำเป็นแล้ว ยังจะเกิดประโยชน์ที่ต้องการด้วย

13) ข้อควรจำเวลากรวดน้ำ คือ ต้องตั้งใจทำจริงๆ ไม่ใช่ทำเล่นๆ หรือทำเป็นเล่น หากว่าภาชนะใส่น้ำสำหรับกรวดไม่มี หรือมีไม่พอ ก็พึงนั่งกรวดในใจนิ่งๆ โดย **น้ำใจ** กรวดอุทิศเลย **ไม่ควรไปนั่งรวมกลุ่มกันแล้วจับแขนจับขาจับชายผ้า จับข้อศอกกันแล้วกรวดน้ำ มองดูชุลมุนไปหมดไม่งามตา ทั้งไม่เกิดประโยชน์ เพราะจิตใจของผู้กรวดจะไม่สงบเป็นสมาธิ ซ้ำบางครั้งก็ หัวเราะกันคิกคักไปก็มี** ต้องกรวดเป็น และตั้งใจกรวดจริงๆ จึงจะมีผลจริง

หากหลั่งบนพื้นดินควรเลือกที่สะอาดหมดจดถ้าอยู่ในอาคารสถานที่ควรมีภาชนะรองรับอันเหมาะสม ไม่ใช้กระโถนหรือภาชนะสกปรกรองรับ ควรหลั่งน้ำที่กรวดให้หมด เมื่อเสร็จพิธีแล้ว จึงนำน้ำที่กรวดนั้นไปเทลงในดินที่สะอาด การกรวดน้ำเป็นหน้าที่ของเจ้าของงานโดยตรงถือเป็นเจ้าของบุญกุศล เมื่อจะให้แก่ใคร เจ้าของต้องให้เอง

6.4 การจัดโต๊ะหมู่บูชา

การจัดโต๊ะหมู่บูชา เป็นวัฒนธรรมประจำชาติไทยมานาน แต่ไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดว่ามีมาแต่สมัยใด ปัจจุบันในพิธีเกี่ยวกับพระสงฆ์ในพระราชพิธี รัฐพิธี หรือราษฎร์พิธี เป็นงานมงคลหรืองานอวมงคลก็ตาม นิยมตั้งโต๊ะหมู่ทั้งสิ้น โดยมีจุดประสงค์ เพื่อประดิษฐานพระพุทธรูปพร้อมเครื่องบูชาตามคตินิยมของชาวพุทธ เท่าที่ปรากฏในสมัยพุทธกาล พุทธบริษัทมีความประสงค์จะบำเพ็ญกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งนิยมนิมนต์พระภิกษุสงฆ์มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประมุขในงานกุศลนั้นๆ เพื่อต้องการให้พระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ พร้อมบริบูรณ์

ดังนั้น ศาสนพิธีต่างๆ ทางพระพุทธศาสนาจึงนิยมอัญเชิญพระพุทธรูปเป็นนิมิตแทนพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาประดิษฐานไว้ในพิธีด้วย เพื่อให้พระรัตนตรัยครบบริบูรณ์ดังกล่าวแล้ว แต่การอัญเชิญพระพุทธรูปมาประดิษฐานนั้น ควรทำสถานที่ประดิษฐานให้เหมาะสม ในขั้นแรกสันนิษฐานว่า อาจใช้โต๊ะธรรมดาเป็นที่ประดิษฐาน ต่อมาได้มีวิวัฒนาการเป็นโต๊ะหมู่บูชาขึ้น ดังปรากฏในปัจจุบันนี้และมีหลายรูปแบบ ในปัจจุบันการตั้งโต๊ะหมู่บูชา นอกจากจะเป็นวัฒนธรรมประเพณีที่สำคัญ และได้กลายเป็นมรดกของชาติส่วนหนึ่งแล้ว ยังถือเป็นเอกลักษณ์ของชาติไทยอีก

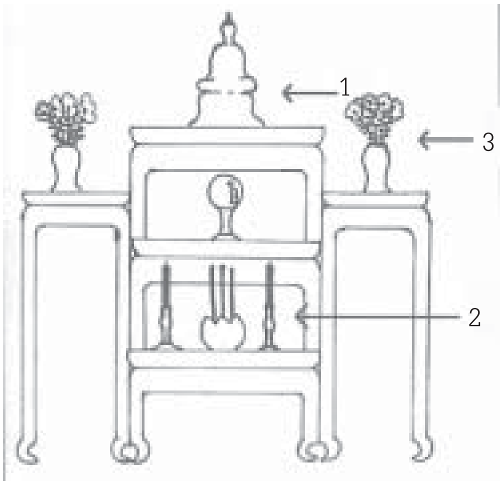
ปัจจุบัน การตั้งโต๊ะหมู่บูชา นิยมตั้งใน 2 กรณี คือ

1. ในพิธีทางพระพุทธศาสนา เช่น การทำบุญ ฟังเทศน์ เป็นต้น

2. ในพิธีถวายพระพร หรือตั้งรับเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระบรมราชินีนาถ

ส่วนเครื่องบูชาที่ใช้ในการตั้งโต๊ะหมู่บูชา ก็คือ พานพุ่ม หรือพานดอกไม้ แจกันดอกไม้ กระถางธูป เชิงเทียน โดยมีปริมาณที่มากน้อยแตกต่างกันไปตามจำนวนของโต๊ะที่ใช้ สำหรับโต๊ะหมู่ก็มีจำนวนโต๊ะต่อหมู่ที่แตกต่างกันคือ หมู่ 4 หมู่ 5 หมู่ 6 หมู่ 7 หมู่ 9 โดยปัจจุบันนิยมใช้เฉพาะหมู่ 5 หมู่ 7 หมู่ 9 โดยหมู่ 5 นิยมใช้ในพิธีที่มีพื้นที่จำกัด ส่วนหมู่ 7 และหมู่ 9 มักจะใช้ในพิธีที่สำคัญและมีพื้นที่กว้างพอสมควร (ในบทนี้จะกล่าวถึงเฉพาะโต๊ะหมู่ที่นิยมใช้กันในปัจจุบัน คือ หมู่ 5 หมู่ 7 และหมู่ 9)

การจัดเครื่องบูชาบนโต๊ะหมู่ถือว่าเป็นสิ่งที่ความสำคัญ ผู้จัดจึงมักทำด้วยความประณีตบรรจง เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความเคารพต่อพระรัตนตรัย และเพื่อแสดงถึงศิลปะในการจัดเครื่องบูชา นอกจากนี้หลักเกณฑ์และวิธีจัดก็ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก ผู้จัดโต๊ะหมู่บูชาควรทราบหลักเกณฑ์และวิธีจัดโต๊ะหมู่บูชาแบบต่างๆ ไว้ เพื่อจะได้จัดให้ถูกต้อง โดยมีหลักเกณฑ์การจัด คือ การตั้งเครื่องบูชาทุกชนิดจะต้องไม่สูงกว่าพระพุทธรูปที่ประดิษฐานที่โต๊ะหมู่บูชา ส่วนปริมาณอาจแตกต่างกันตามประเภทของโต๊ะหมู่ ดังนี้



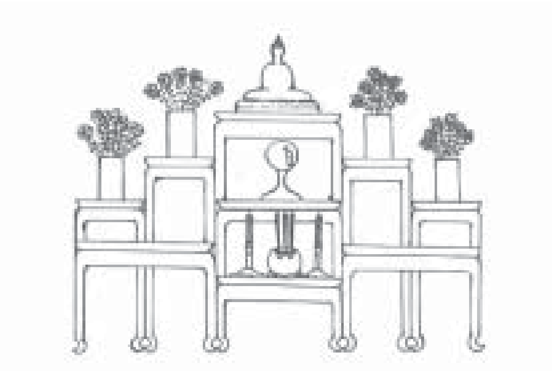
1. พระพุทธรูป

2. ธูป, เทียน

3. ดอกไม้ของหอม

โต๊ะหมู่ 5

โต๊ะหมู่ 7



โต๊ะหมู่ 9

ข้อควรระวัง

1. หากไม่มีโต๊ะหมู่ จะใช้ตั่งหรือโต๊ะอื่นๆ ที่พอเหมาะ ลักษณะไม่สูงไม่ต่ำและไม่ใหญ่เกินไปที่สะอาดแทนก็ได้
2. ถ้าชุบน้ำมันยางที่ไส้เทียนและที่ปลายธูปสักเล็กน้อยก่อนจุดไฟ จะช่วยให้จุดง่ายขึ้น
3. การตั้งเครื่องบูชานั้น ควรจัดให้เรียบร้อยงามตา อย่าให้มีสิ่งใดบังพระพุทธรูป ไม่ควรเอาเครื่องบูชาตั้งเสมอพระพุทธรูป
4. การตั้งโต๊ะหมู่ ควรตั้งเบื้องขวาของพระภิกษุสงฆ์เสมอ โดนเรียงเป็นแถวแนวเดียวกัน ถ้าหากพื้นที่มีจำกัด ก็ให้พระพุทธรูปผินพระพักตร์มาทางพระสงฆ์ โดยไม่ตรงแถวเดียวกันก็ได้

เครื่องสักการบูชาพระรัตนตรัย

ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ทั้งงานมงคลและงานอวมงคล มีเครื่องสักการะ 3 อย่าง คือ 1. ธูป 2. เทียน 3. ดอกไม้

ธูปสำหรับบูชาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

1. นิยมจุด 3 ดอก เป็นอย่างน้อย โดยหมายถึงพระพุทธคุณ 3 ประการ คือ พระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ จึงใช้ธูป 3 ดอก จุดบูชาพระคุณทั้ง 3 นี้
2. แต่บางท่านก็อธิบายว่า ธูป 3 ดอกนั้นบูชาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า 3 ประเภท คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายในอดีต พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายในอนาคต พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายในปัจจุบัน
3. ธูปมีกลิ่นหอม ที่แตกต่างจากกลิ่นหอมใดๆ ในทางโลก เมื่อบุคคลสูดกลิ่นแล้ว ทำให้กิเลสยุบตัวลง ทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน ธูปนั้นแม้ไฟไหม้หมดแล้ว กลิ่นยังหอมอบอวลอยู่ในบริเวณนั้นเป็นเวลานาน ดังพระคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เป็นที่ซาบซึ้งถึงจิตใจของบุคคลทั้งหลายสิ้นกาลนาน

เทียนสำหรับบูชาพระธรรม

นิยมจุดบูชาครั้งละ 2 เล่ม เป็นอย่างน้อย โดยหมายถึง พระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่แยกออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. *พระวินัย* สำหรับฝึกหัดกาย วาจา ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
2. *พระธรรม* สำหรับอบรมจิตใจ ให้สงบระงับจากความชั่วทุจริตทุกประการ นำแสงสว่างแห่งปัญญามาสู่จิตใจ เหมือนแสงเทียนกำจัดความมืด นำความสว่างมาสู่ที่นั้นๆ

ดอกไม้สำหรับบูชาพระสงฆ์

ดอกไม้เมื่ออยู่ในที่เกิดของมัน ย่อมงดงามตามควรแก่สภาพของพันธุ์ไม้นั้นๆ ครั้นนำมากองรวมกันมิได้จัดสรร ก็หาความเป็นระเบียบไม่ได้ ไม่น่าดู ไม่น่าชมแต่หากช่างดอกไม้ผู้ชาญฉลาดนำมาจัดสรรใส่แจกันหรือจัดใส่พานให้เป็นระเบียบ ย่อมเกิดความเรียบร้อย สวยงาม น่าดู น่าชม

พระภิกษุสงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายก็เช่นกัน เมื่อยังเป็นคฤหัสถ์ ย่อมมีกิริยามารยาททางกาย วาจา ใจ เรียบร้อยตามสมควรแก่ภูมิชั้นแห่งตระกูลของตนๆ หยาบบ้าง ปานกลางบ้าง

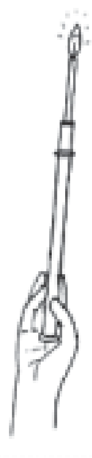
ละเอียดบ้าง ครั้นคฤหัสถ์เหล่านั้นมีศรัทธาเข้ามาบวชอยู่ร่วมกัน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเปรียบดั่งช่างทำดอกไม้ผู้ชาญฉลาด ทรงวางพระธรรมวินัยไว้เป็นแบบแผนประพฤติปฏิบัติ จัดให้พระภิกษุสงฆ์สาวกเหล่านั้นอยู่ในระเบียบเดียวกัน จึงเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยน่าเคารพสักการบูชา

ดอกไม้ นิยมให้เพียบพร้อมด้วยลักษณะ 3 ประการ คือ สีสวย กลิ่นหอม กำลังสดชื่น จึงนิยมจัดเปลี่ยนให้สดอยู่เสมอ อันจะแสดงให้เห็นถึงความสดชื่นความเจริญรุ่งเรือง ไม่นิยมปล่อยให้เหี่ยวแห้ง เพราะความเหี่ยวแห้งเป็นนิมิตหมายของความหดหู่ใจ ความเสื่อมโทรม

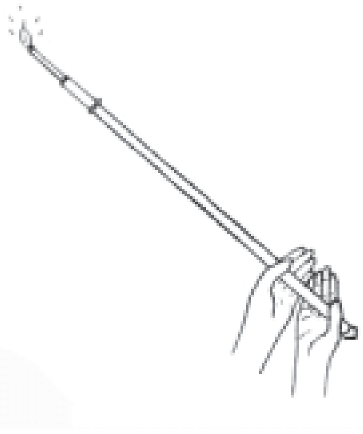
ระเบียบปฏิบัติการมอบเทียนชนวนแก่ผู้ใหญ่

วิธีถือด้ามเทียนชนวน (ดังรูป)

1. นิยมถือด้วยมือขวาหรือสองมือ โดยหงายมือ นิ้วทั้ง 4 ของมือทั้งสองรองรับด้ามเทียนชนวน หัวแม่มือจับอยู่เบื้องบนของด้ามเทียน
2. ไม่นิยมจับกึ่งกลางด้ามเทียนชนวน จะทำให้ผู้ใหญ่รับไม่สะดวกหรือทำให้เสียภูมิ เพราะจับภายใต้มือของพิธีกร ผู้ส่งนิยมจับค่อนลงมาโคนด้าม เพื่อผู้ใหญ่จะได้จับตรงกลางด้ามพอดี



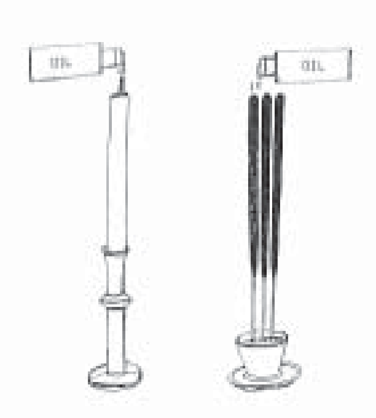
การจับเทียนชนวนด้ามสั้น



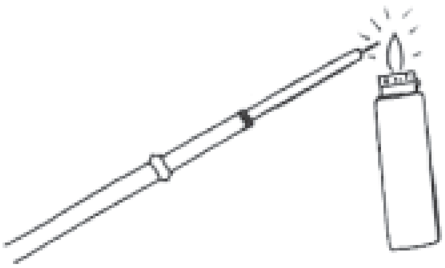
การจับเทียนชนวนด้ามยาว

วิธีมอบเทียนชนวน

1. สำรวจตรวจสอบเทียน ธูป ว่าพร้อมจุดหรือไม่ คือ ไส้เทียนหรือปลายธูปพันสำลี ชุบน้ำมันยางหรือน้ำมันก๊าดเรียบร้อยแล้ว เพื่อช่วยให้ติดได้เร็ว
2. เมื่อถึงกำหนดการ หรือประธานมาถึงบริเวณพิธี พิธีกรพึงจุดเทียนชนวนถือเตรียมไว้ เมื่อประธานมาถึงหน้าโต๊ะหมู่ พิธีกรยืนตรง โค้งคำนับ (หรือไหว้ตามเพศภาวะของประธาน)

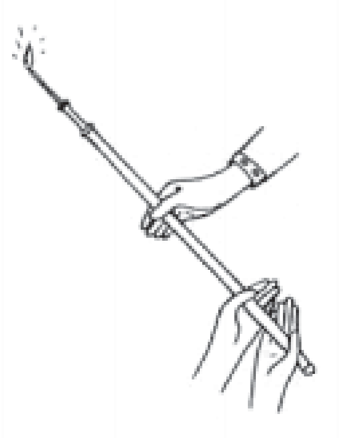


ใส่น้ำมันที่ปลายเทียนและธูป

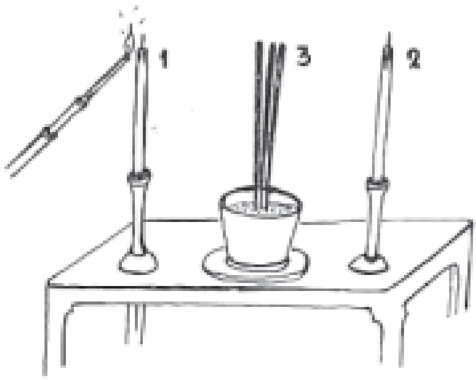


จุดเทียนชนวน

3. ประธานหยุดยืนหน้าโต๊ะหมู่ พิธีกรพึงนั่งชันเข่า ถ้าประธานนั่งคุกเข่า พิธีกรพึงนั่งคุกเข่าทางด้านซ้ายมือของประธาน ยื่นมือส่งเทียนชนวนให้ด้วยกิริยาอาการสุภาพอ่อนน้อม
4. เมื่อมอบแล้วนิยมถอยหลังออกมาให้ห่างประธานพอสมควร เพื่อไม่ให้ขัดขวางการถ่ายรูปของช่างภาพ โดยถอยห่างออกมานั่งชันเข่า หรือคุกเข่าตามควรแก่กรณีพร้อมกับคอยสังเกตดู ถ้าเทียนชนวนดับ พึงรีบเข้าไปจุดให้ทันที



ประธานรับเทียนชนวนจากมือพิธีกร



ลำดับการจุดธูปเทียน

วิธีการรับด้ามเทียนชนวนคืน

1. เมื่อประธานจุดเสร็จแล้ว พึงเข้าไปทางด้านซ้ายมือของประธาน ในกรณีที่ประธานยืนจุด พึงนั่งชันเข่ารับ ในกรณีที่ประธานนั่งคุกเข่าจุดพึงคุกเข่ารับ
2. นิยมรับด้วยมือขวาหรือสองมือใต้มือของประธาน แล้วนิยมถอยห่างออกไปเล็กน้อย ดับเทียนชนวนแล้วเดินกลับไป

6.5 พิธีกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

พิธีวิสาขบูชา

ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 เป็นวันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประชาชนจะพากันทำบุญตักบาตร ฟังพระธรรมเทศนาตอนเช้า ครั้นตอนย่ำค่ำ ต่างพากันนำดอกไม้ ธูป เทียน เครื่องสักการะไปพร้อมกันที่วัด เพื่อเวียนเทียน โดยยืนเบื้องหน้าพระพุทธปฏิมากร กล่าวคำบูชา และเดินเวียนเทียน ทำวัตรสวดมนต์ และฟังพระธรรมเทศนาต่อไปจนเสร็จพิธี

พิธีเข้าพรรษา และพิธีออกพรรษา

ปฐมเหตุที่จะมีประเพณีเข้าพรรษาในพระพุทธศาสนานั้น ปรารภเหตุจาก สมัยหนึ่งพระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ กรุงราชคฤห์ ในขณะนั้นยังไม่มีการอนุญาตเรื่องจำพรรษา พระภิกษุสงฆ์จึงเที่ยวจาริกไปตลอดทุกฤดูกาล แม้แต่ในฤดูฝนก็ยังเที่ยวสัญจรไปมาทำให้ไปเหยียบย่ำข้าวกล้าในนาของชาวเมืองจนเสียหาย ประชาชนพากันติเตียน พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติเป็นธรรมเนียมให้พระภิกษุสงฆ์ต้องอยู่จำพรรษา 3 เดือน นับตั้งแต่**แรม 1 ค่ำ เดือน 8** จนถึงกลางเดือน 11 ห้ามมิให้ไปพักค้าง ณ ที่อื่น ยกเว้นมีเหตุจำเป็น[1]

วันเข้าพรรษา

ถือกันว่าเป็นวันพิเศษในพระพุทธศาสนา พุทธศาสนิกชนขะมักเขม้นในการบุญกุศลยิ่งกว่าธรรมดา บางคนรักษาศีลอุโบสถตลอด 3 เดือน (ไตรมาส) บางคนไปวัดฟังเทศน์ทั้ง 3 เดือน บางคนตั้งใจงดเว้นบาปทั้งปวง

ส่วนพระภิกษุสงฆ์ เมื่อใกล้ถึงวันเข้าพรรษา ก็ปัดกวาดเสนาสนะ ตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป ในวันเข้าพรรษา จะประชุมกันในพระอุโบสถ ไหว้พระ สวดมนต์ ทำพิธีเข้าพรรษา (อธิษฐานพรรษา) แล้วขอขมาต่อกันและกัน ครั้นในวันถัดไปก็เอาดอกไม้ ธูป เทียน ไปขอขมาพระเถรานุเถระต่างวัดซึ่งเป็นที่เคารพนับถือ

วันออกพรรษา

พระภิกษุสงฆ์จะทำการปวารณาแทนการทำอุโบสถ คือ เปิดโอกาสให้ว่ากล่าวตักเตือนกันได้ และเมื่อออกพรรษาแล้วพระภิกษุสงฆ์จะไปค้างแรมที่ใดๆ ก็ได้ตามพุทธานุญาต สำหรับพุทธศาสนิกชนเมื่อถึงวันออกพรรษาต่างพากันไปทำบุญตักบาตร รักษาศีล เจริญภาวนา ฟังเทศน์ตามวัดวาอารามต่างๆ

---

[1] **วัสสูปนายิกขันธกะ**, พระวินัยปิฎก มหาวรรค, มก. เล่ม 6 ข้อ 205-206 หน้า 511-512

พิธีทอดกฐิน

คำว่ากฐิน คือ กรอบไม้สำหรับขึงผ้าให้ตึง เพื่อสะดวกแก่การเย็บผ้า ซึ่งเรียกว่า สะดึง

ผ้ากฐิน คือ ผ้าสำเร็จรูปโดยอาศัยไม้สะดึงขึงผ้าแล้วช่วยกันเย็บ เมื่อสำเร็จเป็นรูปแล้วก็ปลดออกจากสะดึง

การทอดกฐิน คือ การทอดผ้าซึ่งเย็บจากไม้สะดึง (แม้ปัจจุบันไม่ได้ใช้สะดึงแล้วก็ยังเรียกเหมือนเดิม จึงเป็นความหมายสำหรับพิธีประจำปี) ระยะเวลาในการอนุญาตให้ทอดกฐินได้ ตามพระวินัยบัญญัติ[1] คือ ตั้งแต่แรม 1 ค่ำ เดือน 11 ถึง ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 รวมเป็นเวลา 1 เดือน

พิธีมาฆบูชา

ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 เป็นวันที่เรียกว่า จาตุรงคสันนิบาต[2] แปลว่า การประชุมที่ประกอบด้วยองค์ 4 คือ

1. วันนั้นเป็นวันเพ็ญเต็มดวงเสวยมาฆฤกษ์
2. พระภิกษุสงฆ์1,250 รูป มาประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย
3. พระภิกษุสงฆ์เหล่านั้นล้วนเป็นพระอรหันต์ผู้ได้อภิญญาทั้งสิ้น
4. พระอรหันต์เหล่านั้นเป็นผู้ได้รับการอุปสมบทแบบเอหิภิกขุ คือ ได้รับการบวชจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยตรงทั้งสิ้น

และวันเพ็ญมาฆะนี้ เป็นวันที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงปลงอายุสังขาร (ตกลงพระทัยเพื่อจะปรินิพพาน) ในพรรษาสุดท้ายของพระพุทธองค์

พุทธศาสนิกชนนิยมทำบุญตักบาตร ไปวัดฟังพระธรรมเทศนา ส่วนทางวัดก็มีการจัดประทีป ธูป เทียน เป็นเครื่องบูชา บางวัดก็เทศน์ตลอดรุ่ง บางวัดก็จุดมาฆประทีปบูชาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างยิ่งใหญ่ และเมื่อถึงเวลาประกอบพิธี พระภิกษุสงฆ์และสามเณรตลอดทั้งพุทธศาสนิกชนต่างเตรียมดอกไม้ ธูป เทียน ไปประชุมพร้อมกันในพระอุโบสถ พุทธศาสนิกชนยืนเบื้องหลังพระภิกษุสงฆ์สามเณร จุดเทียนธูป ประนมมือ กล่าวคำบูชาพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ และกล่าวถึงกาลกำหนดวันมาฆบูชา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ ในที่ประชุมสงฆ์ ฯลฯ ต่อจากนั้นก็เดินเวียนเทียนรอบพระสถูปหรือพระเจดีย์ 3 รอบ เดินด้วยอาการสงบสำรวม ระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ด้วยการสวดบท "อิติปิโส ภะคะวา" จากนั้นพุทธศาสนิกชนก็จะมาประชุมพร้อมกันในพระอุโบสถ หรือศาลาเพื่อฟังธรรม ซึ่งบางวัดอาจจะมีการทำวัตรสวดมนต์ หรือนั่งสมาธิ

---

[1] **กฐินขันธกะ**, พระวินัย มหาวรรค, มก. เล่ม 7 หน้า 193

[2] **อรรถกถาฑีฆนขสูตร**, มัชฌิมปัณณาสก์, มก. เล่ม 20 หน้า 485

6.6 ระเบียบปฏิบัติในงานอวมงคล

6.6.1 ขั้นตอนพิธีกรรมเนื่องในงานอวมงคล

การทำบุญเนื่องในงานอวมงคล ได้แก่ งานทำบุญซึ่งปรารภเหตุที่ไม่เป็นมงคล เช่น ปรารภการตายของบิดามารดา ครู อาจารย์ หรือญาติมิตร เป็นต้น ทำบุญในงานฌาปนกิจบ้าง 7 วัน 50 วัน 100 วันบ้าง ทำบุญเนื่องในวันคล้ายวันตายบ้าง เพื่อให้เหตุร้ายกลายเป็นดี เพื่อบรรเทาความเศร้าโศก การทำบุญในกรณีเช่นนี้ มีพิธีนิยม ส่วนมากเหมือนกับทำบุญในงานมงคล ดังกล่าวมานี้ แต่มีข้อต่างกันบ้างดังต่อไปนี้[1]

1. จำนวนพระสงฆ์ที่นิมนต์สวดพระพุทธมนต์ เมื่อครบกำหนดวันทำบุญ นิยมนิมนต์พระ 7 รูปบ้าง 10 รูปบ้าง ถ้าเป็นงานพระราชพิธี นิยมนิมนต์ 10 รูป เป็นพื้น สวดพระอภิธรรมนิมนต์ 4 รูป เป็นเกณฑ์ ถ้ามีบังสุกุลหรือมีสวดแจง ไม่จำกัดจำนวนแน่นอน ตามกำลังศรัทธา 10-20-50-100 รูป หรือมากกว่านี้ก็มี แล้วแต่ฐานะของทางเจ้าภาพ แต่ส่วนมากนิยมนิมนต์เท่าอายุผู้ตาย

การเทศน์ในงานศพ นิยมมีพระสวดรับเทศน์นี้ด้วย 4 รูป ไม่มีพระสวดรับก็ได้ส่วนพระที่แสดงธรรมเทศน์อานิสงส์หรือเทศน์ปฐมสังคายนา หรือเทศน์เรื่องอื่นๆ นิยมรูปเดียวก็มี 2-3 รูปก็มี ตามฐานะเจ้าภาพ

2. การสวดมนต์ในงานอวมงคล ไม่ต้องตั้งบาตร หรือหม้อน้ำมนต์ ไม่ต้องวางด้ายสายสิญจน์ที่โต๊ะหมู่บูชา คงใช้แต่ผ้าภูษาโยง ถ้าไม่มีผ้าภูษาโยงจะใช้ด้ายสายสิญจน์แทนก็ได้ เรียกว่าสายโยง โยงจากฝาหีบทางด้านศีรษะศพมาวางไว้บนพานใกล้โต๊ะหมู่บูชา หรือใกล้พระภิกษุผู้เป็นประธาน

3. เมื่อถึงเวลากำหนด พระสงฆ์เข้านั่งยังอาสน์สงฆ์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ถ้าพระสวดอภิธรรมเจ้าภาพในงานพึงจุดเทียนธูปที่หน้าโต๊ะพระพุทธรูปก่อน แล้วจุดที่หน้าตู้พระธรรมทีหลัง เสร็จแล้วอาราธนาศีลต่อไป พระให้ศีลแล้ว ไม่ต้องอาราธนาธรรม แต่บางแห่งอาราธนาธรรมก็มี

ถ้าสวดพระพุทธมนต์ เมื่อพระให้ศีลจบแล้ว ต้องอาราธนาพระปริตรอย่างเดียว ต่อเมื่อพระเทศน์ขึ้นธรรมมาสน์ ไม่ต้องอาราธนาด้วยวาจา เมื่อเจ้าภาพเห็นว่าได้เวลาตามที่กำหนดแล้ว ก็จุดเทียนหน้าธรรมมาสน์ เรียกว่าจุดเทียนบูชาพระธรรม พระผู้แสดงธรรมที่จะขึ้นสู่ธรรมาสน์ โดยถือเป็นธรรมเนียมว่าการจุดเทียนหน้าธรรมาสน์ เป็นการอาราธนาธรรม มีธรรมเนียมอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งควรกำหนดไว้เป็นพิเศษคือ เครื่องทองน้อยหน้าศพตามปกติ ถ้าเจ้าภาพตั้งไว้เพื่อเคารพศพ ตั้งเครื่องทองน้อยให้ดอกไม้หันเข้าหาศพธูปเทียนหันออกข้างหน้า หันธูปเทียนเข้าหาศพ ทั้งนี้เพื่อให้ศพได้บูชาพระธรรมเทศนาด้วย และจุดเมื่อพระเริ่มเทศน์เท่านั้น หลังจากรับศีลแล้ว ถ้าไม่มีศพแต่เจ้าภาพมีความประสงค์จะให้มีเทศน์ เพื่อระลึกถึงอุปการคุณ จะจุดเครื่องทองน้อยตั้งไว้ข้างหน้าตนเองเพื่อบูชาพระธรรมก็ได้

[1] ข้อมูลจากเว็บไซต์ http://www.dhammathai.org/store/sasana2/pape7.php-pape8.php

4. เมื่อพระสงฆ์สวดหรือเทศน์จบ เจ้าภาพพึงเก็บสิ่งของเครื่องกีดขวางออกให้หมด จัดสิ่งของที่จะถวายพระ เช่น ดอกไม้ ธูป เทียน หรือสิ่งของอย่างอื่น นอกจากผ้าหรือใบปวารณา มาวางไว้ตรงหน้าพระสงฆ์ แล้วบอกญาติพี่น้องช่วยกันประเคน เสร็จแล้วคลี่ผ้าภูษาโยงหรือสายโยง วางราบไปทางหน้าพระสงฆ์เอาผ้าหรือใบปวารณาแจกญาติพี่น้องนำมาทอดบนผ้าภูษาโยงนั้น ถ้ามีผ้าโดยมากมักเอาใบปวารณากลัดติดกับผ้านั้นรวมกัน การทอดผ้าหรือใบปวารณานี้ ควรทอดขวางตัดกับผ้าภูษาโยง คือวางขวางบนผ้าภูษาโยงนั้นอย่าทอดไปตามทางยาว ดูไม่งาม และควรทอดตามลำดับพระเถระ เสร็จแล้วนั่งประนมมือ จนกว่าพระสงฆ์จะพิจารณาบังสุกุลจนจบ แต่บางแห่งนิยมทอดผ้าก่อนถวายของก็มี ในราชการนิยมถวายของก่อน ทอดผ้าภายหลัง ซึ่งยังถือปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน

5. ถ้าสวดพระพุทธมนต์แล้วฉันเช้าหรือฉันเพลในวันนั้น การถวายสิ่งของและการทอดผ้าบังสุกุลทำภายหลังจากฉันเสร็จเรียบร้อยแล้ว แต่ถ้าสวดมนต์เย็น ฉันเช้าหรือเพลในวันรุ่งขึ้น และมีผ้าไตรจีวรทอดก็ควรทอดภายหลังพระสวดจบในเย็นวันนั้น เพื่อให้ท่านนุ่งห่มฉลองศรัทธาในวันรุ่งขึ้น ส่วนสิ่งของและใบปวารณานั้น เก็บไว้ถวายและทอดในวันรุ่งขึ้น ภายหลังจากฉันเสร็จแล้ว

6. สำหรับรายการพระสวดอภิธรรมตอนกลางคืนหรือพระเทศน์ พระสวดรับเทศน์ ถ้าเจ้าภาพประสงค์จะอาราธนาฉันในวันรุ่งขึ้นด้วยก็ได้ แต่สิ่งของและผ้าทอดบังสุกุลควรจัดการถวายและทอดให้เสร็จสิ้นในวันนั้น

7. ในการฌาปนกิจศพ ก่อนที่จะถึงเวลาทำการฌาปนกิจศพเล็กน้อย นิยมมีการทอดผ้ามหาบังสุกุล หรือเรียกว่าบังสุกุลปากหีบ ในการเช่นนี้ โดยมากเจ้าภาพนิยมเชิญแขกผู้ใหญ่ที่มีเกียรติขึ้นทอด และให้แขกผู้มีเกียรติสูงซึ่งจะเป็นผู้จุดเพลิงเป็นคนแรกนั้น เป็นคนทอดหลังสุด ให้แขกผู้มีเกียรติรองลงมาทอดก่อน แขกผู้ทอดผ้าบังสุกุลนี้ ให้ถือว่าเป็นแขกผู้มีเกียรติ ฉะนั้นก่อนทอดและหลังทอดแล้ว การทำความเคารพศพทุกครั้ง จะต้องยืนคอยอยู่จนกว่าพระสงฆ์ขึ้นไปพิจารณา

ขณะที่พระสงฆ์กำลังพิจารณาอยู่นั้น ก็ควรประนมมือขึ้น การทอดไตรจีวรก่อนเผาศพนั้น ไม่ควรมีมากเกินไป เพราะจะทำให้แขกที่มาร่วมในงานนั่งคอยนาน ควรใช้ประมาณ 3 ไตร กำลังพอดี

6.6.2 ระเบียบปฏิบัติการไปร่วมงานศพ

การรดน้ำศพ

1. แต่งกายไว้ทุกข์ตามความนิยมของสังคมท้องถิ่นนั้นๆ
2. การรดน้ำศพถือสืบกันมาว่า ไปขอขมาโทษ เพื่อจะได้ไม่มีเวรภัยต่อกัน
3. นิยมรดน้ำศพเฉพาะท่านผู้มีอายุสูงกว่า หรือรุ่นราวคราวเดียวกันเท่านั้น
4. ผู้มีอายุมากกว่าผู้ตาย ก็ไปร่วมงานให้กำลังใจเจ้าภาพ แต่ไม่นิยมรดน้ำศพ

วิธีปฏิบัติการรดน้ำศพคฤหัสถ์

1. ถ้าอาวุโสมากกว่าตน ก่อนรดน้ำศพ นิยมนั่งคุกเข่าน้อมตัวลง ยกมือไหว้ พร้อมกับนึกขอขมาโทษต่อศพนั้นว่า "หากได้ล่วงเกินท่าน ทั้งทางกาย วาจา ใจ ก็ดี ขอท่านโปรดอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด"
2. เมื่อยกมือไหว้ขอขมาแล้ว ถือภาชนะสำหรับรดน้ำด้วยมือทั้งสอง เทน้ำลงที่ฝ่ามือขวาของศพ พร้อมกับนึกในใจว่า "ร่างกายที่ตายแล้วนี้ ย่อมเป็นอโหสิกรรมไม่มีโทษ เหมือนน้ำที่รดแล้วฉะนั้น"
3. เมื่อรดน้ำศพเสร็จแล้ว นิยมน้อมตัวลงไหว้พร้อมกับอธิษฐานว่า "ขอจงไปสู่สุคติเถิด"

วิธีปฏิบัติการรดน้ำศพพระภิกษุสงฆ์

1. นั่งคุกเข่าตามเพศ กราบเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง พร้อมกับนึกขอขมาโทษว่า "หากได้ล่วงเกินท่าน ทั้งทางกาย วาจา ใจ ก็ดี ขอท่านโปรดอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด"
2. เมื่อขอขมาโทษเสร็จแล้ว พึงถือภาชนะด้วยมือทั้งสองเทน้ำรดลงที่ฝ่ามือขวาของศพ พร้อมกับนึกในใจว่า "ร่างกายที่ตายแล้วนี้ ย่อมเป็นอโหสิกรรมไม่มีโทษ เหมือนน้ำที่รดแล้วฉะนั้น"
3. เมื่อรดน้ำศพเสร็จแล้ว กราบเบญจางคประดิษฐ์อีก 3 ครั้ง พร้อมกับอธิษฐานว่า "ขอจงไปสู่สุคติเถิด"

การไปงานตั้งศพบำเพ็ญกุศล

1. นิยมแต่งกายไว้ทุกข์ตามความนิยมของท้องถิ่นนั้นๆ
2. นิยมนำพวงหรีดหรือกระเช้าดอกไม้ แจกันดอกไม้ หรือพวงดอกไม้ อย่างใดอย่างหนึ่งตามควรแก่ฐานะตนไปแสดงความเคารพ

การแสดงความเคารพศพของคฤหัสถ์

1. ถ้ามีอาวุโสมากกว่าตน นิยมนำพวงหรีดไปด้วย เมื่อวางพวงหรีดแล้ว ถ้าแต่งเครื่องแบบราชการนิยมยืนตรงโค้งคำนับ ถ้ามิได้แต่งเครื่องแบบ ยืนตรงน้อมตัวลงยกมือไหว้
2. ถ้านำกระเช้าดอกไม้ แจกันดอกไม้ หรือพวงหรีดดอกไม้ไปเคารพศพ เมื่อวางกระเช้าดอกไม้แล้ว นิยมนั่งคุกเข่าราบ ทั้งเพศชายและหญิง จุดธูป 1 ดอก ประนมมือยกธูปขึ้นจบ ให้ปลายนิ้วชี้อยู่ระหว่างคิ้ว ตั้งจิตขอขมาโทษ (เหมือนดังที่กล่าวไว้แล้ว)

3. เมื่อขอขมาแล้ว พึงปักธูป ณ ที่ปัก นั่งพับเพียบหมอบกราบ กระพุ่มมือ (คือนั่งพับเพียบตะแคงตัวข้างขวาหันหน้าไปทางศพ วางมือขวาลงก่อน แล้ววางมือซ้ายลงแนบกับมือขวา ประนมมือตั้งอยู่กับพื้น พร้อมกับหมอบให้หน้าผากลงจรดสันมือ) พร้อมตั้งใจอธิษฐานแล้วลุกขึ้น

หมายเหตุ : *ถ้าเป็นผู้ที่ได้รับพระราชทานเครื่องประกอบเกียรติศพนั้น ผู้ไปเคารพศพ ไม่ต้องจุดธูปบูชาศพ*

การแสดงความเคารพศพพระภิกษุสงฆ์

1. นิยมแต่งกายตามแบบเช่นเดียวกับศพคฤหัสถ์
2. เมื่อวางเครื่องสักการบูชาแล้ว นิยมนั่งคุกเข่าตามเพศ สุภาพบุรุษนั่งคุกเข่าตั้งเท้าท่าเทพบุตร สุภาพสตรีนั่งคุกเข่าเท้าราบท่าเทพธิดา จุดธูป 1 ดอก ประนมมือยกธูปขึ้นตั้ง ให้ปลายนิ้วหัวแม่มืออยู่ระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดหน้าผากพร้อมกับตั้งใจขอขมาโทษ
3. เมื่อขอขมาโทษแล้ว พึงปักธูป ณ ที่ปักธูป กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง พร้อมกับนึกอธิษฐาน

การไปงานฌาปนกิจศพ

นิยมแต่งกายไว้ทุกข์ตามความนิยมของสังคมท้องถิ่นนั้นๆ

ลำดับการขึ้นเมรุศพ

1. ถ้าเป็นงานพระราชทานเพลิงศพ นิยมขึ้นเมรุตามลำดับทางคุณวุฒิ คือ ผู้มียศถาบรรดาศักดิ์สูงกว่าขึ้นไปเผาก่อน ผู้มีคุณวุฒิน้อยกว่าขึ้นภายหลัง
2. ถ้าเป็นงานฌาปนกิจศพ นิยมขึ้นเมรุเผาศพตามลำดับทางวัยวุฒิ คือ อายุมากกว่าขึ้นไปเผาก่อน ผู้มีอายุน้อยกว่าขึ้นภายหลัง

วิธีปฏิบัติในการเผาศพ

1. เมื่อขึ้นไปถึงเมรุแล้วนิยมยืนตรง ห่างจากศพประมาณ 1 ก้าว ถ้าแต่งเครื่องแบบข้าราชการนิยมยืนตรงโค้งคำนับ ถ้าไม่ได้แต่งเครื่องแบบข้าราชการ นิยมน้อมตัวลงยกมือไหว้พร้อมทั้งธูป เทียน ดอกไม้จันทน์ในมือ (เฉพาะศพที่มีอายุมากกว่า หรือรุ่นราวคราวเดียวกัน) แล้วตั้งจิตขอขมาโทษต่อศพ

2. เมื่อตั้งจิตขอขมาโทษศพจบแล้ว น้อมตัวลง วางธูป เทียน ดอกไม้จันทน์ที่เชิงตะกอน พร้อมกับพิจารณาถึงความตายว่า “ร่างกายของเราแม้นี้แล ย่อมถึงความตายเป็นธรรมดาอย่างนี้ มีปกติเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความตายอย่างนี้ไปได้” จากนั้นยืนตรงโค้งคำนับหรือยกมือไหว้อีกครั้ง พร้อมกับนึกอธิษฐานในใจว่า “ขอจงไปสู่สุคติเถิด”

3. การที่ท่านผู้มีเกียรติทั้งหลายขึ้นไปทำพิธีเผาศพพร้อมกันนั้น เป็นพิธีการแสดงความเคารพต่อศพเท่านั้น ยังไม่ใช่พิธีการเผาศพจริง ต่อเมื่อเสร็จขั้นตอนแสดงความเคารพศพแล้ว นิยมให้วงศาคณาญาติ มิตรสหาย ผู้ใกล้ชิดกับผู้ตาย ขึ้นไปทำการเผาศพจริงอีกครั้ง จึงเสร็จพิธีเผาศพบริบูรณ์

ข้อควรรู้

1. การเดินขึ้นเมรุ เพื่อวางดอกไม้จันทน์ ควรเดินเรียงแถวขึ้นไป เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยและงดงาม หากเดินขึ้น 2 แถว จะสะดวกในการวางดอกไม้จันทน์ และการลงจากเมรุทางบันไดทั้งสองข้าง อีกทั้งยังจะเป็นแบบแผนที่ดีงามให้แก่อนุชนรุ่นหลัง

2. การไปร่วมงานศพ นอกจากจะไปเพื่อขอขมาโทษแก่ผู้ตาย และไปให้กำลังใจแก่ญาติของผู้ตายแล้ว ยังเป็นการไปเพื่อเจริญมรณานุสติ ระลึกถึงความตายว่า ชีวิตนี้ตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรประมาทในชีวิต สักวันหนึ่งต้องเวียนมาถึงเราอย่างแน่นอน ควรเร่งสร้างบุญสร้างบารมี สั่งสมความดี โดยการทำทาน รักษาศีล และเจริญสมาธิภาวนา

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษาบทที่ 6 ศาสนพิธี จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 6 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 6
แล้วจึงศึกษาบทที่ 7 ต่อไป

บทที่ 7
วัฒนธรรมการอยู่ร่วมกัน

เนื้อหาบทที่ 7
วัฒนธรรมการอยู่ร่วมกัน

7.1 สังคหวัตถุ 4

7.2 อปริหานิยธรรม 7

7.2.1 ปฐมเหตุที่แสดงอปริหานิยธรรม 7

7.2.2 สาระสำคัญของอปริหานิยธรรม 7

7.2.3 อปริหานิยธรรม 7 กับการทำงานเป็นทีม

7.2.4 ทำงานเป็นทีมให้มีประสิทธิภาพ

แนวคิด

1. การจะอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขได้นั้น ต่างต้องมีหลักในการยึดเหนี่ยวน้ำใจซึ่งกันและกัน หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ที่เป็นคุณเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจกันนั้น พระพุทธองค์ทรงให้หลักไว้ดังที่ปรากฏในหัวข้อธรรมเรื่อง สังคหวัตถุ 4 อันประกอบด้วย ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่มนุษย์ทุกคนในสังคมควรที่จะต้องมีอยู่ประจำใจ เพราะจะทำให้ทั้งครอบครัวและสังคมโดยรวมอยู่อย่างมีความสุข
2. องค์กรที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานได้นั้น สิ่งสำคัญประการหนึ่งคือสมาชิกในองค์กรต้องทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข หรือครอบครัวจะอยู่กันอย่างมีความสุขได้ สมาชิกในครอบครัวต้องให้ความสำคัญกัน ดังนั้นจึงต้องหมั่นมีการพูดคุย แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน ทั้งภายในครอบครัวและภายในองค์กร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้หลักในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และสามารถทำงานเป็นทีมได้ด้วยหลัก อปริหานิยธรรม 7 ประการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจและสามารถอธิบายหลักการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยอาศัยสังคหวัตถุ 4 เป็นหัวข้อธรรมสำคัญในการนำมาปฏิบัติจริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของอปริหานิยธรรม 7 ประการ ที่มีผลต่อการทำงานเป็นทีมขององค์กร และการอยู่ร่วมกันได้ในสังคมอย่างมีความสุข

บทที่ 7
วัฒนธรรมการอยู่ร่วมกัน

หัวข้อธรรมที่เป็นหลักในการนำมาดำเนินชีวิตให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบันนี้ มีอยู่หลายหัวข้อ แต่หลักๆ ที่นักศึกษาจะได้ศึกษาในบทนี้ จะขอยกมาเพียง 2 หัวข้อธรรม คือ สังคหวัตถุ 4 และอปริหานิยธรรม 7 ประการ

ทั้งสองหัวข้อธรรม เป็นที่รู้จักกันดีในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ และเป็นสมาชิกขององค์กร หรือสังคม แต่จะมีการนำเสนอในรูปแบบที่ต่างๆ กันออกไป เช่น บางครั้งมีคนนำมาเขียนเป็นหนังสือแนะนำเทคนิค หรือบอกเล่าถึงประสบการณ์ วิธีการต่างๆ เพื่อประสบความสำเร็จ หรือแม้แต่หนังสือเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น ซึ่งเมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้ว หนังสือเหล่านี้มุ่งเน้นมาที่หลักธรรมในหัวข้อ สังคหวัตถุ 4 เป็นสำคัญ โดยที่อาจจะไม่ครบทั้ง 4 ประการ

หรือหนังสือบางเล่มเขียนเกี่ยวกับการจัดการในองค์กร แต่เนื้อหาหลักจริงๆ เมื่อพิจารณาโดยเอาธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเทียบแล้วจะหนีไม่พ้นหลักของ อปริหานิยธรรม 7 เลย ดังนั้นจึงเลือกเอา 2 หัวข้อหลักนี้มาประกอบการศึกษาในบทเรียนนี้

7.1 สังคหวัตถุ 4

สังคหวัตถุ เป็น “คุณเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น” มี 4 ประการ ได้แก่

1) ทาน

2) ปิยวาจา

3) อัตถจริยา

4) สมานัตตตา

หัวข้อธรรมดังกล่าวนี้ มีคุณค่าน่าสนใจ เพราะหากได้ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอแล้ว ผู้นั้น ย่อมเป็นที่รัก ที่เคารพ ที่เกรงใจของบุคคลทุกชั้น ทั้งผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่ผู้เป็นนาย รวมทั้งบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งหลาย

มีผู้รู้หลายท่านได้เขียนถึงวิธีการนำเอาหัวข้อธรรมนี้มาปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้ผู้ที่มาศึกษาสามารถนำมาใช้ได้จริง ดังนั้นเนื้อหาในบทนี้จึงได้มีการยกเนื้อหาบางส่วนที่เหมาะแก่การนำไป

ปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน จากหนังสือ "อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข" ของพระภาวนาวิริยคุณ (พระเผด็จ ทตฺตชีโว) รักษาการแทนเจ้าอาวาส วัดพระธรรมกาย ซึ่งพระเดชพระคุณท่านได้เทศน์เรื่องนี้ไว้อย่างชัดเจน ง่ายต่อการนำมาปฏิบัติ เพื่อฝึกฝนพัฒนานิสัยต่างๆ ของเรา ให้ดียิ่งๆ ขึ้น

การศึกษาธรรมะในแต่ละหัวข้อนั้น ต้องพยายามนึกถึงตัวเองก่อนว่า เรามีหรือขาดคุณธรรมข้อนั้นมากน้อยเพียงไร ส่วนคนอื่นจะมีคุณธรรมมากน้อยเพียงไรนั้น เอาไว้เป็นอันดับที่ 2 อันดับที่ 3 ให้ดูตัวเราเป็นอันดับแรก จากนั้นดูคนใกล้เคียงกับเรามากที่สุด คือ สามี-ภรรยา หรือพ่อแม่พี่น้องในบ้านของเรานั้น ในแง่ส่วนตัว และในแง่ส่วนรวมคือ ผู้บังคับบัญชาที่ใกล้ชิด ลูกน้องที่ใกล้ชิด รวมทั้งเพื่อนร่วมงานที่ใกล้ชิดด้วย

7.1.1 ปัญหาในการทำงาน

ในการอยู่ร่วมกันโดยความต้องการพื้นฐานพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงพบสิ่งที่เป็นต้นเหตุแห่งความไม่เข้าใจกัน ต้นเหตุแห่งความกระทบกระทั่งกัน จนก่อให้เกิดเป็นปัญหาในการอยู่ร่วมกัน แต่ปัญหา ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นผลมาจากความไม่เข้าใจพื้นฐาน ไม่ใช่เป็นต้นเหตุ **แต่เป็นผล**

ต้นเหตุ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชี้เอาไว้ชัดเจนว่า มีเหตุ 4 ประการใหญ่ๆ ถ้าแก้ไขเหตุทั้ง 4 ประการได้ สาเหตุอื่นๆ จะสามารถแก้ไขได้เช่นกัน

ต้นเหตุ 4 ประการที่มักขาดในการทำงานมีอะไรบ้าง

1. ขาดงบประมาณ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ต่างๆ
2. ขาดกำลังใจ
3. ขาดกำลัง
4. ขาดความปลอดภัย

ซึ่งทั้ง **4** ประการนี้ ล้วนมีสาเหตุทั้งสิ้น เราจะพบว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยทั้งสิ้น แต่หากไม่รู้สาเหตุที่แท้จริง ก็จะกลายเป็นเรื่องใหญ่ จากนี้จะได้ศึกษาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้

ประการที่ 1 ขาดงบประมาณ ขาดอุปกรณ์

กรณีที่ขาดงบประมาณ ขาดอุปกรณ์ รวมทั้งขาดแคลนสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้นักศึกษา ศึกษาเรื่องราวที่จะยกมาต่อไปนี้ว่าเคยเกิดขึ้นกับตัวนักศึกษาเองบ้างหรือไม่

เราได้อ่านหนังสือดีๆ มา มีความรู้สึกว่าหนังสือเล่มนี้ดีมากๆ แล้วเรามีเพื่อนสนิทอยู่ จึงเอาหนังสือเล่มนี้ไปให้เพื่อนอ่าน บอกว่าหนังสือนี้ดีมาก แต่เพื่อนไม่ค่อยมีเวลาว่าง เราก็ยังบอกให้เขาแบ่งเวลาอ่านเพราะหนังสือดีมากจริงๆ เพื่อนไม่มีเวลาแต่เราก็คะยั้นคะยอให้อ่าน

แต่ในเวลาเดียวกัน เพื่อนอีกคนรู้ว่าเรามีหนังสือดีๆ ก็มาขอยืม แต่เรากลับไม่ให้ หรือสำหรับ คนที่เคยทำงานมาแล้ว บางครั้งแม้กระทั่งเครื่องพิมพ์ดีด หรือคอมพิวเตอร์ ซึ่งไม่ใช่ของส่วนตัว แต่เป็นของที่สำนักงาน ข้างแผนกเกิดติดขัดขึ้นมา มาขอยืมเครื่องพิมพ์ดีด หรือเครื่องคอมพิวเตอร์ ชักไม่อยากให้ยืม ปฏิเสธได้ก็ปฏิเสธเลย ถ้าปฏิเสธไม่ได้ จนใจจริงๆ ก็ให้ไปอย่างเสียไม่ได้ หรือแม้แต่คีม ค้อน ไขควง ก็ยังไม่อยากจะให้ยืม บางคนมาเอ่ยปากขอยืม รีบให้ แต่พออีกคนมายืมกลับรีบปฏิเสธ

ถ้ามองออกไปนอกตัวเราจะรู้สึกว่าคนๆ นี้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี แต่มีสาเหตุอยู่ 2 ประการ คือ

เหตุประการที่ 1 ของขาดแคลนจริงๆ บางครั้งของใช้ขาดแคลนจริงๆ เพราะงบประมาณขาดแคลนจริงๆ

เหตุประการที่ 2 ของมีอยู่ แต่ยืมกันไม่ได้ หนังสือมีอยู่ เครื่องพิมพ์ดีดมีอยู่ ค้อนมีอยู่ แต่ไม่สามารถเอามาใช้งานได้

ถามว่าของมีไหม **“มี”** แต่ในที่สุดก็กลายเป็นของขาด เพราะเอามาใช้ไม่ได้ ฉะนั้นอุปกรณ์ต่างๆ เวลาที่ขาดแคลน อย่ามองแต่เพียงว่าขาด แต่ให้มองว่าทำไมขาดด้วย

ในกรณีที่เกิดอย่างนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้มองย้อนกลับเข้ามาหาตัวเองให้ดี ถ้าของนั้นมีอยู่ แต่ว่าเอามาใช้ไม่ได้ กลายเป็นของขาด พิมพ์ดีดมีอยู่ หนังสือมีอยู่ แต่เอามาใช้ไม่ได้ พระพุทธองค์ทรงสอนว่า อย่าเพิ่งไปมองคนอื่นให้มองมาที่ตนเอง ตรวจดูว่า **นิสัยของเราดีแค่ไหน** ถ้านิสัยของเราดีจริง ของที่อยู่ข้างหน้าเรา น่าจะเอามาใช้ได้

ทำไมหนังสือที่เรามีอยู่ บางคนเราอยากให้ยืม แต่บางคนไม่อยากให้ยืม เพราะบางคนเอาหนังสือไปแล้ว ถึงเวลาก็ไม่คืน ต้องตามทวง หรือบางคนคืน แต่ไม่ตรงเวลา บางคนยืมของไปใช้ไม่เหมาะสมกับงาน เช่น บางครั้งไม่มีไขควง มายืมมีดไปก็ใช้ปลายมีดนั้นแทนไขควง แล้วเอามาคืน เป็นต้น

ฉะนั้น ต้องตรวจสอบตัวเองว่า ครั้งใดของใช้มีอยู่แต่ว่ายืมจากใครไม่ได้ ให้ย้อนกลับมาดูนิสัย ตัวเองว่าเป็นอย่างไร ให้เทียบตัวเราเองก่อน เพราะถ้าใครมีนิสัยไม่ดีมาขอยืมของจากเรา เราก็ไม่อยากให้ เพราะฉะนั้นครั้งใด ถ้าเรายืมของใครแล้วเขาไม่อยากให้ ขอให้ดูนิสัยตัวเองก่อน อย่าเพิ่งโกรธเขา

กรณีของมีใช้ แต่ว่าเอามาใช้ประโยชน์ไม่ได้ ให้ดูเรื่องนิสัยอย่างหนึ่ง เรื่องความตระหนี่ อย่างหนึ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล

ฝึกนิสัยในการให้เสียก่อน

ด้วยเหตุนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสอนไว้ ให้ฝึกนิสัยในการให้ของตนเอง มีอะไรต้องแบ่งปันกัน เรียกว่า **“ทาน”** เพราะนิสัยตรงนี้ไว้ให้ดี ไม่เช่นนั้นจะเกิดปัญหาที่ว่า **ทีเอ็งข้าไม่ว่าทีข้าเอ็งอย่าโวย**

บรรพบุรุษของเราได้ปลูกฝังนิสัยการให้ปันมาตั้งแต่เล็กๆ คือ เช้าขึ้นมาก็สอนให้ใส่บาตร นั่นคือการปลูกนิสัยการให้ปันโดยวิธีการของบรรพบุรุษ

ในเวลาเดียวกัน เราป้องกันตัวเราเองด้วยการฝึกมารยาทไว้ให้ดี เพราะเมื่อเราโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว สิ่งที่น่ากลัวมีอยู่อย่างหนึ่งคือ ไม่ค่อยมีใครกล้าตักเตือนมารยาทใคร ไม่มีใครกล้าสอนมารยาทให้กัน เพราะฉะนั้นใครเป็นพ่อแม่คนแล้ว รีบฝึกลูกตัวเองเรื่องมารยาทให้ดี เพราะมารยาทจะช่วยให้ผู้ที่อยู่ร่วมกันปรองดองกัน ไม่กระทบกระทั่งกัน ดังนั้นต้องสำรวจตัวเองด้วยว่า

1. **เราเป็นคนมีนิสัยพอสมควรแก่งานของเราหรือไม่**
2. **เราเป็นคนตระหนี่ หวงสมบัติเกินไปหรือไม่**

อีกกรณีหนึ่งคือ ของใช้มีอยู่แต่ว่าไม่ครบ กรณีนี้ให้ปันกันใช้ เพราะการแบ่งปันกันใช้นี่แหละมารยาทยิ่งเป็นสิ่งที่สำคัญ

สิ่งที่ทำให้นิสัยของคนเสีย

สิ่งที่จะทำให้นิสัยของคนเสีย คือ อบายมุข เหตุแห่งความฉิบหาย 4 อย่าง ได้แก่

1. **สุรา** ถ้าใครจมอยู่ในวงสุรา นิสัยดีๆ มารยาทดีๆ จะหย่อนลงไป พอดื่มสุราแล้วทำให้ขาดสติ มีเหล้าที่ไหนจะมีความแตกแยกที่นั่น เพราะขณะที่กำลังร่วมวงดื่มสุรากันอยู่นั้น คำพูด ทุกคำเป็นคำพูดที่เกิดขึ้นจากฤทธิ์ของสุรา
2. **นารี** โดยทั่วไปแปลว่าผู้หญิง แต่ในที่นี้หมายถึงความเจ้าชู้ จะชายเจ้าชู้หรือหญิงเจ้าชู้ก็ได้
3. **พาชี** แปลว่า ม้า แต่ไม่ได้หมายถึงเล่นม้า หมายถึงขี่ม้ากินลม ฉุยไปฉายมา พูดง่ายๆ คือ ขี้เกียจ ชอบผัดวันประกันพรุ่ง หนาวนักร้อนนักก็ไม่ทำงาน หิวนักอิ่มนักก็ไม่ทำงาน
4. **กีฬาบัตร** ได้แก่ การพนันทุกชนิด การเล่นการพนันแล้วได้ไม่คุ้มเสีย ยังไม่มีใครเคยรวยเพราะการเล่นการพนัน

มีตัวอย่างอยู่เรื่องหนึ่ง มีผู้หญิง ทั้งเรียนเก่ง ทั้งทำงานเก่ง แต่เมื่อเรียนจบ จบอักษรศาสตร์ได้เกียรตินิยม ทำงานดี ได้เลื่อน 2 ขั้นต่อกัน 3 ปี เนื่องจากทุ่มเทและมีฝีมือมาก ปีที่ 4 ผู้บังคับบัญชาจะให้ 2 ขั้นอีก เธอก็ไปกราบงามๆ แล้วบอกว่า พอแล้ว ให้คนอื่นบ้าง

ปีที่ 5 เธอได้ 2 ขั้นอีก เธอก็บอกว่าพอเถอะให้คนอื่นบ้าง ผู้บังคับบัญชาบอกว่าคนอื่นไม่ได้ทำงานทุ่มเทเหมือนคุณ ฉันให้คนอื่นไม่ได้หรอก หากให้ไปแล้วจะเป็นตัวอย่างไม่ดี เธอก็บอกว่า ถ้าเช่นนั้นขอให้บรรดาเพื่อนร่วมงานทั้งหมดไปช่วยกันคิดว่าใครสมควรจะได้ ผู้บังคับบัญชาจึงต้องหาทุนไปต่างประเทศให้เป็นการชดเชย ตรงนี้เป็นข้อคิดว่า บางครั้งเมื่ออยู่ด้วยกัน 2 ขั้นไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เมื่อได้

หลายครั้งก็ควรแบ่งให้คนอื่นบ้าง ปันกันกินปันกันใช้ ถ้าไม่อย่างนั้นจะอยู่ด้วยกันลำบาก มีคนอิจฉากันมากๆ อย่างแน่นอน เพราะจะเหมือนคำของหลวงวิจิตรวาทการที่ว่า **ไม่มีใครเขาอยากเห็นเราเด่นเกิน**

ประการที่ 2 ขาดกำลังใจ

ทำงานไปๆ แล้วกำลังใจจะขาด อะไรทำให้กำลังใจขาด อะไรบั่นทอนกำลังใจเรามากที่สุดนั่นคือ คำพูด เป็นคำพูดประเภทบาดใจกัน แล้วอะไรที่ให้กำลังใจกันมากที่สุด ก็คำพูดเช่นกัน เป็นเรื่องที่แปลก อะไรจะทอนกำลังใจกันก็ไม่เกินคำพูด แล้วให้กำลังใจก็ไม่เกินคำพูด

สามีภรรยาแต่งงานกันเมื่ออายุ 20 ปี อยู่ด้วยกันมาจนกระทั่งอายุ 60 ปีแล้ว มาหย่าร้างกัน เมื่ออายุ 60 ปีก็มี ถามไปถามมาก็เรื่องคำพูด แล้วหย่ากันไปตั้งหลายปีมาคืนดีกันก็มี ก็เรื่องคำพูดเช่นกัน คำพูดแม้ไม่มีตัวไม่มีตน แต่มีฤทธิ์ที่จะยกใจก็ได้ มีฤทธิ์ที่ทอนกำลังใจให้ตกต่ำได้เช่นกัน

ตรงนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงฝากไว้ว่า ฝึกกรองคำพูดกันเสียก่อน เพราะคำพูดที่ไม่ได้กรองสามารถบาดใจคนได้ และหากบาดแล้วจะเป็นแผลลึกทีเดียว หากเรากรองคำพูดแล้วจะสามารถยกใจได้ ไม่มีกำลังใจจะไปทำงาน พูดดีๆ ไม่กี่คำ ไปทำงานได้

แม้พระภิกษุสงฆ์ที่กำลังจะลาสิกขาแล้ว อุปัชฌาย์พูดไม่กี่คำ บวชต่อจนเป็นสมภารได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นเรื่องคำพูดนี่สำคัญมาก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า **"ปิยวาจา"** ส่วนมากจะแปลว่า **วาจาไพเราะ** ถ้าแปลอย่างนี้ บางทีหลายๆ ท่านที่ทำงานในสนามบอกว่าไม่เชื่อ เพราะเวลาทำงานเร่งๆ รีบๆ มัวมาพูดหวานๆ บางทีคลื่นไส้เอาด้วย ในกรณีอย่างนี้ปิยวาจาที่พระองค์ทรงใช้ ทรงหมายถึง **"พูดภาษาคนรักคนชอบกัน"**

แต่หากมีความจำเป็นจะตำหนิกัน ให้พยายามชมก่อนเท่าที่เขาจะให้เราชมได้แล้วค่อยว่า (ว่า คือชี้โทษ ด่า คือใช้คำหนักๆ กดเขาให้ต่ำลง) แล้วหากจะว่ากล่าวมีข้อแม้ว่าวันหนึ่งตำหนิสัก 2 เรื่องก็พอ ถ้าจะมีข้อผิดพลาดอะไรเพิ่มเติม หากไม่จำเป็นจริงๆ ให้ยกข้ามวันไปก่อน เพราะสภาพใจของคนเราเป็นอย่างนี้ เพราะเหตุนี้ ตั้งแต่บรรพบุรุษท่านได้เตือนเอาไว้ว่า เวลาดุด่าว่ากล่าวใคร ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นน้อง จะเป็นเพื่อนร่วมงาน จะเป็นสามีภรรยาหรือบุตรก็ตาม หากจะต้องติใคร ท่านให้กฎเกณฑ์ไว้ ดังนี้

วิธีติคน 5 ประการ

1. เลือกจังหวะให้เหมาะสม คนเราขึ้นอยู่กับเวลาและอารมณ์ ถ้าจังหวะไม่เหมาะ อย่าว่าแต่ไปว่าอะไรเลย ไปขออะไรบางทียังไม่ได้ อารมณ์ดีลูกมาขออะไรให้หมด พ่อบ้านจะเอาอะไร ยกให้หมด อารมณ์ไม่ดีขออะไรก็ไม่ให้ ลูกน้องบางคนหวังดีต่อเจ้านายมาก เห็นท่านกำลังจะพลาด จึงไปเตือน แต่ไม่ดูจังหวะ ไปเตือนต่อหน้าธารกำนัล เลยถูกไล่ออกก็มี

2. ชมก่อนแล้วค่อยเตือน เพื่อให้เขามั่นใจว่าที่เราจะติจะว่าต่อไปนี้ เป็นการติการว่าที่เกิดจากความเมตตา มิใช่แกล้งติแกล้งด่า
3. ยิ้มก่อนติ เพื่อให้ผู้ที่ถูกติ ผู้ที่ถูกว่ากล่าวเกิดความมั่นใจว่า สิ่งที่เราว่ากล่าวนั้นไม่ใช่เพราะจับผิด แต่ทำด้วยความปรารถนาดี ถ้าเราเองยังยิ้มไม่ออก อย่าเพิ่งไปติใครเดี๋ยวจะพลาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเวลาทำงานใหญ่ๆ
4. ต้องเป็นเรื่องจริง เรื่องที่เราติลงไป ขอให้แน่ใจว่าเรื่องนั้นเป็นเรื่องจริง ไม่ใช่เราเข้าใจผิด สอบถามให้แน่ใจเสียก่อน
5. เป็นเรื่องที่เกิดประโยชน์ เรื่องที่เราจะตินั้น ต้องเห็นด้วยว่าจะเกิดประโยชน์ต่อไปภายภาคหน้า เพราะฉะนั้น การจะติจะว่าใครสักคนไม่ใช่เรื่องง่าย

รักจริงจึงเตือน

นักศึกษาเคยมีประสบการณ์อย่างนี้บ้างไหม พี่น้องของเรา เมื่อเวลาอยู่ห่างกันก็คิดถึงกัน แต่พอมาอยู่ใกล้กัน กลับเริ่มขัดกัน ดังนั้นจะเห็นว่า การที่จะติลูกน้อง เตือนเพื่อนร่วมงานแต่ละครั้ง จึงเป็น เรื่องยากเย็นอย่างนี้

สำหรับคนที่ถูกเตือน จะเป็นเพื่อนเตือน ผู้บังคับบัญชาเตือน หรือเวลาเราพลาดอะไรลูกน้องมาเตือน แม้ที่สุดจะเป็นพ่อบ้านแม่บ้านของเรา ช่วยฝากเป็นข้อคิดว่า **ให้รีบขอบคุณเขาเสีย** ไม่ว่าจะเตือนผิดเตือนถูก ให้ยกมือไหว้ขอบคุณ เพราะนั่นแสดงว่า **ถ้าไม่รักจริงจะไม่กล้าเตือน**

เหตุใดจึงกล่าวเช่นนั้น เพราะเมื่อเราจะเตือนต้องทำ 5 ขั้นตอนดังที่กล่าวมาแล้ว แต่เมื่อเขา ถึงกับมาเตือนเรา จะเตือนผิดเตือนถูกก็ตาม ให้ขอบคุณหรือถ้าเป็นลูกน้องให้รีบขอบใจ เพราะนั่นแสดงว่าเขาเห็นเราเป็นคนมีคุณค่า จึงกล้ามาเตือน ขอบคุณเขา แม้เตือนผิดก็ขอบคุณ ในฐานะที่เขาจริงใจกับเรา เมื่อเขาเตือนผิดก็อธิบายให้เข้าฟังว่าความจริงเป็นอย่างไร วันหลังถ้าเขาเจอข้อผิดพลาดของเรา เขาจะได้เตือนเราได้

ในกรณีที่เขาเตือนถูก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **ขอให้มองผู้ที่เตือนเราเหมือนเป็นผู้ชี้ขุมทรัพย์ให้** เพราะไม่เช่นนั้นเราจะไม่ทราบข้อบกพร่องของตนเอง แล้วจะหลงตัวเอง เข้าใจตัวเองผิด แต่เมื่อมีคนมาเตือนให้แล้ว เราจะได้แก้ไขตัวเองทันที ถ้าใครทำได้อย่างนี้ อยู่ที่ไหน จะมีแต่คนรัก เพราะว่าเป็นคนไม่มีทิฏฐิมานะ

สำหรับเรื่องการเตือนนี้ถ้าใครทำได้จะเป็นเสน่ห์อย่างยิ่งแล้วจะรักกันยืดยาวอีกด้วย คือเมื่อถูกเตือนด้วยเรื่องอะไรก็ตาม นอกจากจะยกมือไหว้ขอบคุณแล้ว มีข้อแม้นิดหนึ่ง หากเห็นข้อบกพร่องของเพื่อนที่มาเตือนเหมือนกัน แต่เป็นคนละเรื่อง อย่าเพิ่งรีบเตือนเขาตอนนั้น หากจะเตือนควรให้ข้าม

ชั่วโมงไปก่อน ยกเว้นเรื่องด่วนจริงๆ จะต้องเตือนกันทันที ก็ให้รักษามารยาทให้ดี ไม่อย่างนั้นความเป็นเพื่อนอาจขาดกันทีเดียว ดังนั้นต้องมีความระมัดระวังเรื่องการใช้วาจา หากมีปิยวาจาแล้ว กำลังใจที่หมดไปก็จะฟูกลับขึ้นมาเอง

ประการที่ 3 ขาดกำลัง

ในตัวของแต่ละคนนั้น มีขุมกำลังอยู่หลายขุม ประกอบด้วย

1. กำลังกาย
2. กำลังความคิด
3. กำลังความสามารถ
4. กำลังญาติ พรรคพวกเพื่อนฝูง
5. กำลังความดีที่มีอยู่ในอดีต (เช่น เคยช่วยเหลือเจือจุนใครไว้บ้าง)

แต่ละคนจะมีขุมกำลังอยู่ในตัวคนละหลายขุม บรรพบุรุษของเราสอนไว้ว่า **จะเป็นกำลังอะไรก็ตาม หากต้องใช้แล้ว... ล้วนเหนื่อยทั้งสิ้น** คิดก็เหนื่อย แม้ไม่ต้องแบกหามก็เหนื่อย เพราะกว่าจะคิดแก้ปัญหาได้แต่ละเรื่อง บางครั้งนอนไม่หลับเป็นเดือน ทุกเรื่องหากต้องใช้กำลังเมื่อไรล้วนเหนื่อยทั้งสิ้น บรรพบุรุษของเราจึงให้ข้อคิดไว้ว่า ธรรมชาติของคนเราเหงื่อต้องออก คือ ถ้าใช้กำลังเมื่อไรเหงื่อต้องออก

มีกำลังกาย...ก็ไม่อยากจะช่วยใคร

มีกำลังความรู้...ก็เก็บเงียบ หวงวิชา

มีกำลังความสามารถ...ก็เอาหูไปนาเอาตาไปไร่

มีกำลังญาติ พวกพ้อง...ก็ไม่ค่อยเอามาช่วยใคร

คนประเภทนี้จัดเป็นประเภทเหงื่อหลบใน กลัวจะเหนื่อย ไม่ช่วยใคร ใจคับแคบ ถึงคราวตัวเองเดือดร้อนบ้าง จึงไม่มีใครเขาใจกว้างด้วย เพราะฉะนั้นในการอยู่ร่วมกัน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า

1. ให้หมั่นปรับปรุง พัฒนาความรู้ ความสามารถของตนให้ยิ่งๆ ขึ้นไปตลอดเวลา เป็นการ เพิ่มพลังเก็บเอาไว้ในตัว
2. ใจกว้าง พร้อมที่จะนำพลังเหล่านั้นเอามาช่วยทุกๆ คนที่เขาเดือดร้อน เปิดใจให้กว้างเอาไว้ก่อน

แต่คนในโลกนี้มีลักษณะแปลกอยู่อย่างหนึ่ง คือ มักจะเกี่ยงให้คนอื่นทำความดีกับเราก่อน แล้วจึงจะทำความดีกับคนอื่นได้ การตอบแทนภายหลัง นักศึกษาลองคิดดู ถ้าแม่ของเรานึกอย่างนี้บ้าง เราคงไม่ได้โตมาจนถึงปัจจุบันนี้แน่นอน เราเคยทำอะไรให้คุณแม่บ้าง เมื่อท่านคลอดเราออกมา เราเคยไปทำสัญญากับท่านไว้หรือไม่ ว่าเมื่อเราโตขึ้น เราจะเลี้ยงตอบแทนท่าน ก็เพราะท่านให้เราก่อน ชาตินี้แม้เราเลี้ยงดูท่านกลับคืนก็ยังใช้คุณท่านไม่หมด

เพราะฉะนั้น เราไม่ควรเป็นคนแล้งน้ำใจ ฝึกมีน้ำใจให้กับคนอื่น แล้วต่อไปเบื้องหน้าจะเป็นพ่อเป็นแม่ของคนทั้งเมือง หากยังเป็นคนแล้งน้ำใจ ชาตินี้คงไม่ต้องทำความดีกัน แม้ถึงเราลำบาก เขาไม่ช่วยเราก็ไม่เป็นไร คิดเสียว่ายืดเส้นยืดสาย เราติตัวเองไม่ได้ เราได้ทำดีที่สุดแล้ว ถ้าคิดอย่างนี้แล้วเราจะสบาย ดังนั้นอย่าเป็นคนหวงแรง

หากคิดอย่างนี้แล้ว ยังทำใจไม่ได้อีก บรรพบุรุษของเราท่านบอกว่าให้ดูต้นมะม่วงที่ขึ้นหน้าบ้านเรา ถ้ามีมะม่วงต้นใหญ่อายุกว่า 10 ปีแล้ว แต่ไม่เคยผลิดอกออกผลเลย ถ้ามะม่วงต้นนั้นขึ้นอยู่ที่บ้านนักศึกษา นักศึกษาจะทำอย่างไร

1. รดน้ำพรวนดิน ใส่ปุ๋ยอีก ถึงจะไม่ให้ลูกก็ไม่เป็นไร

2. เฉยๆ

3. โค่นทิ้งเสีย

มะม่วงต้นนี้ จะไม่ถูกโค่น ถ้าผลประโยชน์ยังไม่ขัดกัน ต่อมามีมะม่วงต้นอื่นมาขึ้นอยู่ใกล้ๆ แล้วออกลูกทุกๆ ปี นักศึกษาคงเริ่มคิดแล้วว่า ถ้าต้นมะม่วงต้นนั้นไม่บังต้นมะม่วงที่มีลูก คงลูกดกกว่านี้ แล้วจึงโค่นมะม่วงต้นที่ไม่มีลูกทิ้ง

เมื่อใดที่ผลประโยชน์ขัดกัน จะไม่มีใครไว้หน้ากัน อยู่ในที่ทำงานเดียวกัน หากไร้น้ำใจกันแล้ว จะไม่มีใครไว้หน้ากัน ดังนั้นควรมีน้ำใจให้กันมากๆ แล้วเราจะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข เพราะความสุขสบายของมนุษย์ในหลายๆ กรณีซื้อไม่ได้ด้วยเงิน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ศัพท์ว่า อัตถจริยา คือ บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ ถ้าพูดภาษาทั่วไปเรียกว่าไม่แล้งน้ำใจ หรือมีน้ำใจ อยู่ที่ไหนไม่แล้งน้ำใจ หากแล้งน้ำใจกันแล้ว จะคล้ายต้นมะม่วงที่ปลูกมา 10 กว่าปีแล้วไม่มีลูก วันหลังก็จะถูกโค่นทิ้ง เมื่อถึงตรงนี้แล้ว ที่มีความรู้สึกกับพรรคพวกว่า เพื่อนไม่เข้าใจเรา รวมทั้งไม่เข้าใจตัวเองด้วย ที่รู้สึกว่าอะไรวนๆ อยู่ พบว่าเป็นเพราะขาดสิ่งเหล่านี้ คือ ขาดตั้งแต่ ทาน รวมทั้งนิสัยและมารยาทด้วย เพราะคนนิสัยดี มารยาทดี ก็เป็นทานอย่างหนึ่ง ขาดทั้ง ปิยวาจา ขาดทั้ง อัตถจริยา คือ ความพร้อมที่จะยื่นมือไปช่วยคนอื่น ถ้ามีพร้อมทั้ง 3 ประการนี้ ทุกอย่างจะดีขึ้นแน่นอน

ประการที่ 4 ขาดความปลอดภัย

คนส่วนมากเมื่ออยู่ด้วยกันนานๆ เข้า บางทีขาดความปลอดภัย อะไรทำให้คนขาดความปลอดภัย สิ่งที่ทำให้ขาดความปลอดภัยในหมู่คณะได้มากที่สุด คือ **การทำตัวไม่เหมาะสม** พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้คำว่า **สมานัตตตา** ถ้าทุกคนทำตนเองเหมาะสมกับหน้าที่ กับตำแหน่ง และกับการงานของตนเองแล้ว ความปลอดภัยจะเกิดขึ้น

ผู้บังคับบัญชาทำตัวไม่สมกับเป็นผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชาเกียจคร้าน บางครั้งได้รับงานมากก็หลบๆ เลี่ยงๆ บางครั้งก็ก้าวก่ายถึงงานของหัวหน้า นั่นก็เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัยมาก

พ่อบ้านทำตัวไม่เหมาะสมกับเป็นพ่อบ้าน แม่บ้านทำตัวไม่เหมาะสมกับเป็นแม่บ้าน เป็นคุณนายวางตัวเป็นคนใช้ เป็นคนใช้วางตัวเป็นคุณนาย เมื่อวางตัวไม่เหมาะสมเข้า โบราณท่านใช้คำว่า **หัวมันจะก่าย ท้ายมันจะเกย** ความเกรงใจกันก็หมดไป ความก้าวก่ายก็เกิดขึ้น แล้วความหมั่นไส้ก็ตามมา ความอิจฉาจะเพิ่ม เพราะฉะนั้นหน้าที่ของใครก็ให้รับผิดชอบให้ดี ถ้าหน้าที่ใครแล้วรับผิดชอบไม่ดีความเสียหายจะตามมา

ให้ดูศัพท์คำว่าหน้าที่ พื้นที่ดินที่เรามี การจะเป็นพื้นที่ที่เกิดประโยชน์ พื้นที่นั้นควรจะติดถนน ไม่ใช่เป็นพื้นที่ตัน ถ้าพื้นที่นั้นไม่ติดถนนอย่างนี้เรียกว่าที่ไม่มีหน้า ออกไม่ได้ ที่จะต้องมีหน้า แล้วหน้าต้องสมกับตัวด้วย แต่ถ้าหน้ากับที่ไม่สมกัน ก็เอาไปใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ เช่น หน้าแคบเกินไป หรือหน้ากว้างเกินไป แต่ที่ตื้นนิดเดียว ก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะฉะนั้นหน้ากับที่ควรปรับให้พอเหมาะพอสมกัน

คนเราทุกคนมีหน้าที่ติดตัวกันมาโดยธรรมชาติ แล้วก็มีหน้าที่ถูกบังคับตามสายงาน ทันทีที่คลอดออกมาจากครรภ์ของแม่ก็มีหน้าที่ติดตัวมาว่า จะต้องเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ไม่เป็นลูกเกเร ถ้ามีพี่อยู่แล้วก็มีหน้าที่ติดมาว่า เราจะต้องเป็นน้องที่ดีด้วย เมื่อมาทำงานบริษัท ก็มีหน้าที่จะต้องเป็นพนักงานที่ดีด้วย และทันทีที่แต่งงานก็มีหน้าที่สามีภรรยาที่ดีด้วย ฉะนั้นต้องทำให้ดีไม่ให้บกพร่อง

ใครทำหน้าที่ของตนไม่สมบูรณ์ เช่น หน้าใหญ่เกินที่ ก็ทำอะไรไม่สำเร็จ หรือหน้าเล็กไม่สมกับที่ คือภาระหน้าที่มีมาก แต่ทำเพียงส่วนเดียว ก็ทำให้งานเสีย ต้องทำหน้ากับที่ของตนเองให้เหมาะสมแล้ว ความปลอดภัยจึงจะเกิดด้วยกันทุกระดับ ใครมีหน้าที่อะไรศึกษางานที่ต้องรับผิดชอบของตนเองแล้วทำงานในหน้าที่ของตนเองให้ดี อย่างเช่น พระภิกษุสงฆ์ท่านมีหน้าที่รับผิดชอบที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้มอบไว้ให้ 2 ประการ คือ

1. ให้ตั้งใจศึกษาและประพฤติตามพระธรรมวินัยที่พระองค์ตรัสไว้

2. เมื่อปฏิบัติตัวได้ดีพอสมควรตามกำลังแล้ว ให้นำคำสั่งสอนของพระองค์ไปสอนให้คนอื่นได้รู้ตาม

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงวางแนวทางให้พระภิกษุสงฆ์ดำเนินตามไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย... พวกเธอจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก จงแสดงธรรมอันงามในเบื้องต้น ท่ามกลาง และในที่สุดจงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะให้บริสุทธิ์บริบูรณ์สัตว์ที่มีกิเลสน้อยบางเบามีอยู่ แต่เพราะไม่ได้ฟังธรรมจักเสื่อม ผู้รู้ทั่วถึงธรรมจักมี ภิกษุทั้งหลาย แม้เราเองก็จักไปยังอุรุเวลาเสนานิคมเพื่อแสดงธรรม”[1]

แม้พระภิกษุสงฆ์ยังมีหน้าที่อย่างนี้ ดังนั้นนักศึกษาทุกท่านซึ่งต้องทำงานกันอยู่ในขณะนี้ หน้าที่ก็ยิ่งมีประจำตัวกันมากมาย จึงขอให้นักศึกษาทุกท่านทำงานตามหน้าที่ของตัวเองให้ดี แล้วสำรวจด้วยว่าหน้าที่ของเรามีอะไรบ้าง ทำครบหรือยัง หากยังไม่ครบก็ให้รีบทำให้ครบ หน้าที่เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ทำครบหรือยัง ถามตัวเอง แล้วหน้าที่ของท่านที่เป็นพ่อแม่ ให้ดูลูกๆ ให้ดี ทำสมบูรณ์แล้วหรือยัง ขอให้ ทุกคนทำหน้าที่ของตัวเองให้สมบูรณ์ แล้วความปลอดภัยจะมี ทุกอย่างจะสมบูรณ์ สิ่งที่ทำให้คนทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ คือ **“สัจจะ”**

สัจจะ คือ ความจริงใจที่มีต่อหน้าที่การงาน และเพราะความรับผิดชอบไม่พอ จึงเกิดความไม่สมบูรณ์ขึ้น ความหมายของคำว่า สัจจะ คือ จริง ตรง แท้

1. **จริงต่อหน้าที่** เช่น สามีก็รับผิดชอบต่อหน้าที่สามี ไม่ปันใจให้หญิงอื่น เป็นตำรวจก็จริงใจต่อหน้าที่ตำรวจ ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ทุ่มไปกับหน้าที่ของตนให้หมด
2. **จริงต่อการงาน** พอมีหน้าที่ก็มีงานตามมาโดยอัตโนมัติ เป็นสามีก็มีงานของสามี เป็นลูกก็มีงานของลูก เป็นทหารก็มีงานของทหาร ต้องป้องกันราชอาณาจักร คนที่จริงต่อการงาน ไม่ว่าจะทำหน้าที่อะไรให้ทุ่มทำงานในหน้าที่นั้นให้หมด

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงเรื่องทำนองนี้ไว้ครั้งหนึ่งว่า

“ราชสีห์ เวลาตะปบช้างเอามากิน มันจะตะปบด้วยความระมัดระวัง ทำอย่างดีที่สุด แม้สัตว์เล็กลงมาหน่อย เช่น เสือก็ตะปบด้วยความระมัดระวังเหมือนกันแม้ที่สุดจะตะปบสัตว์ตัวเล็กๆ ไม่มีเขี้ยวเล็บ มากินสักตัว ก็ตะปบด้วยความระมัดระวังเท่าเทียมกัน”[2]

---

[1] **เรื่องพ้นจากบ่วง**, พระวินัยปิฎก มหาวรรค, มก. เล่ม 6 ข้อ 32 หน้า 72

[2] มโนรถปูรณี, อรรถกถาอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต, มก. เล่ม 36

เพราะฉะนั้น เราจึงควรทำดีที่สุดในทุกๆ เรื่อง ไม่ควรประมาทเมื่อปลายมือ อย่าเป็นคนสักแต่ว่าทำ ต้องทำให้ดีพร้อมหมด จนใครๆ ไม่อาจทำได้ดีกว่านี้อีกแล้ว นี่คือจริงกับงาน

3. **จริงต่อเวลา** คือ ใช้เวลาที่ผ่านไปให้คุ้มค่า เรื่องไม่เป็นเรื่องไม่ควรทำควรทำแต่เรื่องที่ทำแล้วให้ประโยชน์จริงๆ

4. **จริงต่อบุคคล** คือ คบใครให้คบกันจริงๆ ไม่ควรคบกันเพียงมารยาท คนเรามักชอบบ่นว่า "ผมน่ะไม่มีเพื่อนจริงสักคน" ที่แท้ตัวเองไม่จริงกับคนอื่นก่อน

5. **จริงต่อความดี** คือ จริงใจต่อคุณธรรมความดี จะทำอะไรเพื่อช่วยเหลือเพื่อนก็ดีหรือทำตามหน้าที่ก็ดี ต้องมีคุณธรรมกำกับด้วย อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน โดยเฉพาะอย่าทำให้คนดีๆ พลอยเดือดร้อนไปด้วย

เพราะฉะนั้น เราควรสำรวจตัวเองดูว่า หน้าที่ของเราเองมีอะไรบ้างตั้งแต่เกิดมา แบ่งเป็นหน้าที่ทางโลก เช่น หน้าที่ต่อครอบครัว หน้าที่ต่อการงาน หน้าที่ต่อสังคม สำรวจดูว่าเราทำสมบูรณ์หรือยัง

หน้าที่ทางธรรม คือ ปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ศึกษาธรรมะให้มากขึ้น เราทำแล้วหรือยัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฐานะชาวพุทธ

ขอให้นักศึกษาดูปริศนาธรรมตรงนี้อีกสักเล็กน้อย เมื่อเวลาเราลืมตาอยู่ เราเห็นคนทั้งโลก แต่เห็นไม่ค่อยชัดอยู่คนหนึ่ง คือตัวเอง เมื่อเห็นคนทั้งโลก แต่ไม่ค่อยเห็นตัวเองจึงวิจารณ์คนอื่นไม่ค่อยวิจารณ์ตัวเอง วิจารณ์ไปวิจารณ์มา ไม่ค่อยมีใครดี เห็นมีดีอยู่คนเดียว คือ **ตัวเอง** แต่แท้จริง **ตัวเองนั่นแหละแย่ที่สุด**

แล้วทำอย่างไรจึงจะเห็นตนเอง มีอยู่ทางเดียว หลับตาเจริญสมาธิ เมื่อหลับตา เราจะไม่เห็นคนอื่น แล้วสวดมนต์ให้ใจสงบ ถ้านั่งสมาธิด้วยจะดีมาก พอใจสงบแล้วใจจะเป็นกลาง เมื่อใจเป็นกลางจะเริ่มเห็นตนเองในมโนภาพ ดีก็ยอมรับว่าดี ชั่วก็ยอมรับว่าชั่ว แล้วตอนนั้นเราจะรู้ว่า คนที่แย่ คนที่ร้ายจริงๆ คือ ตัวเราเอง

จุดนี้คือจุดเริ่มต้นแห่งการแก้ไขตนเอง ใครยังไม่ได้สวดมนต์ก่อนนอนเป็นประจำทุกคืน ให้เริ่มตั้งแต่บัดนี้ หากจะให้ดียิ่งขึ้นควรเรียกคนที่อยู่ในครอบครัวมา สวดมนต์พร้อมกัน เมื่อได้สำรวจตัวเองเป็นประจำๆ อย่างนี้ แล้วก็ปรับปรุงตัวเองให้ดี ทั้งหน้าที่ทางโลก และหน้าที่ทางธรรม เมื่อนั้นความรับผิดชอบของเราจะสมบูรณ์ ความปลอดภัยในที่ทำงานจะเกิดขึ้นกับทุกคน แล้วปัญหาต่างๆ ก็จะหมดไป

ถ้าเราย้อนดูตัวเองจะเห็นข้อผิดพลาดของตัวเองโดยทั่วไปการยอมรับความผิดพลาดของตนเองเป็นสิ่งที่ยาก แต่หากจะให้คนอื่นมาบอกก็เป็นสิ่งที่ยากเช่นกัน ดังนั้นถ้าเราต้องการทราบว่าเรามีข้อผิดพลาดอะไรบ้าง ให้เราย้อนกลับมาดูตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งดูใน 4 เรื่องที่กล่าวมาแล้วโดยตลอดนี้

ทั้ง 4 เรื่องนี้ เป็น **"คุณเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น 4 อย่าง"** ประกอบด้วย

1. **ทาน** รวมทั้งมารยาทด้วย
2. **ปิยวาจา** กลั่นกรองคำพูดของเราให้ดี
3. **อัตถจริยา** บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์
4. **สมานัตตตา** ทำตัวให้สมกับหน้าที่ของตัว คือ รับภาระหน้าที่รับผิดชอบให้เป็น แล้วปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะหมดไปเอง เพราะเห็นตัวเองชัดแล้ว

แม้คนอื่นก็ไม่ต่างจากเรา มีความไม่สมบูรณ์เหมือนกัน แต่ถ้าบอกกันตรงๆ เขาจะรู้สึกเสียหน้า แล้วก็ตอกเรากลับมา ทำให้เกิดความบาดหมางใจกัน ดังนั้นนักศึกษาควรศึกษาเรื่องนี้ให้ดี แล้วนำไปสอดส่องดูตนเอง แก้ไขความผิดพลาดต่างๆ ที่มีอยู่แล้วทุกอย่างจะค่อยๆ สมบูรณ์ขึ้น ทุกคนในสังคมจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

7.2 อปริหานิยธรรม 7

การที่จะทำงานใหญ่ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีนั้น ต้องอาศัยกำลังคนจำนวนมาก ใช้กำลังสติปัญญา กำลังกาย กำลังใจร่วมกัน แต่เมื่อหมู่ชนใดรวมกันหมู่ใหญ่ ปัญหาต่างๆ ความขัดแย้งต่างๆ และ ความกระทบกระทั่งก็จะมากขึ้นไปตามส่วน เพราะแต่ละคนมีพื้นฐานการเจริญเติบโต การศึกษา สภาพแวดล้อมแตกต่างกัน ถ้าไม่มีหลักการอันแน่นอน และมีประสิทธิภาพควบคุมไว้ หมู่คณะนั้นย่อมไม่อาจทำงานใหญ่ให้สัมฤทธิผลได้

"อปริหานิยธรรม" [1] เป็นธรรมะอันเป็นที่ตั้งแห่งความไม่รู้จักเสื่อม เป็นเหตุที่ตั้งแห่งความสามัคคี ความเป็นปึกแผ่นทั้งในบ้านเรือน ทั้งในหมู่คณะ แม้ในที่สุดทั้งในประเทศชาติของเรา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเสมอว่า "ธรรมะหมวดนี้ไม่ควรละ ถ้าละกันเมื่อใด เมื่อนั้นหมู่คณะจะเสื่อม"

7.2.1 ปฐมเหตุที่แสดงอปริหานิยธรรม

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงอปริหานิยธรรมครั้งแรกแก่กษัตริย์ลิจฉวีแห่งแคว้นวัชชี เมื่อคราวประทับ ณ สารันทเจดีย์ ใกล้เมืองเวสาลี เหตุที่ทรงแสดงธรรมเรื่องนี้ ก็เพราะกษัตริย์ลิจฉวีเหล่านั้นมาทูลขอหลักในการปกครองประเทศแบบสภากษัตริย์

ประเทศอินเดียในสมัยพุทธกาล แบ่งการปกครองออกเป็นแคว้นใหญ่น้อยมากมาย แต่ละแคว้นมีรูปแบบการปกครองที่แตกต่างกันออกไป เช่น แคว้นมคธของพระเจ้าพิมพิสารและแคว้นโกศล

---

[1] พระภาวนาวิริยคุณ (ผเด็จ ทตฺตชีโว), **ทำงานเป็นทีม อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยอปริหานิยธรรม,** (กรุงเทพฯ : นิวไนเต็ก, ม.ป.ป.), หน้า 1

ของพระเจ้าปเสนทิโกศล ปกครองแบบสมบูรณาญาสิทธิราชย์ คือมีกษัตริย์พระองค์เดียวปกครอง มีอำนาจสิทธิ์ขาดในการบริหารประเทศ บางแคว้นมีกษัตริย์เป็นประมุขพระองค์หนึ่งเหมือนกัน แต่กษัตริย์ไม่มีอำนาจสิทธิ์ขาดในการปกครอง เวลาสั่งการต้องผ่านความเห็นชอบจากอำมาตย์ราชมนตรีก่อนทุกครั้ง

การปกครองของแคว้นวัชชีเป็นแบบสภากษัตริย์ คือมีกษัตริย์หลายพระองค์ปกครองแคว้นร่วมกัน โดยอาศัยการลงมติเป็นเอกฉันท์กษัตริย์เหล่านี้ได้รับคัดเลือกมาจากราชวงศ์ลิจฉวีชั้นผู้ใหญ่ที่มีความสามารถมาก และมีศักดิ์ศรีเสมอกัน เพราะฉะนั้นความสามัคคีกลมเกลียวกัน ความคิดเห็นที่ตรงกัน จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ด้วยเหตุนี้เองเมื่อกษัตริย์ลิจฉวีทราบว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จผ่านมาทางแคว้นวัชชีในคราวหนึ่งจึงพากันมาเฝ้ากราบทูลขอหลักการที่ทำให้การปกครองแบบสภากษัตริย์อำนวยความเจริญให้แก่บ้านเมืองได้อย่างเต็มที่ พระพุทธองค์จึงทรงแสดงอปริหานิยธรรม 7 ประการขึ้น เพื่อให้กษัตริย์เหล่านั้นนำไปเป็นหลักในการปกครอง

7.2.2 สาระสำคัญของอปริหานิยธรรม 7

อปริหานิยธรรม 7 ประการ ซึ่งทรงแสดงแก่กษัตริย์ลิจฉวีที่ใกล้เมืองเวสาลี กล่าวโดยย่อเฉพาะหัวข้อมีดังนี้

1. หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์
2. เมื่อประชุมก็พร้อมเพรียงกันประชุม เมื่อเลิกประชุมก็พร้อมเพรียงกันเลิกและพร้อมเพรียงกันทำกิจที่พึงกระทำ
3. ไม่บัญญัติสิ่งที่มิได้บัญญัติและไม่ถอนสิ่งที่ทรงบัญญัติไว้แล้ว รวมทั้งให้ถือมั่นในหลักการที่วางไว้เดิม
4. สักการะเคารพบูชาผู้ใหญ่ทั้งหลาย เห็นว่าถ้อยคำของท่านเป็นสิ่งควรรับฟัง
5. ไม่ข่มเหง ฉุดคร่าขืนใจ บุตรภรรยาของผู้อื่น
6. เคารพสักการบูชาเจดียสถานต่างๆ ของบรรพบุรุษ ไม่ปล่อยให้เครื่องสักการะเสื่อมทรามไป
7. ถวายการอารักขาคุ้มครองป้องกันโดยชอบธรรมในพระอรหันต์ทั้งหลาย

7.2.3 อปริหานิยธรรมกับการทำงานเป็นทีม

ในการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะเป็นทีม โอกาสที่จะกระทบกระทั่งกันมีมากซึ่งสาเหตุใหญ่มักจะมาจาก

1. *การวางตัวของแต่ละบุคคลไม่ดีพอ* เนื่องจากมีศีลไม่เสมอกันบ้าง กิริยามารยาทไม่เหมาะสมบ้าง

เพราะได้รับการอบรมมาต่างกัน บุคลิกเฉพาะตัวของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนแค่เห็นหน้าไม่ทันทำอะไรก็ไม่ถูกชะตากันเสียแล้ว แต่ต้องมาทำงานร่วมกัน

2. *การบริหารงาน* การแบ่งสรรส่วนงาน และการมอบหมายความรับผิดชอบไม่เหมาะสม

3. *การสมานไมตรีกันเองในหมู่คณะ* และการติดต่อสัมพันธ์กับหมู่คณะอื่นยังไม่ดีพอ

สาเหตุใหญ่ๆ ทั้ง 3 ประการนี้ ถ้าเกิดกับทีมงานที่เป็นทีมใหญ่ และคนในทีมแต่ละคนล้วนแต่มีฝีมือเยี่ยมๆ หรือที่เรียกกันตามภาษาชาวบ้านว่า “รอบจัด” แทนที่จะดีกลับไม่ได้งานเพราะไม่มีใครยอมลงให้กัน

7.2.4 ทำงานเป็นทีมให้มีประสิทธิภาพ

อปริหานิยธรรมเป็นธรรมที่จำเป็นสำหรับหมู่คณะทุกระดับแม้ในครอบครัวเล็กๆ ถ้าขาดอปริหานิยธรรมก็อาจจะเจอปัญหาถึงขั้นบ้านแตกสาแหรกขาดได้เหมือนกัน

บางครอบครัว ทั้งที่พ่อแม่อยู่ร่วมกันดีๆ แต่ลูกๆ กลับไม่ถูกกัน ไม่มีความสามัคคีกันเลย บางครอบครัวสามีไปปันใจให้หญิงอื่น หรือภรรยานอกใจ เมื่อสาวดูลึกๆ จะพบว่า สาเหตุที่แท้จริง คือ ครอบครัวบกพร่องในอปริหานิยธรรมข้อใดข้อหนึ่งหรือบางทีไม่มีเลยสักข้อ เช่น

1. **ไม่ได้อยู่ร่วมกันพร้อมหน้าพร้อมตา** คือขาดอปริหานิยธรรมข้อ 1. และข้อ 2. เพราะหากครอบครัวใดทำอะไรไม่พร้อมเพรียงกัน มักจะเกิดการทะเลาะกันภายใน สมมุติว่าวันนี้แม่ทำกับข้าวอร่อยถูกปาก ทุกคนต่างก็กินข้าวได้มากจนข้าวไม่พอ ถ้าบ้านนี้กินข้าวพร้อมหน้ากัน ข้าวอาจจะขาดไปสักครึ่งชาม เมื่อเฉลี่ยแล้วก็ขาดไปเพียงคนละ 2-3 ช้อนเท่านั้น ไม่กระทบกระเทือนเท่าไร แต่ถ้าบ้านนี้กินข้าวไม่พร้อมกันปัญหาเกิดแน่นอน คนที่มากินทีหลังจะได้กินไม่เต็มอิ่ม ขาดไปครึ่งชามก็เกิดความน้อยใจขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ขยันทำงานในบ้านมากที่สุดเท่าใดความน้อยใจยิ่งมากขึ้นตามลำดับเท่านั้น แล้วถ้าบ้านใดมีลูกช่างประจบแต่ขี้เกียจทำงานอยู่ด้วย คนพวกนี้จะมาคอยเคล้าเคลียรอเวลากิน ไม่ทันตั้งสำรับคนพวกนี้จะหยิบเอาของดีๆ กินก่อนและก็กินจุจนอ้วนพี แม่ก็รักเพราะช่างพูดเอาใจ

ลูกขยันๆ กว่าจะทำงานเสร็จก็เลยเวลากินข้าว ได้กินของเหลือๆ นิดเดียวทุกครั้ง แล้วบางที ยังต้องล้างจานทั้งหมดด้วย ถ้าเกิดเหตุการณ์อย่างนี้หลายครั้งเข้าความน้อยใจก็ยิ่งพอกพูน คราวนี้พอมีอะไรนิดหน่อยไปกระทบเข้า เช่น ทำแก้วส่วนตัวของเขาแตกไปใบเดียวจะโกรธพลุ่งขึ้นมาทันที ทะเลาะทุบตีกันไปเลย พ่อแม่ที่ไม่เข้าใจต้นเหตุที่แท้จริงก็อาจไกล่เกลี่ยประนีประนอมแก้กันที่ปลายเหตุ แต่ไม่หาย เพราะไม่พอใจกันอยู่ลึกๆ

ต้นเหตุที่แท้จริงคือ เรื่องกินไม่พร้อมกันนี้เอง เป็นความไม่ยุติธรรมที่เกิดขึ้นบาดตาบาดใจกันอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน เพราะฉะนั้นถ้าบ้านไหนกินข้าวไม่พร้อมกัน บ้านนั้นกำลังจะแตก

ภรรยาสมัยนี้มักมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับสามีอยู่เรื่อยๆ โดยไม่ทราบสาเหตุ ก็ให้ลองพิจารณาตรงนี้ว่า เราเตรียมข้าวปลาอาหารให้เขาดีอยู่หรือเปล่า มีเรื่องอะไรเคยจับเข่าคุยกันบ้างไหม ถึงคราว นัดพบประชุมญาติฝ่ายเขา เราไปร่วมด้วยหรือเปล่า ถ้าเอาแต่ซื้อข้าวใส่ถุงพลาสติก ต่างคนต่างกินตาจ้องเป๋งอยู่กับละครทีวี แล้วก็เห็นพระเอก นางเอกดีกว่าสามีเราภรรยาเรา ถึงวันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ ก็ปล่อยเขาไปเยี่ยมพ่อแม่ตามลำพังละก็ เตรียมสถานการณ์บ้านแตกได้แล้ว

ประโยชน์ของการกินอาหารพร้อมหน้ากันทุกวัน คือ มีอะไรจะได้พูดกันเสียไม่ต้องติดค้างอยู่ในใจ มีอะไรจะแนะนำสั่งสอนกันก็ใช้เวลาว่างช่วงนี้เหมาะสมที่สุดเพราะท้องอิ่มอารมณ์ดียิ่งกว่านั้นยังเป็นโอกาสให้ลูกๆ ได้ถ่ายทอดนิสัยที่ดีไปจากพ่อแม่โดยการเลียนแบบกิริยามารยาทในการกินอยู่ไปโดยอัตโนมัติ

ในสมัยโบราณเราถือกันว่าอย่างน้อยที่สุดใน 1 วัน พ่อแม่ลูกควรจะต้องมากินข้าวพร้อมหน้าพร้อมตากัน 1 มื้อ สำหรับมื้อเช้าอาจทำได้ยาก เพราะต่างคนต่างต้องรีบไปทำงาน หรือรีบไปเรียน ส่วนตอนกลางวันต่างก็กินกันที่โรงเรียนหรือในที่ทำงาน แต่สำหรับมื้อเย็นนั้นขอให้เป็นเวลานัดพร้อมหน้าพร้อมตากันให้ได้ เพราะถ้าพลาดจากเวลาอาหารเย็นแล้ว ต่างคนต่างก็มีเรื่องส่วนตัวจะต้องทำ บางคน จะทำการบ้าน บางคนจะดูทีวี ถ้าไม่มีเวลาอบรมพบปะทำความเข้าใจกัน ดีไม่ดีจะทะเลาะกันหน้าทีวี เพราะชอบไม่เหมือนกัน

บางบ้านแก้ปัญหาโดยซื้อทีวีแจกกันให้ดูให้ครบคนละเครื่อง ตกลงวันหนึ่งๆ เลยไม่ต้องได้คุยกันต่างคนต่างไป ไม่มีความอบอุ่น บางคนบ่นว่า ลูกของตนดื้อมาก ทั้งที่พ่อแม่ก็ไม่ดื้อ ความจริงต้องการให้ทุกคนทราบว่าลูกไม่ได้ผ่าเหล่า แต่ตัวพ่อแม่นั้นดื้อเงียบทั้งที่รู้ว่าต้องทำตัวอย่างดีๆ ให้ลูกดูก็ดื้อไม่ทำ ลูกก็เลยทำดื้อๆ ตามพ่อตามแม่

สำหรับชีวิตครอบครัวในปัจจุบันที่ต้องเร่งรีบปฏิบัติภารกิจต่างๆ ก็อาจดัดแปลงให้มีการประชุมกันเนืองนิตย์ได้ตามความเหมาะสม คือ ไม่จำเป็นต้องตั้งโต๊ะประชุมให้เป็นเรื่องเป็นราวนัก แต่อาจจัดให้พ่อแม่ลูกได้สวดมนต์พร้อมๆ กันก่อนนอน หรือในเวลาเช้าครอบครัวใดมีรถยนต์ใช้ ก็ควรจะนั่งรถยนต์ออกจากบ้านไปพร้อมกัน จะได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในรถได้ อย่ามองข้ามสิ่งเล็กน้อยเหล่านี้ไป

2. พฤติกรรมของคนในครอบครัวไม่คงเส้นคงวา คือ มีความบกพร่องใน อปริหานิยธรรมข้อ 3 ที่กล่าวว่า ไม่บัญญัติสิ่งที่ท่านไม่ได้บัญญัติ และไม่ถอนสิ่งที่บัญญัติไว้ดีแล้วให้ประพฤติอยู่ในธรรมะที่บรรพบุรุษได้บัญญัติไว้ดีแล้ว พูดง่ายๆ ก็คือ พ่อแม่ซึ่งเป็นผู้นำของครอบครัวไม่ควรทำตัวเป็นคนผีเข้าผีออก คือ ทำอะไรตามอารมณ์ เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ โดยไม่มีเหตุผล

เรื่องนี้สำคัญมาก เพราะครอบครัวที่อบรมลูกด้วยเหตุด้วยผล จะทำให้เด็กเป็นคนดีมีความคิดสร้างสรรค์ และมีความรับผิดชอบมาตั้งแต่เล็กๆ เมื่อลูกทำผิดก็ต้องว่ากล่าวสั่งสอน ลงโทษให้สมควรแก่ความผิดนั้นๆ ไม่ใช่วันนี้อารมณ์ดี ลูกทำผิดหนักหนาอย่างไรก็ไม่ว่า แต่เมื่อถึงคราวอารมณ์ไม่ดี ทั้งที่ ความผิดน้อยกว่าเมื่อวันก่อนกลับตีเสียหลังลาย

อย่างนี้ทำให้เด็กเริ่มรู้ว่าพ่อแม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ จึงใช้วิธีออดอ้อนประจบ ประแจง ทำผิดเท่าใดก็ไม่เป็นไร กฎระเบียบในบ้านไม่มี ทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับอารมณ์ของผู้เป็นพ่อเป็นแม่ ถ้าเป็นเช่นนั้นแทนที่จะได้ลูกแก้วคงหมดหวัง ตรงกันข้าม ถ้าเด็กทำดีก็ต้องชม เขาจะได้อิ่มใจ เข้าใจว่าการทำดีได้ผลดีอย่างนี้ จะได้เลือกระหว่างความดีกับความชั่วได้ถูกต้อง

มีเรื่องเล่าถึงความเฉลียวฉลาดเป็นเหตุเป็นผลของเด็กสมัยนี้ คือ ชายคนหนึ่งมีหลานเล็กๆ อยู่ชั้นอนุบาล วันหนึ่งได้รับคำร้องเรียนจากหลานว่า

“คุณอา เอ๋ว่าไม่ยุติธรรมนะ เอ๋ทำถ้วยแตกหนเดียว แต่ทำไมแม่ตีครั้งหนึ่งแล้วคุณพ่อก็ยังมาตีอีกหนหนึ่ง แตกหนเดียวตีตั้ง 2 ครั้ง ไม่ยุติธรรมเลย”

นี่เป็นข้อเตือนใจว่า ทำอะไรให้คงเส้นคงวา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การอบรมเลี้ยงดูลูกจะทำตัวเป็นคนเจ้าอารมณ์ไม่ได้

3. ไม่สักการะเคารพนับถือบูชาผู้ใหญ่ ปัญหานี้เกิดขึ้นจากความบกพร่องในอปริหานิยธรรม ข้อที่ 4 ผู้ที่เลี้ยงดูเด็กเล็กๆ โดยเฉพาะพ่อแม่ ควรเอาใจใส่เรื่องนี้ให้มากเพราะเด็กจะดูพฤติกรรมของเราเป็นตัวอย่าง การที่จะอบรมลูกให้เติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีความกตัญญูนั้น เราต้องวางตัวกับพ่อแม่ของเราให้ถูกต้อง ดีงามเป็นตัวอย่างก่อน แล้วลูกๆ ก็จะปฏิบัติตามอย่างเอง

วิธีง่ายๆ ก็คือ หมั่นพาลูกไปกราบคุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย หรือแม้กระทั่งลุง ป้า น้า อา ที่เป็นผู้ใหญ่และมีคุณธรรมบ่อยๆ เวลาไปก็ไม่ไปมือเปล่า มีของฝากที่เราเรียกว่า เครื่องสักการะ เช่น ผลไม้ อาหารหวานคาว ติดมือไปด้วย ทำให้ลูกๆ ดูอย่างนี้ เขาจะเรียนรู้วิธีปฏิบัติตัวกับพ่อแม่ รวมไปถึงญาติผู้ใหญ่ของเขาในอนาคตเอง ซึ่งนอกจากจะเป็นผลดีแก่ตัวของเขาแล้ว พ่อแม่ก็จะสบาย

อย่างไรก็ตามเด็กไทยของเราก็ยังมีสำนึกเรื่องการเคารพสักการะนับถือบูชาผู้ใหญ่มากกว่าเด็กทางตะวันตกมากมายนัก มีเด็กไทยคนหนึ่ง อายุราว 15 ปี อยู่อเมริกามาตั้งแต่เกิด พ่อกับแม่กำลังจะพากลับมาเมืองไทยในเร็วๆ นี้ เพราะขืนให้อยู่ต่อไปจะติดนิสัยฝรั่งมาทำให้พ่อแม่ลำบากตอนแก่

พ่อแม่คู่นั้นเล่าว่า วันหนึ่งครูได้ตั้งปัญหาถามเด็กนักเรียนในชั้นของลูกว่า

“ถ้าพ่อแม่ของเราแก่ เราจะทำอย่างไรกับพ่อแม่ดี”

เด็กอเมริกันทุกคนตอบเหมือนกันหมดว่า

“จะส่งพ่อแม่ไปอยู่ที่บ้านพักคนชรา”

มีแต่เด็กไทยลูกของเขาคนเดียวเท่านั้นที่เขียนตอบไปว่า

“จะเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ในยามแก่เฒ่า”

กลายเป็นคำตอบที่แปลกประหลาดไป

ครูจึงเรียกไปหน้าชั้น ถามว่ามีเหตุผลอะไรจึงคิดจะเลี้ยงพ่อแม่ ทั้งที่ทุกคนมีมติเป็นเอกฉันท์ว่าจะส่งไปอยู่บ้านคนชรา ลูกของเขาได้อธิบายบุญคุณของพ่อของแม่เป็นเหตุผลที่ดีมาก ทำให้ครูคนนั้นซึมเลย เพราะตัวครูเองได้ส่งพ่อแม่ไปอยู่บ้านพักคนชราเรียบร้อยแล้ว ในต่างประเทศฝรั่งเขาไม่ว่าจะเป็นชาติใดเหมือนกันหมดคือไม่ค่อยจะเลี้ยงพ่อแม่กัน

4. กรณีมากชู้หลายเมีย ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวใดก็ตาม ถ้าผู้นำครอบครัวเป็นคนเจ้าชู้ มีภรรยาเล็กภรรยาน้อย หรือไปยุ่งกับคนใช้ในบ้าน ครอบครัวนั้นจะไม่มีความสุข ขาดความอบอุ่นและอาจแตกแยกกันในที่สุด ความหลงมัวเมาในเรื่องเพศจนขาดความยับยั้งชั่งใจ นำความทุกข์มหันต์มาสู่ครอบครัว ลูกๆ ย่อมอับอายและพาลไม่เคารพนับถือพ่อแม่ที่เจ้าชู้ทำตัวเหลวแหลกเช่นนี้ ลูกบางคนถึงขนาดไม่ยอมเรียกพ่อว่าพ่อ ไม่เรียกแม่ว่าแม่ ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่น่าสะเทือนใจสำหรับพ่อแม่ผู้ให้กำเนิดลูกอย่างที่สุดแล้ว เพราะฉะนั้นอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นเรื่องส่วนตัว เรื่องนี้ทำให้บ้านแตกมามากต่อมากแล้ว

5. ไม่เคารพและไม่สักการะสิ่งที่บรรพบุรุษเคยนับถือ บรรพบุรุษของคนไทยเรา เคารพนับถือพระรัตนตรัยมาแต่โบราณ นับเป็นสิ่งประเสริฐ เราจึงควรตั้งใจบูชา พระรัตนตรัยและปฏิบัติธรรมตามท่านเพื่อจะได้เข้าถึงพระรัตนตรัย มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง สามารถปราบกิเลสให้เบาบางจนกระทั่งหมดสิ้นไปได้เข้าพระนิพพานตามอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

คนรุ่นใหม่ได้พบความเจริญทางวัตถุ หลงคิดว่าความรู้ทางวิทยาศาสตร์ก้าวหน้ากว่าความรู้ในพระพุทธศาสนา สิ่งใดที่วิทยาศาสตร์ยังพิสูจน์ไม่ได้ เพราะผู้พิสูจน์ยังอาศัยเครื่องมือทางวัตถุไปพิสูจน์จิตใจ พิสูจน์ไม่ถูกฝาถูกตัว ก็เหมาว่าไม่จริงและกล่าวหาบรรพบุรุษผู้ยึดมั่นในพระพุทธศาสนาว่างมงาย หาบาปใส่ตัวด้วยปากแท้ๆ จริงๆ แล้วสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์ตื่นเต้นว่าเพิ่งค้นพบนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงค้นพบมาก่อนแล้ว เช่น เรื่องเกี่ยวกับจักรวาล มีบันทึกไว้ในพระไตรปิฎกแจ้งชัด แต่น่าเสียดายที่ศาสตราจารย์ผู้มีความรู้ทั้งหลายศึกษาพระไตรปิฎกในลักษณะ เป็นวรรณคดีที่ยอดเยี่ยมที่สุดในโลก

เมื่อมีกรณีดูถูกดูหมิ่นสิ่งที่บรรพบุรุษเคารพนับถือเสียแล้ว สายใยแห่งความเป็นญาติก็ขาดสะบั้นลงอย่างนี้สกุลไม่ด้วน พันธุ์ไม่กลายแล้วจะเป็นอะไร

6. ไม่ให้ความเคารพ ไม่ปฏิบัติบำรุงพระภิกษุสงฆ์ พระภิกษุสงฆ์คือผู้สืบทอดอายุพระพุทธศาสนา การตักบาตรถวายทานแก่ท่านเป็นการให้เรี่ยวแรงสำหรับปฏิบัติธรรม ค้นคว้าความรู้ในพระพุทธศาสนาแล้วนำมาถ่ายทอดสั่งสอนให้ผู้อยู่ครองเรือนมีหลักปฏิบัติสำหรับการดำรงชีวิตที่มีความสุข สงบเย็น

ประเทศไทยสงบร่มเย็นมาด้วยบารมีธรรมแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บัดนี้พระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานไปนานแล้ว แต่ทายาททางธรรมของท่านยังมีอยู่แต่เดิมมีถึง 4 บริษัท คือ พระภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา บัดนี้ล้มละลายไปบริษัทหนึ่งแล้ว คือ ภิกษุณี เพราะไม่ได้ปฏิบัติบำรุงรักษาท่าน

ไว้อย่างดี บริษัทที่เหลือทั้งหลายนี้ที่มั่นคงกว่าเพื่อน คือ ภิกษุ ถ้าเรามัวจ้องจับผิด ลงโทษไม่ให้กำลังกาย กำลังใจท่าน ท่านก็อยู่ไม่ได้ แล้วเราก็จะไม่มีที่พึ่งทั้งโลกนี้และโลกหน้า

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 7 วัฒนธรรมการอยู่ร่วมกัน จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 7 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 7