

บทที่ ๔

วิเคราะห์หลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อการรักษาอุโบสถศีล ของอุบาสก อุบาสิกาในสังคมปัจจุบัน

ในบทนี้ มุ่งศึกษาหลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อการรักษาอุโบสถศีลของอุบาสกอุบาสิกาในสังคมปัจจุบัน ซึ่งผู้วิจัยจะนำหลักธรรมที่ปรากฏในบทที่ ๓ มาอธิบายกับกิจกรรมที่อุบาสกอุบาสิกาบำเพ็ญในวันศีลอุโบสถในแต่ละครั้งที่วัด จากการศึกษาจะพบว่ากิจกรรมของอุบาสกอุบาสิกาจะจัดแบ่งไว้ ๕ ประการ คือ (๑) การสวดมนต์และแผ่เมตตา (๒) การปฏิบัติกรรมฐาน (๓) การควบคุมกิริยาบถ (๔) การฟังธรรมและสนทนาธรรม (๕) การดำเนินชีวิต และการนำหลักธรรมที่เอื้อต่อการรักษาอุโบสถศีลนั้นบางกิจกรรมอาจไม่ต้องมีหลักธรรมทั้งหมดที่กล่าวไว้ในบทที่ ๓ เพียงอาศัยหลักธรรมบางหลักธรรมก็สามารถมีความมั่นคงในอารมณ์กรรมฐานและสมาธิรักษาอุโบสถได้ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำมาอธิบาย ดังนี้

๔.๑ หลักธรรมในการสวดมนต์และการแผ่เมตตา

การสวดมนต์และการแผ่เมตตา ถือว่าเป็นการกระทำร่วมกัน แต่โดยส่วนใหญ่จะนิยมสวดมนต์ก่อนที่จะแผ่เมตตา ในการศึกษาหลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อการสวดมนต์ และแผ่เมตตาของผู้รักษาอุโบสถศีล จากการศึกษาทำให้ทราบถึงหลักธรรมที่จะส่งผลให้การสวดมนต์ และแผ่เมตตา มีความมั่นคง และเกิดสมาธิขึ้นได้ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๑) **หลักสัจจะ** การหมั่นท่องจำสาธยายในบทคาถาให้แม่นยำ จะเป็นการป้องกันการคลาดเคลื่อนหรือสวดไม่ถูกต้องตามอักขระเป็นเหตุให้ไม่เกิดความศักดิ์สิทธิ์ และเป็นการทอบทสวดมนต์ไม่ถูกต้อง ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิได้ และที่สำคัญอาจส่งผลต่อบทสวดนั้นๆ โดยเฉพาะหลักธรรมที่อาจส่งผลทำให้พุทธพจน์เดิมของพระพุทธองค์ผิดเพี้ยนไปได้ ดังนั้นผู้สวดสาธยายจะต้องตระหนักในความสำคัญของความมีสัจจะ ตามแบบสัมภาสณ์ที่ผู้วิจัยได้ลงเก็บข้อมูลภาคสนามของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อการรักษาอุโบสถศีล ของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ ด้านการสวดมนต์ การสวดมนต์จะดีและมีความเข้าใจอีกทั้งไม่เบื่อหน่ายด้วย ควรจะสวดให้เกิดความพร้อมเพียงกันเป็นทำนอง เพื่อให้เกิดความไพเราะ น่าฟัง และเข้าใจง่ายโดยไม่สวดมนต์เร็วหรือช้าจนเกินไป เพียงถูกต้องตามอักขระ

วิธี ชัดเจน และที่ยึดถือไว้เพื่อเป็นการรักษาทำนองการสวด และวิธีการสวดที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา สำหรับผู้สวดมนต์จะต้องรักษาสัจจะให้ดำรงมั่นไว้ในจิตใจของตนอยู่เสมอ

การรักษาอุโบสถศีลของอุบาสกอุบาสิกา ถือว่าหลักธรรมสัจจะเป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้สวดมนต์เกิดความปิติ และเป็นสมาธิเพราะมีความตั้งใจจริงในการสวด เนื่องจากเชื่อว่ามีสัจจะจะดำรงไว้ซึ่งหลักธรรมดั้งเดิมทางพระพุทธศาสนา และเกิดความศรัทธา การที่ต้องหมั่นศึกษาหลักธรรมก็หวังว่า จะช่วยให้ตนพ้นจากกิเลสทั้งหลายไปได้ด้วยการสวดมนต์ แม้ว่าการสวดมนต์อาจมีความผิดพลาดก็เหมือนเราแปลงวาทไปด้วย แต่ก็ไม่ทราบว่าการสวดที่ได้มานั้นตรงตามพระไตรปิฎกหรือไม่ หรือเกิดจากการแต่งขึ้นมาภายหลัง เพราะระยะหลังทราบมาว่าจะมีการแต่งคาถาหรือบทสวดมนต์ในแต่ละสำนักหรือทางวัดจัดสร้างขึ้นก็อาจจะส่งผลให้การสวดมนต์ผิดพลาดไปได้ ดังนั้นเวลาจะสวดมนต์จึงต้องทบทวน และหมั่นสอบถามผู้รู้เพื่อให้สามารถสวดมนต์ได้อย่างถูกต้อง^๒ การสวดมนต์ก็เหมือนเราแปลงวาทที่ศรัทธา จำเป็นต้องสวดมนต์ให้ถูกต้องตามพระพุทธพจน์ ทรงความศรัทธาและได้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง เวลาสวดมนต์ก็จะตั้งใจให้แน่วแน่มิฟังชานส่งอารมณ์ไปภายนอก เนื่องจากส่งผลให้ไม่มีสมาธิในการสวดทำให้ไม่เข้าใจในบทสวดมนต์นั้นได้^๓ ดังนั้นจึงต้องอาศัยหลักสัจจะเข้าช่วยในการรักษาอุโบสถศีล เพราะเป็นปัจจัยสำคัญทำให้การสวดมนต์ถูกต้องตามพระบาลีเดิม และจะทำให้ผู้สวดมนต์เกิดสมาธิได้ด้วย

๒) หลักสติ สัมปชัญญะ หลักสติสัมปชัญญะถือว่าเป็นหลักแห่งการระลึกรู้และการพิจารณาด้วยความรู้ตัว ในขณะที่มีการสวดมนต์ของอุบาสกอุบาสิกา แม้บางวัดยังอาศัยพระภิกษุเป็นผู้นำสวดก็มี หรือสวดตามหัวหน้าที่ตั้งขึ้นโดยอุบาสกอุบาสิกาที่มี แต่ไม่ว่าจะสวดด้วยกรณีใดๆ ก็ตามก็ต้องสวดอย่างมีสติ ประกอบไปด้วยจิตที่เป็นกุศล จิตไม่ฟังชานทั้งก่อนสวด ขณะสวด และหลังสวด การประคับประคองจิตด้วยการควบคุมความรู้ตัวก็เพื่อระงับนิรวณ เพราะคำว่า สติ (ความระลึกได้ในขณะนี้กำลังสวดมนต์ ไม่ฟังชานไปกับเรื่องอื่นๆ) โดยการประคับประคองจิตของตนให้ตั้งมั่นอันเนื่องจะทำให้การสวดมนต์มีความชัดเจน เป็นไปตามจังหวะและทำนองเดียวกันและสร้างความพร้อมเพียงในหมู่คณะ มีความไพเราะน่าฟัง แก่บุคคลที่ผ่านไปมา รวมถึงเหล่าเทพยดาได้ยินเสียงที่ไพเราะก็เกิดศรัทธาเลื่อมใสเป็นเหตุให้เทวดา

^๑สัมภาษณ์ คำรง พุ่งกลาง, วัดสระแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^๒สัมภาษณ์ นิภา งามศิริ, สระแก้ว อำเภอ เมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^๓สัมภาษณ์ สมใจ แซ่ชื่น, วัดสระแก้ว อำเภอ เมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

เหล่านั้นพากันมาฟังพระธรรมหรืออนุโมทนาด้วยการรักษาศีลอุโบสถของอุบาสก อุบาสิกา นอกจากนี้ยังทำให้ผู้สวดไม่หลงลืมสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่ คือการสวดมนต์เป็นการฝึกสติไปในตัวด้วย

๓) **หลักธรรมอันทำให้งาม** คือ ชันติ-โสรัจจะ ในขณะที่สวดมนต์นั้น สังเกตได้ว่า จะมีสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เนื่องมาจากในช่วงแรกของการรักษาศีลอุโบสถ ยังไม่มีความเคยชิน หรือการปรับสภาพของจิตใจและร่างกายไม่พร้อม จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความเจ็บปวด ความทรมาน ดังนั้นหากจิตใจของอุบาสก อุบาสิกา เต็มเปี่ยมไปด้วยหลักขันติอดกลั้น ที่มีอยู่ในใจอยู่แล้ว ซึ่งบางท่านเคยปฏิบัติธรรมมาเป็นระยะเวลาหลายปีก็ไม่เคยร้อนเท่าใดนัก เนื่องจากได้พิจารณารู้เห็นตามความเป็นจริงแล้วว่า ภายนี้ทำให้ทุกข์ ทรมาน ทนได้ยาก สำหรับนักปฏิบัติธรรมท่านนั้นจะช่วยไม่ให้เกิดอาการดังกล่าวได้ แม้อาจจะเกิดขึ้นแต่ก็สามารถทนต่ออาการเหล่านั้นเพราะได้ดำเนินตามหลักธรรมอันทำให้งาม

ฉะนั้นการที่เรามีความอดทนสวดสาธยายมนต์ไม่อดใจไม่ละวางเสียดกลางคัน เมื่อต้องการให้จิตสงบและการสวดมนต์ได้นานต้องมีความอดทนต่อความลำบาก ทนตรากตรำ เมื่อสามารถทนต่อความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง ชันติสามารถให้บุคคลบรรลุถึงเป้าหมายและทางแห่งกุศลจากการสวดมนต์ อันเป็นเหตุให้ละบาปอกุศลได้ ในส่วนของโสรัจจะ ความเสงี่ยมเป็นผลดีสำหรับผู้สวดมนต์เพราะจะทำให้เป็นคนที่มีความเสงี่ยมเจียมตน เป็นที่น่าเคารพ และได้รับความเชื่อถือในทางสังคมอีกด้วย ในส่วนกิริยาอาการใดที่ไม่สมควรก็ไม่ควรแสดงอาการออกมา เช่น เหยียดเท้า กางแขน ส่งเสียงดังเป็นต้น เพราะอาการอย่างนี้จะทำให้เป็นที่รังเกียจของผู้ร่วมปฏิบัติธรรมได้ ไม่เกิดความสง่างามในหมู่คณะ ทำให้ความศรัทธาเสื่อมถอยลงได้ ดังนั้นจะต้องขยันหมั่นฝึกความอดทนให้มาก และเวลาการสวดมนต์ที่ดีจะต้องมีระยะเวลาการปฏิบัติที่เหมาะสมด้วย

เรื่องของการแผ่เมตตามีความสำคัญของการแผ่เมตตา คือ จะต้องอาศัยหลักพรหมวิหาร ๔ ในการแผ่เมตตา ได้แก่ เมตตา ความรักในหมู่สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งมวลในโลก มีบิดา มารดา เป็นต้น จากนั้นก็ต้องประกอบไปด้วยความ กรุณา คือ ความสงสารในเหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลายอยากให้เขาพ้นจากความทุกข์และได้รับความสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้าด้วย มุทิตา คือ ความแช่มชื่น เบิกบาน ดีใจ กับเหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เขาได้รับความสุข ความเจริญ ด้วยการแผ่เมตตาให้เขาได้รับความสุขและความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป และอุเบกขา กล่าวคือการไม่ยินดี ยินร้ายในเมื่อเขาประสบกับความทุกข์ ประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ก็แผ่อุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศลไปให้กับผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่และผู้ล่วงลับไปแล้วด้วย ดังนั้นผู้แผ่เมตตาจะต้องอาศัยหลักธรรมอีกข้อหนึ่ง คือ หลักสติสัมปชัญญะ กล่าวคือ การแผ่เมตตาจะให้

ประสบความสำเร็จอย่างสูงสุด จิตใจของผู้นั้นจะต้องรู้ตัวเองว่ากำลังทำอะไร กำลังที่จะแผ่เมตตา ก็ประกอบจิตใจให้เป็นหนึ่ง คือ มีอารมณ์เดียวโดยจิตเกิดเป็นสมาธิและตั้งใจที่จะอุทิศส่วนบุญให้แก่เหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต

การแผ่เมตตาจะมีพยานภาพสูงสำหรับผู้ที่มิจิตตั้งมั่น และตั้งใจที่จะแผ่บุญกุศลของตนเองไปให้กับผู้อื่น โดยเฉพาะญาติของตนเอง หรือคนที่เรารู้จักก็ย่อมทำให้ผู้นั้นได้รับสิ่งที่ได้แผ่เมตตาไปให้ก็คือ การแผ่เมตตา คือ การตั้งความปรารถนาดีไปในมวลสรรพสัตว์ตลอดจนเทพเทวาภูต ผี ปีศาจทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต ไร้พรมแดนจิตใจ ไม่ว่าเขาผู้นั้นหรือสัตว์นั้นจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนาอะไร จะเกี่ยวข้องกับเราโดยความเป็นญาติ โดยความเป็นประเทศ เชื้อชาติ ศาสนาหรือไม่ก็ตามให้มีจิตกว้างขวางไร้พรมแดน ไม่มีขอบเขตจิตใจ ขอให้เขาได้มีความสุข อย่าได้มีความทุกข์ระทมขมขื่นใจ ตามหลักการแผ่เมตตาในทางพระพุทธศาสนานั้น ในชีวิตของมนุษย์คนหนึ่ง สิ่งที่ทุกคนปรารถนาก็คือความสุข และต้องการหลีกเลี่ยงจากภัยอันตรายต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้ชีวิตเป็นทุกข์ เราต้องการความสุขอย่างไร คนอื่นและสัตว์อื่นก็ต้องการความสุขอย่างนั้น^๔

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เอาความรู้สึกตัวเราเองเป็นเครื่องเปรียบเทียบวัดความรู้สึกของคนอื่นและสัตว์อื่น จะได้เห็นอกเห็นใจมีเมตตาต่อคนอื่นและสัตว์อื่นมากขึ้น แล้วไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันการแผ่เมตตาจึงควรแผ่ให้ทั้งแก่ตนและคนอื่นตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยตั้งความปรารถนาให้ทุกสรรพชีวิตมีความสุขเสมอกันก่อนแผ่เมตตาควรทำสมาธิ ๓-๕ นาที น้อยหรือมากกว่านั้นตามโอกาส เพื่อให้จิตอ่อนโยนงดงาม สว่าง สะอาด ผ่องแผ้ว จิตที่ผ่องแผ้วอันเกิดจากกำลังสมาธิ แม้จะชั่วระยะเวลาอันสั้น ก็เป็นจิตที่ว่าง จากความอาฆาตพยาบาท ความอิจฉาริษยา ว่างจากกามราคะ และว่างจากความหม่นหมองเศร้าซึม ความลึกลับสงสัยจับจดไม่แน่นอน เป็นจิตที่มีพลัง จึงเหมาะแก่การแผ่เมตตาในการแผ่เมตตา ซึ่งไม่จำเป็นต้องกล่าวเป็นภาษาบาลีเสมอไป พยายามใช้ความรู้สึกพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา จากนั้นก็ตั้งสัจจะวาจาให้การแผ่เมตตามีพลัง โดยอาศัยสติสัมปชัญญะรู้ตัวขณะที่กำลังแผ่เมตตา มีความสำรวมระมัดระวังมิให้จิตเกิดความฟุ้งซ่าน การแผ่เมตตาจึงจะเกิดผล

สรุปได้ว่าการสวดมนต์จะต้องเข้าใจในหลักพุทธพจน์ของพระพุทธองค์ให้แจ่มแจ้ง ก่อนที่จำนำมาปฏิบัติ เพราะการสวดมนต์เป็นการเปล่งวาจาออกมาเพื่อให้รู้ถึงการสาธยายธรรม เมื่อนั้นผู้สวดมนต์จำเป็นต้องสวดให้ถูกต้อง เพื่อรักษาพุทธพจน์ของบทสวดมนต์และความ

^๔ญาณวชิระ, “ลูกผู้ชายต้องบวช”, อ้างใน <http://www.jariyatam.com/night-chanting-/245-2009-07-02-06-48-53>, (๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๕).

ศกดิ์สิทธิ์จะได้บังเกิดแก่ผู้ปฏิบัติตนเอง ต้องอาศัยหลักสัจจะ และสติสัมปชัญญะ ในการแผ่เมตตาแก่เช่นเดียวกันก็ต้องมีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ตั้งใจมั่นแผ่เมตตาออกไปยังสรรพสัตว์ก็จะทำให้เกิดผล เพราะได้อาศัยหลักธรรมเข้ามาช่วยเกื้อหนุนให้การสวดมนต์และแผ่เมตตาได้เป็นอย่างดี ดังนั้นจึงมีอานิสงส์แห่งการสวดมนต์ไว้ ๖ ประการ คือ

(๑) สามารถไล่ความจี๊เกียจ เพราะขณะสวดมนต์ อารมณ์เบื่อ เชื่องซึม ง่วงนอน เกียจคร้านจะหมดไป และเกิดความเข้มข้นกระฉับกระเฉงขึ้น

(๒) เป็นการตัดความเห็นแก่ตัว เพราะในขณะที่สวดมนต์จะไปห่วงอยู่ที่การสวดมนต์อย่างตั้งใจ ไม่ได้คิดถึงตัวเอง ความโลภ โกรธ หลง จึงมิได้เกิดขึ้นในจิตตน

(๓) เป็นการกระทำที่ได้ปัญญา ถ้าการสวดมนต์โดยรู้คำแปล รู้ความหมาย ก็ย่อมทำให้ผู้สวดได้ปัญญาความรู้

(๔) มีจิตเป็นสมาธิ เพราะขณะนั้นผู้สวดต้องสำรวมใจแน่วแน่ มิฉะนั้นจะสวดผิดท่อนผิดทำนอง เมื่อจิตเป็นสมาธิ ความสงบเยือกเย็นในจิตจะเกิดขึ้น

(๕) เปรียบเสมือนการได้เฝ้าพระพุทธเจ้า เพราะขณะนั้นผู้สวดมี กาย วาจา ปกติ (มีศีล) มีใจแน่วแน่ (มีสมาธิ) มีความรู้ระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า (มีปัญญา) เท่ากับได้เฝ้าพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา ครบไตรสิกขาอย่างแท้จริง

(๖) นำหลักธรรมมาปฏิบัติทำให้การสวดมนต์เป็นไปเพื่อสมาธิได้เร็ว และสามารถจัดกิเลสไปได้

๔.๒ หลักธรรมในการปฏิบัติกรรมฐาน

การรักษาอุโบสถศีลของอุบาสก อุบาสิกามีความสำคัญที่จะต้องเรียนรู้หลักธรรมต่างๆ เพื่อเกื้อหนุนให้การปฏิบัติรักษาอุโบสถศีลไปได้ด้วยดี และสามารถที่จะปฏิบัติไปสู่มรรคผลได้อย่างรวดเร็วขึ้น หลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติกรรมฐาน มีขั้นตอนการปฏิบัติกรรมฐานและหลักธรรมที่นำมาใช้ในการรักษาอุโบสถศีล ดังต่อไปนี้

ผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องต้นอย่างต่อเนื่องตลอดวัน ทั้งกลางวันและกลางคืน แบ่งกลางวันออกเป็น ๓ ส่วน กลางคืนออกเป็น ๓ ส่วน ในห้วงส่วนนั้น พักหนึ่งส่วน ชำระจิตให้ส่วนอย่างจะมักเขม้นในการเป็นผู้ตื่นอยู่ คือ ไม่เห็นแก่นอน ไม่เห็นสุขในการนอนหลับ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมเครื่องขัดขวางทั้งหลาย ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ พักในเวลา มัชฌิมยามแห่งราตรี (เวลา ๒๒.๐๐-๐๒.๐๐ น.) นอนดูราชาสีห์ซ่อนเท้าแหล่คมเท้าเพื่อไม่ให้เกิดทุกขเวทนาในขณะที่นอน ตะแคงด้วยข้างด้านขวา มีสติสัมปชัญญะกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอด

มัชฌิมขัมมแห่งราตริ เมื่อลุกขึ้นแล้วชำระจิตให้บริสุทธิ์ต่อด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ท่านให้นอนตะแคงขวาเพราะผู้บริโภคกามย่อมนอนตะแคงซ้าย คนที่ตายแล้วย่อมนอนหงาย แต่ราชสีห์จะนอนอย่างกำหนดหมายในท่าทางของตัวไว้แล้วนอน หากลุกขึ้นทำที่นอนนั้น เปลี่ยนไปใจก็ชบเซาอยู่ หากลุกขึ้นทำที่ตัวตั้งไว้แล้วไม่เคลื่อนผิปกติไป ย่อมมีใจยินดีราเริงด้วย คิดว่าอาการนี้สมควรแก่ความเป็นผู้กล้าหาญ จึงนำมาใช้สำหรับผู้ปฏิบัติในการนอนด้วยการกำหนดสติในท่าทางนอน ทั้งหมายใจลุกขึ้นเมื่อนอนครบ ๔ ชั่วโมงก็ตื่นลุกขึ้นได้ ในกำหนดเวลาที่หมายนั้นจึงนับว่าเป็นการนอนอย่างมีสติ เพราะเมื่อจงกรม หรือนั่งสมาธิรู้ตัวว่างว่องนอน จึงพักกรรมฐานที่กำลังบำเพ็ญอยู่ ตื่นก็มาบำเพ็ญกรรมฐานต่อ และในขณะที่จะหลับก็ได้พิจารณากรรมฐานก่อนนอนว่า กายไม่มีใจ นอนอยู่บนเตียงที่ไม่มีใจ เติงที่ไม่มีใจวางอยู่บนปฐพีที่ไม่มีใจ ปฐพีที่ไม่มีใจ อยู่เหนือน้ำที่ไม่มีใจ น้ำที่ไม่มีใจ อยู่เหนือลมที่ไม่มีใจ ลมที่ไม่มีใจ อยู่บนอากาศที่ไม่มีใจ บรรดาสิ่งเหล่านั้น แม้อากาศก็ไม่รู้ว่าเรารู้ลมไว้ ถึงลมก็ไม่รู้ว่าเรารู้ว่าเรารู้ติดอยู่บนอากาศ ถึงลมก็เช่นนั้นไม่รู้ว่าเรารู้น้ำไว้ ฯลฯ เติงก็ไม่รู้ว่าเรารู้กายไว้ กายก็ไม่รู้ว่าเรารู้บนเตียงเป็นอันว่าสิ่งเหล่านั้นต่างฝ่ายต่างไม่มีการคำนึงถึงกันและกัน ไม่มีการสนใจกัน ไม่มีการใส่ใจกัน ไม่มีเจตนา หรือไม่มีความปรารถนาต่อกันเลย ดังนี้ เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้ปัจเจกขณะจิตย่อมลงสู่ภวังค์ แม้หลับอย่างนี้ได้ชื่อว่ามีสติสัมปชัญญะในการหลับ อานิสงส์ในการเดินจงกรมมี ๕ อย่าง คือเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล, เป็นผู้อดทนต่อการกระทำความเพียร, เป็นผู้มีความอดทนน้อย, สิ่งที่ยากแล้วย่อมถึงการข้อยด้วยดี, และสมาธิที่ได้ในขณะที่เดิน ย่อมตั้งอยู่ได้นาน, ลักษณะของผู้ที่ง่ายต่อการเข้าอยู่ในสมาธิ คือ เป็นผู้อดทนต่อรูปทั้งหลาย อดทนต่อเสียงทั้งหลาย ผู้อดทนต่อกลิ่นทั้งหลาย อดทนต่อรสทั้งหลาย อดทนต่อโศภณูปะ ผู้ปฏิบัติที่ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้เป็นผู้ควรเพื่อเข้าถึงสัมมาสมาธิ^๕ ซึ่งอานิสงส์ของสมาธิ คือ สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อได้ญาณทัสสนะ เพื่อสติสัมปชัญญะ เพื่อความสิ้นอาสวะ^๖ ในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐานในยามที่จะบริโภคอาหารก็มีส่วนสำคัญ ก็จะต้องนำเอาหลักอแปดประการปฏิบัติ ดังนี้ คือ การปฏิบัติไม่ผิ ๓ อย่าง คือ การสำรวมอินทรีย์ รู้จักประมาณในการกิน และรู้จักการประกอบความเพียร ดังนี้

๑) การสำรวมอินทรีย์ คือ อินทรียสังวร สำรวมในอินทรียทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจให้ตั้งอยู่ในจริยวัตรอันดีงามอินทรีย์ หมายถึง เครื่องเป็นใหญ่ในกิจของมัน สังวร สำรวมไม่ปล่อยไปตามอารมณ์ ถ้าเราไม่สังวรสำรวมไม่เห็นโทษของสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ใจจะ

^๕ อ.ปญฺญก. (ไทย) ๒๒/๑๑๓/๑๕๒.

^๖ อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

เพลินไปตามอารมณ์ เกิดความไม่สงบ รวมทั้งรู้จักธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นแก่จิต โดยอาศัยปัจจุบัน หรืออดีตก็ตามให้รู้เท่าทันจิต^๖

๒) รู้จักประมาณในการกิน ผู้ปฏิบัติต้องรู้ประมาณในการบริโภคอาหารพิจารณา โดยแยกคายแล้วกำหนดประโยชน์ในการกลืนกินอาหารเป็นคำ ๆ นั้นว่าไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อ มัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่กินอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เรา จักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุก จักมีแก่เราผู้ปฏิบัติอยู่

๓) การประกอบความเพียร คือ ชาคริยานุโยค การหมั่นประกอบความเพียร ไม่ เห็นแก่นอนมากนัก ความเพียรหมายถึงความเพียรทางจิต ความเพียรทางนอกหมายถึงการเดิน จงกรม การนั่งสมาธิ ข้อนี้เพื่อมุ่งหมายให้เป็นสัมมาปฏิบัติ เมื่อกล่าวถึงความเข้าใจการรักษา อุโบสถศีลของอุบาสก อุบาสิกาในสังคมไทยปัจจุบัน ซึ่งผู้วิจัยได้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการรักษาอุโบสถศีล เพื่อประกอบวิเคราะห์การรักษาหลักธรรมอปณกปฏิบัติ การปฏิบัติไม่ ผิด ๓ แล้วนำผลที่ได้มาประยุกต์ใช้กับสังคมไทยปัจจุบัน พบว่า อุบาสก อุบาสิกาบางคนยังไม่ เข้าใจหลักธรรมนี้ แต่ว่าได้ปฏิบัติตามอยู่โดยไม่รู้ตัวเองว่าได้ปฏิบัติตามหลักธรรมข้อนี้และถือ ว่าเป็นเรื่องที่ดีที่ตนได้ปฏิบัติตามหลักธรรมข้อนี้^๗ บางคนก็เข้าใจว่าหลักธรรมอปณกปฏิบัติ การปฏิบัติไม่ผิด ๓ ว่าเป็นหลักที่ช่วยให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยดี เพราะแม้อุบาสก อุบาสิกาถือ ศีล ๘ ก็ตามก็มีความจำเป็นที่จะต้องสำรวมรักษามโนธรรมของตนในทุกขณะเพื่อที่จะได้ทำจิตใจ ให้เป็นสมาธิและเห็นความเป็นไปของตน รวมถึงการได้เพ่งพินิจในมโนธรรมของตนให้เข้าใจมาก ขึ้นไปอีก ทั้งการประกอบความเพียรก็ต้องมีอยู่อย่างสม่ำเสมอในขณะที่ตนปฏิบัติธรรม^๘ และ บางคนก็มีความเข้าใจว่าการสำรวมมโนธรรมจะทำให้ตนเป็นคนใจเย็นลงและมีระเบียบมากขึ้น ทั้งได้พิจารณาตนและที่สำคัญรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร นอกจากนี้มีความเพียร มากเพราะมาพบอุบาสกอุบาสิกาด้วยกัน ต่างจากอยู่บ้านที่จะนอนมากกว่านั่งและไม่ค่อยได้ สำรวมมากนัก^๙

^๖ที.สี. (ไทย) ๘/๒๑๓/๔๓.

^๗สัมภาษณ์ สมใจ แซ่ซิ่น, วัดสระแก้ว ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^๘สัมภาษณ์ พระมหาสำเริง กวิสสุโร, วัดบึง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^๙สัมภาษณ์ บุญส่ง ข่อยอมกลาง, วัดบึง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา,

สรุปได้ว่า หลักธรรมที่นำมาใช้เกื้อหนุนในการปฏิบัติกรรมฐาน คือ การปฏิบัติไม่ผิด ๓ ประกอบไปด้วย ๓ ประการ คือ

(๑) การสำรวมอินทรีย์ การไม่รับประทานอาหารมากเกินไปแค่พออิ่มที่ไม่เป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติธรรมและไม่เป็นไปเพื่อความมัวเมาและประดับ ที่สำคัญจะต้องมีความเพียรในการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าใจในหลักธรรมและชีวิตของตนมากขึ้น

(๒) ธรรมมีอุปการะมาก ๒ การที่อุบาสกอุบาสิกาจะต้องศึกษาหลักธรรมที่นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญให้การปฏิบัติเกิดผลอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน คือ การนำเอาหลักธรรมมีอุปการะมากมาใช้ในการประพาศศึกษาอุโบสถศีล ประกอบด้วยธรรม ๒ ข้อ คือ (๑) สติ (ความระลึกได้) (๒) สัมปชัญญะ (ความรู้ตัว) ที่จะเป็นเครื่องสนับสนุนให้สามารถปฏิบัติธรรมได้ โดยสติจะช่วยโดยวิธีที่ช่วยนึกถึงเรื่องต่าง ๆ ขณะที่ปฏิบัติที่ผ่านเข้ามา และที่สำคัญสติมาช่วยกำกับให้การปฏิบัติเป็นไปได้อย่างถูกต้องไม่ผิดพลาด พร้อมกันนี้ก็ต้องมีสัมปชัญญะเข้ามาให้รู้สึกตัว ตื่นตัวอยู่เสมอ ในการปฏิบัติธรรม คือ จำเป็นต้องมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ หมายถึง ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ที่อาจจะทำให้การควบคุมสติเป็นไปได้อย่างลำบาก แม้ว่าจะดื่มในปริมาณที่น้อยก็ตาม เพราะการมาปฏิบัติธรรมจะต้องอาศัยสติ ความรู้ตัวในทุกขณะ^{๑๑}

(๓) การมีสติสัมปชัญญะ คือ การนั่งสมาธิเพื่อให้มีจิตที่สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือเกิดความโลภ ความโกรธ และความหลงเข้ามาในจิตใจได้ เมื่อสามารถที่ทำให้จิตมีสมาธิจึงจะเกิดสติและสัมปชัญญะ เกิดความรู้สึกลึกซึ้ง ชั่วดี^{๑๒} และบางคนก็เข้าใจว่าเป้าหมายในการรักษาอุโบสถศีล เมื่อเข้ามารักษาศีลจะต้องรู้ตัวเอง และน้อมจิตเข้ามาในการปฏิบัติเพื่อต้องการรักษากาย วาจา ใจ ให้สงบ หรือเพื่อกำจัดกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง ให้เบาบางเพื่อให้ตนเองได้ปราศจากภัยอันตรายต่างๆ มีการถูกเบียดเบียน เป็นต้น แต่สิ่งเหล่านี้จะต้องดำเนินการอย่างรอบคอบเพื่อให้สามารถรู้เท่าทันโดยใช้สติสัมปชัญญะเป็นตัวควบคุมในทุกขณะจิต^{๑๓} สอดคล้องกับแนวทางพระพุทธศาสนาที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องมีสติสัมปชัญญะเป็นสำคัญที่จะช่วยควบคุมภาวะแห่งจิตให้สามารถปฏิบัติธรรมขั้นสูงขึ้นไปได้

^{๑๑} สัมภาษณ์ ปิ่น หมอชา, วัดบึง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^{๑๒} สัมภาษณ์ ทองสุข เจนชัยภูมิ, วัดบึง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^{๑๓} สัมภาษณ์ ระเบียบ ศรีพล, วัดบึง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

ดังพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้แสดงพรรณนาเกี่ยวกับเรื่องสติ กล่าวคือ สติ หมายถึงการไม่อยู่ปราศจากสติ เพราะสติเป็นตัวคอยสร้างความตื่นตัวและคอยตรวจสอบ โดยเฉพาะเมื่อเกิดสิ่งที่จะทำให้เกิดความเสียหายไม่ดีไม่งาม ทำให้เกิดความเสื่อมที่รีบเข้ามาแก้ไขป้องกัน อะไรที่จะเป็นโอกาสทำให้เกิดความดีงาม ความเจริญ ความเจริญที่รีบเข้ามาปฏิบัติ^{๔๔} สติสัมปชัญญะ คือ ความมีสติคอยตรวจตรา ไม่เลินเล่อเพอเรอประมาท สิ่งที่ทำลายสติ คือ สุรา และสิ่งเสพติดทั้งหลาย ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมศีลอุโบสถจะต้องรักษาไว้อย่างเคร่งครัด

๔.๓ หลักธรรมในการควบคุมกิริยาบถทั้ง ๔

หลักธรรมในการควบคุมกิริยาบถทั้ง ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาเพื่อให้สามารถปฏิบัติตามหลักการปฏิบัติสมาธิ โดยอิริยาบถต่าง ๆ เหล่านี้ควรมีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้รักษาศีลอุโบสถ ซึ่งจำเป็นต้องนำเอาหลักธรรมมาควบคุมกิริยาอาการต่าง ๆ มีอิริยาบถ ยืน เป็นต้น หลักธรรมที่ควรนำมาปฏิบัติประกอบไปด้วย ๒ หลักธรรม คือ หลักกามสังวร และหลักธรรมอันทำให้งาม มีรายละเอียดดังนี้

๑) กามสังวร คือ อาสวะที่ต้องละด้วยการสังวร อุบาทก อุบาทิกาในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกกาย เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในจักขุนทรีย์^{๔๕} อยู่ ซึ่งเมื่อเธอไม่สำรวมอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอสำรวมอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ พิจารณาโดยแยกกายแล้ว เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในโสตินทรีย์อยู่เนื่อง ๆ ฯลฯ พิจารณาโดยแยกกายแล้ว เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในฆานินทรีย์อยู่ ฯลฯ ภิภุพิจารณาโดยแยกกายแล้ว เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในชีวหินทรีย์อยู่ ฯลฯ พิจารณาโดยแยกกายแล้ว เป็นผู้สำรวม ด้วยการสังวรในกายินทรีย์อยู่ ฯลฯ พิจารณาโดยแยกกายแล้ว เป็นผู้สำรวม ด้วยการสังวรในมณินทรีย์อยู่ ซึ่งเมื่อเธอไม่สำรวมอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอสำรวมอยู่อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อ

^{๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), จาริบุญ-จาริกธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมกิจจำกัด, ๒๕๓๕), หน้า ๓๕.

^{๔๕} จักขุนทรีย์ หมายถึงจักขุที่เป็นปสาทรูป อาศัสมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอรรถภาพ ที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ เคยกระทบ กำลังกระทบ จักกระทบ หรือพึงกระทบ (อภิ.สง.(แปล) ๓๔/๕๕๓/๑๕๑) ที่ชื่อว่า จักขุนทรีย์, เพราะทำหน้าที่เป็นใหญ่ในจักขุทวาร (อภิ.วิ.อ. ๒/๒๑๕/๑๓๔) โสตินทรีย์เป็นต้นก็มีนัยเช่นเดียวกัน.

ความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ดังนั้นอุบาสก อุบาสิกา พึงสำรวมในกามคุณ ไม่หมกมุ่นอยู่ในกามารมณ์จนถึงกับทำลายน้ำใจผู้อื่นโดยล่วงเกิน ข่มเหงกันทางเพศ ธรรมข้อนี้ ช่วยป้องกันรักษาศิลข้อสามไว้ได้ คู่ครองมีความซื่อสัตย์ ไม่ประพฤตินอกใจ เพราะการมา ปฏิบัติธรรมอาจจะมาจากที่อื่นซึ่งโดยหญิงชายเมื่อมาพบเจอกัน ถูกใจกัน อาจจะควบคุมอารมณ์ ของตนเองไม่อยู่ก็อาจจะทำผิดคิดได้ ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมเองจะต้องมีกามสังวรให้มาก ๆ เพื่อ ป้องกันปัญหาเหล่านี้ได้^{๑๖}

๒) ธรรมอันทำให้งาม ๒ สำหรับธรรมอันทำให้งามมี ๒ ประการ คือ (๑) ขันติ คือ อดทนต่อความลำบาก ได้แก่ ในการปฏิบัติธรรมจะต้องเจ็บทรมาณร่างกาย พร้อมทั้งอดทน ต่อความเจ็บไข้ อดทนต่อการตรากตรำ ได้แก่ อดทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ มีหนาวลมร้อนแดด เป็นต้น ทั้งนี้หากมีใครมากล่าวพูดให้เราเจ็บใจ คูหมีน คูแกลนก็ต้องมีความอดทนต่อคำกล่าวดู ถูกเหยียดหยามหรือพูดประชดให้เจ็บใจ (๒) โสรัจจะ คือความเสงี่ยมเรียบร้อย ไม่แสดงความ ในใจออกมาให้ผู้อื่นรู้เห็น ในเมื่อเขาพูดดูถูกเหยียดหยาม หรือไม่แสดงอาการคือดีใจจนเกินไป ในเมื่อได้รับคำยกยอสรรเสริญ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าหลักขันติโสรัจจะเป็นธรรมที่ทำให้เกิด ความ งดงาม ในส่วนของพระอภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของคำว่า ขันติ หมายถึงความอดทน กิริยาที่อดทน ความอดกลั้น ความไม่คร่ำครวญ ความไม่เกียจครลาด ความแช่มชื่นแห่งจิต^{๑๗} และ โสรัจจะ หมายถึง ความไม่ล่วงละเมิดทางกาย ความไม่ล่วงละเมิดทางวาจา และความไม่ ละเมิดทั้งทางกายและทางวาจาหรือความสำรวมในศีลทั้งหมด^{๑๘}

พระธรรมปิฎกได้กล่าวถึงสติ (ความระลึกได้) ว่าเป็นมรรคองค์ที่ ๗ เป็นธรรมที่ คอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคลให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง คอยควบคุมอารมณ์บุคคลไม่ให้ วู่วามให้มีความรู้จักยังคิด มิให้ปล่อยความคิดไปตามความพอใจหรือเหตุผลของความถูกใจ บุคคลผู้ขาดสติแล้วย่อมขาดเหตุผลทำตามใจตนเอง ตกเป็นทาสของอารมณ์ไร้การควบคุม อันตรายไม่อาจถึงจุดหมายได้ เช่น รักษาอุโบสถศีลก็ไม่ได้เต็มที่ เป็นต้น พระพุทธเจ้าจึง มุ่งเน้นการเจริญสัมมาสติ (สติปัฏฐาน ๔) ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดอัปมาทะ หมายถึง ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่ง เร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติ และการกระทำทุก อย่างระมัดระวังตัว และความเจริญก้าวหน้าตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่

^{๑๖} สัมภาษณ์ นิภา รามศิริ, วัดบึง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^{๑๗} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๔๘/๓๓๓.

^{๑๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๔๘/๓๓๓.

เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบไม่ยอมปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบและรวดเร็วไป^{๑๙}

การศึกษาอุบาสกอุบาสิกาในปัจจุบันพบว่ามีกรนำเอาหลักธรรมข้อนี้มาใช้ในการปฏิบัติรักษาอุโบสถศีล บางคนก็มีความเข้าใจว่าการมาปฏิบัติธรรมต้องพบกับความยากลำบาก โดยเฉพาะความไม่พร้อมของสุขภาพ และปัญหาที่พบมากที่สุด คือ สุขภาพที่ไม่แข็งแรง ปวดขา ปวดหัวเข่า นั่งไม่ได้ บางท่านก็จำเป็นต้องนั่งเก้าอี้ ไม่เอื้ออำนวยต่อการรักษาอุโบสถศีล แต่ต้องใช้ความอดทน และความเข้มแข็งขึ้นเบิกบาน เพราะเชื่อว่าอานิสงส์แห่งการรักษาศีลอุโบสถจะทำให้ตนได้รับสิ่งที่ดีกว่าในโลกมนุษย์ จึงได้อุดหนุนที่จะพยายามรักษาศีลไม่ให้อาการ และ อดทนในการปฏิบัติธรรม^{๒๐}

ดังนั้นการมาปฏิบัติธรรมก็ยังคงมีความเคยชินอยู่กับแบบชาวบ้านอยู่ ดังนั้นเมื่อถึงเวลาช่วงเย็นจะรู้สึกหิวมากและอดทนไม่ค่อยได้จำเป็นต้องทานบ้าง แต่ก็รู้ว่าผิดศีลเพราะสภาพร่างกายที่ขาดอาหารไปในช่วงเวลาที่มาปฏิบัติธรรมก่อให้เกิดสุขภาพที่ลำบาก เพราะสุขภาพที่ไม่แข็งแรงและพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งอาการเหล่านี้จะเป็นเฉพาะในช่วงแรกเท่านั้น เมื่อการปฏิบัติธรรมผ่านไปได้สักระยะก็สามารถที่จะควบคุมอาหารการกินได้^{๒๑} ทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงประโยชน์ของขันติไว้ ๕ ประการ คือ (๑) เป็นที่รัก ที่ชอบใจของคนจำนวนมาก (๒) เป็นผู้ไม่ดุร้าย ปราศจากผองภัย และไม่มีการผูกอาฆาตจองเวร (๓) เป็นผู้ไม่มีความเดือดร้อน เพราะมีมีประทุษร้าย (๔) เมื่อถึงคราวเสียชีวิตก็ไม่หลงลืมสติ และ (๕) หลังจากเสียชีวิตแล้วย่อมบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ในการปฏิบัติธรรมขันติช่วยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนาจนบรรลุมรรคผล^{๒๒} การพิจารณารูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปะ ธรรมารมย์ แต่อารมณ์เหล่านี้เป็นผลเสียมากกว่าผลดี ที่เรียกว่ากามคุณอารมณ์ ท่านจึงมีอารมณ์กรรมฐานใช้ฝึกจิต ที่เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐ และสมาธิที่ใช้ในการดับทุกข์ได้นั้น

สรุปได้ว่า หลักธรรมที่นำมาใช้เกื้อหนุนในการควบคุมกิริยาพฤติกรรมทั้ง ๔ มีหลักธรรม ๒ ประการ คือ กามสังวร และ ธรรมอันทำให้งามมี ๒ ประการ คือ

^{๑๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๘.

^{๒๐} สัมภาษณ์ ลำไผ่ บุญหนุน, วัดศาลาเย็น ตำบลโพธิ์กลาง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๔ กันยายน ๒๕๕๔.

^{๒๑} สัมภาษณ์ พระศุภวัจน์ ทีปธมโม, วัดศาลาเย็น ตำบลโพธิ์กลาง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^{๒๒} อ. บุญจ. บุญจ. (ไทย) ๒๒/๒๕๕/๒๕๖.

(๑) กามสังวร คือ ความสังวรในกาม ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตน ในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงไหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อที่ ๓ เว้นจากการ ประพฤติผิดในกาม

(๒) ขันติ มี ๓ อย่าง คือ อุดทนต่อความลำบาก อุดทนต่อการตรากตรำ และ อุดทนต่อความเจ็บไข้ และ

(๓) โสรัจจะ คือ ความเสวยมรียบร้อย ไม่แสดงความในใจออกมาให้ผู้อื่นรู้ เห็น ในเมื่อเขาพูดดูถูกเหยียดหยาม ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องนำมาใช้ในการรักษาอุโบสถศีล เพราะ เป็นการฝึกความอดทน ทำจิตใจให้เข้มแข็งเบิกบานเพื่อให้ได้หลักธรรมที่สูงขึ้นไป

๔.๔ การฟังธรรมและการสนทนาธรรม

การฟังพระธรรม เทศนา คือ การสดับตรับฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ พระภิกษุนำมาถ่ายทอดให้พุทธศาสนิกชนได้รู้และเข้าใจ พร้อมกับน้อมนำมาเพื่อการปฏิบัติอย่าง ถูกต้องอันจะอำนวยประโยชน์สุขให้แก่ ผู้ประพฤติปฏิบัติ และย่อมเกิดอานิสงส์แห่งการฟังธรรม ๕ ประการ ได้แก่ (๑) ผู้ฟังธรรมย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยได้ฟัง ผู้ฟังธรรมครั้งหนึ่ง ๆ จะได้ฟังธรรม และเนื้อความแห่งธรรมที่ตนยังไม่เคยได้ยินได้ฟังมาบ้าง ไม่มากก็น้อย (๒) สิ่งใดได้เคยฟังแล้ว แต่ ไม่เข้าใจชัด ย่อมเข้าใจสิ่งนั้นชัด ถึงแม้นได้เคยฟังธรรมนั้นมาแล้ว แต่ยังไม่เข้าใจแจ่มแจ้งหรือ เข้าใจไม่ชัด จะเข้าใจธรรมนั้นชัดเจนยิ่งขึ้น (๓) บรรเทาความสงสัยเสียได้ ผู้ใคร่ธรรมที่ยังเป็น ปุถุชน ย่อมมีความสงสัยข้องใจในธรรมบางข้อ เมื่อได้ฟังธรรมเทศนาแล้ว อาจจัดความสงสัยนั้น ๆ เสียได้ ไม่มากก็น้อย (๔) ทำความเห็นให้ถูกต้องได้ ปุถุชนอาจมีความเห็นยังไม่ตรงต่อคำสั่งสอน อยู่บ้าง เมื่อได้ฟังธรรมที่พระธรรมกถึกแสดงตามพระไตรปิฎกและอรรถกถาแล้ว ก็อาจทำ ความเห็นให้ตรงได้ (๕) จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส ในขณะที่ฟังธรรมนั้น จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส ปราศจากความขุ่นมัวและเศร้าหมอง ยิ่งกว่านั้น ก็อาจจะผ่องใสตลอดไป การฟังพระธรรมเทศนา จึงทำให้ผู้ฟังได้รู้ตัวรู้ชั่ว ทำให้รักและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เห็นใจกัน ไม่เบียดเบียนกัน ทำให้ชีวิต มีความเจริญก้าวหน้า และทำให้เป็นคนและมีความสุข ดังนั้นเพื่อให้การฟังธรรมและการสนทนา ธรรมจะต้องอาศัยหลักธรรมต่อไปนี้ในการนำมาใช้ เพื่อให้เกิดการฟังธรรมและสนทนาธรรมที่ดี และมีความรู้ ความเข้าใจในหัวข้อหรือรายละเอียดเกี่ยวกับการฟังธรรมและสนทนาธรรม ดังนี้

๑) **หลักสัจจะ** ถือว่าสัจจะเป็นสิ่งที่ผู้เทศนาธรรมและผู้ฟังธรรมจะต้องพิจารณาให้เข้า ในสิ่งที่ตนได้กล่าวและผู้ที่ได้ยินในสิ่งนั้นหรือได้ฟังธรรมนั้น ๆ จะต้องเข้าใจว่าจะไม่มีความ คลาดเคลื่อนจากคัมภีร์หรือนอกเหนือจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อดำรงซึ่งสัจจะ

ของพระพุทธองค์ที่ทรงตรัสไว้ เพราะถือว่าเป็นการตรวจสอบหลักธรรมหรือหัวข้อธรรมนั้น ๆ^{๒๓} เพราะการฟังธรรมปัจจุบันนี้นอกจากจะอธิบายธรรมได้เข้าใจแล้ว สิ่งหนึ่งเลย คือ ความมีสติจะ เพราะการมีสติจะนำมาซึ่งความเชื่อถือและได้รับความเคารพศรัทธาได้ ดังนั้นสติจะในการฟังธรรม หรือสนทนาธรรมจะต้องมีความจริงใจ คือ ความสัจจะต่อกัน เพื่อให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปด้วยดี และสามารถที่จะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข^{๒๔}

๒) หลักอปัลลภกปฏิบัติ คือ การปฏิบัติไม่ผิด ๓ ประการ กล่าวคือ (๑) การปฏิบัติ ไม่ผิดต่อหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงให้แสดงธรรมในสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้ และไม่บิดเบือนในหลักธรรมคำสอนทั้งผู้แสดงธรรมและผู้ฟังธรรมจะต้องช่วยกันพิจารณาใน ธรรมนั้น ๆ ด้วย^{๒๕} (๒) การได้เคยฟังแล้ว แต่ไม่เข้าใจชัด ก็ต้องรู้จักสอบถามในเวลาอันควร เพื่อให้เข้าใจในสิ่งนั้นชัด ถึงแม้คนได้เคยฟังธรรมนั้นมาแล้ว แต่ยังไม่เข้าใจแจ่มแจ้งหรือเข้าใจ ไม่ชัด จะเข้าใจธรรมนั้นชัดเจนยิ่งขึ้น (๓) การบรรเทาความสงสัยเสียได้ ผู้ใคร่ธรรมที่ยังเป็นปุถุชน ย่อมมีความสงสัยข้องใจในธรรมบางข้อ เมื่อได้ฟังธรรมเทศนาแล้ว อาจจัดความสงสัยนั้น ๆ เสีย ได้ ไม่มากนักน้อย ซึ่งจะต้องอาศัยการศึกษาจากตำรา คัมภีร์เพิ่มเติมด้วย เพื่อให้การปฏิบัติตาม หลักธรรมคำสอนนั้น ได้อย่างถูกต้อง^{๒๖}

๓) หลักธรรมอันทำให้งาม คือ ตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ เจ้าแล้ว ธรรมอันทำให้งามนั้นมี ๒ ประการ คือ (๑) ขันติ (ความอดทน) หมายถึง ความอดทน อดกลั้นได้ในการฟังธรรมหรือสนทนาธรรมเพื่อไม่ให้เสียมารยาท หรือแสดงอาการกิริยาที่ไม่ พอใจด้วย เพราะจะทำให้ไม่มีสมาธิในการฟังธรรมและส่งผลให้ไม่เข้าใจในการฟังธรรมนั้น^{๒๗} และ (๒) โสรัจจะ (ความเสถียร) กล่าวคือ การรู้จักปรับสภาพจิตใจให้เยือกเย็นเหมือนเป็นปกติ ในเมื่อฟังธรรมหรือการสนทนาธรรมนั้น ไม่ถูกผู้อื่นหรือพูดกระทบกระทั่งจนเกิดความเจ็บใจ เมื่อคู่สนทนาธรรมไม่เห็นด้วยกับตน จึงต้องแสดงความเข้าใจในการปรับปรุงตัวเองให้สามารถ

^{๒๓} สัมภาษณ์ ละม่อม เชียงพุดชา, วัดศาลาเย็น ตำบลโพธิ์กลาง อำเภอมือง จังหวัด นครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^{๒๔} สัมภาษณ์ สุวรรณ ชาดิษฐพงศ์, วัดศาลาเย็น ตำบลโพธิ์กลาง อำเภอมือง จังหวัด นครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^{๒๕} สัมภาษณ์ น้อมจิต เชียงพุดชา, วัดศาลาเย็น ตำบลโพธิ์กลาง อำเภอมือง จังหวัด นครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^{๒๖} สัมภาษณ์ สมจิต แก้วอรสานต์, วัดศาลาเย็น ตำบลโพธิ์กลาง อำเภอมือง จังหวัด นครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^{๒๗} สัมภาษณ์ บัวศรี พิริยะพูล, วัดศาลาทอง ตำบลในเมือง อำเภอมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

เข้ากับกลุ่มนักปฏิบัติธรรม เพื่อถือว่าเป็นการละอารมณ์ที่ไม่ดี ระวัง เพื่อไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่านได้^{๒๘} ดังนั้นเพื่อให้การฟังธรรมและสนทนาธรรมจะต้องอาศัยหลักธรรม ๒ ประการนี้ คือ ขันติ และโสรจจะ ซึ่งความอดทนต่อสู้กับความลำบากในการศึกษาและการฟังธรรมหรือสนทนาธรรม ซึ่งการศึกษามีความยากลำบากชุกชอนอยู่เสมอ ไม่มีการศึกษาพระธรรมหรือการทำงานใด ๆ ที่จะราบรื่นลื่นไหลโดยไม่ต้องอดทน ส่วนอุปสรรคความยากลำบากจะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับการศึกษาหรือการสนทนาธรรมในแต่ละเรื่องไป ความยากและความง่ายของแต่ละเรื่องไม่เหมือนกัน เพราะหากบรรยาการการสนทนาธรรมที่ดีย่อมส่งผลต่อบุคลิกภาพของความเข้มแข็ง ความงามก็เกิดขึ้นด้วย คือ อดทนได้แล้วจึงงามนั่นเอง

๔) หลักธรรมมีอุปการะมาก ๒ คือ ความหมาย ชื่อว่า ธรรมมีอุปการะมาก เพราะถือว่าเป็นคุณธรรมที่เสริมสร้างทางดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้า เป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมการศึกษาและปฏิบัติธรรมให้สำเร็จเรียบร้อยรอบคอบมีประเภท ๒ ได้แก่ (๑) สติ ความระลึกได้ นึกถึงตนเองอยู่ตลอดเวลาโดยละเอียดถี่ถ้วน คือไม่พลั้งเผลอจนไม่รู้สีกตัวว่าขณะนี้ตนกำลังฟังธรรมหรือสนทนาธรรมอยู่ (๒) สัมปชัญญะ ความรู้ตัว คอบคุมกระแสจิตให้จดจ่อปรากฏปกติและสม่ำเสมอด้วยความระมัดระวังมั่นคงในขณะนี้ตนกำลังฟังธรรมหรือสนทนาธรรมอยู่ แนวปฏิบัติ^{๒๙} จิตสำนึกเหล่านี้สามารถกลายเป็นขุมพลัง และทรงอิทธิพลเหนือสภาพแวดล้อม โดยผ่านการนึกและอบรมอันถูกต้อง ตามระบบขั้นตอนดังนี้ ๑) ก่อนจะทำ จะพูด จะคิด ต้องไตร่ตรองเหตุผล อย่างรอบคอบและชอบธรรมทุกครั้ง ๒) ขณะทำ ขณะพูด ขณะคิด ใจมุ่งจดจ่อต่อสิ่งนั้นโดยสม่ำเสมอและมั่นคง ๓) ฝึกฝนใจตรงกิจที่กำลังดำเนินอยู่ ตรวจสอบขณะนี้ตนกำลังฟังธรรมหรือสนทนาธรรมอยู่ และปรับปรุงเพื่อเหมาะสมยิ่งขึ้น ๔) งดเว้นจากของมีนเมา และสิ่งเสพติดให้โทษโดยเด็ดขาดขณะนี้ตนกำลังฟังธรรมหรือสนทนาธรรมอยู่ ๕) ปลุกนิสสัยใจ คอให้เยือกเย็น สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน โดยหาโอกาสเจริญกัมมัฏฐานเพื่อให้เห็นผลในเชิงปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

๕) หลักพรหมวิหาร ๔ คือ (๑) เมตตา หมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับความสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจขณะนี้ตนกำลังฟังธรรมหรือสนทนาธรรมอยู่ (๒) กรุณา หมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความทุกข์ คือ สิ่งเข้ามาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ขณะนี้ตนกำลังฟังธรรมหรือสนทนา

^{๒๘} สัมภาษณ์ พระครูสิริเจติยาภิบาล (ญาณวิโร), วัดศาลาทอง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^{๒๙} สัมภาษณ์ อัมพร ใจรักษา, ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

ธรรมอยู่ (๓) มุทิตา หมายถึง ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี คำว่า “ดี” ในที่นี้ หมายถึง การมีความสุข หรือมีความเจริญก้าวหน้า ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี มีจิตเบิกบาน เข้าใจในหลักธรรม ขณะนี้ตน กำลังฟังธรรมหรือสนทนาธรรมอยู่^{๓๐} จึงหมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความ เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ไม่มีจิตใจอิจฉาริษยา (๔) อุเบกขา หมายถึง การรู้จักวางเฉย หมายถึง การ วางใจเป็นกลางขณะนี้นัดกำลังฟังธรรมหรือสนทนาธรรมอยู่ว่าไม่ตรงกับตน เพราะสิ่งที่ตนรู้ นั้นผู้อื่นก็อาจจะรู้นมากกว่าตนได้ จึงต้องตั้งใจฟังและทำความเข้าใจในหลักธรรมนั้น ๆ และควร เพราะพิจารณาเห็นว่า ใครทำดียอมได้ดี ตามกฎแห่งกรรม ใครทำสิ่งใดไว้สิ่งนั้นย่อมตอบสนอง คืนบุญคุณผู้กระทำ เมื่อเราเห็นใคร ได้รับผลกระทบในทางที่เป็นโทษเราก็ไม่ควรดีใจหรือคิดซ้ำเติม เขาในเรื่องที่เกิดขึ้น เราควรมีความปรารถนาดี คือพยายามช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ใน ลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม จึงจะถือว่าเป็นการได้ฟังธรรมและสนทนาธรรมที่ บังเกิดผล

สรุปได้ว่า หลักธรรมที่นำมาใช้เกื้อหนุนในการฟังธรรมและสนทนาธรรม มี หลักธรรมอยู่ ๕ ประการ คือ หลักสัจจะ, หลักอปณกปฏิบัติ, หลักธรรมอันทำให้งาม, หลักธรรมมีอุปการะมาก ๒, หลักพรหมวิหาร ๔, ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมและ สนับสนุนให้การรักษาศูโอบสยสศีลได้เข้าถึงสมาธิและปัญญา กล่าวได้ ๕ ประการ คือ

(๑) ผลของคนที่มีสัจจะ คนซื่อสัตย์ จะเป็นคนจิตใจหนักแน่นมั่นคง จิตรู้สึกดี ในความสะอาดบริสุทธิ์ของตน ได้รับการเคารพ มีคนเชื่อถือ

(๒) การฟังธรรมและสนทนายอมได้ฟังธรรมอันลึกซึ่งเข้าถึงจิตใจได้ เพราะใจ ที่เป็นสมาธิและมีธรรมอยู่ในใจ

(๓) เมื่อสามารถปฏิบัติธรรมหรือรักษาศูโอบสยสศีลได้ครบทุกข้อ และทุกคนเกิด ความพร้อมเพียงกันในการทำกิจกรรมย่อมทำให้เกิดความงดงาม น่าดูและเป็นระเบียบเรียบร้อย

(๔) มีความเมตตา สงสารต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายในขณะที่ฟังธรรมหรือการ สนทนาธรรม เพราะบุญที่เกิดขึ้นย่อมเป็นที่เบิกบานแก่ตนและแผ่บุญบารมีไปยังผู้อื่นได้ด้วย

(๕) มีสติรู้ตัวและประกอบด้วยปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นคุณธรรมที่ส่งเสริม การศึกษาและปฏิบัติธรรมให้สำเร็จเรียบร้อยรอบคอบ

^{๓๐} สัมภาษณ์ สายป่าน บุญกลาง, วัดศาลาทอง ตำบลโนนเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

๔.๕ หลักธรรมใช้ในการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิตของอุบาสก อุบาสิกา คือ หลังจากที่ออกจากการรักษาสิลอุโบสถแล้ว หลักธรรมเหล่านี้ก็จะมีผลต่อการดำเนินชีวิตหรือแม้แต่การดำเนินชีวิตในขณะรักษาสิลอุโบสถด้วยเช่นกัน โดยทั่วไปแล้วเมื่อผู้ใดปฏิบัติธรรมก็จะนำพาติดตัวไปเสมอ จึงเป็นเรื่องความจำเป็นอย่างยิ่งอธิบายถึงหลักธรรมเหล่านั้นที่ได้กล่าวมาแล้วในบทที่ ๓ ว่ามีส่วนในการส่งเสริมและสนับสนุนให้อุบาสก อุบาสิกาที่มีชีวิตที่ดงามต่อไป ซึ่งจะได้นำเสนอหลักธรรมสำหรับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต มีดังนี้

๑) **หลักสัจจะ** ถือว่าสัจจะเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมรักษาอุโบสถศีลจะต้องพิจารณาให้เข้าในสิ่งที่ตนได้กล่าวและผู้ที่ได้ยินในสิ่งนั้นหรือได้ฟังธรรมนั้นๆ จะต้องเข้าใจว่าจะไม่มีความคลาดเคลื่อนจากคัมภีร์หรือนอกเหนือจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่การดำรงซึ่งสัจจะของพระพุทธองค์ที่ทรงตรัสไว้ เพราะถือว่าเป็นการตรวจสอบหลักธรรมหรือหัวข้อธรรมนั้น ๆ^{๓๐} เพราะการมีสัจจะนำมาซึ่งความเชื่อถือและได้รับความเคารพศรัทธาได้ไม่ว่าเราจะประกอบกิจการงานใด ดังนั้นสัจจะในการดำเนินชีวิตจะต้องมีความจริงใจ คือ ความสัจจะต่อกัน เพื่อให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปด้วยดีและสามารถที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข^{๓๑}

๒) **หลักธรรมอันทำให้งาม** คือ ตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ธรรมอันทำให้งามนั้นมี ๒ ประการ คือ (๑) ขันติ (ความอดทน) หมายถึง ความอดทนอดกลั้นได้ในการดำเนินชีวิต เพราะจะมีปัญหาและอุปสรรคเข้ามาเสมอ หากการดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความเคร่งเครียด กระวนกระวาย ไม่ปล่อยวางก็อาจจะทำให้ตนเองทุกข์ และแสดงอาการกิริยาที่ไม่พอใจออกมาได้ ส่งผลให้ไม่มีสมาธิในการดำเนินกิจการงานต่างให้ประสบผลสำเร็จได้โดยยาก^{๓๒} และ (๒) โสรัจจะ (ความเสถียร) กล่าวคือ การรู้จักปรับสภาพจิตใจให้เยือกเย็นเหมือนเป็นปกติในการดำเนินชีวิตที่อยู่ภายใต้ปัญหาและอุปสรรค จึงต้องแสดงความ

^{๓๐} สัมภาษณ์ พระครูสุตติธรรม ธีรธมฺโม, วัดหงษาราม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระมหาเกียรติศักดิ์ ฉนฺทธมฺโม, วัดหงษาราม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^{๓๒} สัมภาษณ์ อินทร์ บึงกระโทก, วัดหงษาราม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

เข้าใจในการปรับปรุงตัวเองให้สามารถเข้ากับสังคมที่ตนดำรงชีวิตอยู่ได้^{๓๔} ดังนั้น ขันติ และโสรจจะ ซึ่งความอดทนต่อสู้กับความลำบากในการศึกษาและการงานที่ถือว่าเป็นหน้าที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต

๓) หลักธรรมมีอุปการะมาก ๒ คือ ความหมาย เชื่อว่า ธรรมมีอุปการะมาก เพราะถือว่าเป็นคุณธรรมที่เสริมสร้างทางดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้าและสูงส่ง เป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตและปฏิบัติธรรมให้สำเร็จเรียบร้อยรอบคอบมีประเภท ๒ ได้แก่ (๑) สติ ความระลึกได้ นึกถึงตนเองอยู่ตลอดเวลาโดยละเอียดถี่ถ้วน คือไม่พลั้งเผลอจนไม่รู้สีกตัวว่าขณะนี้ตนกำลังทำอะไรอยู่ (๒) สัมปชัญญะ ความรู้ตัว คอบคุมกระแสจิตให้จดจ่อปรากฏปกติและสม่ำเสมอด้วยความระมัดระวังมั่นคงในขณะนี้ตนกำลังทำอะไรอยู่ แนวปฏิบัติ^{๓๕} จิตสำนึกเหล่านี้สามารถกลายเป็นขุมพลัง และทรงอิทธิพลเหนือสภาพแวดล้อมโดยผ่านการนึกและอบรมอันถูกต้อง ตามระบบขั้นตอนการดำเนินในชีวิตประจำวัน ดังนี้ ๑) ก่อนจะทำ จะพูด จะคิด ต้องไตร่ตรองเหตุผล อย่างรอบคอบและชอบธรรมทุกครั้ง ๒) ขณะทำ ขณะพูด ขณะคิด ใจมุ่งจดจ่อต่อสิ่งนั้นโดยสม่ำเสมอและมั่นคง ๓) ฝึกฝนใจตรงกิจที่กำลังดำเนินอยู่ ตรวจสอบ และปรับปรุงเพื่อเหมาะสมยิ่งขึ้น ๔) งดเว้นจากของมีนเมา และสิ่งเสพติดให้โทษโดยเด็ดขาด ๕) ปลุกนิสัยใจก่อให้เกิดเยือกเย็น สงบ ไม่ฟุ้งซ่านในการดำรงชีวิตได้

๔) หลักพรหมวิหารธรรม ๔ พรหมวิหารธรรม หมายถึง ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหัวใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันโดยชอบ ประกอบด้วย (๑) เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข การเลี้ยงชีวิตด้วยสุจริตธรรมนอกจากจะเป็นสัมมาชีพแล้ว ยังเป็นอาชีพที่ทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่นด้วย (๒) กรุณา ความสงสาร การเลี้ยงชีวิตที่ปราศจากโทษ ไม่ประกอบอาชีพที่ทำลายตนเองและบุคคลอื่นให้เดือดร้อน ในขณะเดียวกันก็เลี้ยงชีวิตด้วยความกรุณาไม่เบียดเบียนบุคคลอื่น (๓) มุทิตา มีความยินดีเมื่อบิوارหรือบุคคลที่รู้จักประสบผลสำเร็จกับอาชีพการงาน มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน เมื่อทราบว่าอาชีพเหล่านั้นถูกต้องชอบธรรม (๔) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลางอันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรม ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก้เหตุอัน

^{๓๔} สัมภาษณ์ ล้ำของ มากมี, วัดหงษาราม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

^{๓๕} สัมภาษณ์ แฉลม ศรีอภัย, วัดหงษาราม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

ตนประกอบ พร้อมทั้งวินิจัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำเพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับที่รับผิดชอบของตน ผู้ที่ตั้งมั่นในการเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้องชอบธรรม ย่อมตั้งอยู่ในพรหมวิหารธรรม ทั้งความเมตตารักใคร่บริวาร มีความสงสารคิดช่วยเหลืออนุเคราะห์แก่เพื่อนมนุษย์ พลอยยินดีเมื่อคนอื่นประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิต จนสามารถสร้างฐานะจากการประกอบอาชีพที่สุจริตและรู้จักปล่อยวางทำให้เป็นกลางเมื่องานนั้นยังไม่สำเร็จผล นี่เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมสัมมาอาชีวะ

๕) **หลักสัมมาอาชีวะ** สัมมาอาชีวะเป็นหลักการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าทางจริยธรรมต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลทั้งทางกาย ทางวาจา ทางจิตใจ อีกทั้งเกิดคุณค่าต่อการพัฒนาปัญญาให้รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิต และยังมีคุณค่าต่อการเกื้อหนุนให้เกิดบุญกุศลามากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การดำเนินชีวิตตามหลักสัมมาอาชีวะยังมีคุณค่าทางจริยธรรมต่อการเกื้อหนุนและส่งเสริม การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้อื่น และมีคุณค่าต่อการพัฒนาสังคมส่วนรวมทั้งด้านการปกครอง การเมือง เศรษฐกิจ ตลอดจนเกื้อหนุนการพัฒนากระบวนการจริยธรรมทางสังคมด้านอื่น ๆ ให้เข้มแข็งและมั่นคงยิ่งขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่เป้าหมายที่ก่อให้เกิดความสุขมวลรวมของคนในสังคมมากยิ่งขึ้น สำหรับผู้รักษาอุโบสถศีลจะพึงงดเว้นและไม่ประกอบสิ่งที่ไม่ดี กล่าวคือ “สัมมาอาชีวะ” หมายถึง การเว้นจากมิจฉาชีพทุกชนิด ประกอบแต่การงานที่สุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น สัมมาอาชีวะเป็นหลักธรรมข้อหนึ่งในมรรค ๘ ซึ่งเป็นแนวทางการดับทุกข์หรือการแก้ไขปัญหาวชิวัต มุ่งผลในทางปฏิบัติให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริง ๆ ในโลกนี้เพื่อให้สอดคล้องกับการเลี้ยงชีพที่ถูกต้องของคนแต่ละคน โดยอยู่บนพื้นฐานการดำเนินชีวิตด้วยการประพฤติชอบ หรือการเลี้ยงชีพชอบเรียกว่าสุจริต ๓ ได้แก่ การเลี้ยงชีพชอบทางกาย, การเลี้ยงชีพชอบทางวาจา, การเลี้ยงชีพชอบทางใจ, การเลี้ยงชีพชอบทางกายหมายถึง การประกอบอาชีพที่ถูกต้อง เหมาะสม ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติสำหรับการแสวงหาทรัพย์ของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา เว้นจากมิจฉาวิชาทั้ง ๕ ประการ และมิจฉาชีพทุกชนิด ประกอบแต่การงานที่สุจริต ไม่ผิดกฎหมายไม่ผิดศีลธรรม ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น^{๓๖}

นอกจากนี้การเลี้ยงชีพชอบทางกายยังต้องงดเว้นจากการเลี้ยงชีพด้วยการลักขโมย ทูจริต คดโกง ด้วยรูปแบบต่างๆ ทั้งโดยทางตรงคือการลักทรัพย์ โดยทางอ้อมการคอร์รัปชั่นเชิงนโยบาย รวมไปถึงการทูจริตคดโกง การหลีกเลี้ยงภาษี การปลอมแปลงเลียนแบบ ตลอดจนการ

^{๓๖} สัมภาษณ์ รัตนา โชติกลาง, วัดหงษาราม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔.

หาเลี้ยงชีพที่ไม่สุจริตด้วยการกระทำทางกาย การเลี้ยงชีพที่ถูกต่อนั้นจะต้องไม่เป็นไปเพื่อการมอมเมาหลอกลวง หรือนำพาไปสู่อบายมุขต่างๆ อันเป็นสาเหตุให้ตนเองและบุคคลอื่นหลงผิดรวมไปถึงลักษณะอาชีพที่มีการหลอกลวง การเลี้ยงชีพชอบทางวาจา หมายถึง การเลี้ยงชีพด้วยวาจาที่สุจริต จัดเป็นกุศลกรรมและเป็นการดำเนินชีวิตที่เป็นสัมมาอาชีวะ ประกอบด้วยการไม่หลอกลวงเลี้ยงชีพ การไม่บังคับขู่เข็ญเลี้ยงชีพ ในขณะเดียวกันควรมีวาจาพูดอ่อนหวานประสานประโยชน์ การพูดอ่อนหวานประสานประโยชน์จึงจัดว่าเป็นการเลี้ยงชีพชอบทางวาจา การเลี้ยงชีพชอบทางใจ หมายถึง ลักษณะของการคิดที่ดี เป็นไปเพื่อการประสาน ประโยชน์ ประกอบด้วย การไม่โลภอยากได้ทรัพย์คนอื่นเลี้ยงชีพ การไม่คิดเบียดเบียนคนอื่นเลี้ยงชีพ การไม่คิดเอารัดเอาเปรียบคนอื่นเลี้ยงชีพ การเลี้ยงชีพชอบทางใจจัดเป็นมโนกรรมฝ่ายกุศลที่สำคัญ เพราะเป็นต้นตอให้การดำเนินชีวิตภายนอกเป็นไปในแนวทางที่ถูกต้องชอบธรรม

สรุปได้ว่าการดำเนินชีวิตของอุบาสก อุบาสิกาจำเป็นต้องนำหลักธรรมเหล่านี้มาปรับใช้ในชีวิต อันจะเป็นสิ่งจำเป็นต่อการประพฤติปฏิบัติเมื่ออยู่ภายหลังจากการศึกษาศีลอุโบสถ หรือแม้กระทั่งการรักษาศีลอุโบสถอยู่ก็ตาม เพื่อให้เข้าใจง่าย ผู้วิจัยได้แยกออกเป็นข้อ ๆ ดังนี้

(๑) คนที่มีความสัจจะ ผลของคนที่มีสัจจะ คนซื่อสัตย์ จะเป็นคนจิตใจหนักแน่นมั่นคง จิตรู้สึกดีในความสะอาดบริสุทธิ์ของตน ได้รับการเคารพ มีคนเชื่อถือ

(๒) หลักธรรมอันทำให้งาม คือ ทำให้ชีวิตเกิดความสุข อุดมการณ์มากขึ้นในการดำเนินชีวิต กิจกรรมต่าง ๆ เกิดประสบผลสำเร็จได้โดยง่าย

(๓) หลักธรรมมีอุปการะมาก ๒ คือ ความหมาย ชื่อว่า ธรรมมีอุปการะมาก เพราะถือว่าเป็นคุณธรรมที่เสริมสร้างทางดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้าและสูงส่ง เป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตและปฏิบัติธรรมให้สำเร็จเรียบร้อยรอบคอบ

(๔) หลักพรหมวิหารธรรม ๔ คือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันโดยชอบ

(๕) หลักสัมมาอาชีวะ ถือว่าเป็นหลักการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าทางจริยธรรมต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลทั้งทางกาย ทางวาจา ทางจิตใจ อีกทั้งเกิดคุณค่าต่อการพัฒนาปัญญาให้รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิต และยังมีคุณค่าต่อการเกื้อหนุนให้เกิดบุญกุศลมากยิ่งขึ้น

๔.๖ สรุป

การวิเคราะห์หลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อการรักษาอุโบสถศีลของอุบาสกอุบาสิกาในสังคมปัจจุบัน โดยแบ่งประเด็นศึกษาเป็น ๕ ประการ คือ

๑) **หลักธรรมในการสวดมนต์และแผ่เมตตาของอุบาสก อุบาสิกาในปัจจุบัน** พบว่าใช้หลักสัจจะในการยึดการปฏิบัติเป็นสำคัญ เพราะการสวดมนต์จะต้องเข้าใจในหลักพุทธพจน์ของพระพุทธองค์ให้แจ่มแจ้งก่อนที่จะนำมาปฏิบัติ เพราะการสวดมนต์เป็นการเปล่งวาจาออกมาเพื่อให้รู้ถึงการสาธยายธรรม เมื่อนั้นผู้สวดมนต์จำเป็นต้องสวดให้ถูกต้อง เพื่อรักษาพุทธพจน์ของบทสวดมนต์และความศักดิ์สิทธิ์จะได้บังเกิดแก่ผู้ปฏิบัติ

๒) **หลักธรรมในการปฏิบัติกรรมฐานของอุบาสก อุบาสิกาในปัจจุบัน** พบว่าหลักธรรมอุปถัมภ์ปฏิบัติ คือ การปฏิบัติไม่ผิด ๓ ประกอบไปด้วย ๓ ประการ คือ การสำรวมอินทรีย์ การไม่รับประทานอาหารมากเกินไปแค่พออิ่มที่ไม่เป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติธรรม และไม่เป็นไปเพื่อความมัวเมาและประดับ ที่สำคัญจะต้องมีความเพียรในการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าใจในหลักธรรมและชีวิตของตนมากขึ้น

๓) **หลักธรรมในการควบคุมกิริยาบถทั้ง ๔ ของอุบาสก อุบาสิกาในปัจจุบัน** คือ กามสังวร หมายถึง อุบาสก อุบาสิกา พึงสำรวมในกามคุณ ไม่หมกมุ่นอยู่ในกามารมณ์จนถึงกับทำลายน้ำใจผู้อื่นโดยล่วงเกินหรือไม่ข่มเหงกันทางเพศ และ ธรรมอันทำให้งามมี ๒ ประการ คือ ๑) ขันติ มี ๓ อย่าง คือ อดทนต่อความลำบาก อดทนต่อการตรากตรำ และ อดทนต่อความเจ็บไข้ และ ๒) โสรัจจะ คือ ความเสียวเรียบร้อย ไม่แสดงความในใจออกมาให้ผู้อื่นรู้เห็น ในเมื่อเขาพูดถูกถูกเหยียดหยาม ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องนำมาใช้ในการรักษาอุโบสถศีล เพราะเป็นการฝึกความอดทน ทำจิตใจให้เข้มแข็งเบิกบานเพื่อให้ได้เข้าถึงหลักธรรมที่สูงขึ้นไปได้อย่างสมบูรณ์

๔) **การฟังธรรมและสนทนาธรรม** มีหลักธรรมอยู่ ๕ ประการ คือ หลักสัจจะ หลักอุปถัมภ์ปฏิบัติ หลักธรรมอันทำให้งาม หลักธรรมมีอุปการะมาก ๒ หลักพรหมวิหาร ๔ ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้การรักษาอุโบสถศีลได้เข้าถึงสมาธิและปัญญา

๕) **การดำเนินชีวิตของอุบาสก อุบาสิกา** มีความจำเป็นต้องนำหลักธรรมเหล่านี้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อันจะเป็นสิ่งจำเป็นต่อการประพฤติปฏิบัติเมื่ออยู่ภายหลังจากรักษาอุโบสถศีล หรือแม้กระทั่งการรักษาอุโบสถศีลอยู่ก็ตาม คือ มีหลักสัจจะ, หลักธรรมอันทำให้งาม

๒, หลักธรรมมีอุปการะมาก ๒, หลักพรหมวิหารธรรม ๔, และหลักสัมมาอาชีวะ, ในการดำเนินชีวิต

ดังนั้น อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลายที่ปฏิบัติธรรมรักษาศีลอุโบสถจะต้องรักษาหลักธรรมเหล่านี้ไว้ในใจและเรียนรู้ให้เกิดความชำนาญ เนื่องจากการปฏิบัติธรรมจะต้องอาศัยหลักธรรมเหล่านี้เข้าช่วยทุกกิจกรรมได้แก่ การสวดมนต์และแผ่เมตตา การปฏิบัติกรรมฐาน การควบคุมกิริยาบถ การฟังธรรมและสนทนาธรรม และการดำเนินชีวิต หรือเริ่มรักษาศีลอุโบสถ เพราะถือเป็นหลักธรรมที่ช่วยเกื้อหนุนให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญา และรู้เท่าทันสภาวะของสังขารและธรรมชาติต่างๆ หากมิได้นำเอาหลักธรรมเหล่านี้มาใช้ ก็อาจจะทำให้การรักษาศีลอุโบสถไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ซึ่งอาจจะเกิดความท้อถอยได้ ไม่อยากปฏิบัติธรรมรักษาศีลอุโบสถอีกต่อไป ซึ่งในปัจจุบันนี้ยังมีสิ่งยั่วยวนมากมาย แตกต่างจากสมัยพุทธกาลที่ยังไม่มีสิ่งยั่วยวนมากมายเท่ากับทุกวันนี้ และจิตใจก็เต็มไปด้วยความฟุ้งซ่าน การทำให้จิตใจสงบและมีหลักธรรมในใจจึงเป็นสิ่งที่ยากยิ่งมากขึ้นไปอีก ดังนั้นเชื่อว่าหากทุกคนที่ตั้งใจรักษาศีลอุโบสถจะสามารถนำหลักธรรมที่กล่าวไว้ได้แล้วข้างต้นมาปรับใช้ จะทำให้การรักษาศีลอุโบสถมีความสมบูรณ์และสามารถเข้าถึงสัจธรรมได้ในที่สุด