

## ลักษณะคำสอนที่ทันสมัยในพระพุทธศาสนา

## The Characteristics of Modern Teaching in Buddhism

พระมหากิตติธัช สิริปัญโญ นาคชัย<sup>1</sup>

Phramaha Kittidhat Siripunyo Nachai

(tvjld1@gmail.com)

Received: August 26, 2019

Revised: December 24, 2019

Accepted: December 24, 2019

## บทคัดย่อ

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นคำที่ทันสมัย ในปัจจุบันอินเทอร์เน็ตถูกใช้กันอย่างแพร่หลายทั่วโลก มีเว็บไซต์ต่างๆ มากมาย การเผยแพร่ธรรมะผ่านทางอินเทอร์เน็ตจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยการนำหลักธรรมคำสอนมาเผยแพร่ให้ผู้สนใจได้เข้าไปเรียนรู้ธรรมะทางอินเทอร์เน็ตมากขึ้นและยังทำให้ชาวต่างชาติได้สนใจศึกษาพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ช่วยอำนวยความสะดวก ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นชุมชนเมืองแห่งการเรียนรู้ของโลกที่ไร้พรมแดน ดังนั้นหลักคำสอนจึงสามารถอยู่ได้ในโลกยุคปัจจุบันโดยหลักคำสอนเป็นไปเพื่ออบรมปัญญาให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วดำรงชีวิตอยู่กับสังขารธรรมความจริง ตามเท่าทันอารมณ์ การเกิด ขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ในปัจจุบันตามสภาพความเป็นจริง และผู้ปฏิบัติตามหลักคำสอนก็จะเห็นความจริงของชีวิตโดยไม่ทุกข์ร้อนกายใจมากนัก จนถึงไม่มีทุกข์ใดๆ เลย เป็นการปฏิบัติที่พิเศษแตกต่างไปจากลัทธิศาสนาอื่นและเป็นของที่มีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และทรงสอนเหล่าสาวกในที่ต่างๆ ให้รู้ตามและเพื่อมุ่งหวังความสุขสงบสุขของบุคคลและชุมชนและประโยชน์สุขแก่ชาวโลก โดยสมัยครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนา ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน พระองค์ได้ทรงโปรดให้พระสาวก 60 องค์ ได้จาริกไปด้วยพระพุทธวณะ ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่คนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก จงแสดงธรรมอันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด” (Thai Tipitaka/4/32/40) แม้กาลเวลาจะผ่านไป

<sup>1</sup> นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

2,500 ปีก็ตาม ลักษณะคำสอนก็ยังนำมาใช้ได้ในยุคปัจจุบันที่ค้นพบในพระไตรปิฎก เช่น เรื่อง สิ่งแวดล้อม เรื่องสุขภาพอนามัยและระบบประชาธิปไตย เป็นต้น ซึ่งพระพุทธเจ้า ทรงแนะนำ สอนหลักธรรมคำสอนเอาไว้เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติสำหรับผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามเพื่อ ประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่นสืบไป

**คำสำคัญ:** ลักษณะคำสอน, ความทันสมัย, สิ่งแวดล้อม, สุขภาพอนามัย

### Abstract

The Principles of the Buddha in Buddhism is a modern term. At the present time, the internet is widely used all over the world. There are many websites. The dissemination of Dhamma through the internet is absolutely essential. By disseminating the doctrine and teachings to those who are interested to learn Dhamma on the internet more and also to make more foreigners interested in studying Buddhism. Using modern technology that facilitates which is like a learning city in a borderless world. Therefore, the doctrine can survive in the modern world, with the doctrine being to train the intellect to be up to date with the truth. And live with the truth, keeping up with emotions, occurrences set up, and then extinguishing. At present, according to the actual situation and those who follow the doctrine will see the truth of life without much distress until there is no suffering at all. It is a special practice which is different from other religions and is the only thing in this Buddhism. The Buddha attained enlightenment and taught his disciples in various places to know accordingly and to look forward to the peace of individuals and communities and the benefit of the world.

By the time, the Buddha delivered the First Sermon at the forest named “Isippatanamarukatayawan”. He allowed the 60 disciples to go with him as the following words; “O Bhikkhus, you pilgrimaged for benefits, the happiness of many people, and the world assistance, sermonize the beauty of Dhamma at the beginning, amid and the last” (Thai Tipitaka/4/32/40) Even after 2,500 years, the

Buddha teachings still apply in modern times as found in the Tripitaka, such as the environment, health and sanitation and the democratic system, etc., which the Buddha taught the doctrines as a way of practice for those who study and follow for the benefit of themselves and others.

**Keywords:** The Characteristics of Dhamma, Modernization, Environment, Health and Sanitation

## บทนำ

พระพุทธศาสนาในฐานะสถาบันหลักหนึ่งในสังคมไทย ที่ได้เข้ามามีบทบาทต่อการพัฒนาสังคมไทย ในอดีตจนถึงปัจจุบัน พระพุทธศาสนาประสบความสำเร็จในการสร้างความอยู่ดีมีสุขให้กับสังคมไทย จนคนไทยมีลักษณะนิสัยที่เด่นชัด คือ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ชอบสนุก และชอบทำบุญ ซึ่งนับเป็นความวิเศษอย่างหนึ่งของวัฒนธรรมไทย ที่สามารถบูรณาการความสนุกกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเรื่องบุญเข้าด้วยกัน ดังปรากฏในประเพณีต่างๆ ซึ่งล้วนแล้วมาจากคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ยังคงมีความทันสมัย แม้เวลาจะเลยไปประมาณ 2,500 กว่าปีก็ตาม พระพุทธศาสนาในแบบของคนไทยนั้น ประกอบไปด้วยความเชื่อในหลักพระพุทธศาสนาและความเชื่ออื่น ๆ ผ่านการประกอบพิธีกรรมและได้นำไปใช้ในวิถีชีวิตอีกคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นไปเพื่อการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริงและสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ในทุกยุคสมัย อย่างเช่นเรื่อง หลักคำสอนเรื่องเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และเรื่องสุขอนามัย

## ลักษณะคำสอนที่ทันสมัยในพระพุทธศาสนา เรื่อง สิ่งแวดล้อม

คำว่า “สิ่งแวดล้อม” ตามความหมายของพระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ พ.ศ. 2535 นิยามว่า หมายถึงสิ่งต่าง ๆ ที่มีลักษณะทางกายภาพและชีวภาพที่อยู่รอบตัวมนุษย์ซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติและสิ่งที่มีมนุษย์ได้ทำขึ้น (ธีระพล อรุณะกสิกรและคณะ, 2542) สิ่งแวดล้อมเป็นเสมือนกรอบในการสร้างและกำหนดทิศทางของมนุษย์ว่าจะเดินไปทิศทางใดนั่นเอง และในอีกความหมายหนึ่ง “สิ่งแวดล้อม” คือ สิ่งที่มีอยู่รอบ ๆ ตัวเรา ทั้งส่วนที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ ภูเขา ดิน น้ำ อากาศ ทรัพยากรต่าง ๆ ฯลฯ และส่วนที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น ศิลปกรรมขนบธรรมเนียมประเพณี สวนสาธารณะ เป็นต้น มนุษย์เราก็เป็นส่วนหนึ่งของ

สิ่งแวดล้อมด้วย และมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอื่นๆ อย่างใกล้ชิด จนไม่สามารถจะแยกออกจากกันได้ ทั้งนี้เนื่องจากมนุษย์มีกำเนิดอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมทุกชนิดก็มีผลโดยตรงและโดยอ้อมในการที่จะกำหนดให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สโมสร, 2518) พระพุทธศาสนาก็ก่อกำเนิดมาจากสิ่งแวดล้อมพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ในป่า พระองค์ทรงมุ่งเน้นให้การดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติรู้สภาวะตามความเป็นจริงดังนั้นคำว่าสิ่งแวดล้อมมีความหมายกว้างขวาง ครอบคลุมทุกอย่างทั้งสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเราซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์เสริมสร้างขึ้น มนุษย์มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างใกล้ชิด เพราะมนุษย์มีกำเนิดอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อม ฉะนั้นสิ่งแวดล้อมจึงมีความสำคัญและความจำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ถ้าสิ่งแวดล้อมดีก็ส่งผลให้มนุษย์มีความเป็นอยู่สบายไม่เดือดร้อน จิตใจแจ่มใส หากสิ่งแวดล้อมเป็นพิษย่อมส่งผลกระทบต่อมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทุกชนิดทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังที่ พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต) กล่าวไว้ว่า “การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมจะช่วยพัฒนาชีวิตให้มีธรรม เมื่อมนุษย์มีธรรม สิ่งแวดล้อมก็จะพัฒนาตาม แต่ถ้ามนุษย์อยู่อย่างไม่มีธรรมก็จะรักษาสีสิ่งแวดล้อมนั้นไม่ได้และจะทำลายสิ่งแวดล้อม ถ้าเราจัดการกับสิ่งแวดล้อมไม่ถูกต้องสัตว์โลกรวมทั้งมนุษย์จะอยู่ไม่ได้” (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต), 2538) ในพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงสอนในเรื่องของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ซึ่งถือว่าเป็นคำสอนที่ทันสมัยแม้ในสมัยปัจจุบันสิ่งแวดล้อมธรรมชาติก็ยังเป็นเรื่องที่สำคัญในการเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสภาพจิตใจของบุคคลด้วย ดังคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมดังนี้

### พระพุทธเจ้าทรงสอนและชักชวนให้มีการปลูกสวน ปลูกป่า

พระพุทธเจ้าและพระสาวกมีความสัมพันธ์กับธรรมชาติมาโดยตลอดดังจะเห็นได้จากพระองค์ประสูติ ตรัสรู้ ปรีชาญาณ สถานที่แสดงธรรมล้วนอยู่ในป่า สถานที่พำนักของพระพุทธเจ้าและพระสาวกคือ ป่า ภูเขา โคนไม้ ถ้ำ ชอกเขา ป่าช้า และยังมีข้อปฏิบัติสำหรับอยู่ป่าให้เหมาะสมอีกหลายข้อ เช่น ธุดงค์ที่ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ถืออยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร เป็นต้น เมื่อการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนามีการเกี่ยวข้องกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเปรียบเสมือนเป็นสิ่งแวดล้อม เป็นที่พักที่อยู่ที่อาศัย พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้กฎของธรรมชาติอันสูงสุดและทรงเห็นประโยชน์ความสำคัญของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จึงได้ทรงวางหลักพระธรรมวินัยให้พระสาวกศึกษาและปฏิบัติตาม โดยใช้อุปกรณ์ที่หาได้ง่ายจากธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมาเป็นเครื่องมือในการเผยแผ่

ศาสนา จนทำให้พุทธศาสนาเป็นที่ยอมรับของสังคม การที่พระสงฆ์ปฏิบัติตามพระวินัยที่พระพุทธรเจ้าทรงบัญญัติไว้แล้วนั้น นอกจากจะเป็นการปฏิบัติตามหน้าที่ของพระสาวกแล้ว ยังช่วยรักษาสภาพแวดล้อมอีกด้วย ดังที่ ภทพร สิริกาญจน ได้กล่าวไว้ในงานวิจัย เรื่อง “หน้าที่ของพระสงฆ์ตามพุทธบัญญัติ” ตอนหนึ่งว่า “ผู้มีศีลและวินัยอย่างเคร่งครัดย่อมไม่ทำลายชีวิต ไม่ทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เพราะศีลและวินัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งตามหลักพุทธศาสนา ทำให้ชาวพุทธตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต ไม่ทำลายมนุษย์ สัตว์ และพืช อันเป็นสิ่งมีชีวิต นอกจากนั้นผู้มีศีลและวินัยยังทะนุบำรุงสิ่งมีชีวิตให้เจริญงอกงามและเป็นประโยชน์แก่อุบัติโลก จึงเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม” (ภทพร สิริกาญจน, 2538) ดังคำสอนของพระพุทธรเจ้าที่สอนเกี่ยวกับการปลูกป่าเป็นการได้บุญคู่เคียงกับงานด้านสังคมสงเคราะห์อื่นๆ เช่น สร้างสะพาน ให้น้ำใช้ น้ำดื่ม และให้ที่อยู่อาศัยพระพุทธรเจ้าทรงตรัสว่า

ชนเหล่าใดสร้างอาราม (สวนไม้ดอกไม้ผล) ปลูกหมุ่ไม้ (ใช้ร่มเงา) สร้างสะพาน และชนเหล่าใดให้โรงน้ำเป็นทานและบ่อน้ำทั้งบ้านที่พักอาศัย ชนเหล่านั้นย่อมมีบุญ เจริญในกาลทุกเมื่อ ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นตั้งอยู่ในธรรม สมบูรณ์ด้วยศีล เป็นผู้ไปสวรรค์ ฯ (ส.ส.อ. 1/47/86)

การปลูกป่าเป็นการอนุรักษ์ธรรมชาติและป่าเป็นแหล่งธรรมชาติที่เสริมสร้างความอุดมสมบูรณ์ให้กับชุมชนสังคม พระพุทธรเจ้าทรงสอนให้ปลูกป่าและไม่ทำลายธรรมชาติ ซึ่งพระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญในการอนุรักษ์และถนอมธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นป่าไม้ แหล่งน้ำ หรือสัตว์ป่า ดังข้อความข้างต้นเป็นเพียงตัวอย่าง จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจในการที่จะเน้นบทบาทของผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อการบรรลุพระนิพพาน โดยการอาศัยอยู่ตามราวป่าตามเขา ชีวิตของพวกเขาดำเนินไปด้วยปัญญา และศีลสิกขา อันน่าจะมีคุณค่าในแง่มุมการผลิต มากกว่าแรงงานที่ใช้ในการผลิตโลกทางวัตถุ ตัวอย่างเช่น การที่พระภิกษุบำเพ็ญสมาธิในราวป่า ก็เป็นผลโดยตรงในการรักษาป่าโดยไม่ต้องลงทุนลงแรงใดๆ เจ้าพนักงานป่าไม้อย่อมจะบอกได้ดีว่าในการที่พระเข้าไปบำเพ็ญสมาธิในป่านั้น มีผลในการอนุรักษ์ดีกว่าวิธีอื่นๆ (พระราชมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). 2529) ดังนั้น คำสอนเรื่องการอนุรักษ์ธรรมชาติของพระพุทธรเจ้าจึงเป็นคำสอนที่ทันสมัย เพราะเป็นฐานให้ปัจจุบันเกิดการอนุรักษ์ธรรมชาติละมีการปลูกป่ารักษาสิ่งแวดล้อม แม้แต่การสร้างที่อยู่อาศัยในสมัยพุทธกาลพระพุทธรเจ้าก็ทรงสอนให้ไม่ไปทำลายธรรมชาติโดยให้รู้จักรักษาและใช้ที่พักอาศัยให้เกิดประโยชน์ ดังคำสอนเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยดังนี้

### พระพุทธเจ้าทรงสอนกำหนดข้อปฏิบัติเกี่ยวกับ ที่อยู่อาศัยที่เรียกว่า เสนาสนวัตร

เสนาสนะ ได้แก่ ที่พักสำหรับภิกษุ สมัยแรก พระพุทธองค์ให้ภิกษุพักตามโคนไม้ เรือน ร้าง ถ้า ตามป่าเขา แต่พอพระศาสนาเจริญขึ้นมีผู้คนเลื่อมใส มากขึ้น จึงทรงจัดระบบใหม่เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย คือแก่พระภิกษุผู้ประพฤติปฏิบัติธรรม จะได้เป็นที่สำหรับรวมกลุ่มกัน เพื่อให้สะดวกแก่การทำกิจพระศาสนา และอนุเคราะห์แก่ประชาชนผู้มี ใจเลื่อมใสศรัทธาส่งเสริม บุญกุศล และมีส่วนร่วมเป็นดินแดนบุญประชุมพบปะกันระหว่างภิกษุสงฆ์ กับอุบาสกอุบาสิกา ใน วันสำคัญทางศาสนาต่าง ดังที่ตรัสอนุญาตเสนาสนะสำหรับภิกษุเพิ่มเติมจาก เดิม ดังปรากฏใน พระวินัยปิฎกจูฬวรรคว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเสนาสนะ 5 ชนิด คือ วิหาร อัทธมโยค ปราสาท หัมมียะ คูหา” (วิ.จ. (ไทย) 7/200/68.) เสนาสนะแต่ละอย่างมีคำอธิบายว่า

1. วิหาร คือ อาวาสที่อยู่อย่างอื่นนอกเหนือจากเรือนมุงแถบเดียวเป็นต้น ชื่อว่า วิหาร (วิ.มหา.อ.(บาลี) 3/294/318.) เขาสร้างเป็นหลังๆ มีหลังคาประตูเข้าออก มีหน้าต่าง เป็นต้น สามารถอยู่ได้ 1 รูปขึ้นไป

2. อัทธมโยค คือ เรือนมุงแถบเดียว คือ ที่พักที่มุงหลังคาเพียงด้านเดียว

3. ปราสาท คือ เรือนชั้น เรือนเป็นชั้น หรือที่พักที่ก่อสร้างทำเป็นชั้นๆ

4. หัมมียะ คือ เรือนโถงหรือหลังคาตัด คือ เรือนที่มีสัณฐานทรงกลม

5. คูหา คือ ถ้ามีหลากหลายชนิด เช่น ถ้าอิฐ ถ้าหิน ถ้าไม้ ที่สามารถใช้พักอาศัยกัน แดด ลม ฝนได้

สำหรับที่อยู่อาศัยคือเสนาสนะนี้ พระพุทธองค์กำหนดให้ภิกษุพิจารณาทุกครั้งที่ใช้สอย จึงจะไม่ถูกอาสวะครอบงำจิตใจ ดังพุทธดำรัสตอนหนึ่งว่า “ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอย เสนาสนะเพียงเพื่อป้องกันความหนาว ความร้อน เหลือบ ยุง ลม แดด และสัมผัสแห่ง สัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายที่เกิดจากฤดู และเพื่อความยินดีในการหลีกเร้น” (ม.มู. (ไทย) 12/23/23) ดังนั้น ภิกษุในพระพุทธศาสนาจึงควรพิจารณาในเวลาพักอาศัยในเสนาสนะ ด้วยบท สำหรับพิจารณาว่าเสนาสนะใดอันเราใช้สอยแล้ว ไม่ทันพิจารณาในวันนี้เสนาสนะนั้น เรา ใช้สอยแล้ว เพียง เพื่อบำบัดความหนาว เพื่อบำบัดความร้อน เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ และเพื่อ ความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา (วิสุทธิ. (ไทย) 1/1/70-71)

ในเบื้องต้นภิกษุต้อง ศึกษาทำความเข้าใจรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับเสนาสนะให้รอบ ด้าน “เสนาสนะ” หมายถึง สถานที่สำหรับนั่งและนอน ดังความ ในคัมภีร์ วิสุทธิมรรคตอนหนึ่งว่า

“บทว่า เสนาสนะ หมายถึงที่นอนและที่นั่ง ก็ภิกษุนอนในที่ใดๆ จะเป็นวิหารหรือโรงเรือนต่างๆ มีเพิงเป็นต้นก็ตาม ที่นั้นๆ ชื่อว่า เสนะ ภิกษุยอมนั่ง คือยอมนั่งพัก อยู่ในที่ใดๆ ที่นั้นชื่อว่า อาสนะ” คำว่า “เสนะ” (วิสุทธิ. (ไทย) 1/47-48) กับ “อาสนะ” ทั้ง 2 คำนี้ แต่ละคำมีอธิบายโดยย่อต่อไปนี้

1. เสนะ (ที่นอน) เสนะ (ที่นอน) หมายถึง บริหาร วัตถุหรือสิ่งของเครื่องใช้ทุกประเภท ที่ภิกษุใช้สำหรับนอน เช่น เสื่อ พูก หมอน เตี้ยง กระดานปูพื้น หรือวัตถุอื่นที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ปูรองก่อนนอน (วิ.จุ.อ. (ไทย) 9/7/177-183.) ที่นอนของภิกษุ มีทั้งแบบที่ทำด้วยไม้ หวาย หรือวัสดุอื่นๆ มีทั้งใช้ปูกับพื้นรองนั่งหรือปูรองก่อนนอน เช่น เสื่อ พูก หรือที่ใช้หนุนรองศีรษะ เช่น หมอน อนุญาตให้ยัดด้วยวัตถุที่ให้ความนุ่ม สำหรับพูกอนุญาตให้ยัดของ 5 ชนิด คือ (1) ขนสัตว์ (2) เศษผ้า (3) เปลือกไม้ (4) หญ้าและ (5) ใบไม้ (พระมหาบุญเลิศ ฐานทินโทและคณะ, 2550) ส่วนหมอนนิยมยัดด้วยนุ่น หากมีนุ่นจำนวนมากอนุญาตให้สางแล้วยัดในหมอนได้ นุ่นที่ทรงอนุญาตมี 3 ชนิด คือ (1) นุ่น ต้นไม้ (2) นุ่นเถาวัลย์ และ (3) นุ่นหญ้า อย่างไรก็ตาม ที่นอนของภิกษุต้องมีขนาดไม่ใหญ่หรือสูง นัก เพราะอาจทำให้คนติเตียนให้สัมผัสที่นุ่มสบายจนติดใจ ติดในความสบาย ทำให้ชาวบ้านและภิกษุ ด้วยกันติเตียนได้ ต้องทำให้มีขนาดพอประมาณ ไม่ต้องทำให้สวยงามหรือราคาแพงเพราะจะขัดต่อ สมณสารูป ไม่ส่งเสริมการเป็นอยู่ด้วยความสันโดษ

2. อาสนะ (ที่นั่ง) อาสนะ (ที่นั่ง) หมายถึง บริหารหรือวัตถุที่ใช้รองนั่ง เช่น เก้าอี้ ตั้ง ม้านั่ง อาสนะ กระดาน รองนั่ง สันถัด หรือวัตถุอื่นที่สร้างขึ้นเพื่อรองนั่งหรือนั่งพิง (วิ.จุ.อ. (ไทย) 9/7/179.) ที่นั่งของภิกษุส่วนมากจะทำด้วยวัสดุ ประเภทไม้ ไม้ไผ่ หรือหวาย เฉพาะสันถัดทำด้วยยาง ขนสัตว์เป็นต้น ที่นั่งของภิกษุมีทั้งที่ประกอบ ด้วยผ้าและที่ทำด้วยวัสดุแข็ง ใช้สำหรับประคองร่างกายในอิริยาบถนั่ง อนุญาตให้ทำมีขนาดพอ ประมาณ ไม่ใหญ่หรือสูงนัก ไม่ควรมีลวดลาย วิจิตรพิสดาร เพราะอาจขัดต่อสมณสารูป ทำด้วยวัสดุที่ หาได้ทั่วไปและราคาไม่แพง เมื่อนำคำว่า “เสนะ” และ “อาสนะ” มารวมกันเป็น “เสนาสนะ” จึงมีความหมายกว้าง ขึ้นครอบคลุมถึงที่อยู่อาศัยทั้งหมด สามารถจำแนกสิ่งที่เรียกว่า เสนาสนะได้ 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

1) ที่พักอาศัยของภิกษุที่ก่อสร้างเป็นอาคารหรือลักษณะอย่างอื่นเพื่อประโยชน์แก่การพักอาศัย ให้ร่มเงา เช่น ศาลา วิหาร กุฏิ กระโถม มณฑป ปราสาท (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) “โรงย้อม เรือนไฟ เรือนโพธิ์ เรือนพระปฏิมา โดยหากก่อสร้างเป็นอาคารอนุญาตให้มีอุปกรณ์หรือส่วนประกอบเพื่อให้ การใช้สอยมีความแข็งแรงและใช้สอยสะดวก เช่น ประตู หน้าต่าง วงกบ ลิ่มสลัก เพดานสายยู (วิ.ม. (ไทย) 4/73/101-102)

2) สถานที่ตามธรรมชาติ หรือที่อยู่ตามธรรมชาติซึ่งภิกษุเข้าไปอาศัยเป็นที่พัก เช่น ภูเขา โคนไม้ เจือมภูเขา ชั่วแห่งป่า

3) สิ่งของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันที่ภิกษุใช้เป็นที่นั่ง นอน หรือทำกิจกรรมต่างๆ เช่น เตี้ยง ตั้ง พนักพิง อาสนะ พูก หมอน

อรรถกถาอริยวังสูตรกล่าวถึงความสันโดษด้วยเสนาสนะไว้ว่า ในเบื้องต้นภิกษุพึงรู้จักเสนาสนะ 15 ชนิดเหล่านี้ คือ เตี้ยง, ตั้ง, พูก, หมอน, วิหาร, เรือนมุงด้านเดียว, ปราสาท, ปราสาทโล้น, ถ้ำ, ที่เรือน, ป้อม, เรือนโก่ง, พุ่มไม้, โคนต้นไม้และสถานที่ที่ภิกษุทั้งหลายหลีกเลี่ยงออกไป และยังมีการกำหนดเขตของเสนาสนะคำว่า เขต หมายถึง สถานที่เกิด หรือ สถานที่ได้มาของปัจจัยเครื่องใช้สอยในชีวิต ตาม ความหมายนี้ เขตของเสนาสนะ จึงหมายถึง สถานที่เกิดของเสนาสนะ หรือที่มาของเสนาสนะ อรรถกถาอริยวังสูตรอธิบายว่าเขตของเสนาสนะไว้ 5 ประการ คือ (1) โดยสงฆ์ (2) โดยคณะ (3) โดยญาติ (4) โดยมีตร (5) โดยทรัพย์ของตน (6) โดยบังสุกุล จะเห็นว่าเสนาสนะในพระพุทธศาสนามีความหมายค่อนข้างกว้าง เพราะหมายถึงทั้ง อาคารและสถานที่ที่ภิกษุใช้เป็นที่พักอาศัย มีทั้งเสนาสนะที่มนุษย์สร้างขึ้นและที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เสนาสนะของภิกษุจัดเป็นปัจจัยประเภทที่ 3 ที่ภิกษุจะต้องอาศัยอยู่จนตลอดชีวิต เสนาสนะที่สร้าง เสร็จแล้วหากต้องการให้เกิดความคงทนและสวยงามทรงอนุญาตให้ทาสีในวิหารได้ แต่ต้องเป็นสีที่ สุภาพ คือ สีขาว สีดำ สีเหลือง หากต้องการวาดภาพในวิหารก็อนุญาตให้วาดเฉพาะภาพที่สุภาพ ไม่ ทำให้เกิดกิเลส เช่น ภาพดอกไม้ เถาวัลย์ ฟันมังกร ดอกจอกหักกลีบ ห้ามวาดภาพสตรี ภาพผู้ชาย (พระมหาบุญเลิศ ฐานทินโท และคณะ, 2550) ทรงสอนให้รู้จักเสนาสนะที่พักอาศัยและให้ช่วยกันรักษาความสะอาดสถานที่อยู่อาศัย ดังเรื่องที่มาในสมัยพุทธกาล ดังนี้ ภิกษุอยู่ในวิหารใด ถ้าวิหารนั้นรกถ้าอุตสาหะอยู่ พึงชำระ เมื่อจะชำระวิหาร พึงขนบาตร จีวร ออกไปวางไว้ที่ควรแห่งหนึ่งก่อน พึงขนผ้า ปูนั่ง ผ้าปูนอน ออกวางไว้ที่ควรแห่งหนึ่ง พึงขนพูก หมอน ออกไปวางไว้ที่ ควรแห่งหนึ่ง เตี้ยงพึงยกต่ำๆ ขนออกไปให้ดี อย่าให้ครูดสี กระทบกระแทก บานและกรอบประตู แล้วตั้งไว้ที่ควรแห่งหนึ่ง ตั้งพึงยกต่ำๆ ขนออกไปให้ดี อย่าให้ครูดสีกระทบกระแทกบานและกรอบประตู แล้วตั้งไว้ที่ควรแห่งหนึ่ง เชียงรองเท้าเตี้ยงพึงขนออกไปวางไว้ที่ควรแห่งหนึ่ง กระโถนพึงขนออกไปวางไว้ที่ควรแห่งหนึ่ง พนักอิงพึงขนออกไปวางไว้ที่ควรแห่งหนึ่ง เครื่องลาดพื้นพึงกำหนด ที่ปูไว้เดิม (วิ. จุ./7/370/238) ฉะนั้นภิกษุก็ต้องสำรวมระวังในการพักอาศัย ไม่พักอาศัยด้วยความโลภหรือความมัวเมาหวงแหนที่อยู่ แต่ควรพักอาศัยเพื่อป้องกันความหนาว ร้อน เหลือบ ยุง ลม แดด ฝนและอันตรายจากสัตว์ร้าย หรือสัตว์เลื้อยคลาน



### ลักษณะคำสอนที่ทันสมัยในพระพุทธศาสนา เรื่องการใช้น้ำ

ชาวพุทธมีความสัมพันธ์กับการใช้น้ำและการเป็นอยู่ที่เนื่องด้วยน้ำอย่างแนบแน่นมานาน อีกทั้งขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมต่างๆ ของชาวพุทธก็มักมีน้ำเป็นองค์ประกอบในพิธีนั้นๆ ทั้งในราชพิธีและพิธีกรรมของชาวบ้านทั่วไป เช่น พิธีบรมราชาภิเษก พิธีมุรธาภิเษก พิธีลงทรง พิธีก่อพระทราย พิธีโสกันต์ พิธีพิพัฒน์สัตยา พิธีลอยกระทง เป็นต้น ล้วนมีส่วนช่วยให้เกิดความสำนึกรักและหวงแหน ทรัพยากรน้ำและสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ซึ่งเป็นกระบวนการเชื่อมโยงกันและผูกพันกับชีวิตชาวพุทธตั้งแต่แรกเกิดจนตาย พิธีกรรมต่างๆ นี้เป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมที่มีอยู่ในสังคมชาวพุทธไทยที่น้ำเข้ามาเกี่ยวข้องกับอยู่ด้วยเสมอ (เสถียรโกเศศ, 2521) น้ำเป็นธาตุหนึ่งที่สำคัญในบรรดาธาตุ 4 การให้น้ำดื่มแก่ผู้กระหายเป็นบุญกุศล ตรงข้าม ถ้าหากมนุษย์ทำให้น้ำเป็นพิษ พวกเขาจะได้รับผลกระทบ การรักษาแหล่งน้ำบริโภค อุบิโภคมีความสำคัญไม่น้อย ในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติสิกขาบทว่า “ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือป่วนขะพะลงในน้ำ”

ต่อเมื่อเกิดเหตุสุดวิสัยกับภิกษุอาพาธ พระองค์ทรงวางอนุบัญญัติว่า “ภิกษุพึงทำการศึกษาว่าเราไม่อาพาธ จักไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือ บ้วนขะพะลงในน้ำ”(วินย.มหา. 2/925-927) สิกขาบทนี้มีจุดประสงค์ชัดเจนในการรักษาน้ำให้บริสุทธิ์เอาไว้ให้เพื่อนมนุษย์ได้ใช้นานๆ มองตามบทบัญญัติก็จะพบว่า พระภิกษุโดยปกติก็ไม่มีทรัพย์สินใดหรือกิจกรรมใดๆ ที่จะสร้างมลพิษให้กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ คงมีแค่สิ่งสกปรกอันมีอยู่ตามธรรมชาติภายในกายที่จะต้องถ่ายออกมาทั้งข้างนอกเท่านั้น สถานที่ถ่ายจึงต้องเป็นที่ที่เหมาะสม ห้ามถ่ายลงแม่น้ำเป็นอันขาด ในกรณีที่ภิกษุอาพาธหรือป่วยได้รับการยกเว้น เพราะผู้ที่ป่วยใช้หรืออาพาธนั้น บางครั้งระบบการขับถ่ายของร่างกายไม่สามารถจะควบคุมได้ เช่น ฉันทายาล้วนแล้วนั่งเรื้อมาในแม่น้ำจะขึ้นฝั่งก็คงจะไม่ทันการ ต้องตัดสินใจปล่อยไปในแม่น้ำเพราะความจำเป็น แล้วจะได้ระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้นอีก เป็นที่น่าสังเกตอย่างหนึ่งว่า ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสก็ดี วินัยที่ทรงบัญญัติไว้ก็ดี ล้วนตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง ใครก็ตามปฏิบัติแล้วก็จะพบกับชีวิตที่ปกติสุข สอดประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนไปจากธรรมชาติ แนวความคิดจากสิกขาบทเหล่านี้ ล้วนสามารถนำมาเป็นพื้นฐานแห่งความคิดและสร้างจิตสำนึกอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี พระองค์พยายามเน้นให้พระสงฆ์เป็นผู้นำแห่งการปฏิบัติตนในแง่การอนุรักษ์น้ำ ไม่กระทำการใดๆ อันจะเป็นแบบอย่างแห่งการทำลายน้ำในลักษณะเป็นวงกว้างดังสิกขาบทในพระวินัยว่า ครั้งหนึ่ง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงติเตียนพระภิกษุสัตถรศว์คิย ซึ่งเล่น

น้ำอยู่ในแม่น้ำอจิรวดีความว่า “ภิกษุทั้งหลาย โฉนเล่า พวกเธอจึงได้เล่นน้ำกัน การกระทำของพวกเธอนั้น ไม่เป็นไปเพื่อความเสื่อมใสของชุมชนที่ยังไม่เสื่อมใสแล้ว หรือเพื่อความเสื่อมใสของชุมชนที่เสื่อมใสแล้ว ทรงบัญญัติสิกขาบท” (วินย.มหา. 2/586-587.) ว่า“.....เป็นปาจิตติย ในเพราะกรรมคือหัวเราะในน้ำ” มีอธิบายความว่า ธรรมคือหัวเราะในน้ำนั้น ได้แก่ น้ำลึกลับซ่อนเร้นเข้าไป ภิกษุมีความประสงค์จะรื่นเริง ดำลงก็ดี ผุดขึ้นก็ดี วายไปก็ดี ต้องอาบัติปาจิตติย แม้แต่ในศาสนพิธี พระพุทธรูปทรงอนุญาตให้ใช้น้ำทำสังฆกรรมได้ หรือที่เรียกว่า “โบสถ์น้ำ” ซึ่งมีประโยชน์โดยอ้อมด้วย ทำให้บริเวณนั้นดูสะอาด เป็นสวนธรรมชาติไปด้วย ทำให้ต้นไม้ได้รับการบำรุง เป็นแหล่งที่อยู่ของสัตว์ป่าชนิดต่างๆ และนกนานาพันธุ์ เป็นต้น

### ลักษณะคำสอนที่ทันสมัยในพระพุทธศาสนา เรื่องสุขภาพอนามัย

สุขภาพ ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึงสภาวะทางจิตที่อยู่ในความสมดุล แรงขับของจิตทำงานร่วมกับแรงต้านของเจตสิกได้อย่างประสานกลมกลืนกันจิตสามารถรักษาแรงขับของตัวเอง ซึ่งก็คือพลังของเจตจำนง (mind-will/ intentional force) ที่เรียกกันในภาษาธรรมว่าเชื้อกรรม พลังของเจตจำนงนี้เมื่อถูกส่งออกไปอย่างเหมาะสมจะกลายเป็นพลังชีวิต (life-force) (Ikeda, Daisaku, 1982) สุขภาพบ่งถึงกระแสอันสมดุลของพลังที่วุ่น เป็นความสามารถของจิตที่รักษาแรงขับของตัวเองท่ามกลางแรงต้านแบบต่างๆ ของเจตสิกชุดจรตรบเทาที่ความสามารถนี้ของจิตมีอยู่ ตรานั้นสุขภาพก็จะบังเกิดแก่ชีวิตและร่างกายมนุษย์คนนั้น (Mahanarongchai, Sumalee, 2014) ฉะนั้นการจะมีสุขภาพที่ดีนั้นก็ต้องมีการดูแลรักษาสุขภาพตนเองด้วยการบริหารทั้งร่างกายและจิตในให้ดีในพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงตรัสเรื่องโรค ว่าด้วยโรค 2 อย่าง ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้ โรค 2 อย่างเป็นโฉน คือ โรคกาย 1 โรคใจ 1 ปรากฏอยู่ว่าสัตว์ทั้งหลายผู้ยืนยันว่าไม่มีโรคทางกายตลอดเวลา 1 ปีก็มี ยืนยันว่าไม่มีโรคทางกายตลอดเวลา 2 ปีก็มี 3 ปีก็มี 4 ปีก็มี 5 ปีก็มี 10 ปีก็มี 20 ปีก็มี 30 ปีก็มี 40 ปีก็มี 50 ปีก็มี 100 ปีก็มี ยิ่งกว่า 100 ปีก็มี แต่ว่าผู้ที่ยืนยันว่าไม่มีโรคทางใจแม้เพียงเวลาครู่เดียวนั้น หาได้ยากในโลก เว้นแต่พระชินาสพ (พระอรหันต์ - ฉัมมโชติ) ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โรคของบรรพชิต 4 อย่างนี้ โรคของบรรพชิต 4 อย่างเป็นโฉน คือภิกษุเป็นผู้มักมาก มีความร้อนใจอยู่เสมอ ไม่สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย - ฉัมมโชติ) คิลานปัจจัย (ยารักษาโรค - ฉัมมโชติ) ตามมีตามได้ ภิกษุนั้นเมื่อเป็นผู้มักมาก มีความร้อนใจอยู่เสมอ ไม่สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คิลานปัจจัยตามมีตามได้แล้ว ย่อมตั้งความปรารถนาลามก เพื่อจะได้ความยกย่อง เพื่อจะได้ลาภสักการะและความสรรเสริญภิกษุนั้นจึงเห็น ขวนขวาย พยายาม เพื่อจะได้ความยกย่อง เพื่อจะได้ลาภสักการะและความสรรเสริญ ภิกษุนั้นเข้าสู่ตระกูล (หมายถึงเข้าไปหาครอบครัวต่างๆ - ฉัมมโชติ)

เพื่อให้เขานับถือ นิ่งอยู่ (ในตระกูล) เพื่อให้เขานับถือ กล่าวธรรม (ในตระกูล) เพื่อให้เขานับถือ กลับอุจจาระ ปัสสาวะอยู่ (ในตระกูล) ก็เพื่อให้เขานับถือ ภิกษุทั้งหลาย นี่แล โรคของบรรพชิต 4 อย่าง (อง.จตุกก. (ไทย) 2/157) การรักษาโรคจึงต้องใช้คิลานเภสัชที่เหมาะสม

ฉะนั้นคิลานปัจจัยเภสัชจึงจัดเป็นปัจจัยเครื่องดำรงชีพประเภทที่ 4 ของภิกษุในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์กำหนดให้ภิกษุต้องพิจารณาก่อนจะฉันจึงจะไม่ถูกอาสวะครอบงำ ดังพุทธดำรัสตอนหนึ่งว่า “ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร (สารตถ.ฎีกา (บาลี) 2/290/393) เพียงเพื่อบรรเทาเวทนาที่เกิด จากอาพาธต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว และเพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด ซึ่งเมื่อเธอไม่ใช่สอยอยู่ อาสวะ และความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อเธอใช้สอยอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อ ความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้” (ม.ม. (ไทย) 12/23/23) ดังนั้น ภิกษุจึงควรพิจารณาทุกครั้งที่ย่นยารักษาโรคด้วยบทพิจารณาว่า “คิลานเภสัช บริขารใด อันเราบริโภคแล้ว ไม่ทันพิจารณาในวันนี้ คิลานเภสัชบริขารนั้น เราบริโภคแล้ว เพียงเพื่อ บำบัดทุกข์เวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้วมีอาพาธต่างๆ เป็นมูล; เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็น อย่างยิ่ง ดังนี้ (วิสุทธิ. (ไทย) 1/1/71) เมื่อคนเรามีการพิจารณาสุขภาพดี โรคก็ไม่เกิดโรค สุขภาพร่างกาย จิตใจ ก็จะแข็งแรง ขั้นตอนของการรักษาโรค เช่น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ทานพุดถึงเรื่องทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งเป็นหัวข้อทั้ง 4 ของอริยสัจว่า ทุกข์ ได้แก่ โรคสมุทัย ได้แก่ โรคนิทาน สมัยก่อนเขาใช้คำว่าโรคนิทาน ซึ่งก็แปลว่า เหตุของโรค หรือ สมุฏฐานของโรคนั่นเอง นิโรธ คือ ภาวะหายจากโรค และ มรรค ได้แก่ ยาและกระบวนการวิธีที่ใช้บำบัดโรค หรือทำให้หายโรคนั้นเมื่อเราประสบปัญหา คือโรค มี 4 ขั้นตอน ขั้นที่หนึ่ง ตัวโรค คือ “ทุกข์” ขั้นที่สอง สาเหตุต้นตอของโรคนั้นอันจะต้องหา คือ “สมุทัย” ขั้นที่สาม ภาวะหายจากโรค หรือความมีสุขภาพดี คือ “นิโรธ” ขั้นสุดท้ายที่สี่ การวางวิธีแก้ไขบำบัด เช่น การให้ยาเป็นต้น ได้แก่ “มรรค” แนวทางของพระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการวิธีของการบำบัดโรคทุกข์รักษาคนไม่สบาย จึงเรียกพระพุทธเจ้าว่าเป็นแพทย์ที่นี้ พอจะรักษา ก็มีการแยกแยะออกไปว่า “ทุกข์” นิ่งอยู่ที่ชีวิต ชีวิตนั้นก็แยกออกไปเป็นองค์ประกอบต่างๆ เช่น อาจจะแยกเป็นชั้น 5 ตัวที่เป็นปัญหาหรือเป็นโรคก็คือชั้น 5 นี้แหละ ได้แก่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเรียกรวมให้สั้นลงไปอีกเป็น 2 อย่างง่ายๆ ว่า รูป กับนาม ภาษาไทยว่า กาย กับ ใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) 2557)

### ลักษณะคำสอนที่ทันสมัยในพระพุทธศาสนา เรื่องรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร

สถานการณ์โลกในปัจจุบันนี้ โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ล้วนแล้วแต่มาจากการทานอาหารแทบทั้งสิ้น ถ้าการบริโภคอาหารมากตามใจปาก ก็คือ ตามใจกิเลส คือ ความติดในรส ซึ่งก็เป็นความโลภประเภทหนึ่งนั่นเอง การรับประทานมากเกินไป ย่อมทำให้ได้รับเวทนา คือ ความอึดอัด

ทำให้ร่างกายที่บริโภคเกินประมาณ เกิดความเสื่อมต่าง ๆ และการเคลื่อนไหวก็ลำบากทำให้เกิดความเกียจคร้าน และละเลยการออกกำลังกาย ก็จะก่อให้เกิดโรคอ้วนเป็นปัญหาที่มีผลกระทบทางตรงในเรื่องบุคลิกภาพและภาวะสุขภาพ โดยพบว่ามีสาเหตุที่เอื้อต่อการเกิดหลายด้าน ซึ่งเกิดจากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบันมีการชอบรับประทานอาหารที่มีไขมัน การบริโภคเกินความต้องการของร่างกาย ก่อให้เกิดเป็นโรคอ้วน ดังนั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องการให้รู้จักประมาณในการบริโภค พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ ภิกษุมาเถิด เธอจงเป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ คือ พึงบริโภคอาหาร พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคมิใช่เพื่อจะเล่น มิใช่เพื่อจะมัวเมา มิใช่เพื่อจะประดับ มิใช่เพื่อจะตกแต่งร่างกายเลย แต่เราบริโภคเพียงเพื่อร่างกายดำรงอยู่ เพื่อให้ชีวิตเป็นไปเพื่อบรรเทาความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์เท่านั้น ด้วยอุบายนี้ เราจะป้องกันเวทนาเก่า ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นและความเป็นไปแห่งชีวิต ความไม่มีโทษ ความอยู่สบาย จักมีแก่เรา ” ( ม.อ. 22/86/138-139.) ผู้รู้ประมาณในการบริโภค พิจารณาโดยแยบคายแล้วกลืนกินอาหาร มิใช่เพื่อจะเล่น เพื่อจะมัวเมา เพื่อความผ่องใส เพื่อความงดงาม เพียงเพื่อความดำรงอยู่แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความอยากอาหาร เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดว่าจักกำจัดเวทนาเก่าเสียด้วย จักไม่เวทนาใหม่เกิดขึ้นด้วยความเป็นไปแห่งอริยาบถ ความเป็นผู้ไม่มีโทษและความอยู่เป็นผาสุก มีแก่เราว่าเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค ( ม.ม. 20/29/44.) ยินดีพอใจแต่ไม่เกินไป คือรู้จักพอเป็น อิ่มเป็น และแบ่งปันส่วนที่เกินไปเอื้อเพื่อผู้อื่น ตามสมควร สันโดษ เป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดความพอดีในชีวิตประจำวัน ไม่ฟุ้งเฟ้อเกินไป ไม่เสื่อม เกินไป ไม่ฟุ้งซ่านจนเกิดเดือดร้อน เป็นต้น เป็นแนวปฏิบัติกลาง ๆ เพื่อให้ชีวิตมีความอิ่ม ไม่พร่อง อัน เป็นเหตุให้มีความสุขดังคำกล่าวที่ว่า “รู้จักพอก่อนสุขทุกสถาน”(พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี ป.ธ.9), 2551)

## บทสรุป

คำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นคำสอนที่ละเอียดอ่อน อีกทั้งยังเป็นคำสอนที่สามารถนำมาใช้ได้กับทุกยุคสมัย ไม่ว่าเวลาจะเปลี่ยนแปลงไปแต่หลักธรรมคำสอนทั้ง 84,000 พระธรรมชั้นแล้ว สามารถพูดได้อย่างเต็มภาคภูมิว่า “หลักธรรมทุกหมวด ทุกข้อ ของพระบรมศาสดาล้วนเป็นความจริงทั้งสิ้น” แม้พระพุทธศาสนาจะมีคำสอนหลักธรรมชั้นสูง ให้พ้นทุกข์ได้ เพราะขจัดหรือทำลายความโลภ โกรธ หลง ของแต่ละบุคคล แต่พระพุทธศาสนาก็มีคำสอนให้เหมาะแก่คนทุกระดับชั้น ที่สามารถศึกษาแล้ว ประพฤติปฏิบัติตามให้ได้รับผลดี ตามความสามารถที่จะปฏิบัติ

และเข้าใจในสังคมปัจจุบันได้ เช่นหลักคำสอนเกี่ยวกับ สิ่งแวดล้อม สุขภาพอนามัย และ พระพุทธศาสนามีได้มองข้ามปัญหาเศรษฐกิจ ว่าเป็นปัญหากระทบถึงสังคม และศีลธรรมด้วย ใน กฎพันตสูตร พระพุทธเจ้ายัง จึงทรงสอนให้จัดเศรษฐกิจให้ดีให้ประชาชน มีความสุขถ้วนหน้า

## รายการอ้างอิง

- กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. (2525). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สโมสร. (2518). *ชมรมอนุรักษสภาพแวดล้อม, สภาพแวดล้อมไทย*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประชาช่าง.
- ประยงค์ สุวรรณบุบผา. (2537). *สังคมปรัชญา: แนวคิดตะวันตก-ตะวันออก*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีระพล อรุณะกสิกรและคณะรวบรวม. (2542). *พระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ พ.ศ. 2535*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วิญญูชน.
- พระราชวรมนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2529). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 2X. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2529). *ธรรมานุชีวิต พุทธจริยเพื่อชีวิตที่ดีงาม*. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2557). *การแพทย์แนวพุทธ*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต). (2538). *ธรรมะกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี ป.ธ.9). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- พระมหาบุญเลิศ ฐานทินโทและคณะ. (2550). *อริยวินัย วิถีชีวิตที่น่าสู่ความเป็นอริยะ*. กรุงเทพมหานคร : หจก.สามลดา.
- ภัทรพร สิริกาญจน. (2538). *หน้าที่ของพระสงฆ์ตามพุทธบัญญัติ. แนวคิดและบทบาทของพระคำเขียน สุวณโณ ในการพัฒนาชุมชน*. (งานวิจัยเสนอต่อสถาบันไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).

เสถียร โกเศศ. (2521). *ชีวิตชาวไทยสมัยก่อนและการศึกษาเรื่องประเพณีไทย*. กรุงเทพฯ : คลังวิทยา.

Ikeda, Daisaku. (1982). *Life: An Enigma, A Previous Jewel*. Charles S. Terry (trans). New York : Kodansha International.

Mahanarongchai, Sumalee. (2014). *Health and Disease in Buddhist Minds*. Nordhausen : Traugott Bautz.