

การรักษาอุโบสถศีลเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชน

วัดลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

The Preserving of Uposathasila for Developing Quality of Life of Buddhists Wat

Latphrao, Latphrao District, Bangkok

¹พระครูสังฆรักษ์ณัฐวุฒิ ฟักหวาง และ ²พระมหาวิโรจน์ ธาระพุด

¹Phrakhrusangkharak Natthawut Fakwang and ²Phramaha Viroj Taraput

¹บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

²มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

¹Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

²Mahamakut Buddhist University, Thailand.

E-mail: ¹arinhappytime2558@gmail.com, ²non2518@hotmail.com

Received October 1, 2024; Revised December 17, 2024 ; Accepted December 21, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาอุโบสถศีลในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชน และ 3) เพื่อวิเคราะห์ผลของการรักษาอุโบสถศีลเพื่อนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนวัดลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้แก่ พุทธศาสนิกชนที่มารักษาอุโบสถศีลที่วัดลาดพร้าว ผลการวิจัยพบว่า 1) อุโบสถศีลเป็นการสมาทานข้อวัตรปฏิบัติในวันอุโบสถ คือ วันพระในวันข้างขึ้น-ข้างแรม 8 ค่ำ, 14 ค่ำ, 15 ค่ำ อันประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ซึ่งเป็นศีลที่พุทธศาสนิกชนควรรักษา นับเวลาวันหนึ่งและคืนหนึ่ง 2) อุโบสถศีลเป็นเครื่องมือในการกำจัดกิเลสอย่างหยาบ เป็นการประพฤติพรหมจรรย์พักชีวิตตามปกติไว้ชั่วคราวมาดำเนินชีวิตในทางธรรม เพื่อเสริมสร้างพุทธศาสนิกชนให้บรรลุจุดหมายสูงสุดตามพระพุทธศาสนา 3) พุทธศาสนิกชนที่มารักษาอุโบสถศีลที่วัดลาดพร้าว ส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องอุโบสถศีลยังไม่ครบถ้วนมากนัก แต่ยังมีคามมุ่งมั่นที่จะรักษาอุโบสถศีล มุ่งหวังเพื่อสร้างบุญกุศลให้กับตนเอง อันเป็นการบำเพ็ญบารมีตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อตนเอง ให้มีสุขภาพแข็งแรง การดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถปกครองดูแลครอบครัวอย่างมีความสุข ด้านจิตใจทำให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นมาก ด้านสติปัญญามีความคิดแยกแยะสิ่งไหนกระทำแล้วเป็นบุญ ไม่กระทำต่อบาปตามหลักพระพุทธศาสนา และลดความโลภ ความโกรธ ความหลง ความยึดถือในตัวตนให้เบาบางลง ซึ่งส่งผลดีต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมส่วนรวมให้เกิดความสงบสุขยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: การรักษาอุโบสถศีล; การพัฒนาคุณภาพชีวิต; พุทธศาสนิกชน

Abstract

This article aims to 1) study the Uposathasila in Theravada Buddhist scriptures; 2) study the development of Buddhists' quality of life; and 3) analyze the results of observing the

Uposathasila to develop the quality of life of Buddhists at Wat Lat Phrao, Lat Phrao District, Bangkok. This research is qualitative research using document analysis and in-depth interviews. The key informants are Buddhists who observe the Uposathasila at Wat Lat Phrao. The results showed that Uposathasila or precepts is the practice of the Dhammasavana day, that is, on the days of the waxing moon - the waning moon, 8th day, 14th day, 15th day, consisting of 8 precepts, which Buddhists should observe by counting the days and nights. Uposatha precepts is a tool to reduce the surface defilements. It is the conduct of celibacy, resting a normal life for a while to live a righteous life in order to encourage the Buddhists to achieve the goal according to Buddhism. Buddhists who observe precepts at Wat Lat Phrao, mostly have not yet fully understood the precepts but still intending to observe the precepts aiming to create merit for oneself which is a meritorious practice according to the threefold principle, namely morality, concentration, and wisdom, resulting in the development of one's own life quality for being healthy in daily life, an ability for building family's happiness. On the mental side, the mind becomes calmful, not distracted, able to control emotions. In wisdom aspect, they can distinguish what is merit, not commit sins according to Buddhist teaching and reduce greed, anger, delusion, self-confidence to lighten, which has a positive effect on oneself family and society for more peace.

Keywords: Preserving of Uposathasila; Developing Quality of Life; Buddhists

บทนำ

กระแสโลกาภิวัตน์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย ทำให้เกิดการพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ ส่งผลให้วิถีชีวิตของคนในสังคมไทยเกิดกระแสของวัตถุนิยมมากขึ้น ทำให้คนในสังคมตกเป็นทาสของวัตถุนิยมและบริโภคนิยม แต่กลับกันในด้านของจิตใจกลับมีความเสื่อมถอย เกิดปัญหาสังคมขึ้นมากมาย เช่น การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันในสังคม อันเป็นเหตุให้ศีลธรรมภายในจิตใจของผู้คนลดลง ทำให้สังคมเสื่อมทรามลง ดังนั้นเพื่อให้ผู้คนกลับมาใช้ชีวิตที่เอื้อเฟื้อช่วยเหลือต่อกัน คนในสังคมก็ควรกลับมายึดหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาในเรื่องการรักษาศีล ซึ่งเป็นทางออกที่จะช่วยให้สังคมกลับมาอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขได้ ศีลเป็นหลักควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา และใจ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ให้เกิดความสำรวม ให้เกิดการดำเนินชีวิตเรียบง่ายโดยสุจริต มีเจตนาเป็นเครื่องประพฤติดังเว้นจากทุจริต เพื่ออบรมจิตใจให้ตั้งอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลาย การฝึกอบรมตนในทางที่มีความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจ (คุณ โทษณ์, 2537) ศีลเมื่อประพฤติตรงตามหลักการสภาพจิตใจจะเป็นอิสระจากตัณหา คุณธรรมที่มีฐานมาจากศีลย่อมมีคุณค่าที่รักษาและส่งเสริมคุณภาพของจิตใจ (Damnoen et al., 2021) อาณิสสส์ที่ได้จากรักษาศีล คือการควบคุมความประพฤติ ป้องกันไม่ให้ตกไปสู่ความชั่ว ให้จิตใจสงบปราศจากกิเลสหรือเครื่องเศร้าหมอง อันนำไปเกิดสมาธิที่ทรงคุณค่า เพิ่มพูนสติปัญญาที่เกื้อกูลแก่การกำจัดอวิชชา และความบริสุทธิ์หลุดพ้น

หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่สะท้อนให้เห็นถึงเจตนารมณ์ของพระพุทธศาสนาในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมได้ชัดเจนมากที่สุด คือคำสอนและหลักปฏิบัติในชั้นศีล เพราะศีลเป็นวิธีการควบคุมชีวิตเกี่ยวกับการแสดงออกทางกาย วาจา และใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2559) ให้เป็นระเบียบในสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน การดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของหมู่ชน การจัดสภาพความ

เป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมให้เรียบร้อย และเกื้อกูลแก่การดำรงอยู่ด้วยดีของหมู่ชนนั้น เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตตามความศรัทธาของพวกเขาตน หรือเพื่อเข้าถึงประโยชน์และความดีงามสูงสุด การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาพัฒนาจิตใจประชาชนในชุมชน โดยเฉพาะการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ การเจริญกาย การเจริญศีล การเจริญจิต และการเจริญปัญญา (โยตะ ชัยวัฒน์กุล, และ คณะ, 2566)

อุโบสถศีล เป็นเรื่องของกุศลกรรมที่สำคัญประการหนึ่งของคฤหัสถ์ ผู้ปรารถนาความเจริญอันเป็นบุญกุศลเฉพาะตน หยุดหน้าทีการทำงานของคฤหัสถ์ไว้เป็นการชั่วคราว เช่น คำขาย ทำสวน ทำไร่ เลี้ยงสัตว์ งานบ้านงานเรือน เป็นต้น แล้วมาทำกิจกรรมทางศาสนาซึ่งเป็นการขัดเกลาจิตใจอย่างหยาบให้เบาบางลง มุ่งสู่หนทางแห่งความสงบ เป็นความสุขสูงสุดในพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้นพุทธศาสนิกชนควรหาโอกาสเข้ามาประพฤติปฏิบัติตามสมควรแก่กำลัง ดังนั้นการรักษาอุโบสถศีลมีวัตถุประสงค์เพื่อการฝึกอบรมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้เกิดความสำรวม เป็นการกระทำเพื่อข่มจิตใจให้สงบ ระวังความโลภ โกรธ หลง ที่เกิดขึ้นให้เบาบางลง ถือเป็นการประพฤติพรหมจรรย์ (ธนิต อยู่โพธิ์, 2537) อุโบสถศีลเป็นข้อประพฤติปฏิบัติเบื้องต้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือ พระนิพพาน นอกจากนี้การรักษาอุโบสถศีลยังทำให้พระพุทธศาสนาไม่ขาดสูญซึ่งพุทธบริษัท คือ อุบาสกและอุบาสิกา ผู้นับถือพระพุทธศาสนาฝ่ายคฤหัสถ์ และการรักษาอุโบสถศีลยังทำให้เกิดความสงบสุขในส่วนผู้ปฏิบัติ รวมไปถึงสังคมส่วนรวมอีกด้วย

วัดลาดพร้าวเป็นศูนย์รวมจิตใจ เป็นศูนย์กลางของความเคารพศรัทธา และกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของพุทธศาสนิกชนในชุมชนโดยรอบ มีพระพุทธรูปเก่าแก่อยู่คู่ประจำวัดลาดพร้าว ชื่อว่า “หลวงพ่อดำ” มีพระอาจารย์เพิ่มเป็นเจ้าของาวาส รูปแรก ผ่านกาลเวลามาจนถึงปัจจุบันมีพระครูปลัดนิคม นาควโร, ดร. เป็นเจ้าอาวาสวัดลาดพร้าว ซึ่งวัดลาดพร้าวมีเนื้อที่ประมาณ 28 ไร่เศษ ชาวบ้านรอบวัดลาดพร้าว ประกอบด้วยหลายชุมชนเป็นชุมชนขนาดกลาง ในทุก ๆ วันพระ 8 ค่ำ, 14 ค่ำ และ 15 ค่ำ จะมีประชาชนเข้ามารักษาอุโบสถศีล ซึ่งอยู่ในมัชฌิมวัยและปัจฉิมวัยครั้งละประมาณ 15 ถึง 30 คน ปัจจุบันพุทธศาสนิกชนวัดลาดพร้าวส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องอุโบสถศีลไม่ครบถ้วนทุกประเด็น อันเป็นเหตุให้การประพฤติปฏิบัติได้ผลไม่เต็มที่นัก บางคนก็กลัวว่าจะรักษาอุโบสถศีลไม่ได้ อาจละเมิดศีลโดยไม่รู้ตัวแล้วยิ่งจะเป็นบาป ประกอบกับสภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป อันเป็นเหตุให้จำนวนผู้เข้ามารักษาอุโบสถศีลในยุคปัจจุบันลดน้อยถอยลง

บทความนี้นำเสนออุโบสถศีลในพระพุทธศาสนาเถรวาท การรักษาอุโบสถศีลเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนวัดลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ว่าเกิดผลดีอย่างไรบ้างแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นแนวทางและบรรทัดฐานให้อนุชนรุ่นหลังได้ศึกษาเจริญรอยตาม และเพื่อเป็นการสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ยืนนานต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอุโบสถศีลในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชน
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์ผลของการรักษาอุโบสถศีลเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนวัดลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

การทบทวนวรรณกรรม

อุโบสถศีลเป็นกาลยุดพรหมจรรย์ เป็นธรรมสำหรับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนประพฤติปฏิบัติ เพื่อบำรุงจิตใจของตนให้แนบแน่นในกุศลธรรม คำว่าอุโบสถศีล แปลว่า จำศีล หมายความว่า ผู้ปรารถนาบุญกุศลพึงประพฤติปฏิบัติตามธรรมนี้เรียกว่าอุโบสถศีล คำนี้เป็นคำเฉพาะกิจที่รักษาศีล 8 ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ เป็นชื่อ

เฉพาะการรักษาศีล 8 นี้เท่านั้น ไม่ได้หมายถึงศีลทั่วไป แม้ถึงจะเป็นศีลอย่างอื่นเช่น ศีล 5 ศีล 10 เป็นต้น ซึ่งมีวิธีอันจำต้องรักษาเช่นเดียวกันกับอุโบสถศีลก็จริง แต่ก็ไม่เรียกว่าอุโบสถศีล คงเรียกว่าศีล 8 นี้ว่าอุโบสถศีลเท่านั้น และอุโบสถศีลนี้จัดได้ว่าเป็นธรรมะสำหรับกำจัดกิเลส มีโลก โกรธ หลง เป็นต้น สำหรับคนครองเรือน ท่านจึงเรียกว่าอุโบสถศีล (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2504)

การถืออุโบสถศีล เป็นการบวชชนิดหนึ่ง ตรงตามความหมายของสิกขาบท ทำตามรอยพระอรหันต์ 8 ประการ โดยจิตใจก็ได้รับอะไร ๆ เหมือนกับการบวชทุกประการ เพราะว่า ในวันที่ถืออุโบสถศีลนั้น ต้องทำให้มีจิตใจเป็นอย่างอื่น : เป็นจิตที่อิสระหลุดพ้น เป็นจิตที่สงบ ได้เต็มรสของพระนิพพาน คือ ความเยือกเย็น ไม่มีการรบกวนของกิเลสไม่เกี่ยวข้องกังวลอะไร เหมือนกับว่า สละออกไป แม้แต่ชีวิตก็ไม่คำนึงถึง เหลือแต่การประพฤติปฏิบัติให้ดีที่สุด ในการตามรอยพระอรหันต์ (พระธรรมโกศาจารย์ พุทธทาส อินทปัญโญ, 2543) ความหมายของอุโบสถศีลคืออะไร ในหนังสือสวดมนต์ของศาสนาพุทธไว้ว่า อุโบสถศีลเป็นศีลชั้นสูงของผู้ครองเรือน คำว่าอุโบสถมีความหมาย 6 ประการ (1) เป็นชื่อการสวดพระปาฏิโมกข์ของพระสงฆ์ในวันพระ ขึ้น-แรม 15 ค่ำ และแรม 14 ค่ำ เรียกว่า อุโบสถกรรม (2) เป็นการประพฤติวัตรบางอย่างของลัทธินิกายพุทธศาสนา เช่น การปฏิญาณตนอดข้าวหนึ่งวันบ้าง สองวันบ้าง หรือปฏิญาณตนบริโภคแต่น้ำผึ้งบ้าง เรียกว่าอุโบสถ (3) เป็นชื่อช่างตระกูลอุโบสถ (4) เป็นชื่อของอุโบสถ (5) เป็นชื่อของวันพระอันเป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เรียกว่าวันอุโบสถ (6) เป็นชื่อของการรักษาศีล 8 ในวันพระขึ้น-แรม 8 ค่ำ, 15 ค่ำ กรณีเดือนขาด เรียกว่าอุโบสถศีล มีวันพระเป็นแดนเกิด ศีล 8 ที่สมาทานรักษากันในวันพระ เรียกว่าอุโบสถศีล ส่วนศีล 8 ที่รักษากันในวันอื่นนอกจากวันพระไม่เรียกศีลอุโบสถ แต่เรียกศีล 8 ธรรมดา (สาธุ ธิติ, 2543)

บุคคลที่รักษาอุโบสถแล้วเจริญธัมมานุสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า บุคคลนั้นชื่อว่าเข้าจำ “ธรรมอุโบสถ” อยู่ร่วมกับธรรมและมีจิตผ่องใสเพราะปรารถนธรรม บุคคลที่รักษาอุโบสถแล้วเจริญสังฆานุสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์ พระพุทธเจ้าตรัสว่าบุคคลนั้นชื่อว่า เข้าจำ “สังฆอุโบสถ” อยู่ร่วมกับสงฆ์และมีจิตผ่องใสเพราะปรารถนสงฆ์ บุคคลที่รักษาอุโบสถแล้ว เจริญศีลानุสติ ระลึกถึงความบริสุทธิ์แห่งศีลของตน พระพุทธเจ้าตรัสว่าบุคคลนั้นเข้าจำ “ศีลอุโบสถ” อยู่ร่วมกับศีลและมีจิตผ่องใสเพราะปรารถนศีล บุคคลที่รักษาอุโบสถแล้ว เจริญเทวทานุสติระลึกถึงคุณของ พระธรรมที่ทำให้เกิดเป็นเทวดา พระพุทธเจ้าตรัสว่าบุคคลนั้น เข้าจำ “เทวดาอุโบสถ” อยู่ร่วมกับเทวดา และมีจิตผ่องใสเพราะปรารถนเทวดา (ประณีต ก้องสมุท, 2549)

พระพุทธเจ้าทรงแสดงประเภทของผู้รักษาอุโบสถศีลแก่นางวิสาขาไว้ว่ามีอยู่ 3 ประเภท เพื่อให้ผู้รับสมาทานพิจารณาอุโบสถที่ตนรักษาว่าเป็นอุโบสถประเภทใด เป็นอุโบสถที่มีผลอันสงฆ์มากหรือน้อย 1) โคपालกอุโบสถ (อุโบสถที่ปฏิบัติอย่างคนเลี้ยงโค) บุคคลผู้ที่ปฏิบัติมีใจประกอบไปด้วยอภิชฌา ย่อมให้วันเวลาผ่านไปด้วยโลภะเป็นอุโบสถที่ไม่มีผลมาก ไม่มีอานิสงฆ์มาก ไม่รุ่งเรือง ไม่แผ่ไพศาล 2) นิคัณฐอุโบสถ (เป็นอุโบสถอย่างนิครนถ์) สอนคนอื่นให้มั่วสวาทา การบริโภคของเขาเป็นไปอย่างที่เขาของไม่ให้อยู่ในฐานอทินนาทาน เป็นอุโบสถที่มีผลไม่มาก ไม่รุ่งเรือง ไม่แผ่ไพศาลมาก 3) อริยะอุโบสถ (อุโบสถปฏิบัติอย่างอริยะสาวก) การทำจิตที่เศร้าหมองให้ผ่องแผ้วย่อมมีได้ด้วยความเพียรเป็นอุโบสถที่มีผลมาก รุ่งเรืองมาก แผ่ไพศาลมาก (ปัญญา ใช้บางยาง, 2549) การรักษาอุโบสถศีลที่มุ่งเน้นการปฏิบัติทางกาย จิต ปัญญา และใช้หลักธรรมเป็นตัวเชื่อมในการยึดถือโดยใช้คุณธรรม (เน้นจิตใจ) จริยธรรม (เน้นความรู้) และศีลธรรม (เน้นปฏิบัติ) นำมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาผู้ทำทั้งกิเลสและยกระดับจิตใจรู้จักการละอายต่อบาป (พระครูสมุห์กฤตภาส สุกิจใจ และ คณะ, 2562)

ผู้รักษาอุโบสถศีล ถ้าบุคคลรักษาด้วยจิตศรัทธา เป็นการประพฤติปฏิบัติให้ชีวิตพร้อมสำหรับความเจริญงอกงามของคุณธรรมที่สูงขึ้นไป คือ สมานิ และปัญญา จะด้วยการสมาทานหรือการงดเว้นเฉพาะหน้าที่ตาม เพื่อให้มีความสุข ความดีงามในชีวิต เพื่อประพฤติพรหมจรรย์ ชัดเกลากิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงให้เบาบาง เป็นการป้องกันภัยเบียดเบียนกันในชีวิต ใช้ชีวิตสมณะเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ผู้รักษาอุโบสถศีล ย่อมได้

อานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก มีความเจริญแผ่ไพศาลมาก เมื่อตายไปจะได้ไปเกิดเป็นเทพบุตรเทพธิดาในสวรรค์ ชั้นดาวดึงส์ วิมานที่สวยงาม มีบริวารมากมาย พุทธศาสนิกชนในปัจจุบันควรจะหันมาสนใจปฏิบัติรักษาอุโบสถศีล กันให้มากขึ้น เพียงแค่วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง หรือ 3 วัน 3 คืน หรือ 3 เดือนตลอดพรรษาเป็นปาฏิหาริย์ปักษ์ หากผู้ใด ต้องการสมบัติใหญ่ คือ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ ก็ควรรักษาอุโบสถศีล เพื่อสั่งสมบุญบารมี แก่ตนไว้ ซึ่งเกิดผลเฉพาะแก่ผู้ปฏิบัติ แต่ถ้าหมู่คณะใด สังคมใด ประเทศใดพร้อมใจกันรักษาอุโบสถศีลไม่ให้เกิด การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในด้านต่าง ๆ (Damnoen et al., 2021) ประเทศนั้นก็จะมีแต่ความอุดม สมบูรณ์ ประชาชนอยู่ดีมีสุขกันทุกคน เพราะอุโบสถศีลนั้น สามารถสร้างสวรรค์ สร้างความเสมอภาค สร้างความ ปลอดภัยแก่มนุษย์ ทำให้เกิดความผาสุกในสังคมและประเทศชาติดำรงอยู่ต่อไปได้อย่างยั่งยืน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การลงภาคสนามร่วมกับการ สัมภาษณ์ (Interview) กลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยกำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

หลักเกณฑ์ในการวิจัยเอกสาร

เอกสารปฐมภูมิ (Primary Source) ผู้วิจัยได้ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย และอรรถกถาฎีกา เป็นหลักในการวิเคราะห์

เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร งานวิชาการ และงานวิจัย ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่วิจัย และการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และทำการวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูลเอกสาร ผู้วิจัยจะใช้นัยสำคัญที่ปรากฏในเอกสารเป็นหลักในการวิเคราะห์ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จากผู้ที่มีรักษาอุโบสถศีลที่วัดลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร จำนวน 15 คน

ผู้วิจัยจะสรุปประเด็นสำคัญ โดยเทียบกับเนื้อหาที่สรุปเป็นข้อมูล ในเอกสารหลัก

ผู้วิจัยจะศึกษาเนื้อหาของข้อมูลทั้งจากเอกสารและการสัมภาษณ์อย่างละเอียด และบันทึกข้อมูลที่เป็น นัยสำคัญ ก่อนสรุปเป็นข้อมูลของผู้วิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลผู้วิจัยจะใช้นัยสำคัญของข้อมูลที่ได้วิเคราะห์และนำเสนอเป็นประเด็นตาม กรอบการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีแบบสัมภาษณ์ กึ่งโครงสร้าง และเครื่องบันทึกเสียง

ผลการวิจัย

อุโบสถศีลในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัย พบว่า อุโบสถศีล หมายถึงข้อวัตรหรือระเบียบที่ต้องปฏิบัติในวันที่เข้าอยู่จำ ได้แก่ ศีลที่ต้อง สมทานรักษาในวันอุโบสถ คือ วัน 8 ค่ำ (เรียกวันอัฐมิมิ) วัน 14 ค่ำ (เรียกวันจตุททสี) และวัน 15 ค่ำ (เรียกวัน ปันรสี) เหล่านี้จึงเรียกว่า “อุโบสถศีล” อันประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ที่ฆราวาสผู้ครองเรือน ต้องการที่จะ ปฏิบัติรักษาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก อุโบสถศีลมีและเกิดขึ้นมาก่อนสมัยพุทธกาล เกิดกับผู้บำเพ็ญเพียรอย่างพระ โภธิสัตว์ และผู้บำเพ็ญบารมีต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคตกาล และต่อมาฆราวาสผู้ ครองเรือนก็นำมาประพฤติปฏิบัติรักษาอุโบสถศีล ซึ่งให้ผลอานิสงษ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไปกว่า ศีล 5 อีก

การรักษาอุโบสถศีล แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ 1) ปกติอุโบสถ คือ อุโบสถที่รักษาในวันที่กำหนดไว้ ตามปกติตลอดวันหนึ่งคืนหนึ่ง ในวันขึ้นหรือแรม 8 ค่ำ 14 ค่ำ หรือ 15 ค่ำ 2) ปฏิภาครอุโบสถ คือ วันที่รักษา อุโบสถศีลที่พิเศษขึ้นไปอีกกว่าปกติ คือ รักษาคราวละ 3 วัน เรียกว่าวันรับ วันรักษา และวันส่ง 3) ปาฏิหาริย์ปักษ์

อุโบสถ คืออุโบสถที่ฟังนำไป คือ ให้เป็นไปตรงตามกำหนดเป็นประจำในแต่ละปี ซึ่งในแต่ละปีจะมีช่วงเวลาที่กำหนดไว้เฉพาะที่จะรักษา เช่น รักษาตลอด 3 เดือนในกาลเข้าพรรษา ถ้าไม่อาจรักษาได้ตลอด 3 เดือน ก็ให้รักษา 1 เดือน หรือครึ่งเดือนในช่วงเขตเวลาแห่งการแสวงหาภุญฐานของพระภิกษุ

วิเคราะห์ผลของการรักษาอุโบสถศีลเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนวัดลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัย พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดลาดพร้าวในปัจจุบันมีแรงจูงใจ และเป้าหมายของการรักษาอุโบสถศีลเป็นไปเพื่อประโยชน์ในชาตินี้ และนำบุญกุศลจากการประพฤติปฏิบัติธรรมติดตัวไปยังชาติหน้า คือ เพื่อให้ตนเอง และครอบครัวมีความสุข ไม่ถูกคนอื่นเบียดเบียน สามารถเห็นผลได้จากการรักษาอุโบสถศีล เช่น มีความสุขกาย สุขใจ ปราศจากสิ่งใดที่มักจะทำให้ประสบความสำเร็จตามที่ปรารถนาในชาตินี้ ส่วนความปรารถนาในชาติหน้า หรือความปรารถนาอย่างสูงสุด คือ พระนิพพานนั้น เป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่คิดว่าเป็นเรื่องยาก จึงไม่กล้าที่จะตั้งความปรารถนานั้นไว้มากนัก แต่ก็ยังมีความเพียรพยายามในการประพฤติปฏิบัติสะสมบุญกุศลไปให้มากที่สุด และหวังให้ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนาเพื่อได้บำเพ็ญเพียรบารมีต่อไป

พุทธศาสนิกชนวัดลาดพร้าวส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาอุโบสถศีลไม่ครบถ้วน การระมัดระวังไม่ให้เกิดผิดศีล ไม่ทราบว่าการรักษาอุโบสถศีลอย่างสมบูรณ์นั้นจะได้านิสงส์มากเพียงใด ทราบแต่ว่ามารักษาอุโบสถศีลแล้วได้บุญ โดยส่วนใหญ่มีเจตนามารักษาอุโบสถศีลเพื่อต้องการบุญกุศล ร่วมกับการสวดมนต์ และมีพุทธศาสนิกชนบางส่วนซึ่งยังเป็นส่วนน้อยที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องรักษาอุโบสถศีลเป็นอย่างดี ประพฤติปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มีการเดินจงกรมและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การรักษาอุโบสถศีลซึ่งเป็นศีลที่พิเศษ ศีลอันยิ่งของฆราวาสผู้ครองเรือน ทั้งในเรื่องของวันที่กำหนดให้เป็นวันอุโบสถ และข้อวัตรปฏิบัติที่ละเอียดอ่อน พุทธศาสนิกชนที่มารักษาอุโบสถศีล ส่วนใหญ่จะเดินทางมาทำบุญตักบาตรในวันพระ และสมาทานขอศีลกับพระที่วัด เพราะที่วัดมีสถานที่เหมาะสมแก่การรักษาอุโบสถศีล และปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ทางวัดกำหนดไว้ โดยเริ่มจากในตอนเช้าชำระร่างกายให้สะอาด แต่งกายด้วยชุดขาว หรือชุดสุภาพ นำภัตตาหารมาร่วมทำบุญที่วัด สมาทานอุโบสถศีล รับประทานอาหาร ฟังเทศน์ฟังธรรม เมื่อถึงเวลาที่ทางวัดกำหนดก็จะร่วมกันสวดมนต์ทำวัตร ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา และสวดมนต์ทำวัตรในช่วงเย็น ซึ่งวิธีดังกล่าวนี้ปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายในสังคมปัจจุบัน เป็นการสำรวมระวังทางกาย วาจา และใจให้เรียบร้อย

อภิปรายผลการวิจัย

การมารักษาอุโบสถศีลเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชน วัดลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ในปัจจุบันผู้มาถืออุโบสถศีลส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพการงานแล้ว เช่น อยู่ที่บ้าน เป็นแม่บ้าน หรือลาออกจากพนักงานบริษัทเนื่องจากอายุมากแล้ว หรือเคยเป็นข้าราชการแต่เกษียณอายุราชการแล้ว พุทธศาสนิกชนบางส่วนจะมีปัญหาเรื่องสุขภาพร่างกาย เช่น มีอาการปวดขา ปวดเข่า ยืน เดิน นั่ง นอนไม่สะดวกมากนักในบางคน หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูงกว่าปกติตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งเกิดขึ้นโดยทั่วไปในสังคมปัจจุบัน แต่สำหรับพุทธศาสนิกชนคนใดที่ยังแข็งแรงดี ก็จะประพฤติปฏิบัติรักษาอุโบสถศีลอย่างเคร่งครัด ปิดวาจา ซึ่งวัดลาดพร้าวก็เป็นสถานที่เอื้ออำนวย มีความสงบ สบาย ผู้ที่มารักษาอุโบสถศีลมีความปรารถนาให้ตนเองมีสุขภาพแข็งแรง เกิดจิตใจที่สงบ มีความอึดอ้อม เบิกบาน ซึ่งได้อานิสงส์จากการรักษาอุโบสถศีล มีการสะสมบุญกุศล เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว ก็ขอให้ไปสู่สุคติโลกสวรรค์ หากต้องกลับมาเกิดอีกก็ขอให้ได้เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ขอให้ตนเองและครอบครัวประสบพบความสุขความเจริญ ลูกหลานว่านอนสอนง่าย ไม่ถูกคนอื่นรังแกเบียดเบียน กิจการหน้าที่การงานของคนในครอบครัว

เจริญก้าวหน้าและสุดท้ายของให้บ้านเมืองสงบสุข การรักษาอุโบสถศีลที่มุ่งเน้นการปฏิบัติทางกาย จิต ปัญญา และใช้หลักธรรมเป็นตัวเชื่อมในการยึดถือโดยใช้คุณธรรม (เน้นจิตใจ) จริยธรรม (เน้นความรู้) และศีลธรรม (เน้นปฏิบัติ) นำมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาผู้เท่าทันกิเลสและยกระดับจิตใจรู้จักการละอายต่อบาป (พระครูสมุห์กฤตภาส สุกิจใจ และ คณะ, 2562)

เมื่อผู้ประพฤติปฏิบัติรักษาอุโบสถศีลอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ดีแล้ว ก็ย่อมที่จะทำให้มีจิตใจที่มั่นคง แน่วแน่ ไม่คลอนแคลนหวั่นไหว จิตเข้าถึงสมาธิได้ไว ทำให้เกิดผล คือ ทำให้จิตผ่องคลาย สมาธิเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างดียิ่ง แล้วยังใช้ป้องกันปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นทางจิตได้ เช่น ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ความสับสน ว้าวุ่น กระวนกระวาย ความเหงา ความว้าเหว เป็นต้น ทำให้จิตเกิดความสงบ มีความสุข ลดความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสราคะ ให้เบาบางลง ทำให้เกิดปัญญาในการพิจารณาเรื่องต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ การทำงานก็ประสบความสำเร็จ และยังเป็นสิ่งที่บรรเทาโรคร้ายไข้เจ็บในบางโรคได้ด้วยอนิสงส์จากการรักษาอุโบสถศีล

หากมีพุทธศาสนิกชนมารักษาอุโบสถศีลจำนวนมากย่อมส่งผลให้สังคมนั้น ๆ เกิดความสุขสงบ เพราะการรักษาอุโบสถศีลนั้นผู้ปฏิบัติจะงดเว้นจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ส่วนมากจะอธิษฐานให้บุคคลอันเป็นที่รักญาติพี่น้อง ผู้มีพระคุณและบ้านเมืองสงบสุข การรักษาอุโบสถศีลเพื่อเสริมสร้างความดีงามของชีวิตและสังคม อนิสงส์ของการรักษาอุโบสถศีล เป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคล ดังเช่น ใครรักษาอุโบสถศีลได้ครบบริบูรณ์ ผู้นั้นย่อมได้รับอนิสงส์ดังกล่าว ซึ่งเกิดผลเฉพาะตัวแก่ผู้ปฏิบัติ แต่ถ้าบุคคลหมู่คณะใด เมืองใด ประเทศใด พร้อมใจกันระมัดระวังในการรักษาศีล ไม่ให้ขาดตกบกพร่อง อนิสงส์ย่อมเกิดขึ้นครอบคลุมทั้งผืนแผ่นดิน เมืองนั้น ประเทศนั้น จะมีแต่ความอุดมสมบูรณ์ ประชาชนอยู่ดีกินดี เกิดสังคมที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน การที่เข้ามารักษาอุโบสถศีลก็มีความปรารถนาให้ตัวเองมีสุขภาพแข็งแรง มีความสุขสงบ จิตใจเบิกบาน ขอให้พ้นจากทุกข์ เกิดดวงตาเห็นธรรม ตายไปขอให้ไปสู่สุคติโลกสวรรค์ หากต้องเกิดอีกก็ขอให้เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา และขอให้เกิดในยุคพระศรีอริยเมตไตรย และอุโบสถศีลยังเป็นข้อปฏิบัติสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในด้านต่างๆ เช่น เกิดการพัฒนาด้านสุขภาพร่างกาย ได้แก่ ผู้ที่รักษาอุโบสถศีลรับประทานอาหารเป็นเวลา งดรับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว งดเครื่องดื่มสารเสพติด ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายไม่ต้องทำงานหนักอยู่ตลอดเวลา การขับของเสียออกจากร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น เกิดการพัฒนาด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผู้ที่รักษาอุโบสถศีลได้รับอนิสงส์จากการปฏิบัติทำให้มีจิตใจเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส อธิษาศัยดี พุดจาด้วยถ้อยคำสุภาพ มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นที่รักของคนในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน มีสติปัญญาในการแก้ไข จัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจ และสติปัญญาเพิ่มพูนให้มีความประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ผลของการรักษาอุโบสถศีลของพุทธศาสนิกชนวัดลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ก่อให้เกิดผลดีทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมส่วนรวม ซึ่งทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อตนเองและมีผลต่อครอบครัวข้างเป็นไปในทางที่ดีมากยิ่งขึ้น จากการสัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนมารักษาอุโบสถศีล ณ วัดลาดพร้าว พบว่าผู้รักษาอุโบสถศีลส่วนใหญ่ มีการใช้ชีวิตอย่างสำรวม สงบสุข มีสติอยู่กับตัวเองมากขึ้น ระวังกาย วาจา ใจ ชีวิตครอบครัวเป็นสุขมากขึ้น (ศรีสุตา สุรเกียรติ, 2566) รู้จักการใช้เหตุผล มีสติยับยั้งความโกรธได้ดีขึ้น มีความปล่อยางมากขึ้น คนรอบข้าง เพื่อนบ้านในชุมชนให้ความเกรงใจ (อมรศรี เชาว์วิจิตร, 2566) การใช้ชีวิตประจำวันเป็นไปด้วยความปกติสุข จะทำการสิ่งใดก็ราบรื่น เพื่อน พี่น้อง รักใคร่กลมเกลียว มีสติในการรับฟังปัญหาครอบครัวมากขึ้น เกิดการพิจารณาแก้ไขให้สำเร็จผ่านไปได้ด้วยดี (โชติมา ชุมดวง, 2566) การพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย คนในครอบครัวไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน การรักษาอุโบสถศีลจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตทั้งของตน และคนหมู่มากในสังคมจะได้เกื้อกูลกัน (คณนภา พวงทอง, 2566) ด้วยการมีสภาพชีวิตและการอยู่ร่วมกันที่จัดระเบียบไว้ด้วยดี เรียกว่าศีล

การจัดระเบียบชีวิตและการร่วมกันให้เรียบริ้อย ลดความสนใจเรื่องความสวยความงาม ลดการใช้เครื่องสำอางน้อยลง เวลาจะเดินทางออกไปไหนก็ไปง่ายขึ้น ไม่ต้องเสียเวลามาแต่งตัวมากนัก อยู่กับธรรมชาติและปล่อยวางมากขึ้น (กมลรัตน์ ช่างงาม, 2566) ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ทำเป็นประจำ เป็น ครอบครัว เพื่อนบ้านรักใคร่ เรียกว่า เกิดการพัฒนาตนด้วยศีล จึงหมายถึงการพัฒนาตนให้เป็นผู้มีศีล มีอาจารย์งดงาม และผู้มีศีลย่อมมีชื่อเสียงที่ดี ย่อมทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้เป็นอย่างดี เพราะได้ฝึกฝนพัฒนาตนดีแล้ว

การรักษาอุโบสถศีลเป็นการเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นไปด้วยดี เริ่มตั้งแต่การไม่เบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นและสังคม ประพฤติสิ่งที่ประนีประนอมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบในหน้าที่การทำงาน ประกอบสัมมาอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่หาความรู้ อยู่เสมอ ฝึกฝนอบรมกาย วาจาและใจให้ปราศจากโทษ ก่อคุณประโยชน์และเป็นเครื่องสนับสนุนการฝึกอบรมจิตใจให้เกิดปัญญาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป (พรทิพย์ สิมะเสถียร, 2566) จากการสัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนมารักษาอุโบสถศีล ณ วัดลาดพร้าว พบว่าผู้รักษาอุโบสถศีลส่วนใหญ่ มีการใช้ชีวิตอย่างสำรวม สงบสุข มีสติอยู่กับตัวเองมากขึ้น ระวังกาย วาจา ใจ ชีวิตครอบครัวเป็นสุขมากขึ้น รู้จักการใช้เหตุผล มีสติยับยั้งความโกรธได้ดีขึ้น มีความปล่อยวางมากขึ้น คนรอบข้าง เพื่อนบ้านในชุมชนให้ความเกรงใจ การใช้ชีวิตประจำวันเป็นไปด้วยความปกติสุข จะทำการสิ่งใดก็ราบรื่น เพื่อน พี่น้อง รักใคร่กลมเกลียว มีสติในการรับฟังปัญหารอบตัวมากขึ้น เกิดการพิจารณาแก้ไขให้สำเร็จผ่านไปได้ด้วยดี การพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย คนในครอบครัวไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน การรักษาอุโบสถศีลจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตทั้งของตน และคนหมู่มากในสังคมจะได้เกื้อกูลกัน ด้วยการมีสภาพชีวิตและการอยู่ร่วมกันที่จัดระเบียบไว้ด้วยดี เรียกว่าศีล การจัดระเบียบชีวิตและการร่วมกันให้เรียบริ้อย ลดความสนใจเรื่องความสวยความงาม ลดการใช้เครื่องสำอางน้อยลง เวลาจะเดินทางออกไปไหนก็ไปง่ายขึ้น ไม่ต้องเสียเวลามาแต่งตัวมากนัก อยู่กับธรรมชาติและปล่อยวางมากขึ้น ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ทำเป็นประจำ เป็น ครอบครัว เพื่อนบ้านรักใคร่ เรียกว่า เกิดการพัฒนาตนด้วยศีล จึงหมายถึงการพัฒนาตนให้เป็นผู้มีศีล มีอาจารย์งดงาม และผู้มีศีลย่อมมีชื่อเสียงที่ดี ย่อมทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้เป็นอย่างดี เพราะได้ฝึกฝนพัฒนาตนดีแล้ว

การรักษาอุโบสถศีลเป็นการเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นไปด้วยดี เริ่มตั้งแต่การไม่เบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นและสังคม ประพฤติสิ่งที่ประนีประนอมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบในหน้าที่การทำงาน ประกอบสัมมาอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่หาความรู้ อยู่เสมอ ฝึกฝนอบรมกาย วาจาและใจให้ปราศจากโทษ ก่อคุณประโยชน์และเป็นเครื่องสนับสนุนการฝึกอบรมจิตใจให้เกิดปัญญาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การรักษาอุโบสถศีลเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนวัดลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ทำให้ทราบความเป็นมาของอุโบสถศีลในคัมภีร์พระพุทธานุญาต อธิบาย คือข้อวัตรหรือระเบียบที่ต้องปฏิบัติในวันเข้าอยู่ มีวันพระเป็นแดนเกิด คือ วัน 8 ค่ำ (เรียกวันอัฐมิมิ) วัน 14 ค่ำ (เรียกวันจตุททสี) และวัน 15 ค่ำ (เรียกวันปณรสี) อันประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ที่ฆราวาสผู้ครองเรือนต้องการประพฤติปฏิบัติให้เคร่งครัดมากยิ่งขึ้น เป็นการกำจัดราคะ โทสะ โมหะ เป็นเหตุแปดเปื้อนทำให้ชีวิตเกิดความลำบากเดือดร้อน ทำให้ทราบถึงวิถีชีวิตของชาวบ้านวัดลาดพร้าว จากเดิมที่มาทำบุญตักบาตรตามวิถีชีวิตของชาวพุทธโดยทั่วไปทุก ๆ วันพระ สมาทานรับศีล 5 ฟังเทศน์ ฟังธรรมแล้วก็เดินทางกลับไปบ้าน แต่ก็มีชาวบ้านกลุ่มหนึ่งที่ต้องการบุญกุศลที่มากกว่าการทำบุญทั่วไป ก็เข้ามาสู่การรักษาอุโบสถศีล มาประพฤติปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อ แม้แต่บางคน สุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว ก็ยังมีความเพียรพยายามในการรักษาอุโบสถศีล ซึ่งได้อานิสงส์มาก เพราะต้องการขัดเกลากิเลส ฝึกฝนตนเองให้อยู่กับความไม่สะดวกสบายเหมือนอยู่ที่บ้าน และเป็นการสะสมบุญ

กุศลไว้มากที่สุดในบั้นปลายของชีวิต ผลจากการรักษาอุโบสถศีลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนวัดลาดพร้าว สามารถนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ คือ ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นแหล่งสะสมของโรคร้ายไข้เจ็บ สามารถดูแลครอบครัวที่อบอุ่นให้มีความสุข มีความสุขทางจิตใจ ควบคุมอารมณ์โกรธได้ดียิ่งขึ้น มีจิตใจเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขยันหมั่นเพียร มีสติปัญญาเพิ่มพูน ละลดความโลภ ความโกรธ ความหลงให้เบาบางลงได้ นำชีวิตเข้าสู่ความสุขสงบ เกิดความเจริญในชีวิต และส่งผลให้ชุมชนและสังคมนั้น ๆ เกิดความผาสุกยังส่งผลให้ประเทศชาติดำรงอยู่ต่อไปได้อย่างยั่งยืน

สรุป

การรักษาอุโบสถศีลทำให้เรามีสุขภาพทางกายที่แข็งแรงขึ้น เนื่องจากเมื่อมารักษาอุโบสถศีล ก็จะไม่ป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบเนื่องจากทานอาหารเป็นเวลา การงดทานอาหารยามวิกาลหรือหลังเที่ยงวันไปแล้ว ช่วยลดภาระการเผาผลาญภายใน ทำให้ร่างกายไม่ต้องทำงานหนัก มีการเดินจงกรม ช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกินลดความเป็นโรคอ้วน และการเดินจงกรมโดยมีสติกำกับจดจ่อต่อเนื่องกับทุกความเคลื่อนไหวของร่างกาย ช่วยให้เกิดสมาธิตั้งมั่นถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ที่มารักษาอุโบสถศีล ทำให้สุขภาพที่แข็งแรง อีกทั้งยังทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะอุโบสถศีลเป็นไปเพื่อการกำจัดกิเลสขันธ์ 5 มีการสำรวมระวังทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ อยู่ในกรอบของอุโบสถศีลทั้ง 8 ประการ ผู้รักษาอุโบสถศีลแม้ไม่อาจที่จะบรรลุได้ในชาตินี้ แต่หากหมั่นประกอบคุณงามความดี สร้างบุญกุศลต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ฝึกฝนอบรมตนตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างไม่ย่อท้อ ย่อมสามารถที่จะบรรลุธรรมขั้นสูงต่อไปได้ในวันข้างหน้า

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลการวิจัย พบว่า “การรักษาอุโบสถศีลเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชน วัดลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร” พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องอุโบสถศีลในรายละเอียดอยู่บ้าง ทำให้การประพฤติปฏิบัติยังได้ผลไม่เต็มที่นัก ดังนั้นวัดลาดพร้าวซึ่งมีบทบาทในการเผยแผ่พระพุทธานุชาสนา ก็ควรนำผลวิจัยนี้มาปรับปรุงมุ่งเน้นให้ความรู้ความเข้าใจกับพุทธศาสนิกชนที่มารักษาอุโบสถศีลให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมศรัทธา และให้ได้อันสืบผลจากการประพฤติปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ เพื่อให้เกิดผลต่อผู้ปฏิบัติอันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชน และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาวัดในด้านต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับพุทธศาสนิกชนที่เข้ามารักษาอุโบสถศีล ณ วัดลาดพร้าว สืบต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยในครั้งต่อไป ผู้วิจัยขอเสนอแนะการดำเนินการวิจัยในประเด็นต่อไปนี้

1. ควรศึกษาวิเคราะห์ทัศนคติของนักเรียนในโรงเรียนต่อการรักษาอุโบสถศีล
2. ควรศึกษาแนวทางการพัฒนาวัดให้เหมาะสมกับพุทธศาสนิกชนที่เข้ามารักษาอุโบสถศีลในสังคมยุค

ปัจจุบัน

3. ควรศึกษาผลของการรักษาอุโบสถศีลกับการแก้ปัญหาสังคมไทยในด้านต่าง

เอกสารอ้างอิง

- กมลรัตน์ ช่างงาม. (2566). ชาวบ้านวัดลาดพร้าว. *สัมพันธ์*, 15 มกราคม.
- คณินภา พวงทอง. (2566). ชาวบ้านวัดลาดพร้าว. *สัมพันธ์*, 14 มกราคม.
- คุณ โทซันท์. (2537). *พุทธศาสนากับชีวิต*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- โชติมา ชุมดวง. (2566). ชาวบ้านวัดลาดพร้าว. *สัมพันธ์*, 14 มกราคม.
- ธนิต อยู่โพธิ์. (2537). *อานิสงส์อุโบสถศีล*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ศิวพรการพิมพ์.
- ประณีต ก้องสมุทร. (2549). *ศีลเป็นอารมณ์อันประเสริฐ*. กรุงเทพฯ: วี. อินเตอร์ พริ้นท์.
- ปัญญา ใบบางยาง. (2548). *คัมภีร์อุโบสถศีล*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดิธรรม.
- พรทิพย์ สิมะเสถียร.(2566). ชาวบ้านวัดลาดพร้าว. *สัมพันธ์*, 15 มกราคม.
- พระครูสมุห์กฤตภาส สุกิจใจ, พระครูโกศลอรธกิจ, อุทัย เอกสะพัง และ พระณัฐพงษ์ ญาณเมธี. (2562). ศึกษา
การรักษาอุโบสถศีลของสตรีที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยา
เชิงพุทธ*, 4(1), 21-31.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปญฺโญ). (2543). *บวชทำไม*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 36).
กรุงเทพฯ: ผลิตivism.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์. (2504). *อุโบสถศีล ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โยตะ ชัยวรมันกุล, พระครูโสภณวิธานูวัตร, สุพัฒน์ ชัยวรรณ, สายน้ำผึ้ง รัตนงาม และ ธนัชพร เกตุคง. (2566).
พุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. *วารสารสห
วิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(2), 611-625.
- ศรีสุดา สุรเกียรติ. (2566). ชาวบ้านวัดลาดพร้าว. *สัมพันธ์*, 14 มกราคม.
- สำลี รักสุทธี. (2543). *ศีล สูดยอติวินัยของศาสนาพุทธ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- อมรศรี เชาววิจิตร. (2566). ชาวบ้านวัดลาดพร้าว. *สัมพันธ์*, 14 มกราคม.
- Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student
Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of
Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and
Cultures*, 5(2), 126–135.