

**แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิปัสสนา ที่ปรากฏในกฎทันตสูตร**  
**Giline to improve the quality of life with Vipassana principles.**  
**appearing in the Kuta Danta Suttra**

พระราชสิริชัยมณี, (ธนน คุณธโร)<sup>1</sup>

Prarajsirichaimuni, (Thanon Khunatharo)

ณวพงศ์ธร นิติภูวนนท์<sup>2</sup>

Navapongthorn Nitipuvanon

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักธรรมพื้นฐานสู่เส้นทางธรรมที่ประณีตยิ่งขึ้นตามหลักวิปัสสนา ที่ปรากฏในกฎทันตสูตร อันเป็นการดำเนินชีวิตด้วยความรู้ถูกความเข้าใจที่ถูกต้อง. คุณภาพชีวิต เป็นวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน อยู่กันอย่างมีวัฒนธรรมน้ำใจ อยู่กันด้วยความสงบเรียบร้อยและพัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นโดยไม่ต้องอิงวัตถุภายนอกด้วยหลักธรรมคือวิปัสสนา อีกอย่างหนึ่ง นับเป็นพระมหากษัตริย์คุณของพระพุทธเจ้า ที่ทรงแนะนำแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีและเป็นประโยชน์แก่อกุลแก่ผู้ปกครองบ้านเมืองในการนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนามาเป็นนโยบายในการปกครองบ้านเมืองและดูแลทุกข์สุขของประชาชน นับเป็นการปฏิบัติสังคมชนิดพลิกฝ่ามือโดยไม่มีความสูญเสียแม้แต่น้อย เป็นชีวิตที่เรียบง่ายมีความสุข พัฒนาคุณภาพชีวิตจนกระทั่งมีอิสรภาพภายใน คือการบรรลุโลกุตระธรรม ซึ่งเป็นคุณภาพชีวิตที่แท้จริง

**คำสำคัญ :** ยัญ, อนุพุททิกถา, อริยสัจ 4, วิปัสสนา.

<sup>1</sup> พระวิปัสสนาจารย์ประจำวิทยาเขตนครสวรรค์ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิปัสสนาภาวนา มจร วิทยาเขตนครสวรรค์

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำวิทยาเขตนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
 E-mail: nn389595@gmail.com

## Abstract

This article aims to study the way to improve the quality of life through basic Dhamma principles to a more refined Dhamma path based on Vipassana. appearing in the Kutta Dental Sutra which is a way of living with correct knowledge and correct understanding. Quality of life is a simple way of life. without interfering with each other live together with a culture of kindness Live together with peace and order and develop the mind to reach more refined happiness without relying on external objects with the principle of Vipassana. one more thing It is considered the grace of the Lord Buddha. who advised the way of life that was good and beneficial to the rulers of the country in adopting Buddhist principles as a policy in governing the country and taking care of the people's happiness. It was a revolutionary social revolution without the slightest loss. It's a simple, happy life. Improve the quality of life until there is inner freedom. is to attain worldly dharma which is the true quality of life.

**Keywords:** Yan, Anupupikatha, Four Noble Truths, Vipassana.

## บทนำ

ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยต่างดิ้นรนชวนขวายไขว่คว้าแสวงหาความเป็นอยู่ที่ดีให้กับตนเองและครอบครัว แม้รัฐทุกแห่งต่างก็หาแนวนโยบายเพื่อทำให้ประชาชนของตนได้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น แม้โลกจะเจริญด้วยเทคโนโลยีล้ำหน้านำสมัย แต่ภาคที่ปรากฏทางสังคม ก็ยังมีความอดอยากยากจน ความเหลื่อมล้ำทางสังคม การฉกฉวยโอกาสแสวงหาผลประโยชน์ การทุจริตคอร์รัปชัน ก็ยังปรากฏอยู่ทุกยุคทุกสมัย ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสธารแห่งความเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านสังคม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ การเมือง ฯลฯ เหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต มนุษย์

ความหวังที่จะให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น บ้างก็สวดอ้อนวอนขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดลบันดาลให้ชีวิตดีดุดพลิกฝ่ามือ บ้างก็ใช้เล่ห์อุบายวิธีช่องทางมิฉฉิปดัม

ต้นประชาชนผ่านช่องทางต่างๆ รัฐเองก็พยายามปราบปรามด้วยมาตรการทางกฎหมาย แต่ก็ดูจะไร้ผล เพราะปราบเรื่องนี้ ก็ไปทำเรื่องใหม่ เสมือนว่านับวันยิ่งปราบยิ่งจะมีมากมายหลายกระบวนการ

สมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าได้ตรัสเสวนากับพราหมณ์คนหนึ่งถึงอุบายวิธีที่จะทำให้ประชาชนในปกครองมีความเป็นอยู่ดีมีคุณภาพชีวิตที่ดี อุบายวิธีที่ทรงแนะนำปราศจากการปราบปราม ไม่ต้องเสียเลือดเนื้อ ไม่ต้องพรากผิวแยกเมียให้ร้ายฉานเมื่อพราหมณ์ได้นำไปเป็นแนวนโยบายแห่งรัฐ ปรากฏว่า ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่วนพราหมณ์เองถึงขนาดเลื่อมใสศรัทธาและบรรลुरुธรรมเป็นพระโสดาบันในเวลาต่อมา เรื่องนี้ปรากฏในกฎทนต์สูตร ดังจะได้นำเสนอตามลำดับไป

### ความหมายคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต (ราชบัณฑิตยสถาน, 2550) หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพ มีความสมบูรณ์ทั้ง ด้านสุขภาพ ร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตให้สอดคล้องตามสภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม สภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตและทรัพยากรที่มีอยู่<sup>3</sup>

คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาให้แก่สังคม เป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ แบ่งเป็น 3 ด้าน<sup>4</sup> คือ

- 1) ด้านร่างกาย คือ บุคคลจะต้องมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ซึ่งเป็นผลจากการได้รับปัจจัยความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่พอเหมาะ
- 2) ด้านจิตใจ คือ บุคคลจะต้องมีสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ร่าเริงแจ่มใส ไม่วิตกกังวลมีความรู้สึกที่เป็นสุขและพึงพอใจในชีวิตตนเอง
- 3) ด้านสังคม คือ บุคคลที่สามารถดำรงชีวิตภายใต้บรรทัดฐาน และค่านิยมทางสังคมในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมได้อย่างปรกติสุข เป็นต้น (ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2543)

<sup>3</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊ค พับลิชชิ่ง, 2550), หน้า 122.

<sup>4</sup> ศิริ ฮามสุโพธิ์, ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. (กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2543) หน้า 5.

**คุณภาพชีวิต**<sup>5</sup> ถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ถูกกำหนดให้เป็นเป้าหมายหลักของการพัฒนาประเทศอีกด้วย ถ้าประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดีจะทำให้การพัฒนาประเทศประสบผลสำเร็จอย่างรวดเร็ว แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564 ระบุว่าการพัฒนาประเทศไทยไปสู่การเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว มีความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืนในระยะยาวได้นั้น ประเทศต้องเร่งพัฒนาปัจจัยพื้นฐานเชิงยุทธศาสตร์ในทุกด้าน ได้แก่ การเพิ่มการลงทุนเพื่อการวิจัยและพัฒนา การพัฒนาวิทยาศาสตร์ในทุกด้าน ได้แก่ การเพิ่มการลงทุนเพื่อการวิจัยและพัฒนา การพัฒนาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2564) เป้าหมายของการพัฒนาทุกด้านล้วนมุ่งไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ในสังคม (สำราญ จุช่วย, 2554)

**สุชีพ ปุณฺณานุภาพ** ให้ความเห็นไว้ในหนังสือลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา<sup>6</sup> ว่า พระพุทธเจ้าทรงแนะนำภุมมทัณฑพราหมณ์เรื่องการบูชาัยญะ พระองค์กลับเตือนพราหมณ์ผู้นั้น ซึ่งเป็นผู้ปกครองหมู่บ้านพราหมณ์อันใหญ่เท่ากับเมืองๆ หนึ่ง ให้จัดการปัญหาเศรษฐกิจของบ้านเมืองให้ดีกว่า โดยวิธีปราบโจรผู้ร้าย ไม่ใช่ปราบด้วยการฆ่า เพราะจะมีตัวตายตัวแทนอยู่เสมอ แต่ถ้าจัดการเศรษฐกิจให้ดีให้ทุกคนมีงานทำตามความรู้ความสามารถของตน มีการช่วยเหลือชวาวนาพ่อค้า และข้าราชการให้เจริญในหน้าที่ และอาชีพของตน บ้านเมืองก็จะอยู่เย็นเป็นสุข

**พระเมธีธรรมาภรณ์** กล่าวไว้ใน “เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก”<sup>7</sup> แก่นธรรมจากที่สนิกายว่า การบูชาัยญะ ัยญะนั้นคือ การทำพิธีกรรมตามวิธีการของศาสนาพราหมณ์ นิยมทำกันด้วยการฆ่าสัตว์ต่าง ๆ บูชาเทพเจ้า ในภุมมทัณฑสูตร เล่าถึงภุมมทัณฑพราหมณ์กำลังเตรียมพิธีการบูชาัยญะโดยเอาโคตัวผู้ 700 ตัว ลูกโคตัวผู้ 700 ตัว ลูกโคตัวเมีย 700 ตัว แพะ 700 ตัว แกะ 700 ตัว ผูกมัดไว้กับเสาเพื่อบูชาัยญะ เมื่อพิจารณาเนื้อความของพระสูตรนี้ จะพบว่าัยญะสัมปทา คือ การทำบุญที่สมบูรณ์แบบในพระพุทธศาสนานั้น มิใช่เรื่องต้องใช้ทรัพย์มากมายเสมอไป ถ้าขาดแคลนเงินทองก็อาจทำบุญได้ ด้วยการสมทานรักษาศีล เจริญภาวนา

<sup>5</sup> สำราญ จุช่วย, การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม. (กรุงเทพฯ : วิทยาลัยราชพฤกษ์, 2554), หน้า 4.

<sup>6</sup> สุชีพ ปุณฺณานุภาพ, คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาดไทย, 2512), หน้า 28-29.

<sup>7</sup> พระเมธีธรรมาภรณ์, เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542), หน้า 101-172.

## ความหมายวิปัสสนา

วิปัสสนาคืออะไร ? ในพระไตรปิฎก ได้อธิบายความหมายไว้ดังต่อไปนี้ วิปัสสนามีในสมัยนั้น เป็นไหน? ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด การวิจัย ความเลือกเฟ้น การวิจัย ธรรม การกำหนดหมาย การเข้าไปกำหนด การเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด การรู้แจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาดูจแผ่นดิน ปัญญาเป็นเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้สึก ปฏิภาณคือปัญญา ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ประทีปคือปัญญา ดวงแก้วคือปัญญา ความไม่หลง ความวิจัยธรรม ความเห็นชอบ ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่า "วิปัสสนา" มีในสมัยนั้น<sup>8</sup>

วิปัสสนากัมมัฏฐาน<sup>9</sup> หมายถึง การงานที่ทำให้จิตสติปัญญาเห็นสภาพความเป็นจริงของชีวิตแบบตรงไปตรงมา

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) อธิบายในหนังสือวิปัสสนากรรมฐาน<sup>10</sup> ว่า ผู้ที่จะถึงนิโรธได้จะต้องเจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น ถ้าเพียงแต่รักษาศีลอย่างใดอย่างหนึ่งจนกระทั่งจนตาย แต่ไม่มีโอกาสเจริญวิปัสสนา ก็ไม่สามารถถึงนิโรธได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายในหนังสือ “พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย ให้ความหมายว่า การเป็นอยู่โดยมีปัญญามองดูรู้เท่าทันอยู่เสมอ ถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปในอุปทานขั้นทั้ง ๕ ว่า รูป เป็นต้นนี้ ความเกิดขึ้นของรูป เป็นต้นนี้ ความดับไปของรูป เป็นต้นนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นต้นนี้ เกิดขึ้น ดังนี้ ดับไปดังนี้ มองอย่างกว้าง ๆ ก็คือ การใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา<sup>11</sup>

<sup>8</sup> อภ.สง.อ. (ไทย) ๓๔/๕๔/๓๖.

<sup>9</sup> รายงานการวิจัย เรื่อง ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอน ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอน วิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน. โดยพระมหาบุญเลิศ ธรรมทสฺสี และคณะ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พ.ศ.2548. หน้า 4.

<sup>10</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.๕.9), **วิปัสสนากรรมฐาน**, กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, 2554), หน้า 200-201.

<sup>11</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ 45, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, 2549), หน้า 790.

## สาระใน “กฎพันตสูตร”

พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีสันธวรรค ขุททกนิกาย มีเนื้อหาสาระสรุปเกี่ยวกับกฎพันตสูตรดังนี้

ณ หมู่บ้านพราหมณ์ชื่อชานุมัต แคว้นมคธ กฎพันตพราหมณ์ผู้ทำหน้าที่ปกครองหมู่บ้านดังกล่าว กำลังเตรียมพิธีบูชาโยโดยนำโคตัวผู้ 700 ตัว ลูกโคผู้ 700 ลูกโคเมีย 700 แพะ 700 แกะ 700 ผูกไว้กับเสาซึ่งจะต้องฆ่าบูชาโย

ยัญพิธี 3 อากา 16 ถือเป็นพิธีศักดิ์สิทธิ์เข้มขลัง แม้นในหมู่พราหมณ์ที่รู้พิธีบูชาโยนี้อย่างถ่องแท้ก็แทบจะเลือนราง แต่กิตติศัพท์ได้ขจรกระจายไปเป็นที่รับทราบในบรรดาหมู่พราหมณ์ว่า พระพุทธเจ้าทรงรู้พิธีบูชาโยนี้อย่างดี ด้วยเหตุนี้เมื่อทราบข่าวพระพุทธเจ้าเสด็จมาประทับอยู่ใกล้ๆ กฎพันตพราหมณ์ จึงเข้าไปเฝ้าทูลขอคำแนะนำเกี่ยวกับการบูชาโยที่ตนได้เตรียมการไว้แล้วเพื่อให้ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าได้สนทนากับพราหมณ์และแสดงการบูชาโย ยกตัวอย่างบุคคลสำคัญครั้งอดีต เช่น พระเจ้ามหาวิจิตรราช ที่ทำการบูชาโยเพื่อความสุขของพระองค์และบ้านเมือง ซึ่งการประกอบพิธีบูชาโยครั้งนั้นเป็นการลงทุนอย่างมหาศาลและมีการเตรียมการมาก

กฎพันตพราหมณ์ทูลถามว่า ยังมียัญอย่างอื่นที่เตรียมการน้อย แต่มีผลมากกว่ามหายัญดังกล่าวหรือไม่

ตรัสตอบว่า มี

ได้แก่ นิตยทาน (คือการให้ทานที่ทำสืบต่อกันมาต่อเนื่องเป็นประจำ) แต่มีผลน้อยกว่า

การสร้างวิหารอุทิศถวายแก่สงฆ์ผู้มาจากทิศทั้งสี่ แต่มีผลน้อยกว่า

การถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง แต่มีผลน้อยกว่า

การสมาทานศีล ๕ แต่มีผลน้อยกว่า

การออกบวชประพฤติพรหมจรรย์ ตั้งอยู่ในศีล ๓ ชั้น คือ จูฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล บำเพ็ญสมณกรรมฐานจนได้ฌานสี่ แล้วเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ได้วิชชาแปด จนถึงบรรลุอรหัตตผล

กฎพันตพราหมณ์เลื่อมใสในพระธรรมเทศนา ประกาศตนเป็นอุบาสก ขอถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต แล้วสั่งให้ปล่อยสัตว์ทั้งหมดที่เตรียมไว้ เมื่อได้ฟังอนุพุทธานุสสติต่อไปอีกก็ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน

## สาระธรรมในกฎทันทสูตร

หลักธรรมสำคัญที่ปรากฏในกฎทันทสูตร มี 3 ประการ คือ 1. ยัญ 2. อนุப்புฬิกถา 3. อริยสัจสี่ ดังนี้

### 1. ยัญ

คำว่า ยัญ มาจากศัพท์บาลีว่า ยถฺย แปลว่า การบูชา เครื่องบูชา<sup>12</sup> หรือ ยัญ หมายถึง การบูชา

“ยัญ” มีความหมาย 3 นัย<sup>13</sup> คือ 1) การบูชาด้วยสิ่งของ เช่น เครื่องหอม อาหาร เป็นต้น และการปฏิบัติบูชา คือ การเจริญวิปัสสนาเพื่อหวังมรรคผลนิพพาน ซึ่งพระพุทธองค์สรรเสริญการปฏิบัติบูชาว่าเป็นยอดแห่งการบูชา 2) การบูชาเพื่อไปเกิดในสวรรค์ คือ การให้ทานรักษาศีล มีอยู่ทั่วไปทั้งพระพุทธศาสนาและนอกรศาสนา 3) การบูชาที่ไม่มีผล คือ การบูชาที่ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ เช่น การทำตัวเองให้ลำบาก หรือการฆ่าชีวิตเพื่อบูชา การเซ่น การบวงสรวงชนิดหนึ่งของพราหมณ์ เช่น การฆ่าบูชาเทพเจ้าเพื่อให้ตนพ้นเคราะห์ร้าย เป็นต้น<sup>14</sup>

### 2. อนุப்புฬิกถา

พระพุทธเจ้าอธิบายการบูชายัญตามแนวทางพระพุทธศาสนาตามลำดับ กฎทันทพราหมณ์รับฟังอย่างสนใจส่งกระแสจิตไปตามธรรม เกิดความเลื่อมใสในวิถีคิด และแนวทางที่พุทธองค์ทรงแสดง จึงขอถึงสรณะ ประกาศตัวเป็นอุบาสกรพร้อมกล่าวว่า “ข้าแต่ท่านพระโคตม ภาชิตของท่านพระโคตมชัดเจน ไพเราะยิ่งนัก”<sup>15</sup>

จากนั้น พระพุทธเจ้าจึงแสดงอนุப்புฬิกถา คือ “เรื่องทีกล่าวถึงตามลำดับ ธรรมเทศนาที่แสดงเนื้อความลุ่มลึกลงไปโดยลำดับ เพื่อขัดเกลาอัธยาศัยของผู้ฟังให้ประณีตขึ้นไปเป็นขั้น ๆ จนพร้อมที่จะทำความเข้าใจในธรรมส่วนปรมาตม์”<sup>16</sup>

<sup>12</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9, ราชบัณฑิต) รวบรวม-แปล, ศัพท์วิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, 2550), หน้า 541.

<sup>13</sup> อัง.ติก. (ไทย) 20/153/124.

<sup>14</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 30, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วิไลวัฒนา ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, 2559), หน้า 332.

<sup>15</sup> ที.สี.อ. (ไทย) 1/354-358/404.

<sup>16</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 19, (นนทบุรี: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์, 2553), หน้า 179.

อนุப்புพิภกา เป็นถ้อยคำที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงลำดับเป็นขั้นตอน จากระดับพื้นฐานที่กลายมาปฤชนทั่วไปสามารถทำกันได้ จนกระทั่งละเอียดลึกลงไปตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. ทานกถา (เรื่องทาน)
2. สีสกถา (เรื่องศีล)
3. สักคกถา (เรื่องสวรรค์)
4. กามาพินนวกถา (เรื่องโทษ ความเศร้าหมองแห่งกาม)
5. เนกขัมมานิสังสกถา (เรื่องอานิสงส์การออกจากกาม)

การให้ทานต้องประกอบด้วยเจตนา 3 คือ ก่อนให้ใจยินดี ขณะให้จิตผ่องใสให้แล้วเบิกบานใจ ดังนี้

1. เจตนาก่อนให้ทาน คือ ทำจิตไม่ให้เศร้าหมองในทานของตนว่าจะสูญเสียเปล่าหรือเสียของ บุโรหิตทูลว่า “เมื่อพระองค์ปรารถนาจะทรงบูชามหาญญ ก็ไม่ควรร้อนใจว่า โภคสมบัติของเราจักสิ้นเปลือง”

2. เจตนาขณะให้ทาน คือ ทำจิตไม่ให้เศร้าหมองในทานของตนว่าจะสูญเสียเปล่า บุโรหิตทูลว่า “เมื่อพระองค์กำลังบูชามหาญญอยู่ ก็ไม่ควรร้อนพระทัยว่า โภคสมบัติของเรากำลังสิ้นเปลือง”

3. เจตนาหลังให้ทาน คือ ทำจิตไม่ให้เศร้าหมองในทานของตนว่าจะสูญเสียเปล่า บุโรหิตทูลว่า “เมื่อพระองค์ทรงบูชามหาญญแล้วก็ไม่ควรทำความเดือดร้อนพระทัยว่า โภคสมบัติของเราได้สิ้นไปแล้ว”<sup>17</sup>

เมื่อจะให้ทาน สมควรให้แก่ผู้ประพฤดี ปฏิบัติชอบ ประกอบด้วยคุณธรรม เป็นผู้เว้นจากอกุศลกรรม 10 อย่าง ดังนี้

1. ปาณาติปาตา เวรมณีคือ ผู้กระทำที่ว่างจากการคิดเบียดเบียน หรือ การทำดีที่ตรงข้ามกับการเบียดเบียนชีวิต

2. อทินนาทานา เวรมณี คือ ผู้เว้นจากถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้โดยอาการขโมย

3. กามสุ มิจฉาจารา เวรมณี คือ ผู้ที่เว้นจากประพฤติดิฉินในกาม

4. มุสาวาทา เวรมณี คือ ผู้ที่เว้นจากพูดเท็จ

5. ปิสุนาย วาจาเย เวรมณี คือ ผู้เว้นจากพูดส่อเสียด

<sup>17</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๓๔๒/๑๓๕.

6. ผรุสย วาจา เวรมณี คือ ผู้เว้นจากพูดคำหยาบ
7. สัมผัสปลาปา เวรมณี คือ ผู้เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ
8. อนภิขณา คือ ผู้ไม่มีความคิดเพ่งเล็งอยากได้ของเขา
9. อพยาบาล คือ ผู้ไม่มีความคิดร้ายผู้อื่น
10. สัมมาทิฏฐิ คือ ผู้มีความเห็นชอบ ถูกต้องตามคลองธรรม<sup>18</sup>

### 3. อริยสังคี

อริยสังคี เป็นสามกัณฑ์ศีลธรรม คือ ธรรมที่พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ทรงแสดงธรรมเทศนาโดยยกถือขึ้นแสดงด้วยพระองค์เอง คือ ทรงเห็นด้วยพระสยัมภูญาณ (ตรัสรู้เอง) ไม่ต้องปรารภคำถามของผู้ฟัง<sup>19</sup>

ความหมายของอริยสัง 4 ที่มีเนื้อหาปรากฏไว้ในอัมมัตติกายตนสูตร<sup>20</sup> คือ สูตรที่ว่าด้วยอายตนะภายใน ได้แสดงความหมายของอริยสัง 4 ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย อริยสัง 4 ประการ มีอะไรบ้าง คือ 1.ทุกขอริยสัง 2. ทุกขสมุทย อริยสัง 3. ทุกขนิโรธอริยสัง 4.ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง

ทุกขอริยสัง ได้แก่ อายตนะภายใน 6 ประการ มีอะไรบ้าง อายตนะ 6 ประการ คือ

1.จักขวยตนะ โสตะอายตนะ ฆานะอายตนะ ชิวหาอายตนะ กายะอายตนะ มนะอายตนะ นี้เรียกว่า ทุกขอริยสัง

2.ทุกขสมุทยอริยสัง คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิตเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพลิตเพลินอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา นี้เรียกว่า ทุกขสมุทยอริยสัง

3.ทุกขนิโรธอริยสัง คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสลесึ้น ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัง

4.ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง คือ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง

<sup>18</sup> ที.สี. (ไทย) 9/343/135.

<sup>19</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 30, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดีโฮม จำกัด, 2549), หน้า 446.

<sup>20</sup> ส.ม. (ไทย) 19/1084/577-600.

พระพุทธเจ้าแสดงอริยสัจ 4 ประการ ดังนี้

**1. ทุกข์ อริยสัจจิ่ง** ได้แก่ ทุกข์แท้จริง เกี่ยวพันติดมาพร้อมกันห้า (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) มี 10 อย่าง ได้แก่ 1) ความเกิด (ชาติ) 2) ความแก่ (ชรา) 3) ความตาย (มรณะ) 4) ความโศก 5) ความร่ำไรรำพัน 6) ความไม่สบายใจ 7) ความคับแค้นใจ (โศกปะริเทวะทุกขะโทมนัสสุปายาสา) 8) ความประสบสิ่งไม่เป็นที่รัก (อัปปีเยหิ สัมปะโยโค) 9) ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก (ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข) 10) ปรรณาสังโต ไม่ได้สิ่งนั้น (ยัมปิจณัง นะ ละภะติ ตัมปิ)

**2. ทุกขะสมุทโธ อริยสัจจิ่ง** ได้แก่ สาเหตุแท้จริงแห่งทุกข์ ต้นตอที่ให้เกิดทุกข์ คือความทะยานอยาก 3 ประการ ได้แก่ 1) กามะตัณหา 2) ภาวะตัณหา 3) วิภาวะตัณหา

**3. ทุกขะนิโรธ อริยสัจจิ่ง** ได้แก่ ความดับทุกข์ได้แท้จริง คือ ความกำหนดดับสนิท ชนิดสละทิ้ง ความสลัดทิ้ง การปล่อยทิ้ง การไม่ติดใจ

**4. ทุกขะนิโรธคามินี ปะฏิปะทา อริยสัจจิ่ง** ได้แก่ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์แท้จริง แนวทางปฏิบัติสายกลาง 8 ประการ คือ 1) ความเห็นชอบ 2) ความดำริชอบ 3) วาจาชอบ 4) การงานชอบ 5) อาชีพชอบ 6) มีความเพียรชอบ 7) ระลึกชอบ 8) ตั้งใจมั่นชอบ

## สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น เริ่มจากพื้นฐานที่จับต้องครอบครองวัตถุสมบัติได้ แล้วพัฒนาเข้าไปข้างในจิตใจและปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าสุขที่แท้และประณีตนั้นเป็นสุขที่มาจากภายใน เป็นการพัฒนาคนด้วยหลักทาน ศีล และภาวนา (วิปัสสนา)

จากหลักธรรม ที่ปรากฏในกฎทันทสูตร 3 ประการ ได้แก่ 1.ยัญ 2.อนุบุพพิกถา และ 3.อริยสัจสี่ ทำให้เห็นตามความเป็นจริงว่า การบูชาสัตตตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติสังคัมโดยไม่เสียเลือดเนื้อแม้แต่น้อย ทำให้ประชาชนอยู่ดีกินดี มีความปลอดภัย เมื่อประชาชนกินอิ่มนอนอุ่น ไม่ต้องหวาดระแวงภัย ไม่อยู่อย่างปากกัดตีนถีบ สังคัมก็สงบเรียบร้อย มีวัฒนธรรมน้ำใจยิ้มแย้มแจ่มใส ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และย่อมจะแสวงหาสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นซึ่งเป็นสุขภายใน ได้แก่การปฏิบัติธรรมนำตนเข้าสู่ธารแห่งธรรมตามหลักอริยสัจสี่ จึงทำให้มีคุณภาพชีวิตที่แท้จริง

## องค์ความรู้ใหม่

คุณภาพชีวิตในทัศนะพระพุทธศาสนา ไม่เพียงแต่การอยู่ดีกินดีหรือการมีชีวิตที่ปลอดภัยเท่านั้น แต่ต้องเป็นชีวิตที่มีคุณภาพทั้งภายนอกและภายใน คือภายนอก ก็มีสิทธิเสรีภาพ สามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี ส่วนภายใน ก็มีอิสรภาพ สามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่เสพติดวัตถุภายนอก

## เอกสารอ้างอิง

### ก.ปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาฯ** สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

### ข.ทุติยภูมิ

พระเมธีรัตนดิลก, **เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9, ราชบัณฑิต) รวบรวม-แปล, **ศัพท์วิเคราะห์**, พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, 2550.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9), **วิปัสสนากรรมฐาน**, กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, 2554.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ 45, กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, 2549.

\_\_\_\_\_, **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 30, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, 2559.

ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2543). **ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2550). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊ค พับลิชชิ่ง.

สุชีพร บุญญานุภาพ, คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาดไทย, 2512), หน้า 28-29.

สำราญ จูช่วย. (2554). การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยราชฤกษ์.