



วารสารชัยมงคลปริทรรศน์

Journal of Chaimongkol Review

ISSN : 3027 - 8848 (Online)

ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2565 Vol.2 No.2 July-December 2022



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี



เกี่ยวกับวารสาร

เลขมาตรฐานสากล:

ISSN 3027-8848 (Online)

วัตถุประสงค์และขอบเขตของวารสาร:

วารสารฯ มีนโยบายรับตีพิมพ์บทความคุณภาพสูงที่มีการประยุกต์พระพุทธศาสนากับศาสตร์ทางด้านรัฐศาสตร์ รัฐประศาสนศาสตร์ และการจัดการ

ประเภทของผลงานที่ตีพิมพ์ในวารสาร:

วารสารรับตีพิมพ์บทความวิชาการ บทความวิจัย และบทวิจารณ์หนังสือ

- **บทความวิชาการ** คือ บทความที่นำเสนอบทวิเคราะห์ วิจารณ์ รวมถึงการรวบรวมความรู้ ระบุถึงภูมิหลัง วัตถุประสงค์ และแนวทางการแก้ปัญหาที่บ่งชี้ถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการวิเคราะห์ บทความจะต้องนำเสนอทฤษฎีที่มีอยู่หรือทฤษฎีใหม่ที่อ้างอิงความเห็นจากนักวิชาการที่มีความน่าเชื่อถือ มีความเป็นกลาง และมีส่วนช่วยในการพัฒนาความรู้ทางด้านรัฐศาสตร์ รัฐประศาสนศาสตร์ และการจัดการ และหรือประยุกต์กับพระพุทธศาสนา จำนวนคำเฉลี่ยในบทความวิชาการต้องไม่เกิน 8,000 คำ

- **บทความวิจัย** คือ บทความที่นำเสนองานวิจัยที่แสดงถึงความคิดริเริ่มและเกี่ยวข้องกับรัฐศาสตร์ รัฐประศาสนศาสตร์ และการจัดการ และหรือประยุกต์กับพระพุทธศาสนา บทความวิจัยต้องมีเนื้อหาที่ชัดเจน กระชับ มีความแปลกใหม่ มีโครงสร้างที่ดี รวมถึงการอภิปรายผลงานวิจัยโดยสรุป จำนวนคำเฉลี่ยในบทความวิจัย ไม่เกิน 8,000 คำ

- **บทวิจารณ์หนังสือ** คือ การเขียนเล่าเรื่องและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหนังสือเล่มใดเล่มหนึ่งโดยเจตนาจะแนะนำหนังสือเล่มนั้นให้ผู้อ่านรู้จัก โดยให้รายละเอียดทางบรรณานุกรมของหนังสืออย่างสมบูรณ์ รวมถึงประเภทของหนังสือ ให้ขอบเขตเนื้อหา คุณลักษณะพิเศษหรือข้อเด่นของหนังสือ เช่น ภาพประกอบ วรรชนี มีการประเมินคุณค่า แสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลว่ามีค่าควรอ่านหรือควรจัดหา เหมาะกับผู้อ่านกลุ่มใด มีการเปรียบเทียบกับหนังสือเล่มอื่นในประเภทเดียวกัน ผู้วิจารณ์ควรมีความรู้ในสาขาที่วิจารณ์ ควรระบุชื่อหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้วิจารณ์ เพื่อใช้พิจารณาความน่าเชื่อถือของบทวิจารณ์

กำหนดการเผยแพร่ ปีละ 2 ฉบับ

ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน

ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม

การพิจารณาและคัดเลือกบทความ:

บทความแต่ละบทความจะได้รับพิจารณาจากคณะกรรมการกลั่นกรองบทความวารสาร (Peer Review) จำนวนไม่น้อยกว่า 2 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง และได้รับความเห็นชอบจากกองบรรณาธิการก่อนตีพิมพ์ โดยการพิจารณาบทความจะมีรูปแบบที่ผู้พิจารณาบทความไม่ทราบชื่อหรือข้อมูลของผู้เขียนบทความ และผู้เขียนบทความไม่ทราบชื่อผู้พิจารณาบทความ (Double – Blind Peer Review)

การใช้ภาษา:

วารสารเปิดรับบทความภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยมุ่งเน้นให้บทความมีการใช้ภาษาที่ให้ความหมายที่ชัดเจนและมีความกระชับรัดกุม

ค่าธรรมเนียมการตีพิมพ์:

วารสารมีนโยบายในการเรียกเก็บค่าธรรมเนียมการตีพิมพ์ หลังจาก accepted (ยอมรับการตีพิมพ์แล้วเท่านั้น เก็บเพียงครั้งเดียว) ทั้งนี้ทางวารสารจะดำเนินการออกใบเสร็จรับเงินกับทางมหาวิทยาลัยให้แก่ผู้ส่งบทความทุกบทความ โดยมีอัตราค่าธรรมเนียมดังนี้

- บทความวิชาการหรือบทความทวิสารณห์หนังสือ จำนวน 3,000 บาท (สามพันบาทถ้วน) ต่อ 1 บทความ
- บทความวิจัย จำนวน 4,000 บาท (สี่พันบาทถ้วน) ต่อ 1 บทความ

กรุณาชำระค่าธรรมเนียม หลังจากได้รับอีเมลให้ชำระเงินจากวารสารแล้วเท่านั้น วารสารจะไม่คืนค่าธรรมเนียมให้ทุกกรณี

นโยบายการเข้าถึงบทความอย่างเสรี:

วารสารนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สามารถเข้าถึงบทความทางสังคมศาสตร์และแขนงวิชาที่เกี่ยวข้องอันได้แก่ พระพุทธศาสนา รัฐศาสตร์ รัฐประศาสนศาสตร์ การจัดการ และนิติศาสตร์และเผยแพร่งานวิจัยแก่ผู้ชมในวงกว้าง ผู้สนใจทั่วไปสามารถเข้าถึงได้แบบเปิด ซึ่งหมายความว่าบทความที่ตีพิมพ์ทั้งหมดสามารถเปิดออนไลน์สำหรับทุกคนจากทุกที่ในโลกโดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ความเป็นเจ้าของและการจัดการ:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี เป็นเจ้าของวารสารชัยมงคลปริทรรศน์ วารสารได้รับการสนับสนุนบางส่วนจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี กระบวนการและการกำกับดูแลของวารสารสามารถทำได้ผ่านแหล่งเงินทุนที่หลากหลาย การสนับสนุนทางการเงินทั้งหมดทำให้วารสารสามารถรักษามาตรฐานการตีพิมพ์ในระดับสูง โดยผ่านกระบวนการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้มงวด



ผู้จัดพิมพ์:

วารสารชัยมงคลปริทรรศน์ เป็นวารสาร peer-reviewed อย่างเป็นทางการและอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประเทศไทย

กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ

พระปิฎกโกศล

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี, ประเทศไทย

E-mail : paksiri.aenihon@gmail

.....

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

พระมหาชินภัทร ฉินนาลโย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี, ประเทศไทย

E-mail : paksiri.aenihon@gmail

ภัคสิริ แอนิหน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี, ประเทศไทย

E-mail : paksiri.ae@mcu.ac.th

ยุทนา ขวัญเมือง

สำนักเรียนคณะจังหวัดราชบุรี, ประเทศไทย

E-mail : yutana1982@gmail.com

.....

คณะบรรณาธิการ

พระมหาไพจิตร อุตตมธมโม

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

E-mail : pajitsakong@gmail.com

พระเมธาวิเชียร

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

E-mail : suthep.bud@mbu.ac.th

กฤตชน วงศ์รัตน์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ประเทศไทย

E-mail : kritchana.won@gmail.pbru.ac.th

โสภาพร กล้าสกุล

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ประเทศไทย

E-mail : sopaporn.kla@mail.pbru.ac.th

วัชร เวชประสิทธิ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ประเทศไทย

E-mail : watchara.wet@mail.pbru.ac.th



วิวิศน์ สุขแสงอร่าม

E-mail : wiwit.suk@mail.pbru.ac.th

รักเกียรติ หงษ์ทอง

E-mail : rakkait.hon@mail.pbru.ac.th

กุลสกาวั เลาสลิตย์

E-mail : kulsakwao.lao@mail.pbru.ac.th

จักรวาล เหมือนแจ่ม

E-mail : Jack@forester64.com

นรพัทธ์ เสางทอง

E-mail : paksiri.aenihon@gmail

วารินทร์ จันทรรัตน์

E-mail : Warin_Jantararat@hotmail.com

สรัญพัทธ์ เอี้ยวเจริญ

E-mail : pbrusaranpat@gmail.com

พระครูธรรมธรไพบูลย์ ญาณวิบุโล

E-mail : oadsy1972@gmail.com

มนตรี วรภัทรทรัพย์

E-mail : papamontree@gmail.com

.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ประเทศไทย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ประเทศไทย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ประเทศไทย

นักวิชาการอิสระ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ (หันตรา), ประเทศไทย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุวรรณภูมิ, ประเทศไทย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ประเทศไทย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี, ประเทศไทย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี, ประเทศไทย

กองจัดการ

พระมหาเกรียงศักดิ์ ฐิริวิฑฒโก

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี, ประเทศไทย

จิณณะ พิทักษ์เกษมสุข

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี, ประเทศไทย

จิณห์วรา จันท

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี, ประเทศไทย

ธนพงษ์ จุ้ยเจริญ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี, ประเทศไทย

อุษา กุศลางกูรวัฒน์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี, ประเทศไทย

ไพรินทร์ ไตรวิทย์พานิชย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี, ประเทศไทย

จิรพจน์ ภู่อารัง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี, ประเทศไทย

นันทฤพร อุ๋นริ้ว

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี, ประเทศไทย

คณะกรรมการกลั่นกรองบทความ: วารสารชัยมงคลปริทรรศน์

ARTICLE REVIEW BOARD: Journal of Chaimongkol Review

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบบทความภายนอก

พระมหาไพจิตร อุตตมธมโม	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
พระเมธาวิเชียร	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
กฤตชน วงศ์รัตน์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ประเทศไทย
โสภภาพร กล้าสกุล	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ประเทศไทย
วัชร เวชประสิทธิ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ประเทศไทย
วิวิศน์ สุขแสงอร่าม	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ประเทศไทย
รักเกียรติ หงษ์ทอง	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ประเทศไทย
กุลสกาวั เลาสถิตย์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ประเทศไทย
จักรวาล เหมือนแจ่ม	นักวิชาการอิสระ
นรพัทธ์ เสาธงทอง	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ (หันตรา), ประเทศไทย
สรัญพัทธ์ เอี้ยวเจริญ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ประเทศไทย

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบบทความภายใน

พระครูธรรมธรไพบุลย์ ญาณวิบุโล	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี, ประเทศไทย
มนตรี วรภัทรทรัพย์	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี, ประเทศไทย
วารินทร์ จันทรัตน์	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุพรรณภูมิ, ประเทศไทย

บทบรรณาธิการ

วารสารชัยมงคลปริทรรศน์วิชาการฉบับนี้เป็นปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ประเด็น กรกฎาคม – ธันวาคม พ.ศ. 2565 คณะกองบรรณาธิการได้พิจารณาบทความโดยเสนอบทความต่อคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรอง (Peer Reviewer) พิจารณาตรวจแก้ไขเพื่อความสมบูรณ์ของบทความก่อนการลงตีพิมพ์โดยคัดเลือกและกลั่นกรองบทความให้เกิดความความสมบูรณ์และมีคุณภาพมากที่สุดควรค่าแก่การตีพิมพ์เผยแพร่ อีกทั้งเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดทางวิชาการและเป็นการพัฒนาศักยภาพทางด้านการสร้างสรรค์ผลงานทางวิชาการ

คณะกองบรรณาธิการขอขอบคุณคณะกรรมการกลั่นกรองบทความทุกท่านที่ได้ใช้ความเพียรพยายามชี้แนะให้มีการปรับปรุงแก้ไขงานของแต่ละท่านให้ออกมาได้อย่างถูกต้องน่าอ่านเป็นประโยชน์ต่อแวดวงวิชาการ และท้ายสุดขอขอบคุณเจ้าของผลงานทางวิชาการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ได้ทำให้มีวารสารฉบับนี้มีคุณค่าทางวิชาการที่นำไปสู่การปฏิบัติและเผยแพร่ในวงกว้างและโปรดติดตามฉบับต่อไป

ด้วยความปรารถนาดียิ่ง

A handwritten signature in blue ink, reading "พระปิฎกโกศล".

พระปิฎกโกศล

บรรณาธิการวารสารชัยมงคลปริทรรศน์

สารบัญ

เกี่ยวกับวารสาร	(1)
กองบรรณาธิการ	(3)
คณะกรรมการกลั่นกรองบทความ	(6)
บทบรรณาธิการ	(7)
สารบัญ	(8)

บทความวิชาการ

การตายตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนา	1-15
-----------------------------------	------

* พระใบฎีกานพรัตน์ อนาวีโล

ศรัทธา : ความเชื่อและความขัดแย้งในศาสนาปัจจุบัน	16-23
---	-------

* พระทวีผล อินทวิโส

ศิลปะ วัฒนธรรมไทย หนังสือวัดขนอน	24-35
----------------------------------	-------

* ณัฐพงษ์ สุภาพ

ภัยเงียบมาในรูปแบบของหวานอันแสนอร่อย	36-46
--------------------------------------	-------

* พระวชิระวิทย์ ธีรสถโธ

สิทธิมนุษยชนและสิทธิในกระบวนการยุติธรรม	47-53
---	-------

* สุโขติ พวงพุด

ภาคผนวก	ภาคผนวก 1
---------	-----------

การตายตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนา
DEATH ACCORDING TO THE PRINCIPLES OF MARAṆASSATI
IN BUDDHISM

พระครูใบฎีกานพรัตน์ อนาวีโล

Phrakhrubaidika Nopparat Anavilo

นักวิชาการอิสระ

Independent academic

Corresponding Author E-mail : nopp_666@hotmail.com

บทคัดย่อ

การตายตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนา โดยการพิจารณามรณสติเป็นวิธีพิจารณาให้เห็นความจริงในชีวิตทั้ง 5 ประการนี้ คือ ความแก่ ความเจ็บ ความชรา ความตาย ความพลัดพราก และมีกรรมเป็นเครื่องกำหนดชีวิตของคน และสัตว์ ย่อมมีกับทุกชีวิต การปฏิบัติมรณสติเป็นประโยชน์ในการพัฒนาจิต คือ การไม่หลงตาย คนทั่วไปเมื่อนาทีสุดท้ายของชีวิตมาถึง มักสูญเสียการควบคุมตัวเอง เมื่อสูญเสียการควบคุมตัวเองก็จึงดับจิตไปโดยขาดสติหรือโดยภาวะจิตที่เศร้าหมอง ทุณทุราย เป็นทุกข์ มีห่วงกังวลปนไปกับจิตดวงสุดท้าย จิตที่ดับไปโดยขาดสตินั้นไม่อาจรับประกันภาพใหม่ได้ว่า จะไปบังเกิดในสุคติภพ การเผชิญความตายตามหลักมรณสตินั้นถือว่าได้เตรียมตัวก่อนตาย คือ เอาสติน้อมระลึกถึงความตายอันมีแก่ตนและคนอื่น ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตใจที่มีพลังดับความเร่าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้ จิตใจที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสฝ่ายต่ำ ย่อมเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้นจากบ่วงหมู่มาร สามารถดับกิเลสได้ มีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตายอย่างสงบ ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้

คำสำคัญ: การตาย; มรณสติ; พระพุทธศาสนา

Abstract

Death according to the principles of death consciousness in Buddhism. By consideration of death was a way to learn the reality of life in five aspects: oldness, pain, death, separation, and action. When the action had the authority over the life of human beings and animals, they could not be free from those aspects. To practice the contemplation on death caused the mental development without mindfulness while a person was dying. On the contrary, the common people were actually different from the self-control while they were dying. After losing the self-control, they died without mindfulness in the last breath or the state of depressed mind, hopeless, unhappy and

anxious. The ended mind without mindfulness did not assure a person that he went to the happy existence. To face the death according to the principle of contemplation on death was a way to prepare mind before its appearance. It was a way to be conscious of death coming to oneself and the other people. It was a factor to instruct mind free from delusion, carelessness in making merit, to make mind stable in moral action, and to live with mindfulness and wisdom. Here, mind was powerful to take out all anxiety and fear. It was free from defilement, pure from all enemies, able to cease all defilement, full of mindfulness and consciousness, courageous to face the death, and finally, able to make a person full of happiness in the daily life.

Keyword: Death; Maraṇassati; Buddhism

บทนำ

ความตายคือ การสิ้นลมหายใจ ครั้นลมหายใจสิ้นแล้ว ตาก็ไม่เห็น หูก็ไม่ได้ยิน จมูกก็ไม่ได้กลิ่น ลิ้นก็ไม่ได้รส กายก็แข็งเป็นท่อนไม้ ครั้นทิ้งร่างกายไว้ก็เหม็นสาบเหม็นสาบกลับกลายพองขึ้น ดูแล้วน่าเกลียด เปื่อยเน่าพังไป จนถึงคนที่รักใคร่สนิทก็เอาไว้มองไม่ได้ต้องเอาไปเผาให้สูญสิ้นในไฟบ้าง เอาไปฝังเสียในแผ่นดินบ้าง อย่างนี้เรียกว่า ความตาย (พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, 2511) ความตายนั่น เป็นบททดสอบที่สำคัญที่สุดของชีวิต บททดสอบอื่น ๆ นั้นเราสามารถสอบได้หลายครั้ง แม้สอบตกก็ยังสอบใหม่ได้อีก แต่บททดสอบที่ชื่อว่าความตายนั่น มีโอกาสสอบได้ครั้งเดียว และไม่สามารถสอบแก้ตัวได้เลย และเมื่อใดที่นึกถึงความตายก็อยากให้ตัวเองตายดี ซึ่งส่วนใหญ่หมายถึงตายโดยไม่เจ็บปวด ไม่ทรมานทรมาน ไม่น่าเกลียด ไม่มีใครมาทำให้ตายหรือตายเพราะอุบัติเหตุ ความตายที่พึงปรารถนายักรวมถึงความตายท่ามกลางคนรักญาติมิตรอยู่พร้อมหน้า ไม่จากไปอย่างโดดเดี่ยว อ้างว้าง และไม่สร้างความเดือดร้อนแก่คนที่ยังอยู่

แต่สิ่งที่น่าแปลกที่ว่าในยุคปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยเทคโนโลยีชีวิตนั้น การตายอย่างสงบกลับกลายเป็นเรื่องยาก แม้แต่อาจารย์กรรมฐานหรือเกจิอาจารย์ชื่อดังก็เลื่องปัญหานี้ยาก ส่วนใหญ่ต้องสิ้นลมในห้องไอซียูโดยมีสายระโยงทั่วร่างกาย ทั้งนี้เพราะลูกศิษย์ลูกหาพยายามหาทางหน่วงเหนี่ยวชีวิตของท่านให้นานที่สุด โดยหาวิธีไม่ว่าจะเป็นการหน่วงการตายให้เป็นไปอย่างยืดเยื้อ ซึ่งไม่เป็นคุณแก่ใครเลย ผลก็คือความตายของครูอาจารย์ส่วนใหญ่ในปัจจุบันไม่สามารถสอนผู้คนให้รู้จักพร้อมรับความตายด้วยใจสงบ การตายอย่างสงบนั้น เป็นสิ่งที่ทุกคนควรมีโอกาสเข้าถึง ไม่เว้นแม้กระทั่งฆราวาส หรือคนธรรมดาสามัญ สภาพแวดล้อมมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้เราตายอย่างสงบได้ แต่ที่สำคัญกว่านั้น ก็คือการฝึกฝนอบรมจิตด้วยสมาธิภาวนา เพื่อประกอบจิตให้มีสติอย่างต่อเนื่องที่พร้อมเผชิญกับทุกเวทนาและอาการต่าง ๆ ที่มากระทบอย่างรู้เท่าทัน

ดังนั้น การศึกษาความตายตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนานั้น เพื่อให้เข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสังคมให้มีความสุข มีประโยชน์ต่อสังคมทั่วไป เพื่อลดความประมาทในการดำรงชีวิตและช่วยกันส่งเสริม และเผยแผ่หลักพุทธธรรมให้สร้างสรรค์สังคมต่อไป

ความหมายของการตาย

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้อธิบายความหมายของคำว่า การตายไว้ว่า การตาย หรือมรณ หมายถึง ความสิ้นสุดของชีวิต หรือการตาย คืออาการที่ชั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) แตกสลายการทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ การที่ชีวิตสูญสิ้น หรือความสิ้นไปของความเสื่อมไป ความแตกแห่งชั้น 5 ความทำลายไป ความไม่เที่ยง ความหายไปแห่งธรรมเหล่านั้นอันใดนี้เรียกว่ามรณะ (ที.ม. 10/390/325) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

ราชบัณฑิตยสถาน กล่าวว่า การตาย หมายถึง การสิ้นใจ, สิ้นชีวิต, ไม่เป็นอยู่ต่อไป, สิ้นสภาพของการมีชีวิตเช่นสภาวะสมองตาย; เคลื่อนไหวไม่ได้เช่นมือตายตีนตาย; ไม่เดินเพราะเครื่องเสียหรือหยุดเช่นรถยนต์ตายนาฬิกาตาย เป็นต้น (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า การตาย หมายถึง หมดดีหมดสงบสุขหมดความประเสริฐหมดอะไรๆ นี้เรียกว่าตาย ตายในภาษาธรรมซึ่งเราตายติดกันทุก ๆ วันทุก ๆ คืนก็ว่าได้ คือการตายตามภาษาธรรมนี้เพราะมีความหนักอกหนักใจเราร้อนอยู่เสมอเป็นห่วงวิตกกังวลอยู่เสมอยิ่งฉลาดมากยิ่งตายได้ลึกซึ้งกว่าตายได้อย่างที่เรียกว่าพิเศษกว่าคนโง่ (พุทธทาสภิกขุ, 2549)

จิตติ ดิงศภัทย์ กล่าวว่า การตาย หมายถึง ปัญหาว่าตายเมื่อใดก็จะต้องถือตามธรรมชาติว่าตายเมื่อหัวใจและปอดหยุดทำงานดังที่เคยกล่าวกันว่าขาดใจตายอันเป็นความจริงตามธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงอย่างอื่นในตัวคนคงเป็นอาการที่ตามมาจากการหยุดทำงานของปอดและหัวใจหากปอดหรือหัวใจอย่างใดอย่างหนึ่งยังทำงานอยู่หลังจากที่อีกอย่างหนึ่งหยุดแล้วเมื่อไม่กลับฟื้นขึ้นทำงานได้ใหม่ก็จะต้องถือว่าตายตั้งแต่แรกที่ปอดหรือหัวใจอันใดอันหนึ่งหยุดทำงานไม่ใช่ตั้งแต่ทั้งสองอย่างหยุดทำงานด้วยกัน (จิตติ ดิงศภัทย์, 2530)

สรุปได้ว่า ความตายตามความหมายของพุทธศาสนาก็คือความดับหรืออาการดับของชั้น 5 หรือกายกับจิตส่วนระยะเวลาตั้งแต่การเกิดจนถึงการดับจะครอบคลุมระยะเวลาเท่าใดย่อมขึ้นอยู่กับว่าเป็นความตายประเภทใดเพราะความตายนั้นก็คือการขาดแห่งชีวิตินทรีย์ทางร่างกาย

แนวคิดเรื่องการตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

แนวคิดเรื่องการตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้น ผู้ศึกษาขอนำเสนอเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องการตาย ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบของการตาย ประเภทของการตาย และสาเหตุของการตาย

1. องค์ประกอบของการตาย

พระพุทธศาสนายอมรับว่ามนุษย์มีส่วนประกอบอยู่ 2 ส่วนคือรูปและนามรูปคือส่วนที่มองเห็นได้ด้วยตาทั้งหมดและนามคือส่วนที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่าหรือจิตใจนั่นเองส่วนประกอบเหล่านี้เมื่อแยกออกมาแล้วมีส่วนประกอบสำคัญ 5 ประการ คือ 1) รูปคือร่างกายและส่วนประกอบที่เป็นร่างกาย 2) เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉย 3) สัญญาคือความจำได้หมายรู้อารมณ์ 4) สังขารคือสภาพปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ และ 5) วิญญาณคือการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายเมื่อส่วนประกอบสำคัญเหล่านี้มีการรวมกันเข้าก็ย่อมมีการสลายหรือแยกออกจากกันเป็นธรรมดา มนุษย์ก็เช่นเดียวกันสภาพที่ส่วนประกอบของมนุษย์คือ ชั้น 5 หรือกายกับจิตแยกสลายออกจากกันเรา

เรียกว่าตาย การตายหรือจุดขณะที่ชั้น 5 หรือกายกับจิตไม่สามารถประชุมกันได้อีก (ส.ข. 17/48/66-67) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) ดังนั้นองค์ประกอบของการตายในพระไตรปิฎกแบ่งการตายออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ

1) การตายทางกายภาพ คือ การสิ้นชีวิตของมนุษย์และสัตว์ทั่วไปทำให้ร่างกายแตกสลาย “ความแตกแห่งชั้นความทอดทิ้งร่างกายความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้นๆของเหล่าสัตว์นั้นๆ” (ที.ม. 10/390/325) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) เกณฑ์การตัดสิน คือ “เมื่อมีธรรม 3 ประการ คือ (1) อายุ (2) โออุณ ปละ (3) วิญญานละกายนี้ไป กายนี้จึงถูกทอดทิ้งนอนนิ่งเหมือนท่อนไม้ที่ปราศจากเจตนา” (ส.ข. 12/457/495) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) “สัตว์ผู้ตายคือทำกาละไปแล้วมีกายสังขารวิสังขารและจิตสังขารดับระงับไปมีอายุหมดสิ้นไปไม่มีโออุณมีอินทรีย์แตกทำลาย” (ส.ข. 12/457/495) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) ซึ่งหมายถึงความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่กับภพอันหนึ่งได้แก่การสิ้นชีวิตของสัตว์โลกในภพหนึ่ง ๆ

2) การตายทางจิตวิญญาณ แม้บุคคลยังมีชีวิตอยู่ก็อาจชื่อว่าตายได้เช่นเดียวกับการตายในลักษณะนี้ ไม่อาจมองเห็นได้ทางกายภาพเป็นองค์ประกอบทางด้านจิตใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางแห่งอมตะความประมาทเป็นทางแห่งการตายคนผู้ไม่ประมาทชื่อว่าย่อมไม่ตายคนผู้ประมาทจึงเหมือนคนตายแล้ว” (ขุ.ธ. 25/21/31) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือการตายจากคุณธรรมความดีต่าง ๆ นั้นเองภิกษุที่มีราคะครอบงำก็เช่นเดียวกันได้ชื่อว่าตายแล้วเพราะตายจากคุณงามความดีนั่นเอง มนุษย์ที่มีความทุกข์อยู่เช่นปัจจุบันนี้ก็เพราะว่าเป็นผู้ตายทางจิตและวิญญาณถ้ามนุษย์มีคุณธรรมความดีประจักษ์ใจก็จักจะไม่ตายคนที่ตายในลักษณะนี้ก็คือตายทางจิตวิญญาณ

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของการตายทั้งสองลักษณะ คือการตายทางกายภาพ การตายทางจิตวิญญาณนั้น ทำให้เห็นว่าองค์ประกอบของการตายทางกายภาพนั้น จะดูที่ความแตกแห่งชั้นความทอดทิ้งร่างกายความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ ส่วนการตายทางจิตวิญญาณนั้นจะเป็นการดับของจิตหรือตายจากคุณงามความดีนั่นเอง

2. ประเภทของการตาย

ในพระพุทธศาสนาจำแนกการตายแบ่งเป็น 2 ประเภท (พระธรรมธีรราชมหามุนี, 2539) คือ

1) กาลมรณะ คือ การตายตามกาลเวลา เช่น ตายเพราะชราสิ้นอายุ ในวิสุทธิมรรคมีคำอธิบายไว้ว่า มรณะใดแม้เมื่อความถึงพร้อมแห่งปัจจัยอันเป็นเครื่องยังอายุให้สืบต่อไปยังมีอยู่ แต่ก็มีขึ้นได้เพราะความที่กรรมอันก่อปฏิสนธิมีวิบากสุกงอมสิ้นเชิงแล้วนี้เชื่อว่ามรณะเพราะสิ้นบุญ มรณะใดมีขึ้นด้วยอำนาจความสิ้นแห่งอายุดังอายุอันมีประมาณสัก 100 ปีของคนทุกวันนี้ เพราะความไม่มีสมบัติ เช่น คติกาลและอาหาร เป็นต้น นี้ชื่อว่ามรณะเพราะสิ้นอายุ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540)

2) อกาลมรณะ คือ การตายที่ยังไม่ถึงเวลาที่จะต้องตายเช่นตายเพราะถูกฆ่าตายเพราะกรรมเก่ามาตัดรอนเกิดอุปัทวเหตุต้องตายลงไป (ภาณู วังโส, 2549) ส่วนมรณะใดย่อมมีแก่บุคคลทั้งหลายผู้มีปัจจัยเครื่องสืบต่อ (แห่งอายุ) ถูกกรรมที่สามารถยังสัตว์ให้เคลื่อนจากฐานะที่เป็นอยู่ได้ทันทีเข้ามาตัดเอาจุณคนบาปทั้งหลายมีพญายุสมิหารและพญากลาฬุเป็นต้นก็ตีแก่บุคคลทั้งหลายผู้มีปัจจัยเครื่องสืบต่อ (แห่งอายุ) มาขาดไป

ด้วยอุปัทภวะ(ความทำร้าย)มีการใช้ศัสตราเป็นต้นด้วยอำนาจแห่งกรรมที่ทำไว้ในปางก่อนก็ติมรณะนี้ชื่อว่าอกาลมรณะ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540)

สรุปได้ว่า ประเภทของการตายการตายเมื่อถึงเวลาถึงที่ตายก็มีและเมื่อยังไม่ถึงเวลาถึงที่ตายก็มี สภาพที่มนุษย์จะประสบกับการตายคือลักษณะที่ร่างกายไม่มีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีกกล่าวคือเมื่อบุคคลจะถึงซึ่งการตายนั้นย่อมต้องมีอาการเข้าตริทูตคือลักษณะบอกการตายจะมีการตามืดมัวมองไม่เห็นอะไรเลยหูก็ไม่ได้ยินหมดทั้งความรู้สึกและอารมณ์ความนึกคิดมีลักษณะคล้ายนอนหลับผล็อยไปขณะบุคคลถึงแก่การตายจะไม่หายใจหัวใจจะหยุดเต้นไม่ทำงานประสาทและสมองจะค่อยๆหมดความรู้สึกอันเป็นวาระสุดท้ายของชีวิตซึ่งการตายของมนุษย์นี้มีสาเหตุหลายประการ

๓. สาเหตุของการตาย

ในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น ยอมรับว่าสรรพสิ่งในโลกนี้ย่อมเป็นไปด้วยหลัก๓ประการคือเหตุปัจจัยและผลกล่าวคือทุกอย่างไม่สามารถที่จะเป็นไปได้โดยลำพังจะต้องเป็นไปภายใต้กฎเกณฑ์ที่ว่าสรรพสิ่งต้องอิงอาศัยกันตามหลักการ แห่งอิทัปปิจจยตาว่า “เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้นสิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไปสิ่งนี้จึงดับไป” (ส.นิ. 16/22/39) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) ในทรรศนะของพระพุทธศาสนานั้นมีสาเหตุที่เราสามารถจะนำมาพิจารณาได้ดังต่อไปนี้

(1) สาเหตุของการตายที่เกิดจากกฎของธรรมชาติ คำว่า กฎธรรมชาติ ในที่นี้หมายถึง กฎที่เป็นแกนกลางของความจริงของสรรพสิ่งในโลกนี้ที่จะต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์นั้น โดยที่ไม่มีสิ่งใดที่จะหลีกเลี่ยงกฎเกณฑ์นั้นได้เลย กฎเกณฑ์เป็นสาเหตุของการตายอันเป็นกฎธรรมชาตินั้นก็คือ กฎเกณฑ์เรื่องอิทัปปิจจยตาที่กล่าวถึงเหตุและผลดังกล่าวมาแล้ว คือ เมื่อมีสิ่งนี้สิ่งนี้จึงมี เมื่อสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้ก็ไม่มี หมายความว่า สรรพสิ่งนั้นต้องตกอยู่ในธรรมชาติ คือ เกิด แก่ เจ็บ และตายกันอย่างทั่วถ้วน กล่าวคือ เมื่อมีการเกิดการแก่เจ็บและตายจึงเป็นเรื่องที่จะต้องตามมา เมื่อนำหลักการของกฎธรรมชาตินี้อธิบายก็จะพบว่า เมื่อมีการเกิดแล้วการแตกดับหรือการตายก็จะมีขึ้นมาเช่นกัน ดังนั้นสาเหตุที่แท้ของการตายคือมาจากกฎเกณฑ์ของธรรมชาตินี้เอง และจากกฎเกณฑ์ของธรรมชาตินี้ เราก็สามารถที่จะนำไปอธิบายสาเหตุของการตายจากหลักการอื่น ๆ ของพระพุทธศาสนาได้

(2) สาเหตุของการตายที่เกิดจากปัจจัยเฉพาะอื่น ๆ การตายนั้นเมื่อถึงเวลาหรือถึงที่แล้วจึงตายก็มีและเมื่อยังไม่ถึงเวลาหรือถึงที่ ก็มีพุทธศาสนาจำแนกสาเหตุของการตายหรือที่เรียกในภาษาบาลีว่า มรณูปปตติ แปลว่า การเกิดขึ้นแห่งการตายไว้ 4 ประการ คือ

1) ตายโดยสิ้นอายุ หมายความว่าสัตว์ทั้งหลายต้องตายโดยสิ้นอายุเพราะสัตว์ทุกชนิดย่อมจะมีชีวิตอยู่ภายในขอบเขตของอายุขัยสัตว์ทั้งหลายมีอายุมากบ้างน้อยบ้างเมื่อผ่านพ้นวัยทารกวัยเด็กวัยหนุ่มสาววัยกลางคนไปแล้วก็สู่วัยชราจากแรกเริ่มชราค่อยไปหาชรามากที่สุดท้ายที่สุดก็สิ้นอายุเรียกว่าตายเพราะสิ้นอายุ

2) ตายโดยสิ้นกรรม หมายถึงว่าการที่สัตว์ทั้งหลายเกิดขึ้นมาและเป็นไปต่าง ๆ นานานั้นอาศัยกำลังของกรรมหล่อเลี้ยงหรือสนับสนุนไว้หากหมดกำลังของกรรมเมื่อใดผู้นั้นก็จะถึงแก่การตาย

3) ตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นกรรม ข้อนี้หมายความว่าบุคคลถึงแก่การตายด้วยเหตุทั้งสอง คือ สิ้นอายุแก่เผ่าอายุมาร่างกายก็หมดกำลังที่จะอยู่ต่อไปได้ทั้งกรรมที่สนับสนุนให้คงชีวิตอยู่ก็หมดลงด้วย

4) ตายเพราะอุบัติเหตุ หมายถึง การตายของผู้มีอายุยังไม่ครบกำหนดหรือยังไม่ถึงอายุขัย และยังไม่สิ้นกรรมแต่ผู้นั้นก็มาเสียชีวิตลงก่อนอาจจะด้วยอุบัติเหตุต่างๆแต่กระนั้นการตายในลักษณะนี้ก็อาศัยกรรมแต่อดีตเป็นแรงส่งให้เกิดขึ้นได้เช่นกันการตายที่มาจากสาเหตุประการแรกจัดเป็นกาลมรณะส่วนการตายที่มาจากสาเหตุประการสุดท้ายเป็นอกาลมรณะ สำหรับการตายทั้ง๔ประการนี้มีการเปรียบเทียบไว้กับดวงประทีปที่ใช้น้ำมันกล่าวคือชีวิตทั้งหลายเปรียบเหมือนประทีปหรือโคมไฟที่อาศัยน้ำมันธรรมดาโคมไฟที่อาศัยน้ำมันนั้นไฟจะดับได้ก็ด้วยเหตุ 4 ประการ (พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, 2534)

สรุปได้ว่า สาเหตุการตายในลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลและสัตว์ทั้งหลายนั้นเราจะพบว่ก็เนื่องด้วยอำนาจของผลกุศลกรรมและอกุศลกรรมของแต่ละบุคคลสัตว์ที่ได้สร้างไว้และเมื่อถึงคราวที่ผลกรรมนั้นให้ผลก็ย่อมทำให้เป็นไปในลักษณะต่างๆอาจได้รับกรรมหนักบ้างเบาบ้างมีอายุยืนบ้างอายุสั้นบ้างตามกรรมที่ได้กระทำไว้

คุณและโทษของการตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

จากการศึกษาแนวคิดเรื่องความตาย ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเราจะพบว่าพระพุทธศาสนาได้มีหลักคำสอน หรือการอธิบายเกี่ยวกับคุณและโทษของการตาย ซึ่งเราสามารถที่จะพิจารณาได้ดังนี้

1. คุณของความตาย

การตายที่เป็นประโยชน์ขั้นสูงสุดของชีวิต คือการตายโดยไม่ต้องกลับมาเกิดอีก คือ ตัดวงจรการเวียนว่ายตายเกิด ได้แก่ กิเลส กรรม วิบาก เป็นเหตุให้สร้างภพสร้างชาติอยู่ตลอดเวลา พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ชาวพุทธ ได้ศึกษาเรียนรู้อยู่เสมอ ในเรื่องกิเลส กรรม และวิบาก โดยให้หมั่นประพฤติปฏิบัติธรรมเชื่อมั่นในหลักธรรมคุณงามความดี แต่ทุกอย่างจะเกิดเป็นมรรคเป็นผลได้จะต้องขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยแห่งการประพฤติปฏิบัติของบุคคลนั้น ชีวิตจะดำรงอยู่ได้ต้องประกอบด้วยร่างกายจิตใจซึ่งดำเนินต่อไปอย่างไม่มีสิ้นสุด คือ มีการเวียนเกิดเวียนดับตามเหตุปัจจัย มีวิชาตัดหนาคูหาพานหรือมีกิเลสครอบงำ และกิเลสเป็นเหตุให้กระทำความกรรมเป็นเหตุให้เกิดวิบากหมุนเวียนเป็นวงจรอย่างไม่มีสิ้นสุด และการตายนั่นก็ถือว่าเป็นความจริงอย่างหนึ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ เมื่อเราจะต้องเผชิญอยู่แล้ว ก็ควรรู้จักปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้องให้เกิดผลดีมากที่สุด และเกิดโทษน้อยที่สุด ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้จักระลึกถึงการตายที่เรียกว่า “มรณานุสติ” เพื่อให้เกิดการคิดการทำในใจพิจารณาถึงธรรมชาติแห่งการตายให้มีประสิทธิภาพสูงสุดจากการศึกษาคัมภีร์พระพุทธศาสนาอาจกล่าวโดยสรุปถึงประโยชน์ของการตายได้ว่า

(1) เป็นอนุสสติในการพิจารณาเพื่อให้เข้าถึงสัจธรรม เช่น ในสมัยพุทธกาลพระกสิณโคตรมีเถรีเอตทัคคะเลิศทางผู้ทรงจิตรเศร้าหมอง ครั้นเมื่อบุตรของนางตายนางอุ้มร่างบุตรไปถามหายาเพื่อรักษาบุรุษผู้หนึ่งแนะนำให้ไปทูลถามพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำให้นางไปหาเมลิตพันธุ์ฝักกาดจากเรือนของคนที่ไม่ม่ใครเคยตาย นางเที่ยวตระเวนถามหาเมลิตพันธุ์ฝักกาดนั้น ผลที่สุดก็หาไม่ได้ตั้งใจปรารถนา นางจึงทั้ง

ศพของบุตรไว้ในป่าช้า หลังจากนั้นนางจึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า “การตายนั่นเป็นธรรมยั่งยืนสำหรับสัตว์ทั้งหลายด้วยว่ามัจจุราชมุขคร่าสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอหังการยังไม่เต็มเปี่ยมนั้นแลลงในสมุทรคืออบายจุห้วงน้ำใหญ่จะนั่นมฤตยู ย่อมพาชนผู้มีมาในบุตรและสัตว์ของเลี้ยงผู้มีใจชานไปในอารมณ์ต่างๆไปจุห้วงน้ำใหญ่พัดชาวบ้านผู้หลับไหลไปฉะนั้น”(คณะกรรมการแผนกตำรามหาวิทยาลัย, 2537) เมื่อตรัสจบนางก็สาโคตรมีก็บรรลุโสดาปัตติผล นางได้อุปสมบทและบรรลุปะเป็นพระอรหันต์

(2) การตายเป็นเครื่องเตือนสติให้เราไม่ประมาทพระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำให้นำเรื่องการตายเป็นเครื่องเตือนสติไม่ให้ประมาทโดยตรัสถึงการตายว่า “จะมีเกิดขึ้นแก่มนุษย์ทุกคนแม้ขณะที่เคี้ยวข้าวคำหนึ่งกลืนกินแม้ขณะที่หายใจเข้าและหายใจออกหรือหายใจออกแล้วหายใจเข้า” (อง. ฉก. 22/19/446) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) และตรัสว่า “สิ่งที่จะทำให้มนุษย์ตายมีมากุณพิชกัฏฐะเราก็ได้ แมงป่องต่อยเราก็ได้ หรือตะขาบกัดเราก็ได้เพราะเหตุนี้เราพึงตายเรา พึงมี อันตรายเราพึงพลาดหกล้มก็ได้ ภัตตาหารที่เรากินแล้วไม่ย่อยก็ได้ดีของเราพึงกำเริบก็ได้ เสมหะของเราพึงกำเริบก็ได้ หรือลมมีพิษเพียงดังศาตราของเราพึงกำเริบก็ได้เพราะเหตุนี้เราพึงตายเราพึงมีอันตรายนั่น” (อง.ฉก. 22/20/447) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) เพราะฉะนั้นเราพึงไม่ประมาทในชีวิตเร่งชวนชวนทำอะไรที่ควรทำเสีย โดยไม่ต้องรอให้มีสิ่งอื่นมากระตุ้นให้เราทำใช้คุณธรรมการตายนี้นี้แหละเป็นเครื่องกระตุ้นให้ทำความดี ไม่ประกอบไปด้วยความโลภอยากได้ของผู้อื่นไม่ประกอบไปด้วยความพยาบาทต่อผู้อื่น ไม่ประกอบด้วยความหลงผิดต่าง ๆ โดยยึดพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางแห่งอมตะความประมาทเป็นทางแห่งการตายคนผู้ไม่ประมาทชื่อว่าย่อมไม่ตายคนผู้ประมาทจึงเหมือนคนตายแล้ว” (ขุ.ธ. 25/21/31) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

(3) การตายสามารถเป็นอุปกรณ์หรือสื่อในการสอน เช่น กรณีศพของนางสิริมาหญิงสาวผู้เลอโฉม น้องสาวหมอชีวก นางสิริมาเป็นหญิงสาวที่มีรูปร่างงดงามมากเป็นที่ถูกใจของบรรดาบุรุษทั้งหลายไม่ว่าในชั้นวรรณะใด แต่พอนางตายลงพระพุทธองค์รับสั่งให้ตักลงโหมเผาว่า “ใครให้ทรัพย์ 250 - 200 - 100 - 50 - 25 กหาปณะ จนกระทั่งให้เปลวก็ไม่มีใครปรารภณา พระพุทธเจ้าจึงยกศพของนางสิริมาเป็นสื่อในการสอนธรรมแก่พุทธบริษัทที่มุ่งดูศพนางสิริมาว่า จงดุอัตภาพที่ตกแต่งอย่างสวยงามแต่มีกายอันเป็นเผละมีกระดูกเป็นโครงร่างอันกระสับกระส่ายที่มหาชนหวังดำรงกันมากซึ่งไม่มีความยั่งยืนตั้งมั่น” (ขุ.ธ. 25/147/77) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) นางสิริมาคนนี้เป็นหญิงมาตุคามที่เป็นที่รักของมหาชนในกาลก่อน คนทั้งหลายในพระนครนี้พากันให้ทรัพย์พันหนึ่งแล้วได้ (อภิมรณ) วันหนึ่งแต่บัดนี้แม้ผู้ที่รับเอาเปล่า ๆ ก็ไม่มี กรณีของพระมหากาลได้พิจารณาศพกุลธิดากุลธิดาคนหนึ่งได้ทำกาลละในเวลาเย็น ซึ่งยังมีทันเหยี่ยวแห่งชูปชิตเพราะพยาธีกำเริบขึ้นในครุ่เดียนั้นพวกญาติห้ามศพกุลธิดานั้นไปสู่ป่าช้าในเวลาเย็นพร้อมด้วยเครื่องเผาต่าง ๆ มีฟืนและน้ำมันเป็นต้น ให้คำจ้างแก่หญิงเฝ้าป่าช้าด้วยคำว่า “จงเผาศพนี้” ดังนี้แล้วมอบ (ศพ) ให้แล้วหลีกไปนางเปลื้องผ้าห่มของกุลธิดานั้นออก แล้วเห็นสรีระซึ่งตายเพียงครุ่เดียนั้นแสนประณีตมีสีดังทองคำจึงคิดว่า “อารมณ์นี้ควรจะแสดงแก่พระผู้เป็นเจ้า” แล้วไปไหว้พระเถระให้ไปพิจารณา เมื่อพระเถระพิจารณาตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงปลายผมแล้วพูดว่า “นางพึงใส่รูปนั้นในไฟ ในกาลที่รูปนั้นถูกเปลวไฟใหญ่ลวกแล้ว จึงบอกแก่ข้าพเจ้าเมื่อนางทำอย่างนั้นจึงแจ้งแก่พระเถระ พระเถระไปพิจารณาในที่ที่ถูกเปลวไฟกระทบแล้ว สีแห่งสรีระได้เป็นดังเมโคต่างเท่าทั้ง 2 หงิกห้อยลงมือทั้ง 2 กำ เข้าหน้าผากได้มีหนังปกแล้วพระเถระพิจารณาว่า “สรีระนี้เป็นธรรมชาติทำให้ไม่ว่า

กระแสนักบุคคลผู้ดูแลอยู่ในบัดเดี๋ยวนี้เอง แต่บัดนี้ (กลับ) ถึงสิ้นถึงความเสื่อมไปแล้ว” เมื่อพิจารณาถึงความสิ้นและความเสื่อมอยู่กล่าวคาถาว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอมอันเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดาเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปความสงบแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นสุข” เจริญวิปัสสนาได้บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย” (คณะกรรมการแผนกตำรามหาวิทยาลัย, 2541)

สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงคุณค่าของความตายไว้ในลักษณะคือ 1) การตายเป็นอนุสสติในการพิจารณาเพื่อให้เข้าถึงสัจธรรม 2) การตายเป็นเครื่องเตือนสติให้เราไม่ประมาท 3) การตายสามารถเป็นอุปกรณ์หรือสื่อในการสอน ซึ่งถือว่าเป็นกรอบที่จะพยายามอธิบายให้เข้าใจถึงคุณค่าหรือคุณประโยชน์ที่จะพึงได้รับจากการตาย ซึ่งโดยมากคนทั่วไปมักเห็นว่าความตายเป็นเรื่องของความโศกเศร้า แต่พระพุทธศาสนาก็ได้พยายามที่จะสอนให้มนุษย์รู้และเข้าใจถึงมุมมองเรื่องความตายที่แปลกไปจากความคิดและความเข้าใจแบบเดิม ๆ ของคนทั่ว ๆ ไป

2. โทษของความตาย

เราสามารถที่จะพิจารณาถึงโทษของความตายได้ดังต่อไปนี้

(1) ความตายคือความทุกข์โดยความทุกข์ คือการที่มนุษย์หรือสัตว์จะต้องถูกความตายพรากไปจากพ่อแม่พี่น้องผู้ที่เป็นที่รักของตนไปทั้งนี้เพราะความตายนั่นคือความจุติความเคลื่อนไปความทำลายไปความหายไปความตาย กล่าวคือ มฤตยูการทำกาละความแตกแห่งขันธความทอดทิ้งร่างกายความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ จากหมู่มสัตว์ ดังนั้นการที่ความตายมีธรรมชาติในการพรากชีวิตของมนุษย์จากสิ่งที่ยึด ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า ภูเขาใหญ่แล้วด้วยศิลาจตุรพักตล้อมด้วยสัตว์มาโดยรอบทั้ง 4 ทิศ แม้นันใดชราและการตาย (มัจจุ) ก็ฉนั้นนั้น ย่อมครอบงำสัตว์ทั้งหลาย คือพวกกษัตริย์ พวกพราหมณ์ พวกแพศย์ พวกศูทร พวกจัณฑาล และคนเทมุลฝอยไม่เว้นใคร ๆ ไร้เลย ย่อมย้ายเสียสิ้น ณ ที่นั้น ไม่มียุทธภูมิสำหรับพลช้าง พลม้า ไม่มียุทธภูมิสำหรับพลรถ ไม่มียุทธภูมิสำหรับพลราบ และไม่อาจจะเอาชนะแม้ด้วยการรบหรือด้วยมนต์หรือด้วยทรัพย์ ในปฐมอายุสูตรพระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า “อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยนักจำต้องไปสู่สัมปรายภพควรทำกุศลควรประพฤติพรหมจรรย์สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มีคนที่มียาวนานอยู่ได้ก็เพียงร้อยปีหรือจะอยู่เกินไปได้บ้างก็มีน้อยควรประพฤติเหมือนกับคนที่ถูกไฟไหม้ศีรษะฉนั้นนั้นการไม่มาแห่งการตายไม่มีเลย” และในทุติยอายุสูตรพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าวันคืนผ่านพ้นไปชีวิตย่อมรุกรันไปอายุของสัตว์ทั้งหลายย่อมสิ้นเปลืองไปดุจน้ำแห่งแม่น้ำน้อยฉนั้น” (ส.ส. 15/145-146/184-186) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

(2) ความตายเป็นสิ่งที่ตัดรอนการทำความดี ประการต่อมาที่จะต้องศึกษาก็คือความตายนั่นถือเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดโทษอันสืบเนื่องมาจากความตายเป็นสิ่งที่เข้ามาตัดรอนการทำดี เพราะหากมนุษย์ไม่ตายอาจจะมีโอกาสในการสร้างความดี

สรุปได้ว่า สาเหตุของความตายมาทั้งหมดจะพบว่าความตายหรือการตายนั้นในบางคราวก็เป็นไปตามระยะเวลาแต่ก็มีบางคราวที่ไม่เป็นไปตามระยะเวลาและการที่มนุษย์หรือสัตว์ตายลงไปในขณะที่ยังไม่ถึงเวลานั้นย่อมแสดงให้เห็นว่าถ้าหากคนที่ยังไม่ถึงเวลาตายนั้นยังมีชีวิตอยู่ก็สามารถที่จะสร้างกุศลแต่เมื่อเขาตาย

ลงไปย่อมเป็นสาเหตุที่สำคัญทำให้เขาหมดโอกาสในการทำความดี ดังนั้นความตายจึงมีโทษคือเป็นสาเหตุหรือเป็นสิ่งที่ตรอนโอกาสในการทำความดีของผู้ที่มีโอกาสในการทำความดีอยู่

มรณสติในพระพุทธศาสนา

มรณสติในพระพุทธศาสนาปรากฏในพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. มรณสติในพระวินัยปิฎก

มรณสติในพระวินัยปิฎกมีปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร และอาทิตตปริยายสูตร คือ

(1) มรณสติในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร มีเนื้อความแห่งพระพุทธพจน์ตอนหนึ่งที่กล่าวถึงสาเหตุของความทุกข์ของสรรพสัตว์ว่าเกิดจากตัณหาซึ่งเป็นสาเหตุให้วนเวียนเกิดแก่เจ็บและตายอย่างไม่รู้ที่สิ้นสุดไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลายข้อนี้เป็นทุกข์สมุทยอริยสัจ คือตัณหาอันทำให้เกิดอีกประกอบด้วยความเพิลิตเพลิน และความกำหนดด้วยมีปกติให้เพิลิตเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหาเมื่อเกิดตัณหาความทะยานอยากในสิ่งต่าง ๆ แล้วก็เกิดการแสวงหาหากได้มาก็หลงยินดีมีเมาหากไม่ได้ก็เป็นทุกข์คร่ำครวญหลงลืมไปว่าตนมีอายุเพียงน้อยนิดไม่สามารถอยู่ค้าฟ้าเป็นอมตะได้ ซึ่งสรุปเป็นการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้น 5 ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกข์อริยสัจคือแม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาเป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้น 5 ก็เป็นทุกข์ฯ” (วิ.ม. 4/14/21) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) การที่สรรพสัตว์ยึดอุปาทานชั้น 5 ว่าเป็นจริงเป็นจังนั้นก็เกิดมาจากความไม่รู้จริง (อวิชชา) จิตใจถูกปล่อยให้กิเลสต่าง ๆ ผ่านเข้ามาบังการชีวิตให้เกิดมีความรักโลก โกรธหลงคิดครอบครองคดโกงเอารัดเอาเปรียบจนเกิดเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีต่าง ๆ ตามแต่กิเลสจะพาไปซึ่งก็ไม่พ้นไปจากทุจริตทั้งทางกายวาจาและจิตใจนั่นเอง

(2) อาทิตตปริยายสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงแก่เหล่าพระภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่มีเนื้อความที่แสดงให้ทราบว่ายึดถืออย่างผิด ๆ ว่าตนว่าเป็นของตนถือว่าเป็นของร้อน เปรียบได้กับไฟอันร้อนแรง 3 กอง ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน กิเลสใดเล่าชื่อว่าสิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน ภิกษุทั้งหลายจักขุเป็นของร้อน ภิกษุทั้งหลายรูปทั้งหลายเป็นของร้อน ภิกษุทั้งหลายจักขุวิญญาณเป็นของร้อน ภิกษุทั้งหลายจักขุสัมผัสเป็นของร้อน แม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์หรือที่มีใช้สุขมีใช้ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร เรากล่าวว่าร้อนเพราะไฟคือราคะ เพราะไฟคือโทสะเพราะไฟคือโมหะ ร้อนเพราะความเกิด เพราะความแก่ เพราะความตาย เพราะความโศก เพราะความคร่ำครวญ เพราะทุกข์ เพราะโทมนัส เพราะความคับแค้นใจ” (วิ.ม. 4/54/63) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

สรุปได้ว่า มรณสติเกี่ยวกับความตายในพระวินัยปิฎกนี้ แม้ไม่ได้กล่าวไว้ตรง ๆ ก็ตาม แต่สามารถยึดหลักได้ว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ดีและไม่ดีนั้นล้วนเกิดจากความอยากความต้องการอยากมีอยากเป็นและ

กลายเป็นอยากอยู่ในสภาพนั้นนาน ๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นเหตุให้ประมาทประพฤติดูราวกับว่าตนไม่มีวันตาย แต่เมื่อใกล้ตายก็ตื่นนอนไม่อยากตาย สุดท้ายก็หนีไม่พ้นความตายเป็นกรรมที่ตนได้ก่อไว้

2. มรณสติในพระสูตรต้นตปิฎก

ในพระสูตรต้นตปิฎกมีเนื้อความเกี่ยวกับมรณสติมีพระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงอานิสงส์การเจริญมรณสติ มรณสติมีอิทธิพลเหนือกว่าทุกชีวิตและแนวคิดมรณสติกับกาลเวลาดังนี้

(1) อานิสงส์ของการเจริญมรณสติ ดังมีพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปใดเจริญมรณสติว่า โอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้ตลอดคืนหนึ่งและวันหนึ่ง เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ภิกษุรูปใดเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า โอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้ตลอดวันหนึ่ง เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ภิกษุรูปใดเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า โอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะฉับพลันบาตมือนึง เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ภิกษุรูปใดเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า โอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเดียวกินคำข้าว 4-5 คำ เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ เรากล่าวว่าภิกษุเหล่านี้ยังเป็นผู้ประมาทอยู่ยังเจริญมรณสติอย่างเพลาเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ส่วนภิกษุรูปใดเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า โอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเดียวกินคำข้าว 1 คำ เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ และภิกษุรูปใดเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า โอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะลมหายใจเข้าหายใจออกหรือหายใจออกหายใจเข้า เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่าภิกษุเหล่านี้เป็นผู้ไม่ประมาทอยู่เจริญมรณสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่าเราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่จักเจริญมรณสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล (อง.ฉก. 22/19/446) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

(2) มรณสติมีอิทธิพลเหนือกว่าทุกชีวิต ดังพุทธพจน์ว่า “มหาบพิตรคนเกิดมาแล้วที่จะพ้นจากขราและมรณะไม่มีเลยแม้ขัตติยมหาศาลซึ่งเป็นผู้มั่งคั่งมีทรัพย์มากมีโภคะมากมีทองและเงินมากมายมีทรัพย์เครื่องปลื้มใจมากมายมีทรัพย์และธัญชาติมากมายก็ไม่พ้นจากขราและมรณะแม้พราหมณ์มหาศาลฯลฯแม้คหบดีมหาศาลซึ่งเป็นผู้มั่งคั่งมีทรัพย์มากมีโภคะมากมีทองและเงินมากมายมีทรัพย์เครื่องปลื้มใจมากมายมีทรัพย์และธัญชาติมากมายก็ไม่พ้นจากขราและมรณะแม้ภิกษุทุกรูปซึ่งเป็นพระอรหันต์สิ้นอาสวะแล้วอยู่จบพรหมจรรย์ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้วปลงภาระได้แล้วบรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้วสิ้นภวสังโยชน์แล้วหลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบร่างกายนี้แม้ของพระอรหันต์เหล่านั้นก็เป็นสภาพแตกดับต้องทอดทิ้งเป็นธรรมดา (ส.ส. 15/114/131) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

(3) มรณสติกับกาลเวลามีพระพุทธพจน์ว่า “กาลล่วงเลยไปคืบผ่านพ้นไปช่วงแห่งวัยละไปตามลำดับบุคคลพิจารณาเห็นภยันต์ในมรณะควรละโลกามิสมุ่งสู่สันติเกิดยังมีพระพุทธดำรัสของพระพุทธเจ้าอีกบทหนึ่งกล่าวว่ามหาบพิตรภิกษุขณะดินชนิดใดชนิดหนึ่งทั้งดิบและสุกภิกษุขณะดินเหล่านั้นทั้งหมดมีความแตกเป็นธรรมดามีความแตกเป็นที่สุดไม่พ้นความแตกไปได้แม้ฉับใดมหาบพิตรสัตว์ทั้งปวงก็มีความตายเป็นธรรมดามีความตาย

เป็นที่สุดไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ฉนั้นเหมือนกัน” (ส.ส. 15/133/166) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

สรุปได้ว่า มรณสติในพระสูตรตันตปิฎกแสดงให้เห็นความที่ร่างกายมีแตกดับไปเป็นธรรมดา ให้ถึงความไม่ประมาทของชีวิตที่มีต่อสรรพสิ่งแม้กระทั่งความเป็นอยู่ของตนทั้งนี้ก็เพราะเมื่อมีชีวิตอยู่ก็มีชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันและเมื่อจะลาโลกก็พร้อมที่จะจากไปด้วยสติปัญญาอย่างผู้รู้ผู้ตื่นและผู้เบิกบานไม่ว่าจะทำวิธีการใดด้วยอะไรก็ไม่อาจล่วงพ้นความตายอันเป็นสัจธรรมของชีวิตนี้ได้

3. มรณสติในพระอภิธรรมปิฎก

(1) พระพุทธพจน์ที่มีตรัสถึงมรณสติที่เป็นปัจจัยต่อกันว่า เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยสังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัยวิญญาณจึงมี เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยนามรูปจึงมี เพราะนามรูปเป็นปัจจัยสฬายตนะจึงมี เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยผัสสะจึงมี เพราะผัสสะเป็นปัจจัยเวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัยตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัยอุปาทานจึงมี เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัยชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัยชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส สอุปายาสจึงมี กองทุกข์ทั้งมวลนี้มีการเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนี้ (อภิ.วิ. 35/225/219) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) การเกิดขึ้นของชีวิตก็คือการเกิดขึ้นแห่งความทุกข์นั่นเองกล่าวคือชีวิตเกิดมาจากอวิชชา (ความไม่รู้จริง) หรือการรับรู้ที่ผิด ๆ แต่เมื่อชีวิตเกิดขึ้นแล้วสรรพสัตว์มีศักยภาพมีความสามารถที่จะดับอวิชชาทำความรู้ความเห็นให้ตรงให้ถูกต้องได้ซึ่งมีผลเป็นความสุขอันประมาณมิได้ดังนี้

(2) พระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความหมายของมรณสติ 9 ประการคือ

- 1) ความเคลื่อน หมายถึง ลักษณะของจิตจิตอันเป็นจิตดวงสุดท้ายในวิถิจิต ก่อนตายของภพนี้
- 2) ภาวะที่เคลื่อน หมายถึง สภาพของรูปนามเปลี่ยนจากชีวิตนี้ไปเป็นชีวิตอื่น
- 3) ความทำลาย หมายถึง ความแตกดับแห่งขันธ, อายตนะและธาตุ
- 4) ความหาย หมายถึง ความจากไปอย่างไม่มีวันกลับมา ของรูปนามขันธ 5
- 5) มฤตยู หมายถึง ความมอดม้วยหมดความรู้สึกลึกลับติดต่อกอยู่ภายใต้อำนาจของกรรม
- 6) ความทำกาละ หมายถึง ลักษณะอาการที่ดำรงอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วดับไป
- 7) ความแตกแห่งขันธ หมายถึง ขันธ 5 กระจายกระจายแยกออกจากกัน
- 8) ความทิ้งซากศพไว้ หมายถึง ความที่ร่างกายปราศจากลมหายใจและวิญญาณ
- 9) ความขาดจากชีวิตินทรีย์จากหมู่สัตว์นั้น หมายถึง ความขาดปัจจัยบำรุงรักษารูปและนามชีวิตินทรีย์

สรุปได้ว่า ความหมายของมรณสติ ในพระอภิธรรมปิฎก คือ ชีวิตเกิดมาจากอวิชชา (ความไม่รู้จริง) หรือ การรับรู้ที่ผิด ๆ แต่เมื่อชีวิตเกิดขึ้นแล้วสรรพสัตว์มีศักยภาพ มีความสามารถที่จะดับอวิชชาทำความรู้ความเห็นให้ตรงให้ถูกต้องได้

การตายตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนา

หลักของมรณสติมีประเด็นที่สำคัญคือหลักมรณสติตามลักษณะหลักมรณสติตามปัจจัยที่ทำให้เกิดจิตสำนึกหลักมรณสติตามความเจริญงอกงามแห่งจิตของมนุษย์และหลักมรณสติตามโครงสร้างของร่างกายมนุษย์ดังนี้

1. หลักมรณสติตามความเจริญงอกงามแห่งจิตของมนุษย์

พระพุทธศาสนาสอนให้พิจารณาถึงความตายในฐานะเป็นคติธรรมตา แต่ความหมายของคติธรรมตาคือให้รู้ความเป็นจริงของชีวิตว่า มีการเริ่มต้น และสิ้นสุด เพื่อจิตใจจะได้เห็นความจริงของชีวิตว่ามีการเริ่มต้นและสิ้นสุดไม่ถูกครอบงำบีบคั้นด้วยความทุกข์ เรื่องความตายนี้แสดงถึงความเจริญงอกงามแห่งจิตใจของมนุษย์เป็น 3 ขั้นด้วยกัน

(1) มนุษย์ปุถุชนทั่วไปท่านว่าเป็นปุถุชนที่ยังมิได้สดับคือยังไม่มีการศึกษาที่จะระลึกรู้ถึงความตายด้วยความหวาดหวั่นพรั่นกลัวเศร้าหดหู่ท้อแท้ระย้อยท้อถอย (อง.สตตก. 23/37/57) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

(2) สูงขึ้นไปเป็นอริยสาวก ผู้มีการศึกษาได้สดับแล้วก็ระลึกรู้ถึงความตายโดยเป็นอนุสติสำหรับตักเตือนใจไม่ให้ประมาท เร่งชวนขวนขวายปฏิบัติประกอบหน้าที่คุณงามความดีให้ชีวิตนี้มีประโยชน์มีคุณค่า

(3) ให้รู้เท่าทันความตาย ซึ่งมีคติเนื่องอยู่ในธรรมตาจะได้มีชีวิตที่ปราศจากความทุกข์ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกหวาดหวั่นพรั่นกลัวต่อความพลัดพราก เป็นต้น มีใจปลอดโปร่งโล่งสบายและเป็นอยู่ด้วยปัญญาที่กระทำการไปตามเหตุผลด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัย เรื่องทำที่ปฏิบัติเช่นนี้มีใช้เฉพาะต่อความตายเท่านั้น แม้ในเรื่องทั่ว ๆ ไป

อย่างไรก็ตาม มนุษย์ก็จะปฏิบัติด้วยท่าที่ทั้ง 3 ประการเหล่านี้ แต่ข้อสังเกต ที่น่าจะกล่าวในที่นี้โดยมีพระพุทธพจน์ที่กล่าวถึงมนุษย์ที่เกิดมาในทำนองที่ว่า ให้ชวนขวนขวายในการบำเพ็ญกุศลกรรมอีกดังพระคาถาว่า ใครจักรู้แจ้งแผ่นดินนี้ ใครจักรู้แจ้งยมโลกและมนุษย์โลกนี้ พร้อมกับเทวโลกใครจักเลือกสรรบรรพธรรมที่เราแสดงดีแล้ว ดุจนายมาลาการผู้ฉลาดเลือกสรรดอกไม้ฉะนั้น...และขอเปรียบเทียบที่ว่า ภิกษุทราบกายนี้ว่าเปรียบด้วยพองน้ำ ตรัสรู้พร้อมเฉพาะกายนี้ว่า มีพยับแดดเป็นธรรมดา ตัดดอกไม้อันเป็นประธานของมารแล้วทิ้งไปสู่ที่ที่มีจจฺราขไม่เห็น มัจจฺราขย่อมจับบนระผู้มีใจอันชานไปแล้วในอารมณ์ต่าง ๆ กำลังเลือกเก็บดอกไม้ทั้งหลาย ไม่อ้อมแล้วในกามคุณนั้นแล้วไว้ในอำนาจ ใจความแห่งพระคาถาข้างต้นดอกไม้ที่สุ่มกันอยู่เป็นกองนี้ นายช่างที่ฉลาดสามารถนำเอามาร้อยกรองเป็นพวงมาลัยที่สวยงามมีคุณค่าได้ ฉันทใด ชีวิตคนเราที่ได้เกิดมานี้ก็ควรจะใช้ประกอบกุศลกรรมความดีให้มาก ฉันทนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถึงความเกิด ก็หมายความว่าพระพุทธองค์ได้ตรัสในทางที่สนองความต้องการ ให้เกิดความลึกลับสนุกสนานดีใจ แต่เตือนสติเราให้มีความไม่ประมาทเช่นเดียวกันมองความเกิดก็มองในแง่ไม่ประมาทใช้ชีวิตนี้ ทำกุศลทำความดีให้มาก หรือถ้าจะให้มองความตายก็มองในแง่ที่จะเร่งเร้าให้ทำความดีทำประโยชน์เช่นเดียวกันในมรณสติสูตรที่ 2 พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลายมรณสติอันภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด ก็มรณสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไรทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกลางวันผ่านไปกลางคืนย่างเข้า

มา ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าเหตุแห่งความตายของเรามี (ม.ม. 12/13/21) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

2. หลักมรณสติตามโครงสร้างร่างกายของมนุษย์

พระพุทธรูปที่เกี่ยวกับชีวิตที่มีความตายเป็นที่สุด กล่าวคือชีวิตเป็นของนิทหน้อยอาจตายได้ทุกที่ทุกเวลาและชีวิตก็ไม่ยืนยาวเกินกว่าที่จะแสวงหาสิ่งอื่น ๆ ภายนอกกาย จนหลงลืมประมาทมัวเมายึดมั่นถือมั่นชีวิตว่าเป็นของตนสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของตน ตนมีรูปสวयरูปงามทั้งนี้ก็เพราะว่าหากว่ากันโดยปรกติสัจจะแล้วชีวิตและร่างกายอันประกอบด้วยธาตุ 6 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และธาตุวิญญาณขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนั้น ที่แท้แล้วร่างกายนี้สกปรก ปฏิกูล โดยตรัสถึงร่างกายนี้มีกระดูก 300 ท่อน เป็นโครงพอกไว้ด้วยเนื้อรีดไว้ด้วยเอ็นหุ้มไว้ ด้วยหนังฉาบได้ด้วยผิวมีการทะลุเข้าเทออกซึ่งของไม่สะอาดจากร่างกายนี้เป็นนิจ (ทะลุเข้าคือกินข้าวกินน้ำเทออกคือถ่ายปัสสาวะอุจจาระและเหงื่อออกจากร่างกาย) คือมีช่องทะลุของเสียออก 9 ช่องเรียกว่า นวทวารคือ

(1) มีขี้ตาไหลออกจากตาทั้งสอง

(2) มีขี้หูไหลออกจากหูทั้งสอง

(3) มีน้ำมูกไหลออกจากกระพุ้งจมูกทั้งสอง

(4) มีอาเจียนเลือดดีเสมหะไหลออกจากปาก

(5) มีอุจจาระปัสสาวะไหลออกจากทวารเบื้องล่าง คืออุจจาระออกจากทวารหนักและปัสสาวะออกจากทวารเบา

(6) มีเหงื่อไหลออกจากขุมขน 9 หมื่น 9 พันขุม

การพิจารณาร่างกายนี้ ก็สามารถทำให้ผู้เจริญมรณสติ คลายความหวงแหนร่างกายของตนได้เช่นกัน เมื่อคลายความหวงแหนได้แล้ว ก็สามารถเกิดความรู้เข้าใจได้ว่า ชีวิตที่เกิดขึ้นนั้นประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ จึงไม่แตกต่างกันระหว่างร่างกาย ของพระราชาและคนจันทาล ดังพระพุทธพจน์ว่า

ถ้าว่าบุคคล เที้ยวไป ยืน นั่ง นอน คู้เข้า หรือเหยียดออกนั้นเป็นความเคลื่อนไหวของกายกายประกอบแล้วด้วยกระดูกและเอ็นฉาบด้วยหนังและเนื้อปกปิดด้วยผิวเต็มด้วยไส้อาหาร มีก้อนดับมูตร หัวใจ ปอด ม้าม ไต น้ำมูก น้ำลาย เหงื่อ มันข้น เลือดไขข้อ ดีเปลงมัน อันปุณฺณผู้เป็นพาล ย่อมไม่เห็นตามความเป็นจริง อนึ่ง ของอันไม่สะอาดย่อมไหลออกจากช่องทั้งเก้า ของกายนี้ทุกเมื่อ คือ ขี้ตาจากตา ขี้หูจากหู และน้ำมูก จากจมูกบางคราวย่อมสํารอกออกจากปาก ดีและเสลด ย่อมสํารอกออกเหงื่อ และหนองฝี ชี้ออกจากร่างกายนี้ เปรียบเสมือนป่าช้า สำหรับทิ้งซากศพ คือ ศพเป็ด ศพหมู ศพไก่ ศพกิ้ง ที่มนุษย์กินเข้าไปเน่าเหม็นอยู่ในร่างกายนั่นเอง ร่างกายนี้จึงเป็นรังของโรค เป็นที่อยู่ของเชื้อโรคที่ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า หมู่นอน ๘๐ กลุ่ม คือ โรคที่อาศัยดับก็กินดับ ที่อาศัยสมองก็กินสมองที่อาศัยกระดูกก็กินกระดูก ที่อาศัยผิวหนังก็กินผิวหนัง ที่อาศัยส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็กินส่วนนั้นเชื้อโรคเหล่านี้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ผสมพันธุ์ เลี้ยงดูกันอยู่ ในร่างกายของเรานั้นเอง ร่างกายนี้จึงเป็นรังของโรค (ม.ม. 13/25/28-30) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

สรุป

ความตายตามความหมายของพุทธศาสนา คือความดับหรืออาการดับของขันธ 5 หรือกายกับจิต ประเภทของการตายมี 2 คือ กาลมรณะ การตายเมื่อถึงเวลาถึงที่ตาย และอกาลมรณะ การตายเมื่อยังไม่ถึงเวลา สาเหตุการตายในลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลและสัตว์ทั้งหลายนั้นเราจะพบว่าก็เนื่องด้วยอำนาจของผล กุศลกรรมและอกุศลกรรมของแต่ละบุคคล ส่วนวิธีการเจริญมรณสติโดยง่าย ๆ คือ การพิจารณาทุกเวลาทุกลมหายใจว่าเราต้องตายแน่ๆ สามารถเจริญได้ทุกวันและในโอกาสใดก็ได้ ซึ่งมนุษย์มีหน้าที่ที่ปฏิบัติต่อความตายเป็น 3 ระดับด้วยกัน คือ 1) บุคคลทั่วไป ก็จะระลึกนึกถึงความตายด้วยความหวาดหวั่นพรึ่กกลัวต่อความตาย 2) บุคคลผู้มีการศึกษา ก็จะระลึกถึงความตายโดยเป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้ประมาท ให้รีบเร่งประกอบคุณงามความดี และ 3) บุคคลผู้มีปัญญา คือ ให้รู้เท่าทันความตายเป็นอยู่ด้วยปัญญากระทำการไปตามเหตุผล

การพิจารณามรณสติเป็นวิธีพิจารณาให้เห็นความจริงในชีวิตทั้ง 5 ประการนี้ คือ ความแก่ ความเจ็บ ความชรา ความตายความพลัดพราก และมีกรรมเป็นเครื่องกำหนดชีวิตของคน และสัตว์ ย่อมมีกับทุกชีวิต การปฏิบัติมรณสติเป็นประโยชน์ในการพัฒนาจิต คือการไม่หลงตาย คนทั่วไปเมื่อนาทีสุดท้ายของชีวิตมาถึง มักสูญเสียการควบคุมตัวเอง เมื่อสูญเสียการควบคุมตัวเองก็จึงดับจิตไปโดยขาดสติหรือโดยภาวะจิตที่เศร้าหมอง ทุณทุราย เป็นทุกข์ มีห่วงกังวลลบไปกับจิตดวงสุดท้าย จิตที่ดับไปโดยขาดสตินั้นไม่อาจรับประกันภพใหม่ได้ว่า จะไปบังเกิดในสุคติภพ การเผชิญความตายตามหลักมรณสตินั้นถือว่าได้เตรียมตัวก่อนตาย คือ เอาสติน้อมระลึกถึงความตายอันมีแก่ตนและคนอื่น ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตใจที่มีพลังดับความเร่าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้ จิตใจที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสฝ่ายต่ำ ย่อมเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้นจากบ่วงหมู่มาร สามารถดับกิเลสได้ มีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตายอย่างสงบ ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้

เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการแผนกตำรามหาวิทยาลัย. (2541). *พระอัมมปทัฏฐกถา แปลภาค 1*. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2537). *พระอัมมปทัฏฐกถา แปลภาค 4*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.
- จิตติ ตังศภัทฺธิ. (2530). *กฎหมายแพ่งและพาณิชย์ว่าด้วยบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี. (2539). *อุดมวิชา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว. (2511). *มหามกุฏราชานุสรณีย์*. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2511.
- พุทธทาส ภิกขุ. (2549). *พจนานุกรมพุทธศาสน์คำอธิบายขยายศัพท์*. เนื่องในมงคลกาล 100 ปีพุทธทาสพุทธศักราช 2449-2549. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ. (2534). *ปรหมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 5*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ.

ภาณุ วังโส. (2549). *การตายเอ๋ยเราเคยรู้จักเจ้ามาก่อน*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โกลทองมาสเตอร์พรีน จำกัด.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2540). *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 2 ตอน 1*, พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด.

ศรัทธา : ความเชื่อและความขัดแย้งในศาสนาปัจจุบัน

FAITH: BELIEFS AND CONFLICTS IN TODAY'S RELIGIONS

พระทวีผล อินทวโส

Phra Tawiphon Indavamsa

นักวิชาการอิสระ

Independent academic

Corresponding Author E-mail: Shinsoomi_19@hotmail.com

บทคัดย่อ

ศรัทธา คือ “ความเชื่อถือ ความเลื่อมใส” ความเชื่อคือการยอมรับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นความจริง หรือมีการดำรงอยู่จริง การอาศัยประสบการณ์ การไตร่ตรอง หรือการกระทำที่สืบเนื่องกันมาจากรุ่นสู่รุ่น ความขัดแย้งเกิดจากตัณหา ทิณฺณิ มานะ และเหตุปัจจัยภายนอก นอกจากนี้ความขัดแย้งยังมีทั้งความขัดแย้งภายในตน ความขัดแย้งระหว่างบุคคล ความขัดแย้งในผลประโยชน์ ความขัดแย้งเรื่องอำนาจ ความขัดแย้งในทิณฺณิ และความขัดแย้งในชาติพันธุ์ โดยมีวิธีจัดการความขัดแย้ง โดยเริ่มจากการจัดการความขัดแย้งในตนเองโดยการเรียนรู้อุปนิสัยของตนและปรับปรุงแก้อุปนิสัยให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์เพื่อขัดสนิมในใจ จากนั้นก็จัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคลโดยใช้หลักสารณิยธรรมมีความปรารถนาเอื้อเพื่อในเมตตาจัดการพูดในคำที่เหมาะสมเพื่อป้องกันและระงับความขัดแย้ง ใช้ชีวิตร่วมกันด้วยหลักเมตตา และวิธีการเจรจาไกล่เกลี่ยคนกลาง

คำสำคัญ: ศรัทธา ; ความเชื่อ ; ความขัดแย้ง

Abstract

Faith is "trust Belief" Belief is the acceptance of something as true. or has real existence Relying on experiences, reflections, or actions that have been passed down from generation to generation. Conflict arises from desire, viewpoint, mana and external factors. In addition, conflict also includes conflict within oneself. interpersonal conflict conflict of interest conflict over power Conflict in views and ethnic conflicts There are methods for managing conflicts. It starts with managing conflict within oneself by learning one's character and improving one's character in a constructive way in order to eliminate rust in one's heart. Then manage conflicts between individuals using the principles of Saraniyadhamma, with the desire to be generous and kind, and speak appropriate words to prevent and suppress conflicts. Live life together with the principle of kindness. and how to negotiate with mediators.

Keywords: Faith ; Belief ; Conflict.

บทนำ

มนุษย์ผู้แสวงหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตเจ้านั้นต้องมีความเชื่อในเรื่องนั้น ๆ เสียก่อน ความเชื่อที่เป็นไปในทำนองคลองธรรมแห่งคุณงามความดีที่ประกอบด้วยกุศลนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องและเป็นสะพานให้บุคคลดำเนินชีวิตไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งความสำเร็จได้ แต่ถ้าความเชื่อเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผลและเป็นความมกมายที่จะทำให้ชีวิตของบุคคลดำเนินไปสู่หนทางแห่งความหายนะได้เหมือนกัน คำว่า “ความเชื่อ” ที่ว่านี้ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า “ศรัทธา” ตรงกับภาษาบาลี “สัทธา”

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ปรากฏเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งและวิธีการจัดการความขัดแย้งในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นความขัดแย้งเรื่องชนชั้น ความขัดแย้งในฐานะเครื่องมือขัดเกลาทางสังคม หรือแม้แต่ว่าความขัดแย้งในเชิงผลประโยชน์หรือสิทธิอำนาจ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงใช้วิธีการจัดการและบริหารความขัดแย้งในรูปแบบที่แตกต่างกัน จึงนับว่ามีความน่าสนใจในการศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องความขัดแย้งและการจัดการความขัดแย้งตามหลักพระพุทธศาสนา

ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันกล่าวได้คือศรัทธาความเชื่อในศาสนาในปัจจุบันนี้ มีแต่ความขัดแย้งในสังคมเป็นจำนวนมาก และความเสื่อมศรัทธาในชนทั้งหลายที่นับถือศาสนาพุทธมีความเชื่อที่ผิดไปจากหลักทางศาสนาโดยสิ้นเชิง และเรื่องเสื่อมเสียที่เกิดขึ้น นับว่าเป็นภัยอันตรายที่เกิดขึ้นในศาสนาพุทธและส่งผลกระทบต่อทางศาสนาอย่างมาก

แนวคิดเกี่ยวกับศรัทธาความเชื่อและความขัดแย้ง

ศรัทธาของมนุษย์ในสมัยพุทธกาลมนุษย์มีความเชื่อเกี่ยวกับลัทธิและศาสนาต่าง ๆ และมีความสนใจทั้งในด้านการศึกษาและด้านการประพฤติปฏิบัติตามเจ้าลัทธิและศาสดาของศาสนาต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพื่อแสวงหาสัจธรรมความจริงบางอย่างที่ทำให้เข้าถึงความหลุดพ้นทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ความเป็นพระอรหันต์ เพื่อที่จะนำพาชีวิตให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้ เจ้าลัทธิต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและมีชื่อเสียงในขณะนั้นมีมากมาย ซึ่งมักก่อให้เกิดข่าวลือขึ้นบ่อย ๆ ว่ามีพระอรหันต์เกิดขึ้นแล้วในโลก ความสนใจเป็นอย่างมากต่อคำสอนทางศาสนาของคนอินเดียสมัยนั้น จะเห็นได้จากภายหลังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้ว และแสดงธรรมพร้อมทั้งข้อวัตรปฏิบัติ อันเป็นทางสายกลางที่เรียกว่า อริยมรรคมีองค์แปดทำให้มีผู้เลื่อมใส และขออุปสมบทในพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก มีผู้ได้รับผลจากการประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนนั้นมากมาย (สุนทร ธรรมรังสี, 2530) พระพุทธเจ้าได้อุบัติขึ้นในยุคที่อินเดียเต็มไปด้วยเจ้าลัทธิต่าง ๆ ที่อวดอ้างว่า ลัทธิของตนเท่านั้นที่สามารถทำผู้ประพฤติปฏิบัติตามให้เข้าถึงความหลุดพ้นได้จริง ในขั้นต้น พระพุทธเจ้าสมัยยังทรงเป็นพระโพธิสัตว์ได้เข้าไปศึกษาหาความรู้ และประพฤติปฏิบัติในสำนักของคณาจารย์ที่มีชื่อเสียงในขณะนั้น แต่เมื่อพระองค์ประพฤติปฏิบัติตามแล้วไม่สามารถทำให้พระองค์บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง คือความหลุดพ้นจาก

ทุกซีได้ พระองค์จึงได้ทรงศึกษาค้นคว้าแนวทางและหลักปฏิบัติ ด้วยวิธีการของพระองค์เอง และภายหลังจากที่พระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธะแล้ว พระองค์กล้าที่จะประกาศพระองค์เองว่า เป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริง พระองค์เป็นศาสดาเอกในโลกที่ไม่มีใครยิ่งกว่าพระองค์ในขณะนั้น พระองค์กล้าที่จะคัดค้านลัทธิและคำสอนของศาสนาต่าง ๆ ในขณะนั้นอย่างไม่ทรงเกรงกลัวสิ่งใด (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2529) เพื่อให้ได้เข้าใจในหลายแง่ หลายมุมเกี่ยวกับความเชื่อ คือศรัทธาของคนอินเดียในขณะนั้น จึงจำเป็นต้องกล่าวถึงวัฒนธรรมความเชื่อพร้อมทั้งลัทธิศาสนาต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องมาถึงสมัยที่พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นและแพร่หลายในอินเดียในขณะนั้น พร้อมทั้งวิเคราะห์ วิจารณ์ เกี่ยวกับหลักคำสอนเรื่องศรัทธาของพระพุทธศาสนาที่มีบทบาทสำคัญต่อชนชาวอินเดียในยุคนั้นตามสมควร ประวัติศาสตร์อินเดียเริ่มจากเรื่องอารยธรรมลุ่มแม่น้ำสินธุ เพราะความเสื่อมโทรมภายในบ้านเมือง และจากการรุกรานของพวกอริยกะ หรือชาวอารยันที่อยู่ทางตอนเหนือของอินเดีย เมื่อ หนึ่งพันห้าร้อย ปีก่อน พ.ศ. อารยันซึ่งเป็นชนเผ่าเร่ร่อน เลี้ยงสัตว์ได้ค่อย ๆ คืบคลานเข้ายึดครองอินเดียทางตอนกลางโดยผ่านมาทางลุ่มแม่น้ำสินธุในแคว้นปัญจาบ เจ้าสถาปนาอารยธรรมของตนบนพื้นฐานของอารยธรรมพวกมิลักกะ และยกเอาภาษาพูดของตนคือสันสกฤตเป็นภาษากลางของการติดต่อสื่อสารกันในยุคนั้น การพัฒนาอีกอย่างหนึ่งก็คือความมิกำลังทางด้านสติปัญญา กำลังพลและกำลังอาวุธ ทำให้พวกอารยันสามารถเอาชนะชนชาวมิลักกะได้โดยง่าย และยกพวกตนให้มีสภาพที่เหนือกว่า ทั้งในด้านการปกครองและในด้านความคิดความเชื่อ หรือแม้แต่เชื้อสายก็ออกบัพยัญญัติห้ามการแต่งงานข้ามเผ่าพันธุ์ ระบบนี้เรียกว่า ระบบวรรณะ อันได้แก่ วรรณะทั้ง 4 คือ

1. วรรณะพราหมณ์ ได้แก่ นักบวช นักปราชญ์ ครูอาจารย์ มีหน้าที่สอนทำพิธีกรรม บวงสรวงบูชาัญญู ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางระหว่างมนุษย์กับเทพเจ้า เป็นผู้มีสิทธิจัดระบบการศึกษา และบัญญัติระเบียบพิธีกรรมตามที่บัญญัติไว้ในคัมภีร์พระเวท พวกพราหมณ์อ้างว่าเป็นผู้เกิดจากปากของพระพรหม

2. วรรณะกษัตริย์ ได้แก่ พวกนักรบ นักปกครอง คนวรรณะอื่นจะไปเป็นวรรณะปกครองไม่ได้ มีหน้าที่จับอาวุธขึ้นต่อสู้กับศัตรู เพื่อป้องกันรักษาประเทศชาติ คัมภีร์พระเวทบัญญัติว่า วรรณะกษัตริย์เกิดจากแขนของพระพรหม

3. วรรณะแพศย์ เป็นพวกที่มีอาชีพเกษตรกรรม ศิลปหัตถกรรมพาณิชยกรรม ฯลฯ มีหน้าที่ดูแลคุมเศรษฐกิจของชาติ ดุจขาทั้งสองข้างที่เลี้ยงหรือพยุงร่างกายให้ทรงอยู่ได้ คนวรรณะอื่นจะเข้ามาทำหน้าที่นี้ไม่ได้ตามบัญญัติของคัมภีร์พระเวทมีว่าวรรณะแพศย์เกิดจากขาของพระพรหม

4. วรรณะศูทร ได้แก่ ชนชั้นต่ำ มีหน้าที่คอยรับใช้พวกวรรณะอื่น ๆ เปรียบเหมือนเท้าซึ่งเป็นอวัยวะต่ำที่สุด บทบัญญัติของคัมภีร์พระเวทกล่าวว่า วรรณะศูทร เกิดจากเท้าของพระพรหมเนื่องจากพวกพราหมณ์ซึ่งเป็นชนเผ่าอริยกะ เป็นผู้ที่มีบทบาทอันสำคัญยิ่งในการอบรมสั่งสอนวิชาความรู้ ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ จึงเกิดเป็น ศาสนาพราหมณ์ ขึ้นและเป็นต้นเค้าของศาสนาอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นชั้นหลัง ๆ เช่น ศาสนาพุทธ และศาสนาเชน (ไชนะ) อีกด้วย ศาสนาพราหมณ์ไม่มีศาสดาผู้ให้กำเนิดเหมือนศาสนาพุทธ คริสต์ และเชน แต่นับถือเอาคัมภีร์พระเวท (VEDAS) เป็นหลัก และนับถือเทพเจ้าเป็นสิ่งที่เคารพบูชา แต่เดิมนั้นนับถือพระอินทร์ว่าเป็นเทพผู้ยิ่งใหญ่สูงสุด แต่ต่อมาได้วิวัฒนาการหันมานับถือ พระพรหม พระอิศวร (ศิวะ) และ

พระนารายณ์ (พระวิษณุ) เพิ่มขึ้น ทั้งสามองค์นี้ถือว่า เป็นเทพเจ้าผู้ยิ่งใหญ่และนับถือกันไปตามศรัทธามาก หรือน้อยกว่ากันแล้วแต่บุคคลผู้นับถือ จึงทำให้เกิดนิยายที่ใหญ่ ๆ 3 นิยายด้วยกัน คือ

- 1) นิยายไศวะ นับถือพระอิศวรเป็นเทพผู้ยิ่งใหญ่สูงสุด
- 2) นิยายไวษณะ นับถือพระวิษณุหรือพระนารายณ์เป็นเทพผู้ยิ่งใหญ่สูงสุด
- 3) นิยายศากยะ นับถือบูชาพระเทวีของพระเป็นเจ้า ได้แก่ พระอุม่าและพระลักษมี (สุนทร ธีรสี, 2535)

นอกจากนี้ พวกอารยันยังนับถือโลกธาตุ ธรรมชาติ และสมมติธรรมชาติ เป็นเทพไปหมด เช่น พระอาทิตย์ พระจันทร์ พระคงคา มฤตยู วรุณ เป็นต้น ฉะนั้น เพื่อให้เทพเจ้าเหล่านั้นโปรดปราน จึงต้องมีพิธีกรรม สวดอ้อนวอน และทำพิธีกรรมบูชาขอความช่วยเหลือคุ้มครองจากเทพเจ้า ผู้ที่ประกอบพิธีนั้น นับว่าเป็นบุคคล ผู้มีความสามารถทำหน้าที่เป็นสื่อกลางระหว่างมนุษย์กับเทพเจ้าได้

เรื่องราวความขัดแย้งที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์พระพุทธศาสนาสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. ความขัดแย้งภายในตน ดังกรณีของนางมาคันธียาผู้ถูกอาฆาตพระศาสดาเพราะได้ยินพระดำรัสของพระศาสดาและรู้สึกโกรธที่พระพุทธรูปองค์ดำ หนีประณามว่าร่างกายของนางเต็มไปด้วยอุจจาระปัสสาวะ ไม่ปรารถนาจะสัมผัสถูกต้องนางแม้ด้วยเท้า กรณีเหตุการณ์ที่พระพุทธรูปเจ้าทรงพระประสงค์จะเจรจาไกล่เกลี่ย เพื่อให้พระเจ้าวิทูททะประนีประนอมยอมความกับเจ้าศากยะ แต่วาระสุดท้ายก็ไม่สามารถทำให้พระองค์เปลี่ยนพระทัยได้เพราะตัวแปรที่สำคัญ “ความเกลียดชัง” แสดงให้เห็นความขุ่นเคืองขัดแย้งภายในพระองค์ที่ไม่ต่อสู้กันระหว่างมโนสำนึกฝ่ายดีและฝ่ายเลว ซึ่งในที่สุดมโนสำนึกฝ่ายเลวก็ชนะ

2. ความขัดแย้งระหว่างบุคคล ดังจะเห็นจากความขัดแย้งระหว่างพระนางมาคันธียากับพระนางสามาวดี พระปิ่นทุกะกับพระโลหิตกะที่ชอบก่อความบาดหมาง ทะเลาะวิวาทชอบกล่าวยุยงให้พวกภิกษุเอาชนะการโต้ตอบกับทุกคนที่เป็นคู่กรณี

3. ความขัดแย้งด้านประโยชน์ความขัดแย้งกรณีนี้จะเห็นชัดเจนจากความขัดแย้งกรณีแย่งชิงทรัพยากรน้ำ ในแม่น้ำโรหิณีระหว่างเจ้าศากยวงศ์กับโกลิยวงศ์ กรณีความต้องการในลาภสักการะของพระเทวทัตต์ ที่ได้ออกอุบายให้อาชาตศรัทธาขุมารศรัทธาในตนเองและเกลี้ยกล่อมให้เป็นพรรคพวกซึ่งยังโยงไปถึงความต้องการอำนาจในการปกครองคณะสงฆ์คือความเป็นใหญ่ในคณะสงฆ์ จนก่อให้เกิดความเสียหายคณะสงฆ์แตกแยกเรื่องราวนางกุนทลเกสียที่ออกอุบายปลุกโจรหนุ่มที่ตนหลงรักแต่หวังทรัพย์ในตัวนางให้ตกตายในเหวลึก เป็นต้น

4. ความขัดแย้งเรื่องอำนาจ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า พระพุทธรูปเจ้าคงจักเล็งเห็นความขัดแย้งเรื่องอำนาจในการปกครองคณะสงฆ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเป็นแน่แท้ จึงได้วางหลักเกณฑ์การบริหารองค์กรหลังการปรินิพพานของพระองค์ไว้ว่า ขอให้ยึดกฎระเบียบขององค์กร กล่าวคือพระธรรมวินัย โดยที่พระองค์ไม่ทรงแต่งตั้งบุคคลใดเป็นศาสดาสืบทอดต่อจากพระองค์เพราะทรงให้ความสำคัญกับธรรมและวินัยที่พระองค์ได้ทรงแสดงไว้ดีแล้วมากกว่า ที่จะให้ความสำคัญกับตัวบุคคลผู้สืบทอดตำแหน่ง ซึ่งการกล่าวจากปัจฉิมพระธรรมวินัยของพระสุภัททะและพฤติกรรมสังฆเภทของพระเทวทัตต์ก็ถือเป็นกรณีหนึ่งที่เป็นสัญญาณอันตรายเรื่องการ

ครองอำนาจในการปกครองคณะสงฆ์แทนพระพุทธเจ้า จึงถือว่าพระพุทธองค์ทรงมองการณ์ไกลเห็นว่า อาจเกิดเหตุที่เป็นอันตรายต่อพระพุทธศาสนาได้จากพฤติกรรมของพระสงฆ์เช่นนี้ ในการสังคายนาทั้ง 2 ครั้งก็ถือว่ามีการประเด็นเรื่องอำนาจเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย รวมทั้งกรณีการแย่งน้ำในแม่น้ำโรหิณีจะเห็นได้จากการที่พระพุทธเจ้าทรงเปิดประเด็นการสนทนาด้วยคำถาม พบว่า เป็นการถามนำเพื่อให้พระญาติของพระองค์เปิดเผยประเด็นต่าง ๆ ออกมาเองแล้วนำ คำตอบที่ได้รับนั้นมาขยายผลต่อ “หม่อมฉันไม่ได้มาที่นี่เพื่อจะดูแม่น้ำ เพื่อต้องการเที่ยวเล่น และก็ไม่ได้ที่นี่เพื่อดูความรุ่มร้อนของป่าไม้ หากแต่มาเพื่อต้องการเริ่มสงคราม” จากการตอบคำถามของพระพุทธองค์ก็ทำให้เราทราบชัดว่า ความริวราวนที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุหลักมาจากน้ำ เพราะหมู่ญาติถวายบังคมทูลว่า “ไม่ได้มาที่นี่เพื่อจะดูแม่น้ำ ”(พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2553.) แต่เพื่อแสดงอำนาจของตนต่อฝ่ายตรงข้าม ยิ่งถ้าโยงไปถึงเรื่องพระเจ้าวิทูทกะก็จะเห็นความขัดแย้งเรื่องอำนาจอย่างชัดเจน ดังจะเห็นได้จากตอนความลับของพระเจ้าวิทูทกะถูกเปิดเผย ทำให้พระเจ้าวิทูทกะคิดแก้แค้นเจ้าศากยะ สามารถชิงบัลลังก์จากพระเจ้าปเสนทิโกศลได้ทั้งที่พระเจ้าปเสนทิโกศลเป็นผู้มีพระคุณล้นพ้นในชีวิต ได้ยกทัพหลวงออกไปฆ่าเจ้าศากยะ แม้พระพุทธเจ้าจะทรงใช้ความพยายาม 3 ครั้งใน

ศรัทธาในศาสนาและความเชื่อ

กัมมัฏฐกถาสัทธาความเชื่อในเรื่องกรรมที่เป็นเหตุเป็นผล คือ เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของกรรม ตนจะต้องรับผิดชอบเสวยผลแห่งกรรมของตน เหมือนการรับประทานอาหาร ใครรับประทานอาหารคนนั้นก็อิ่ม แต่จะให้คนที่ไม่รับประทานอิ่มด้วยไม่ได้ เพราะเขาไม่ได้รับประทาน กรรมนี้ก็เหมือนกัน ใครทำไว้ก็ได้รับเอง สมดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความบริสุทธิ์หรือความไม่บริสุทธิ์เป็นของเฉพาะตน คนอื่นจะทำคนอื่นให้บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์หาได้ไม่” กัมมัฏฐกถาสัทธานี้ ตรงกันข้ามกับอเหตุกทฤษฎี คือเห็นว่าเหตุของความดีความชั่วไม่มี คนจะได้ดีได้ชั่ว คนจะได้ชั่ว ก็ได้ชั่วเองอันเป็นการปฏิเสธทั้งกรรม และผลของกรรม คงว่า กัมมัฏฐกถาสัทธานี้ ไม่มีรูปศัพท์โดยตรง มีแต่กัมมัฏฐกถาญาณ มีตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อในเรื่องสัตว์มีกรรมเป็นของตนไว้ว่า การกระทำของสัตว์โลก ทำกรรมที่เป็นเหตุไว้อย่างไร ก็ย่อมได้รับผลที่ตอบสนองอย่างนั้นพระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องกรรมและผลของกรรมไว้น่าชัดโดยไม่ผิดเพี้ยนและไม่บิดเบือนโดยแสดงเป็นคู่ ๆ ไว้ 7 คู่ คือ 1) เกิดมาเป็นคนมีอายุสั้น เพราะมีการฆ่าสัตว์เป็นเหตุ เกิดมาเป็นคนมีอายุยืน เพราะการไม่ฆ่าสัตว์เป็นเหตุ 2) เกิดมาเป็นคนมีโรครามากเพราะการเบียดเบียนสัตว์ ทำให้สัตว์ได้รับทุกข์ทรมาน เกิดมาเป็นคนมีโรคน้อยเพราะการไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่ทำให้สัตว์ได้รับทุกข์ทรมาน 3) การเกิดมาเป็นคนมีผิวพรรณงาม เพราะเป็นคนมักโกรธ ฉุนเฉียวง่าย การเกิดมาเป็นคนมีผิวพรรณงาม เพราะเป็นคนไม่มักโกรธ มีจิตเมตตา 4) การเกิดมาเป็นคนมีศักดิ์น้อย เพราะเป็นคนมีใจริษยาในลาภ และ เกียรติยศ ชื่อเสียงของผู้อื่น การเกิดมาเป็นคนมีศักดิ์มาก เพราะเป็นคนมีใจริษยาในลาภ และเกียรติยศชื่อเสียงของผู้อื่น 5) เป็นคนเกิดมียากจนขัดสน เพราะการไม่บริจาคทาน ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ผู้อื่น เป็นคนเกิดมั่งคั่ง มีทรัพย์สินมากเพราะการบริจาคทาน ยินดีในการให้ทานที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น (กองวิชาการมหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2515)

ความเชื่อที่เกี่ยวกับเรื่องผลของกรรมนี้เป็นความเชื่อที่เกิดจากการกระทำที่เป็นเหตุ คือ เกิดจากการกระทำกรรมมาก่อนแล้ว กรรมดีกรรมชั่ว กับความดีความชั่ว เป็นไวกุศลของกันและกัน ความเชื่อในเรื่องของผลกรรมว่า ใครทำดีก็ได้ดี ใครทำชั่วก็ได้ชั่ว ทำกรรมใดไว้จะต้องได้รับผลของกรรมนั้นไม่เร็วก็ช้า กาลเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ผลของกรรม เหมือนคนปลูกพืชชนิดใดก็ได้ผลของพืชชนิดนั้น ฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงเป็นกรรมวาที คือ เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม กัมมวิปากสัทธานี้ ตรงกันข้ามกับนัตถิกทฤษฎี ซึ่งมีความเห็นว่า บาปบุญไม่มี อันเป็นการปฏิเสธวิบาก ในมัชฌิมนิกายมูลปัณณาสก์กล่าวถึงวิปากสัทธาไว้ในรูปของ วิปากญาณซึ่งเป็นพระญาณของพระตถาคตเจ้า เป็นข้อหนึ่งในทศพลญาณ 10 ในมหากัมมวิภังคสูตร พระสูตรต้นปิฎก มัชฌิมนิกายอุปปิณณาสก์ พระผู้มีพระภาคตรัสถึงการให้ผลของกรรมตามความเป็นจริงไว้ว่า “ดูกรอานนท์ ในบุคคลที่ทำกรรม 4 พวกนั้น บุคคลที่มักทำกุศลกรรม “ตายไปแล้วเข้าถึงออบายทุกคติ วินิบาต นรก นี่เป็นเพราะว่า เขาทำกรรมชั่ว ที่ให้ผลเป็นทุกข์ไว้ในกาลก่อนบ้าง ในกาลภายหลังบ้าง หรือความเห็นผิด ยึดถือแล้ว ในเวลาใกล้จะตายบ้าง เพราะฉะนั้น เมื่อเขาตายไปจึงเข้าถึงออบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ก็แล บุคคลที่มักจะทำกุศลกรรมสืบประการนี้ ย่อมเสวยวิบากของอกุศลกรรมนั้น ในชาตินี้หรือในชาติหน้า หรือในชาติต่อ ๆ ไป”

กัมมสัทธาความหมายของกรรมคำว่า “กรรม” แปลว่าการกระทำ แต่การกระทำไม่จำเป็นต้องเป็นกรรมเสมอไป การกระทำที่จะจัดเป็นกรรมและมีผลในทางศีลธรรมนั้นจะต้องเป็นการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาหรือความจงใจในการกระทำ กล่าวอีกนัยหนึ่ง เจตนาตนเองจัดเป็นกรรม ดังพระพุทธพจน์ว่า (พระไตรปิฎกภาษาไทย 16/64; 16/144) “เจตนาห ภิกขเว กัมม เจตยิตวา กัมม กโรติ กาเยน วาจาเยน มนสา” 31 แปลว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรมบุคคลจงใจแล้วย่อมกระทำทางกาย ทางวาจา (หรือ) ทางใจ” พระพุทธพจน์นี้ แสดงให้เห็นชัดเจนว่า การกระทำที่จัดเป็นกรรม ไม่ว่ากรรมนั้นจะเป็นฝ่ายกุศลหรือฝ่ายอกุศลกรรม จะต้องเป็นการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาหรือความจงใจในการกระทำใดที่เกิดขึ้นโดยไม่มีเจตนาหรือมิได้จงใจ การกระทำใดที่เกิดขึ้นโดยไม่มีเจตนาหรือมิได้จงใจ จึงไม่จัดว่าเป็นกรรม เป็นเพียงสักแต่ว่ากิริยาหรืออาการที่สักแต่ว่าทำเท่านั้น ไม่ก่อให้เกิดผลดีหรือผลชั่ว แต่ทั้งนี้และทั้งนั้นมีได้หมายเอาการกระทำที่เกิดจากความประมาทเลินเล่อแต่อย่างใด (พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตญาณ), 2522) เพราะการกระทำที่เกิดจากความประมาทนั้น เกิดจากการกระทำที่ขาดการใช้สติปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบและไม่ประกอบด้วยความรับผิดชอบจึงทำให้เกิดเป็นผลเสียหายได้ ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่นและรวมไปถึงสัตว์อื่นได้ด้วย การกระทำที่ไม่ได้เจตนาหรือจงใจที่จะทำอันเรียกว่าเป็น กตัตตากรรม หรือกรรมสักแต่ว่าทำ เป็นกรรมที่มีกำลังอ่อน จะส่งผลให้ก็ต่อเมื่อไม่มีกรรมอื่นที่มีกำลังแรงกว่าให้ผลแล้วเท่านั้น กรรมชนิดนี้มีได้ตั้งแต่ระดับปุถุชนถึงขั้นพระอนาคามี แต่สำหรับพระอรหันต์แล้ว ถึงแม้จะมีเจตนา กระทำกรรมก็ไม่จัดว่าเป็นกรรม เพราะกิเลสซึ่งเป็นเหตุให้เกิดกรรมของท่านนั้นได้สิ้นไปแล้ว

พุทธวิธีแก้ปัญหาความขัดแย้ง

ปัญหาความขัดแย้งเกี่ยวกับหลักการทางศาสนา แนวคิดทางการเมืองการปกครอง เศรษฐกิจสังคม รวมทั้งวิถีคิดของคนในองค์กร ในสังคมประเทศชาติดังที่กล่าวมาแล้ว ที่เรียกว่าวิวาทาธิกรณจำเป็นต้องได้รับ

การแก้ไขอย่างเป็นระบบ ตามหลักการและวิธีการที่นักคิดแนวสันติวิธีวางกรอบเอาไว้บ้าง ที่นักรัฐศาสตร์วางกรอบเอาไว้บ้าง ที่นักการศาสนาวางกรอบเอาไว้บ้าง ในที่นี้จะเสนอธรรมพื้นฐานเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยความสามัคคี พร้อมกับหลักการและวิธีการที่พระพุทธเจ้าได้วางเอาไว้และถือปฏิบัติในสมัยพุทธกาล

สัมมาวินัยอย่างย่อที่อธิบายไว้ในตอนต้นว่า เหตุการณ์ความแย้งในองค์กรสงฆ์กับสังคมยุคหลังจะอยู่ในกรอบหรือวงวนเดียวกัน แต่จะมีข้อแตกต่างกันตรงที่วิธีการตัดสินขั้นสุดท้ายว่า “ฝ่ายไหนถูก ฝ่ายไหนผิด” และก็อย่างที่บอกไว้แล้วเช่นกันว่า “ในด้านความรู้สึกแล้ว ตัดสินไม่ได้ว่าฝ่ายไหนถูก ฝ่ายไหนผิดทุกฝ่ายล้วนเห็นว่าตัวเองถูกทั้งสิ้น” ในการหาข้อยุติ จะอธิบายกรณีขององค์กรสงฆ์ก่อน เมื่อเกิดกรณีความขัดแย้งจะใช้วิธีการที่เรียกว่า สัมมาวินัยอย่างไร ?

ว่าด้วยหลักการก่อน สัมมาวินัย แปลว่า ระเบียบปัญหาความขัดแย้งในที่พร้อมหน้า หมายถึงการที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องมาประชุมพร้อมหน้ากัน น ำประเด็นปัญหามาพูดคุยกันแล้วหาข้อยุติและมีความเป็นธรรม ประเด็นสำคัญอยู่ที่ “ความเป็นธรรม” ข้อนี้มีนัยที่ควรศึกษาอย่างยิ่ง สัมมาวินัยที่ชื่อว่าเป็นธรรมนั้น ได้แก่การที่ฝ่ายธรรมวาทีมียจำนวนหนึ่งคน จำนวนสองถึงสามคนหรือจำนวนตั้งแต่ ๔ คนขึ้นไปเป็นผู้มีบารมีมีอิทธิพล เป็นที่เกรงใจของผู้เข้าร่วมประชุมทั้งหมด หรือมีวาทะเฉียบคม สามารถจัดระบบความคิดแสดงเหตุผลได้ชัดเจน จึงมีบทบาทในการขึ้น ำที่ประชุมให้ยินยอมเห็นคล้อยตามจนกระทั่งปัญหายุติในทางปฏิบัติ เมื่อบุคคล ๒ ฝ่ายเกิดกรณีความคิดเห็นขัดแย้งกันเกี่ยวกับหลักการดังกล่าวมา ถ้าสามารถตกลงกันได้ ปัญหาความขัดแย้งยุติ ก็ไม่ต้องใช้กระบวนการสัมมาวินัย แต่ถ้าไม่สามารถตกลงกันได้ ปัญหาความขัดแย้งยังคงมีอยู่ จะต้องนำไปสู่กระบวนการสัมมาวินัย โดยผู้ซึ่งเป็นที่ยอมรับของทุกฝ่ายจะทำหน้าที่จัดให้กระบวนการแก้ปัญหาดำเนินไป นั่นคือ จัดให้มีการประชุมสงฆ์(ความพร้อมหน้าสงฆ์) นำกรณีความขัดแย้งไปเทียบเคียงกับหลักพระธรรมวินัย(ความพร้อมหน้าธรรม ความพร้อมหน้าวินัย) และเรียกคู่กรณีมาอยู่พร้อมหน้ากันในที่ประชุมสงฆ์นั้น(ความพร้อมหน้าบุคคล) ทำการวินิจฉัยกรณีความจนกว่าปัญหาจะยุติในกรณีที่กระบวนการแก้ปัญหาที่กำลังดำเนินไปอยู่ และกำลังมีการวินิจฉัยกรณีความอยู่ มีเสียงคัดค้านหรือสนับสนุนดังแข็งแ่งจนเกิดความวุ่นวายในที่ประชุม ที่ประชุมต้องเลือกภิกษุบางรูปในที่ประชุมเป็นผู้มีคุณสมบัติ เหมือนกระบวนการประชาธิปไตย แต่มีหลักการสำคัญประกอบการพิจารณาดำเนินการอยู่ 2 ประการ คือประการที่ 1 การแต่งตั้งบุคคลขึ้นมาดำเนินการ โดยสงฆ์พึงแต่งตั้งภิกษุให้เป็นผู้ดำเนินการจับสลาก ภิกษุผู้สมควรได้รับการแต่งตั้งต้องมีคุณสมบัติ 5 อย่างคือ (1) ไม่ลำเอียงเพราะชอบ (2) ไม่ลำเอียงเพราะชัง (3) ไม่ลำเอียงเพราะหลง (4) ไม่ลำเอียงเพราะกลัว (5) รู้จักสลากที่จับแล้วและยังมิได้จับ ประการที่ 2 การจับสลากที่ถือว่าไม่ชอบธรรมและชอบธรรม กรณีที่ต้องนำไปสู่กระบวนการเยี่ยยสีกานั้น สงฆ์ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบต้องใคร่ครวญโดยถ้วนถี่จนมั่นใจได้ว่า (1) ปัญหาความขัดแย้งนั้น ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย (2) แต่เป็นเรื่องใหญ่โตลุกลามไปไกล ต้องมั่นใจว่า (3) ภิกษุคู่กรณีมีสติสัมปชัญญะและมีเหตุผลพอเจรจากันรู้เรื่อง ต้องมั่นใจว่าในหมู่ภิกษุผู้มีส่วนร่วมในความขัดแย้งนั้น (4) พวกธรรมวาทีมียมากกว่า ต้องมั่นใจว่าแม้ขณะนั้นธรรมวาทียจะมีน้อยกว่า แต่เมื่อกรณีความเข้าสู่กระบวนการจับสลาก (5) ธรรมวาทียจะมีมากกว่า ต้องมั่นใจว่า เมื่อแก้ปัญหาด้วยกระบวนการนี้ (6) สงฆ์จะไม่แตกกันและ (7) รู้วิธีป้องกันไม่ให้สงฆ์แตกกัน ต้องมั่นใจว่าเมื่อถึงขั้นตอนการจับสลาก (8) พวกธรรมวาทียจะพร้อมเพรียงกัน

(9) จับสลากโดยชอบธรรม (10) จับตามความคิดเห็นของตนเองโดยไม่มีใครชี้นำ เมื่อมั่นใจว่ามีองค์ประกอบครบถ้วนทั้งหมดดังกล่าวนี้ สงฆ์(ภิกษุ)ค่อยดำเนินการให้จับสลาก จึงจะถือว่าชอบธรรม ถ้าขาดองค์ประกอบข้อใดข้อหนึ่งไปถือว่าการจับสลากนั้นไม่ชอบธรรมติณวัตรการกะตามหลักพระวินัย การแก้ปัญหาความคิดเห็นขัดแย้งกัน มีแนวปฏิบัติให้เลือกได้ 2 ทางเท่านั้น คือสัมมุขาวินัยกับเยภุยยสิกา แต่บางกรณีที่ไม่สามารถแก้ปัญหาจนทำให้ความขัดแย้งยุติลงได้ โดยเฉพาะปัญหาความขัดแย้งที่มีความซับซ้อนและมีที่ท่าว่าจะลุกลามไปสู่ความรุนแรง ทำให้เกิดความแตกแยกและคู่กรณีก็ตระหนักรู้ข้อเท็จจริงนี้ กรณีอย่างนี้อาจนำไปสู่กระบวนการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่ 3 ก็ได้ นั่นคือการประนีประนอม ที่เรียกว่า ติณวัตรการกะ แปลตามตัวอักษรว่า กลบไว้ด้วยหญ้า

บทสรุป

มนุษย์ผู้แสวงหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจนั้นต้องมีความเชื่อในเรื่องนั้น ๆ เสียก่อน ความเชื่อที่เป็นไปในทำนองคลองธรรมแห่งคุณงามความดีที่ประกอบด้วยกุศลนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องและเป็นสะพานให้บุคคลดำเนินชีวิตไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งความสำเร็จได้ แต่ถ้าความเชื่อนั้นเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผลและเป็นความมกมายที่จะทำให้ชีวิตของบุคคลดำเนินไปสู่หนทางแห่งความหายนะได้เหมือนกัน คำว่า “ความเชื่อ” ที่ว่านี้ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า “ศรัทธา” ตรงกับภาษาบาลี “สัทธา” ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ปรากฏเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งและวิธีการจัดการความขัดแย้งในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นความขัดแย้งเรื่องชนชั้น ความขัดแย้งในฐานะเครื่องมือขัดเกลากายทางสังคัม หรือแม้แต่ความขัดแย้งในเชิงผลประโยชน์หรือสิทธิอำนาจ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงใช้วิธีการจัดการและบริหารความขัดแย้งในรูปแบบที่แตกต่างกัน จึงนับว่ามีความน่าสนใจในการศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องความขัดแย้งและการจัดการความขัดแย้งตามหลักพระพุทธศาสนา ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันกล่าวได้คือศรัทธาความเชื่อในศาสนาในปัจจุบันนี้ มีแต่ความขัดแย้งในสังคัมเป็นจำมาก และความเสื่อมศรัทธาในชนทั้งหลายที่นับถือศาสนาพุทธมีความเชื่อที่ผิดไปจากหลักทางศาสนาโดยสิ้นเชิง และเรื่องเสื่อมเสียที่เกิดขึ้น นับว่าเป็นภัยอันตรายที่เกิดขึ้นในศาสนาพุทธและส่งผลกระทบต่อทางศาสนาอย่างมาก ปัญหาความขัดแย้งเกี่ยวกับหลักการทางศาสนา แนวคิดทางการเมืองการปกครอง เศรษฐกิจสังคม รวมทั้งวิธีคิดของคนในองค์กร ในสังคัมประเทศชาติดังที่กล่าวมาแล้ว ที่เรียกว่าวิวาทิกรณ์จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขอย่างเป็นระบบ ตามหลักการและวิธีการที่นักคิดแนวสันติวิธีวางกรอบเอาไว้บ้าง ที่นักรัฐศาสตร์วางกรอบเอาไว้บ้าง ที่นักการศาสนาวางกรอบเอาไว้บ้าง ในที่นี้จะเสนอธรรมพื้นฐานเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยความสามัคคี

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2548). *พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน.

ศิลปะ วัฒนธรรมไทย หนังใหญ่วัดขนอน

THAI ART, CULTURE, NANGYAI AT WAT KHANON

ณัฐพงษ์ สุภาพ

Nattaphong Supap

พิพิธภัณฑ์หนังใหญ่วัดขนอน

Nang Yai Museum, Wat Khanon

Corresponding Author E-mail : nattaphongsupap2543@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา หนังใหญ่วัดขนอน ชุมชนที่ปลูกฝังให้เยาวชนในชุมชนมีความรักและรักษา อนุรักษ์สิ่งที่มีค่าของชุมชน ซึ่งเป็นสมบัติทางวัฒนธรรมไทยที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นศิลปะการแสดงชั้นสูง โดยศึกษาศิลปะของหนังใหญ่, ความหมายของหนังใหญ่, การเข้ามาของหนังกว่าหนังใหญ่, การทำหนังใหญ่วัดขนอน, ขั้นตอนการทำหนังใหญ่ของอดีตและปัจจุบัน, ความเชื่อและการสืบสานต่อของชุมชน ดังนั้นจึงพบว่าชุมชนวัดขนอน มีการให้ความสำคัญกับหนังใหญ่ โดยการดูแลของวัดและการเชื่อมโยงของโรงเรียน รวมทั้งการปลูกฝังให้เยาวชนในชุมชนมีส่วนร่วมและเรียนรู้ เช่น การทำหนัง การแสดง รวมทั้งความเชื่อในเรื่องการบูชาครู จึงทำให้หนังใหญ่วัดขนอน เป็นศิลปะที่ทรงคุณค่าที่ประกอบด้วย ศิลปะการออกแบบลวดลายไทย ความประณีตของฝีมือช่างแกะสลัก ศิลปะทางนาฏศิลป์ รวมทั้งบทพากย์และการขับร้องที่ไพเราะ และเป็นแหล่งอนุรักษ์และเรียนรู้ฝึกฝนศิลปะ ทางด้าน การทำตัวหนัง การเชิดหนัง รวมทั้งการแสดง และการสร้างบทบาทให้คนในชุมชนได้เรียนรู้โดยการมีส่วนร่วมกับชุมชน และสืบสานเพื่อให้หนังใหญ่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมของไทยสืบไป

คำสำคัญ: ศิลปะของหนังใหญ่ /มรดกทางวัฒนธรรม / หนังใหญ่ / วัดขนอน

Abstract

This research is aimed to study Nang Yai Shadow Play at Wai Khanon, the ideal community implanting its people to cherish and conserve its valuable pride that is Nang Yai Shadow Play. It is the thai cultural treasure widely acclaimed as the advanced art throughly the meaning of Nang Yai , the history of Nang Yai, making Nang Yai, the process of making Nang Yai in the past and present and the belief and preservation for our community. All of these, we

found that the Khanon community focus on Nang Yai Shadow Play having the responsibility from the temple and relating to schools included with the implantation for young people getting the participation and learning such as making Nang Yai and show, the belief in respect teachers. Nang Yai Wat Khanon is the valuable art with dubbling and tuneful singing. Nang Yai Shadow Play is the place for the art preservation and practice with puppeting, shadow playing include to the performance. In addition, it makes a big important role in our community to participate and inherited this advanced art of Thai cultural heritage tradition.

Keyword : The art of Nang Yai / Cultural heritage / NangYai Shadow / Khanon Temple

บทนำ

ศิลปะ หมายถึงช่วงกว้าง ๆ ของสิ่งซึ่งเป็นหรือเป็นผลผลิตจากกิจกรรมของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วยความคิด เพื่อแสดงออกซึ่งฝีมือ, สุนทรีย์, อำนาจทางอารมณ์, หรือแนวคิดโดยทั่วไปถือกันว่าไม่มีคำนิยามร่วมว่าอะไรทำให้สิ่งหนึ่งเป็นศิลปะและแนวคิดต่อศิลปะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงเวลา โดยทัศนศิลป์ประกอบด้วยสามสาขาดั้งเดิม ได้แก่ จิตรกรรม, ประติมากรรม และ สถาปัตยกรรม การละคร, การร่ายรำ, และศิลปะการแสดงอื่น ๆ รวมถึงวรรณกรรม, ดนตรี, ภาพยนตร์ และสื่ออื่น ๆ อย่างภาพถ่ายและสื่ออินเทอร์เน็ตที่พล้วเป็นส่วนหนึ่งในความหมายกว้างของบรรดาศิลปะวัฒนธรรม โดยทั่วไปหมายถึง รูปแบบของกิจกรรมมนุษย์และโครงสร้างเชิงสัญลักษณ์ที่ทำให้กิจกรรมนั้นเด่นชัดและมีความสำคัญ วิธีการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นพฤติกรรมและสิ่งที่คนในหมู่ผลิตสร้างขึ้น ด้วยการเรียนรู้จากกันและกัน และร่วมใช้อยู่ในหมู่พวกของตน ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัยและความเหมาะสม แต่ถ้าเป็นในวิชาหน้าที่พลเมืองจะแปลว่าสิ่งที่มนุษย์ เปลี่ยนแปลงเพื่อความเจริญองงามและสืบต่อกันมาวัฒนธรรมส่วนหนึ่งสามารถแสดงออกผ่าน ดนตรี วรรณกรรม จิตรกรรม ประติมากรรม การละคร และภาพยนตร์ แม้บางครั้งอาจมีผู้กล่าวว่าวัฒนธรรมคือเรื่องที่วัดด้วยการบริโภคและสินค้าบริโภค เช่น วัฒนธรรมระดับสูง วัฒนธรรมระดับต่ำ วัฒนธรรมพื้นบ้าน หรือวัฒนธรรมนิยม เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อต้องการเผยแพร่การแสดงหนังใหญ่ว่าเป็นมาแบบไหน
2. เพื่อให้ทราบการเล่นเงาของสมัยก่อนเป็นอย่างไร
3. เพื่อให้ทราบว่าหนังใหญ่ทำมาจากหนังสัตว์อะไร
4. เพื่อศึกษาศิลปะของหนังใหญ่
5. เพื่อให้เยาวชนในชุมชนหรือต่างถิ่นได้เรียนรู้วัฒนธรรมของหนังใหญ่

6. เพื่อให้ทราบว่าวงดนตรีไทยประเภทใดที่นำมาประกอบการแสดงหนังใหญ่
7. เพื่อต้องการให้คนในชุมชนหรือคนต่างถิ่นได้เรียนรู้การแกะสลักลวดลายของหนังใหญ่
8. เพื่อต้องการศึกษาการใช้ไฟกะลาในสมัยก่อน
9. เพื่อต้องการศึกษาการแสดงของหนังใหญ่
10. เพื่อศึกษาท่าทางที่ใช้ในการแสดงของหนังใหญ่

ความหมายของศิลปะ

ศิลปะ เป็นคำที่มีความหมายทั้งกว้างและจำเพาะเจาะจง ทั้งนี้ย่อมแล้วแต่ ทักษะของนัก ปราชญ์แต่ละคน รวมทั้งความเชื่อแนวคิด ในแต่ละยุค แต่ละสมัย มีความแตกต่างกัน หรือแล้วแต่ว่า จะนำศิลปะไปใช้ ในแวดวงที่กว้างขวาง หรือจำกัดอย่างไร แต่จากทักษะของนักปราชญ์ทั้งหลายจะเห็นว่าศิลปะมีคุณลักษณะที่เป็นตัวร่วมสำคัญที่สุด ประการหนึ่ง คือ การแสดงออก ไม่ว่าจะเป็น อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ประสบการณ์ ความงาม การเห็นแจ้ง สัญลักษณ์ ความเป็นเรื่องราวหรือ เหตุการณ์ ก็ล้วนแต่เป็น การแสดงออกโดยมนุษย์เป็นผู้เลือกสรร หรือสร้างสรรค์ ขึ้นทั้งสิ้น ดังนั้น จึงพอจะให้ความหมายของศิลปะในแนวกว้าง ศิลปะ คือ สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อแสดงออกซึ่งอารมณ์ ความรู้สึก ปัญญา ความคิดและหรือ ความงามทั้งนี้จะกล่าว โดยรวม ก็คือ ศิลปะ จะประกอบไปด้วย ส่วนประกอบ 3 ประการ คือ 1. มีความงาม 2. มีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน 3. มีความคิดสร้างสรรค์ เหตุที่จำกัดวงอยู่เฉพาะผลิตผลของมนุษย์ อาจเป็นเพราะว่า ในบรรดา สัตว์โลกด้วยกัน มนุษย์เป็นสัตว์ประเภทเดียวที่สามารถ สร้างสื่อ ในการ ทำความเข้าใจร่วมกัน ดีที่สุด และการดำเนิน ชีวิตก็มีการพัฒนา ไปเป็นระบบ สิ่งเหล่านี้ นับเป็นสาเหตุหนึ่งที่มนุษย์ ยกย่องความเป็นสัตว์โลกของตน ว่าเป็นประเภทที่เหนือกว่า สัตว์โลกประเภทใด ดังนั้น รูปร่างลักษณะหรือ ผลงาน สร้างสรรค์ จากสิ่งต่าง ๆ ที่มีใช้ผลงานของมนุษย์ รวมทั้งปรากฏการณ์ธรรมชาติ ที่มี ความ สลับซับซ้อน มีความสวยงาม มีรูปทรงแปลกตา แม้ มนุษย์ จะมีความชื่นชม แต่ก็ไม่ ยอมรับว่าเป็นผลงานศิลปะ แต่หากมนุษย์ ใช้ความบังดาลใจ จากสิ่งเหล่านั้น มาสร้างสรรค์ขึ้นมาใหม่ ถือว่าเป็นศิลปะ แต่จะเป็น ศิลปะบริสุทธิ์ (Fine Art) หรือศิลปะประยุกต์ (Applied Art) หรือไม่นั้น ก็ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมาย ในการสร้าง



ภาพที่:1 ความหมายของศิลปะ

ที่มา: <https://www.google.com>

ความหมายของวัฒนธรรม

มนุษย์สร้างวัฒนธรรมขึ้นมาเพื่อประโยชน์แห่งการดำรงชีวิตและการสืบทอดเผ่าพันธุ์ ในเมื่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นเรื่องที่กว้างใหญ่และมีแง่มุมต่างๆ ให้พิจารณาอย่างซับซ้อน เรื่องของวัฒนธรรมจึงสามารถมองได้หลายแง่มุมไปด้วย มีผู้ให้ความหมายคำว่า "วัฒนธรรม" ต่างๆ กัน(ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้นิยามความหมายของวัฒนธรรม ไว้ 4 นัย)ดังนี้คือ 1. สิ่งที่ทำให้เจริญงอกงามแก่หมู่คณะ 2. วิถีชีวิตของหมู่คณะ 3. ลักษณะที่แสดงถึงความเจริญงอกงาม ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความกลมเกลียว ก้าวหน้าของชาติและศีลธรรมอันดีของประชาชน 4. พฤติกรรมและสิ่งที่คนในหมู่ผลิตสร้างขึ้นด้วยการเรียนรู้จากกันและกัน และร่วมใช้อยู่ในหมู่พวกของตน พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ ประธานคำอธิบายไว้ว่า "วัฒนธรรม" หมายถึง ความเจริญในทางวิชาความรู้ เช่น วิทยาศาสตร์ ศิลปวิทยา วรรณคดี ศาสนา ตลอดจนขนบธรรมเนียม ประเพณีและจรรยาบรรณ วัฒนธรรมเป็นมรดกแห่งสังคม มีทั้งส่วนจับต้องได้และจับต้องไม่ได้ เช่น กวีนิพนธ์ ศิลปะ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมเป็นปัจจัยสำคัญในการก่อร่างสร้างความประพฤติปฏิบัติของประชาชนชาติ

ประเภทของการแสดงมหรสพของไทย

มหรสพในงานสมโภชของหลวงนี้ มีตำนานเรื่องราวสืบต่อมาจนปรากฏอยู่ในกฎมนเฑียรบาลบ้าง พงศาวดารและวรรณคดีต่างๆ บ้าง แม้ในการเขียนภาพจิตรกรรมประดับผนังโบสถ์บางแห่ง ก็ยังได้เขียนภาพ การแสดงการเล่นต่างๆ ไว้ การเล่นอื่นๆ นอกเหนือจากข้างต้น ก็ยังมี หกคะเมน ไต่ลวด ลอดบ่วง นอนดาบ โยนมิด พุ่ง หอก ยิงธนู รำแพน เป็นต้น ตัวอย่างการการเล่นของหลวง ได้แก่ ระเบง กุลาตีไม้

1. **กระบี่กระบอง** จัดเป็นการเล่นแบบกีฬาประเภทหนึ่ง ที่มักจัดให้แสดงเป็นการมหรสพในงานต่างๆ และยังเป็นการเล่นของไทยโดยแท้จริง เพราะไม่เคยปรากฏมีในประเทศใดในโลก เป็นกีฬามหรสพที่นิยมกันมาตั้งแต่โบราณ เป็นการฝึกหัดใช้อาวุธในยามสงบไปในตัว นับว่าเป็นการแสดงที่ทำให้ตื่นเต้น ร่าเริง มักแสดงในบริเวณที่กว้างๆ เช่น สนามหรือลานใหญ่ๆ ในวัด

2. **หุ่นไทย** การแสดงอย่างหนึ่งของไทย ซึ่งมีมาแต่โบราณนั้น มีมหรสพอีกอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ คือ หุ่น ประกอบด้วย "หุ่นใหญ่" และ "หุ่นกระบอก" ซึ่งเป็นการแสดงที่ใช้หุ่นแทนคน โดยคนที่เจ็ดหุ่นจะเป็นผู้สร้างสรรค์ความมีชีวิตชีวาให้กับหุ่น เพราะการแสดงนั้นใช้เรื่องที่แสดงเช่นเดียวกับละครหรือโขนนั่นเอง

3. **หุ่นรุ่มแรกๆ** เรียกกันว่า "หุ่นหลวง" เพราะมีขนาดใหญ่ ต่อมามีการประดิษฐ์หุ่นอีกแบบหนึ่งเล็กกว่าเดิม จึงเรียกของเดิมว่า "หุ่นใหญ่" และเรียกหุ่นที่ประดิษฐ์ใหม่ว่า "หุ่นเล็ก" ซึ่งต่อมาก็มีการประดิษฐ์หุ่นกระบอก และหุ่นละครเล็กขึ้นอีกด้วย

4. **หุ่นหลวง** หุ่นรุ่มเก่าเรียกกันตามขนาดว่า "หุ่นใหญ่" ซึ่งเป็นชื่อภายหลังที่เกิดหุ่นขนาดเล็ก ที่เรียกว่า "หุ่นหลวง" เพราะเป็นของเจ้านายหรือในวังหลวง หุ่นหลวงมีขนาดสูงราว 1 เมตร มีลำตัว แขน ขา และแต่งตัวเช่นเดียวกับละคร ภายในตัวหุ่นทำสายโยงติดกับอวัยวะของตัวหุ่น และปล่อยเชือกลงมารวมกันที่แกนไม้ส่วนล่างเพื่อใช้ดึงบังคับให้เคลื่อนไหวได้แม้กระทั่งลูกตาหุ่นรุ่มเก่าสุดมีปรากฏหลักฐานว่า อยู่ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย นอกจากนั้นยังเล่ากันสืบต่อมาว่า ทรงฝากผีพระหัตถ์การทำหน้าหุ่นหลวงไว้คู่หนึ่ง เรียกกันว่า "พระยารักน้อย พระยารักใหญ่"

5. **หุ่นจีน** เป็นตัวละครของเรื่องซวยงัก และเคยเล่นเรื่องหลวงจีนเจ้าชู้ มีลักษณะเป็นหุ่นมือ โดยมีลำคอใหญ่ เพื่อให้สามารถสอดนิ้วชี้เข้าไปภายในได้ หน้าหุ่นเขียนสีต่างๆ ตามลักษณะของหน้าจิ้ง ครึ่งที่สร้างหุ่นจีนนี้ขึ้นคงจะมีจำนวนมาก เพราะจะต้องใช้เป็นตัวละครต่างๆ พร้อมทั้งพวกพลทหารด้วย แต่ในปัจจุบันเหลืออยู่เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น คือ 137 ตัว ยังรักษาอยู่ในพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ และคงเคยเล่นมาหลายเรื่อง รวมทั้งเรื่องสามก๊กด้วย สำหรับเรื่องหลวงจีนเจ้าชู้นี้ กรมพระราชวังบวรวิไชยชาญทรงพระราชนิพนธ์บทด้วยพระองค์เองเป็นภาษาไทย

6. **หุ่นไทย** มีขนาดเท่าหุ่นจีน แต่แต่งเครื่องแบบไทย โดยมากเป็นตัวละครในเรื่องรามเกียรติ์ทั้งหมด ลักษณะของหุ่น เป็นสายใยชักได้ จึงมีทั้งศีรษะ แขน ขา สมบูรณ์ทุกอย่าง สายใยจะโยงไปตามอวัยวะต่างๆ และมีก้านไม้อยู่ตรงกันของตัวหุ่นเพื่อใช้มือถือเชิด และยังมีถุงคลุมก้านไม้นั้นไว้พร้อมทั้งสายใยด้วย

หุ่นไทยเท่าที่จัดแสดงไว้ในพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเพียง 53 ตัว โรงหุ่นก็จะคล้ายโรงหุ่นใหญ่ มีวงปี่พาทย์ประกอบ

7. **หุ่นละครเล็ก** หรือเรียกว่า ละครเล็ก มีขนาดเล็กกว่าหุ่นหลวง เดิมเป็นของนายแกร ศัพทวานิช คณะหนึ่ง กับของนายเปี้ยก ประเสริฐกุล อีกคณะหนึ่ง ใช้คนเชิด 3 คน เพราะใช้ส่วนขาเคลื่อนไหวด้วย โดยเฉพาะตัวยักษ์ พระลิง แต่ตัวนางใช้คนเชิด 2 คน แสดงทั้งตัว โดยใช้ขาประกอบการรำรำด้วย จึงต้องมีกลไกสายใยมาก ทำให้สามารถขยับคอ นิ้วมือ และยกขาได้ แต่ก็ไม่แนบเนียนและซับซ้อนเท่าหุ่นหลวง

8. **หุ่นกระบอก** มีขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 5 โดยหม่อมราชวงศ์เกาะพยัคฆเสนา มีประวัติกล่าวไว้ว่า ได้แนวความคิดมาจากหุ่นของช่างแกะชื่อ เหน่ง ซึ่งทำเล่นอยู่ก่อนที่เมืองอุดรดิตถ์ และนายเหน่งก็ลอกแบบมาจากหุ่นไหหลำ แต่ประดิษฐ์ใหม่ให้เป็นแบบไทย กระบวนร้องในการเชิดหุ่นใช้ทำนอง สังขาร การเล่นหุ่นกระบอก ก็คล้ายละคร แต่ใช้หุ่นแทนคนจริง ผู้เชิดหุ่นจะต้องรู้วิธีบังคับตัวหุ่น โดยมีหนึ่งจับกระบอกไม้ไผ่ อีกมือหนึ่งจับไม้ที่ตรึงไว้กับข้อมือหุ่น เรียกว่า "ไม้ตะเกียบ" เวลาเชิด ผู้เชิดมักจะขยับตัวตามจังหวะดนตรีไปด้วย พร้อมกันนั้นก็บังคับหุ่นให้อ่อนไหวกล่อมตัวตามไปด้วย การทำท่าอ่อนช้อยเลียนแบบละครอย่างแนบเนียน ย่อมเกิดจากความสามารถของคนเชิดหุ่น ไม่ว่าจะกล่อมตัว กระบับตัว เชิดย่นมือ โยกตัว และรำเพลง หุ่นกระบอกจะมีผ้าคลุมตัวลงมาจากช่วงไหล่ ยาวเลยปลายไม้กระบอกด้านล่าง ผู้เชิดหุ่นจึงสามารถซ่อนมือไว้ภายใต้การร้องและเจรจา ผู้เชิดหุ่นที่เป็นสตรีมักจะร้องและเจรจาด้วย นอกจากตัวตลกหรือตัวอื่นๆ มักใช้ผู้ชาย แต่การขับร้องดำเนินเรื่องแล้วจะใช้เสียงผู้หญิงทั้งหมด พร้อมกันนั้นลูกคู่ก็จะรับกันให้เสียงแน่นและเป็นช่วงๆ

9. **หนังใหญ่** เป็นมหรสพที่ใหญ่และสำคัญ มีมาตั้งแต่ พ.ศ.2001 ตามหลักฐานที่กล่าวไว้ในกฎหมายพิธีบาลสมัยสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ และในเรื่องสมุทรโฆษชาดคำฉันท์

หนังใหญ่มีการเล่นตลอดมา จนสุดสิ้นสมัยอยุธยาใน พ.ศ.2301 จึงยุติการเล่นหนังใหญ่ไปโดยปริยาย แต่เมื่อกรุงธนบุรีขึ้นมามีศักดิ์ศรีราชธานีใหม่ โดยสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช การเล่นหนังใหญ่ก็ฟื้นคืนชีพใหม่อีกครั้ง ซึ่งยังคงยืนยาวต่อมาจนถึงสมัยรัตนโกสินทร์ ดังนั้น มหรสพใดๆ ก็ไม่อาจเทียบหนังใหญ่ได้ เพราะเป็นมหรสพที่ค่อนข้างมหัศจรรย์ คล้ายภาพยนตร์จอยักษ์ในสมัยปัจจุบัน

ประวัติความเป็นมาของหนังใหญ่

หนัง เป็นมหรสพของไทยมาแต่บรรพกาล มีทั้ง หนังใหญ่ และ หนังตะลุง นิยมแสดงเรื่องรามเกียรติ์ เหมือนกับโขนการแสดงหนังใหญ่ แต่เดิมจะแสดงบนพื้นดิน มีจอผ้าขาว ขลิบแดงขนาดใหญ่ซึ่งอยู่บนไม้กระบอกที่

ปักอยู่บนดิน ด้านหลังมีร้านเพลิงสุ่มไฟให้สว่าง การเชิดหนัง เชิดได้ทั้งหน้าจอและหลังจอ ส่วนการดำเนินเรื่อง จะดำเนินตามบทพากย์เจรจา มีปี่พาทย์บรรเลงหน้าพาทย์ประกอบการเชิด



ภาพที่: 2 การแสดงหนังใหญ่

ที่มา: <https://www.google.com>

มหรสพที่เก่าแก่ของไทยนี้ กล่าวกันว่ามามีมา ตั้งแต่สมัยสุโขทัย แต่หลักฐานการแสดงหนังใหญ่เริ่มมีสมัยกรุงศรีอยุธยา ในสมัยของ สมเด็จพระรามาธิบดีที่ 1 (พระเจ้าอู่ทอง) นับเป็นมหรสพที่สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยใน สมัยรัตนโกสินทร์ปรากฏหลักฐาน ในการแสดงหนังใหญ่ ตั้งแต่สมัยสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช (ร.1) ว่าทรงพระราชนิพนธ์บทละครเรื่องอิเหนา เพื่อใช้ แสดงเพิ่มขึ้นจากเรื่องรามเกียรติ์สมัยสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย (ร.2) มีหลักฐานการสร้างตัวหนังใหญ่และ บทวรรณคดีที่ใช้ใน เรื่องรามเกียรติ์ ใช้แสดงหนังใหญ่ชุด พระนครไหว ซึ่งต่อมาได้มีการนำมาเก็บไว้ ณ โรงละครแห่งชาติหลังเก่า แต่ถูกไฟไหม้ เกือบหมด สมัยสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (ร.5) พบการทำหนังใหญ่ 2 แห่ง ได้แก่ หนังใหญ่วัดสว่างอารมณ์ จ.สิงห์บุรีและหนังใหญ่วัดขนอนจังหวัดราชบุรีหนังใหญ่จึงถือได้ว่าเป็นสมบัติทางวัฒนธรรมไทย ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นการแสดงชั้นสูงเป็น การแสดงที่รวมศิลปะที่ทรงคุณค่าหลายแขนง ได้แก่ ด้านศิลปะการออกแบบลวดลายไทยเชิงจิตรกรรมที่มีความวิจิตรบรรจง ผสมกับฝีมือช่างแกะสลักที่ประณีต เมื่อแสดงก็จะมีการเล่นดนตรีทางนาฏศิลป์ การละคร ที่เคลื่อนไหวได้อารมณ์ตามเนื้อ เรื่อง ประกอบกับบทพากย์ บทเจรจา บทขับร้อง ดนตรีปี่พาทย์ทำให้

เกิดความเข้าใจในเรื่องราวและให้ อรรถรสดทาง ศิลปะแก่ผู้ชมได้ อย่างสมบูรณ์การแสดงหนังใหญ่จึงมีคุณค่า ทางศิลปะสูงและแสดงถึงอัจฉริยภาพของบรรพบุรุษไทยได้เป็นอย่างดี

ประวัติความเป็นมาของหนัง

หนังเป็นมหรสพที่เกิดขึ้นในยุคโบราณเมื่อประมาณ 2000 ปีมาแล้ว และเป็นการละเล่นที่เกิดขึ้นในหลายประเทศ เช่น อินเดีย จีน อียิปต์ เป็นต้น ซึ่งแต่ละประเทศไม่จำเป็นจะต้องลอกเลียนแบบไปจากกันก็ได้ เพราะประเทศที่เคยมีอารายธรรมรุ่งเรืองมาก่อนและมีพลเมืองมากย่อมสามารถที่จะคิดประดิษฐ์ขึ้นเองได้ตามสภาพ ยกเว้นประเทศเล็กและด้วยความเจริญส่วนใหญ่มักรับอิทธิพล ได้รับการถ่ายทอดแบบอย่างจากเมืองแม่บททางอารายธรรม ต้นกำเนิดหนังในประเทศไทยเกิดจากอินเดีย ต่อมาอินเดียได้ถ่ายทอดแบบอย่างให้แก่อาณาจักรศรีวิชัย โดยเฉพาะบนเกาะชวา หนังเจริญแพร่หลายมาก ไทยเราก็ได้แบบอย่างการเล่นหนังสื่อต่อมาจากอาณาจักรทะเลใต้ ในสมัยศรีวิชัยอีกทอดหนึ่ง โดยได้รับผ่านมาจากแหลมมลายู หลักฐานเกี่ยวกับหนังที่เก่าแก่ที่สุดที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาภาษาบาลีชื่อ “เกริกถา” (SONG OF THE NUNS) นอกจากนี้ปรากฏอยู่ในคัมภีร์มหาภารตะหลายตอน ยิ่งในชั้นหลัง ๆ ได้ปรากฏอยู่ในหลักฐานเรื่องต่าง ๆ มากมาย โดยเรียกการเล่นชนิดนี้ว่า “ฉายนานฎกะ” มีเล่นกันแพร่หลายจนกลายเป็นธรรมดาไปในอินเดียโบราณ ในสมัยที่พ่อค้าพาณิช นักบวช นักเผชิญโชคชาวอินเดียเดินทางแล่นเรือมาติดต่อกับชายฝั่งดินแดนเอเชียอาคเนย์ ประมาณพุทธศตวรรษที่ 6-7 เป็นต้นมาจนถึงสมัยศรีวิชัย (พุทธศตวรรษ 13-18) ชาวอินเดียนอกจากนำศาสนาพราหมณ์ ศาสนาพุทธ และศิลปะวิทยาการมาเผยแพร่ให้กับคนพื้นเมืองแล้ว คงนำเอาการละเล่นต่าง ๆ และดนตรีหลายชนิดมาเผยแพร่ด้วยเป็นแน่ ชาวอินเดียที่เดินทางมายังอาณาจักรทะเลใต้ก็ลงเรือจากฝั่งตะวันออกของอินเดียได้ข้ามทะเลมลายูมายังสุมาตรา ชวา และแหลมมลายู นำเรื่องราวมาและมหาภารตะ มาเผยแพร่สิ่งสอนจนเป็นที่นิยมฝังใจชาวพื้นเมืองมาจนทุกวันนี้ โดยเฉพาะเรื่องราวมาและได้รับความนิยมนัยก่อกมมากที่สุด หนังที่คนไทยรับเข้ามามิได้รับเข้ามาทุกรูปแบบ แต่ได้นำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับความนิยมและลักษณะแบบแผนของคนไทย หนังคงจะเข้ามาในกลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาภาคกลางตั้งแต่สมัยสุโขทัยแล้ว มีหลักฐานปรากฏในกฎมณเฑียรบาล พ.ศ.2001 ส่วนในขวามีหลักฐานทำให้มีอยู่ในรูปของหนังเคลื่อนไหวแสดงกิริยาท่าทางได้ เริ่มเกิดขึ้นราวกลางพุทธศตวรรษที่ 23 จึงเข้าใจว่าหนังตะลุงภาคใต้ของไทยก็คงจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาใกล้เคียงกันนี้

ความเป็นมาของวัดขนอนหนังใหญ่

เดิมทีวัดขนอนนั้นได้ชื่อว่าวัดกานอนโกราวาต เพราะมีนกกามาอนเกาะอยู่ที่วัดเป็นจำนวน มากชาวบ้านจึงเรียกชื่อตามนกกาเหล่า ต่อมาได้มีการเปลี่ยนชื่อเป็นวัดขนอน ตามด่านเก็บภาษีอากรทางน้ำ (ด่าน

ขนอน) ด้านขนอนจะตั้งอยู่ตามหัวเมืองต่างๆ ในสมัยโบราณ แม่น้ำแม่กลองเป็นเส้นทางสำคัญสายหนึ่งในภูมิภาคตะวันตกมีการคมนาคมขนส่งสินค้าจึงมีการตั้งด่านขนอนเพื่อจัดเก็บภาษีจากเรือสินค้าที่ผ่านไปมาเป็นรายอย่างหนึ่งของทางราชการ ซึ่งด่านตั้งอยู่ในบริเวณที่เป็นท่าเรือและกงเวียนมาแรกเปลี่ยนสินค้า บริเวณด้านขนอนจะมีการปักฉลวไ่ว้ริมเป็นเครื่องหมาย การเก็บภาษี จะเก็บจากสินค้าส่วนใหญ่ในอัตรา 10 หยิบ 1 ส่วนเรือต่างชาติคิดเป็นเงินตามความกว้างของปากเรือ ระบบภาษีอากรนั้นได้เลิกใช้ตั้งแต่วันที่ 6 จนถึงปัจจุบัน



ภาพที่ :3 ศาลาทำน้ำ ริมแม่น้ำแม่กลอง

ที่มา : ฝะอบ โปะษะกฤษณะ.2520 <https://archive.clib.psu.ac.th/online>

ชุดหนังใหญ่วัดขนอน

หนังใหญ่วัดขนอนทั้งหมดแต่ละชุดมีความยาวต่างกัน ตอนที่ยาวมาก คือ หนุมานถวายแหวน ซึ่งเริ่มเรื่องตั้งแต่พระรามใช้ให้หนุมาน องคต ขมพูปานไปสืบมารดา เพื่อทราบหนทางไปเมืองลงกาและฝากแหวนกับสไปไปให้นางสีดา จากนั้นก็ดำเนินเรื่องเป็นตอนย่อย ๆ ติดต่อกันไป คือ ตอนพวยักษ์ปักหลัก หนุมานเข้าปราสาทนางบุษมาลี พญานกสามพาที นางผีเสื้อสมุทร อากาศทะเล ลองดีพระนารายณ์ เข้าสวนถวายแหวน จนถึงศึกหัสสสมุทร และเผาลงกา เป็นตอนสุดท้ายของเนื้อเรื่องชุดนี้ บางชุดเป็นตอนสั้น ๆ และไม่สัมพันธ์กับชุดอื่น เช่นศึกบรรลัยกัลป์ เพราะข้ามไปจับเนื้อเรื่องหลังจากทศกัณฐ์ตายไปนานแล้ว ชุดอื่น ๆ แต่ละชุดมักมีเรื่องต่อเนื่องกัน เช่นตอนศึกทศกัณฐ์ครั้งที่ 5 ชุดหนุมานอาสา และชุดทศกัณฐ์สั่งเมือง ส่วนชุดศึกมังกกรกัณฐ์ ศึกวิรุณมุข และนาคบาท จะมีเนื้อเรื่องที่เกี่ยวพันกันโดยตลอด และต่อยอดตอนศึกพรหมาสตร์ เป็นอันจบเรื่องที่เกี่ยวกับอินทรชิต หนังบางตอนไม่เคยนำออกแสดง เช่น ตอนศึกวิรุณมุข ซึ่งแทรกอยู่กับตอนนาคบาท อาจ

เป็นเพราะจำบทกันไม่ได้ มีแต่บทเก่าของนายล่อ ซึ่งใช้ตัวอักษรแบบเก่าอ่านยาก ผู้เล่นรุ่นใหม่จึงอ่านไม่ใคร่จะได้ ใช้แต่วิธีท่องจำก็อาจลืมได้ง่าย บางตอนไม่กล้าเล่นกันเพราะคิดว่าครูแรง คือ ตอนทศกัณฐ์สั่งเมือง ถ้าจะเล่นก็ต้องเชิญนายล่อครูหนึ่งเป็นผู้มาเลือกตัวหนังและเป็นผู้พากย์ หลังจากนายล่อเสียชีวิตแล้ว ไม่มีผู้ใดกล้านำหนังตอนนี้มาแสดงอีก ชุดที่นิยมเล่นกับมาก คือชุดหนุมานถวายแหวน ถ้าไปเล่นในงานศพ มักจะเล่นตอนหนุมานเฝ้าลังกา ซึ่งต่อเนื่องกับตอนหนุมานถวายแหวน ชุดเบิกโรงคือชุดจับลิงหัวค้ำ ซึ่งมีตัวหนังชุดนี้อยู่ประมาณสิบกว่าตัว มีทั้งหนังจับใหญ่และหนังจับเล็ก ตัวหนังใหญ่วัดขนอนมีครบทุกประเภท ตั้งแต่หนังครุไปจนถึงหนังเบ็ดเตล็ด ตลอดจนหนังเดี่ยวขนาดเล็กและกลาง เป็นรูปตัวตลก ยักษ์และลิง ซึ่งจะเข้ามาเสริมบทในแต่ละชุดเพื่อออกแนวตลกบางตอน ลักษณะของตัวหนังมีความงดงามมากทั้งลวดลายที่วิจิตร และสีซึ่งระบายสีแดง เหลือง น้ำเงิน ดำ และเขียว ลายไทยสีสลักมีความอ่อนช้อย จังหวะช่องไฟ การจัดองค์ประกอบภาพดูสวยงามกลมกลืน เมื่อต้องแสงไฟ จะยิ่งสวยอย่างประหลาด

บทพากย์และเจรจาประกอบการเล่นหนังใหญ่วัดขนอน

บทเก่าซึ่งใช้กันมาแต่เดิม ซึ่งเป็นของนายล่อ ทองมีสิทธิ์ แต่งโดยหมื่นพินิจอักษร (เพิ่ม ทองมีสิทธิ์) คัดลอกโดยหมื่นนรากร (เลื่อง ทองมีสิทธิ์) ส่วนใหญ่จะเล่นตามบทเก้านี้บ้าง ใช้บทละครพระราชนิพนธ์รัชกาลที่ 2 บ้าง บทเก่าที่เหลืออยู่ไม่ครบทุกชุด บางชุดไม่สมบูรณ์ชุดไหนไม่มีใครได้เล่น บทพากย์ที่ได้จำตกทอดกันมาก็เลื่อนรางไป บทบางชุดมีเนื้อเรื่องแตกต่างไปจากพระราชนิพนธ์รัชกาลที่ 1 บ้าง เช่น ตอนศึกอินทรีครั้งที่ 1 อินทรีต้องศรพระลักษมณ์ ร.1 เป็นศรพลายวาท แต่บทวัดขนอนเป็นศรอนันตจักรวาลและเมื่อโดนศรแล้วอินทรีชิตหนีกลับลังกา บทของ ร.1 มีว่าอินทรีชิตร้ายเวทและลูปที่แผลจนศรหลุด แต่บทวัดขนอน อินทรีชิตไปหานางมณโฑ ๆ ให้นักนมนจากเต้า ศรจึงหลุดออกได้ เพื่อเน้นถึงพระคุณมารดา บทพากย์เจรจาทุกตอน สรุปได้ว่ามีเนื้อความที่ดำเนินตามพระราชนิพนธ์รัชกาลที่ 1 เกือบทั้งหมดในยุทกัณฑ์ พระราชนิพนธ์รัชกาลที่ ๖ เฉพาะตอนท้ายชุดขนาดบาศ พระราชนิพนธ์รัชกาลที่ 2 ตอนพากย์เอรารัณ และบางตอนได้เสริมแต่งเองตามสังคมท้องถิ่นสำหรับบทพากย์ที่หายไป ได้แก่ตอนศึกวิรุณมุขจนถึงพระลักษมณ์ต้องศรขนาดบาศ ชุดหนุมานถวายแหวนทั้งหมดเหลือเฉพาะตอนหนุมานเข้าปราสาทนางบุษมาลี ซึ่งเป็นเพียงส่วนหนึ่งของชุดนี้ชุดพระพราหมณ์ตอนท้ายบทขาดหายไป ชุดทศกัณฐ์ สั่งเมืองไม่มีบทตอนจบ (ที่มา : ฝะอบ โปะชะกฤษณะ.2520)

แสงสว่างที่ใช้แสดงให้เห็นแสงเงา

ในสมัยโบราณ การให้แสงเงาจะให้ทางด้านหลังตอนกลางของจอ ห่างจากจอพอสมควรปักเสาโน้มเอนรั้งกับเสาจอ 2 ต้นส่วนบน ขึงผ้าหรือลำแพนให้สูงพอสมควรเพื่อช่วยกันแสงไฟไม่ให้กระจายออกไป คงให้แสงไฟจับอยู่ที่หลังจอหนัง ที่กันนี้เรียกว่า “บังเพลิง” ตรงกลางระหว่างบังเพลิงกับจอหนังปลุกปั้นเล็ก ๆ 2 ร้าน สูงจาก

พื้นดินประมาณ 1 เมตร ห่างกันพอสมควร บนพื้นร้านปูด้วยดิน ทราบ สังกะสีสำหรับวางกอกใต้หรือกะลามะพร้าว จุดให้ลูกเป็นแสงสว่าง เรียกว่า “ร้านเพลิง” พอใกล้เวลาแสดง นายได้จะเร่งไฟให้สว่างขึ้น ร้านเพลิงนี้สมัยหลัง ๆ ใช้ตะเกียงเจ้าพายุ ไฟฟ้าจากหลอดไฟ หลอดนีออน สปอตไลท์ เพื่อความสะดวกสบายเป็นหลัก การใช้ใต้หรือ กะลามะพร้าวจุดให้แสงไฟลูกเป็นธรรมชาติและให้บรรยากาศมากกว่าดวงไฟ เพราะเปลวไฟธรรมชาติลูก เคลื่อนไหว ทำให้ภาพตัวหนังสือสวยงาม ดูมีชีวิตจิตใจ เกี่ยวกับการให้แสงสว่างแสดงหนังใหญ่ในสมัยโบราณ มีกล่าว ไว้ในบทพากย์ไว้คร่าวว่า

“เร่งเร็วเกิดนายได้ เอาเพลิงใส่แต่หนหลัง
ส่องแสงอย่าให้บัง จะเล่นให้ท่านทั้งหลายดู”

บทสรุป

ศิลปะ เป็นคำที่มีความหมายทั้งกว้างและจำเพาะเจาะจง ทั้งนี้ย่อมแล้วแต่ ทักษะของนัก ปราชญ์แต่ละ คน รวมทั้งความเชื่อแนวคิดในแต่ละยุค แต่ละสมัย มีความแตกต่างกัน หรือแล้วแต่ว่า จะนำศิลปะไปใช้ ในแวดวง ที่กว้างขวาง หรือจำกัดอย่างไร แต่จากทักษะของนักปราชญ์ทั้งหลายจะเห็นว่าศิลปะมีคุณลักษณะที่เป็นตัวร่วม สำคัญที่สุด และมนุษย์สร้างวัฒนธรรมขึ้นมาเพื่อประโยชน์แห่งการดำรงชีวิตและการสืบทอดเผ่าพันธุ์ ในเมื่อการ ดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นเรื่องที่กว้างใหญ่และมีแง่มุมต่างๆ ให้พิจารณาอย่างซับซ้อน เรื่องของวัฒนธรรมจึงสามารถ มองได้หลายแง่มุมไปด้วย และหนังใหญ่วัดขนอนก็คือชื่อเรียกของการแสดงแบบไทย อย่างหนึ่ง ที่ตัวละครใช้ หน้า วัวมาฉลุให้เป็นรูปร่างตัวละคร ที่คุ้นเคยกันก็คือตัวละครในวรรณคดีไทยเรื่องรามเกียรติ์ แล้วใช้คนชักให้ตัวละครมี การเคลื่อนไหว โดยใช้ไม้ทาบลงบนตัวหนังสือส่วนเลยจากตัวหนังสือคนจับไม้หลักๆ 2 อัน และบางตัวจะมีส่วนที่ขยับ ได้พิเศษคือ ส่วนแขนหรือมือ ส่วนคนดูจะเห็นลีลาท่าทางของตัวละครผ่านจอเป็นลักษณะเงาที่เคลื่อนไหว พร้อม เสียงร้อง เสียงดนตรีประกอบ คนเล่นหนังใหญ่มักออกทำออกทางตามบทละครเดิมทางวัดได้รวบรวมโบราณวัตถุ จัดเป็นพิพิธภัณฑ์ของวัด มีทั้งศาสนวัตถุและข้าวของเครื่องใช้ อาทิ หีบพระธรรม พระธรรมคัมภีร์พระภุ ฆะเครื่องปั้นดินเผา มีโอง หมอนน้ำ กาน้ำชา เครื่องถ้วยชาม ส่วนใหญ่เป็นเครื่องเบญจรงค์และลายคราม นับได้ว่า นอกจากหนังใหญ่แล้ว วัดขนอนยังเป็นสถานที่รวบรวมองค์ความรู้หลากหลายแขนงของชุมชน นับเป็นแหล่งเรียนรู้ ที่สำคัญอีกแห่งหนึ่งในจังหวัดราชบุรี

เอกสารอ้างอิง

ครูบ้านนอกดอทคอม. (2548).ความหมายของวัฒนธรรม. สืบค้น 2 พฤษภาคม 2567, จาก

<https://www.kroobannok.com/1609>

โรงเรียนเด็กไทยสร้างสรรค์. ความหมายของศิลปะ. สืบค้น 2 พฤษภาคม 2567, จาก

<http://www.dekthaischool.com/>

องค์การบริหารส่วนจังหวัด. **หนังสือวัดขนอน**. สืบค้น 2 พฤษภาคม 2567, จาก

<https://www.ratchaburipao.go.th/index.php>

ภัยเงียบมาในรูปแบบของหวานอันแสนอร่อย

SILENT DANGER COMES IN THE FORM OF DELICIOUS DESSERTS

พระ วชิระวิทย์ ธีรสถโธ

PhraWachirawitTirasatto

วัดสอนประดิษฐ์

Wat sonpradit

Corresponding Author E-mail: 6630404001@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง ภัยเงียบมาในรูปแบบของหวานอันแสนอร่อย ผลการศึกษานั้นพบว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้บริโภคเปลี่ยนไปจากอดีตไปเป็นอย่างมาก เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการดำเนินชีวิตประจำวันในยุคปัจจุบันนี้ จึงทำให้พฤติกรรมของการรับประทานอาหารตามค่านิยมสูงขึ้นโดยเฉพาะอาหารจานด่วน กระแสดังกล่าวเกิดขึ้นจากภาวะสังคมปัจจุบัน เช่น รถติด งานเยอะ และไม่มีเวลาปรุงอาหารเอง ส่งผลให้คนนิยมการสั่งอาหารออนไลน์ เดลิเวอรี่กันมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะความสะดวกสบาย ประหยัดเวลาไปได้เป็นอย่างมากเพียงแค่กดสั่งผ่านแอปพลิเคชัน ก็สามารถทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ระหว่างรออาหารจากร้านค้า ซึ่งจะมาเสิร์ฟถึงหน้าประตูบ้านหรือที่ทำงาน โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ครบถ้วนสมบูรณ์หรือไม่ เช่น อาหารจานด่วน อาหารตามสั่ง อาหารปิ้งย่าง อาหารแปรรูป ของหวาน และเครื่องดื่ม เป็นต้น และอาจจะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน ในปริมาณที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยส่งผลเสียต่อสุขภาพะอีกมากมายตามมาอย่างคาดไม่ถึง

คำสำคัญ : โภชนาการ, น้ำตาล, ของหวาน

Abstract

Article on Silent danger comes in the form of delicious desserts. The results of that study found that Consumers' eating habits have changed greatly from the past. In order to be consistent with the conditions of daily life in the present era. Therefore, the behavior of eating according to values is higher, especially fast food. This trend arises from the current social

situation. such as, traffic jams, a lot of work, and no time to cook your own meals. As a result, people like to order food online. Delivery is becoming more and more common. because of convenience Save a lot of time just by ordering through the app. Can work or various activities While waiting for food from the store which will be served at the door of your home or office without considering the nutritional value Is it complete or not? such as, fast food, made-to-order food, grilled food, processed food, desserts, and drinks, etc., and may not receive all five food groups of nutrients. in an amount that is inappropriate for the body's needs With many negative effects on health as expected.

Keywords : nutrition, sugar, dessert

บทนำ

อาหารทั่วไป ในปัจจุบันนิยมนำมาบริโภคเป็นอาหาร และเครื่องดื่มสำเร็จรูปในแบบต่างๆ พร้อมมีวงจำหน่ายในท้องตลาดทั่วไป เมื่อนำมาวิเคราะห์แล้วมีส่วนประกอบที่แตกต่างกัน และให้ประโยชน์ต่อร่างกายต่างกัน ดังนั้นอาหารทุกประเภทล้วนสำคัญต่อร่างกายทั้งนั้น ควรรับประทานอาหารประจำวันของมนุษย์ ที่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์และหลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อร่างกายจะได้รับสารอาหารที่จำเป็นและครบถ้วนต่อร่างกาย และหมั่นออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงด้วย นอกจากนี้คุณควรหมั่นไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี จะได้รู้ทันโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นได้

โภชนาการ คือ การรับประทานอาหารซึ่งประกอบด้วยอาหารหลักทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ดังต่อไปนี้สารอาหารประเภทโปรตีน เช่น นม ไข่ เนื้อสัตว์ รวมถึงถั่วต่างๆ มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย คอยสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ เม็ดเลือด น้ำย่อย เม็ดเลือดและฮอร์โมนต่างๆ สารอาหารคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล มัน เผือก ทำหน้าที่เป็นแหล่งพลังงาน ให้คุณมีเรี่ยวแรงในการทำกิจกรรมต่างๆในแต่ละวัน แต่หากร่างกายได้รับสารอาหารประเภทนี้มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย พลังงานที่เหลือจะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสมตามชั้นใต้ผิวหนัง จนทำให้เกิดไขมันส่วนเกินได้สารอาหารประเภทไขมัน เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว และเนย ทำหน้าที่สร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย บางส่วนจะถูกสะสมไว้ใต้ผิวหนัง และเป็นพลังงานสำรองของร่างกายไว้ใช้ในเวลาจำเป็น สารอาหารประเภทวิตามิน เช่น มีมากในผลไม้ และผักต่างๆ ทำหน้าที่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านต่อเชื้อโรคชนิดต่างๆ และทำให้ระบบการทำงานของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ สารอาหารประเภทเกลือแร่หรือแร่ธาตุ เช่น มีมากในผัก และผลไม้ชนิดต่างๆ ช่วยควบคุมกรดต่างในร่างกาย สร้างสมดุลให้น้ำที่หล่อเลี้ยงร่างกาย

การบริโภคในยุคปัจจุบันนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดจากความหลากหลายของพฤติกรรมมนุษย์ เนื่องจากสังคมเร่งรีบ ค่านิยมที่เปลี่ยนไป เทศกาล การสังสรรค์ รวมถึงเสพติดรสชาติของอาหาร เพื่อสนองความต้องการของตน จากการสังเกตพบว่าคนไทยมีจำนวนไม่น้อยติดการบริโภครสหวาน โดยเฉพาะขนมหวานๆ และเครื่องดื่มเย็นๆ เพื่อเติมความสดชื่นให้กับร่างกายแต่ความสดชื่นแบบนี้อยู่กับร่างกายได้ไม่นาน และหากบริโภคอาหารเครื่องดื่มที่มีรสหวานเกินพอดี อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมาได้

น้ำตาลคืออะไร

การใช้ชีวิตที่เร่งรีบในสภาพปัจจุบันเรานี้ การจะควบคุมให้รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างสมดุล และรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารอย่างครบถ้วนและเหมาะสมนั้นคงจะเป็นไปได้ยาก น้ำตาลก็เป็นหนึ่งในสารอาหารที่จำเป็นอย่างหนึ่งของร่างกายเซลล์ในร่างกายของเราจะตายหากเราขาดน้ำตาล แต่การบริโภคน้ำตาลที่มากเกินไปก็ทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคภัยและปัญหาสุขภาพได้ ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน และฟันผุ วิธีที่ดีที่สุดในการควบคุมน้ำตาล คือ รู้ว่าในแต่ละวันเรารับประทานน้ำตาลไปมากน้อยแค่ไหน วันนี้เรามีรายละเอียดของปริมาณน้ำตาลในอาหารที่นิยมบริโภคในแต่ละวัน ทั้งอาหารจากธรรมชาติและอาหารแปรรูปมาเป็นข้อมูลให้ทุกท่าน น้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่มีรสหวานซึ่งมาได้ในหลายรูปแบบหลักๆ แล้วน้ำตาลจะแบ่งออกได้ 3 ชนิดขึ้นอยู่กับที่มาของน้ำตาลนั้น ๆ คือ ซูโครส แลคโตสและฟรุคโตส ถึงแม้ว่าเซลล์ในร่างกายของเราจะต้องการน้ำตาล (กลูโคส) เพื่อให้อยู่ได้ แต่การบริโภคน้ำตาลชนิดนี้มากเกินไปจะสร้างปัญหาสุขภาพได้มากมาย การเติมน้ำตาลในอาหารไม่ได้ช่วยเพิ่มสารอาหารให้ร่างกายแต่อย่างใด แต่กลับทำให้เสี่ยงต่อฟันผุ โรคอ้วน และโรคเบาหวานได้

สถาบันหัวใจของสหรัฐอเมริกา (AHA) ได้กล่าวไว้ว่า การเติมน้ำตาลเป็นการเพิ่มสารอาหารที่เป็นศูนย์ และเป็นการเพิ่มแคลอรีที่จะทำให้มีน้ำหนักเพิ่ม ซึ่งส่งผลเสียต่อหัวใจ แม้ว่าช่วงหลังมานี้ ได้มีการรณรงค์ให้ระมัดระวังเรื่องการบริโภคน้ำตาลที่มากเกินไปได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง แต่ก็ยังมีอาหารอีกหลากหลายชนิดที่เติมน้ำตาล ในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2558 กรมอนามัยโลกแนะนำไว้ว่า เด็กและผู้ใหญ่ควรลดการบริโภคน้ำตาลในแต่ละวันให้เหลือแค่ 10 เปอร์เซ็นต์ จากอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน หรือจะให้ดีที่สุดควรเหลือเพียง 5 เปอร์เซ็นต์ การบริโภคแบบ “ปราศจากน้ำตาล” ที่กล่าวถึงนี้ หมายถึงน้ำตาลที่เติมในอาหารและเครื่องดื่ม รวมทั้งน้ำตาลที่มีอยู่ในน้ำเชื่อม น้ำผึ้ง และน้ำผลไม้ แต่ไม่รวมน้ำตาลที่พบตามธรรมชาติจากผักสด ผลไม้ หรือนม เพราะไม่พบผลกระทบที่เกิดจากน้ำตาลจากการบริโภคสิ่งเหล่านี้

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้ผู้ใหญ่และเด็กบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัมวัน องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ออกแนวทางปฏิบัติฉบับใหม่เกี่ยวกับสารให้ความหวานแทนน้ำตาล ซึ่งไม่แนะนำให้ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลเพื่อการควบคุมน้ำหนัก หรือเพื่อลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังคำแนะนำนี้

มีที่มาจากข้อค้นพบในการทบทวนผลงานวิจัยที่มีอยู่อย่างเป็นระบบ ซึ่งเสนอว่า การใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์ในระยะยาวต่อการลดไขมันในผู้ใหญ่หรือเด็ก นอกจากนี้ ผลจากการทบทวนยังบ่งชี้ว่า อาจมีผลที่ไม่พึงประสงค์จากการใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลในระยะยาว เช่น ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหลอดเลือดหัวใจ และการเสียชีวิตในผู้ใหญ่ “การบริโภคสารให้ความหวานแทนน้ำตาลไม่ได้ช่วยการควบคุมน้ำหนักในระยะยาว เราต้องพิจารณาหาวิธีการอื่นๆ ที่จะลดปริมาณน้ำตาลที่ร่างกายได้รับ เช่น บริโภคอาหารที่มีน้ำตาลตามธรรมชาติ อย่างเช่นผลไม้ หรือบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่เติมความหวาน” ฟรานเชสกโก บรังกา ผู้อำนวยการฝ่ายโภชนาการและความปลอดภัยของอาหารแห่งองค์การอนามัยโลกกล่าวว่า “สารให้ความหวานแทนน้ำตาล ไม่ได้เป็นปัจจัยทางอาหารที่จำเป็นและไม่ได้มีคุณค่าทางโภชนาการ เราควรลดความหวานของอาหารโดยรวม ซึ่งควรเริ่มตั้งแต่อายุน้อย เพื่อให้สุขภาพดีขึ้น”

คำแนะนำนี้ปรับใช้ได้กับทุกคนยกเว้นผู้ที่มีโรคเบาหวานอยู่แล้ว และครอบคลุมสารสังเคราะห์ สารให้ความหวานแทนน้ำตาลที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือสารให้ความหวานแทนน้ำตาลดัดแปลงที่ไม่ได้มีคุณค่าทางโภชนาการทุกชนิดที่ไม่ได้ถูกจัดประเภทว่าเป็นน้ำตาล ซึ่งพบได้ในอาหารและเครื่องดื่มต่างๆ หรือจำหน่ายแยกต่างหากเพื่อให้ผู้บริโภคเติมลงในอาหารและเครื่องดื่ม สารให้ความหวานแทนน้ำตาลที่พบได้ทั่วไป ได้แก่ อะซิซัลเฟม-เค แอสปาแตม แอดวานแตม ไซคลาเมต นิโอแตม แซคคาริน ซูคราโลส สตีเวีย และอนุพันธ์ของสตีเวีย อย่างไรก็ตาม คำแนะนำนี้ออกมาไม่ได้ครอบคลุมผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกายหรือผลิตภัณฑ์เพื่อสุขอนามัยที่มีส่วนผสมของสารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น ยาสีฟัน ครีมหาผิว และยา หรือน้ำตาลแคลลอรี่ต่ำหรือน้ำตาลแอลกอฮอล์ (โพลีออล) ซึ่งเป็นน้ำตาลหรืออนุพันธ์ของน้ำตาลที่มีแคลลอรี่ ดังนั้นจึงไม่ถือว่าเป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาล เนื่องจากความสัมพันธ์ระหว่างสารให้ความหวานแทนน้ำตาลและการเกิดโรคอาจถูกกระทบด้วยคุณสมบัติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาและความซับซ้อนของรูปแบบการใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล ข้อเสนอแนะนี้จึงได้รับการประเมินว่าเป็นข้อเสนอแนะอย่างมีเงื่อนไข ทั้งนี้ เป็นไปตามกระบวนการขององค์การอนามัยโลกในการพัฒนาแนวทางปฏิบัติต่างๆ ซึ่งหมายความว่า การตัดสินใจเชิงนโยบายที่ประยุกต์ใช้ข้อเสนอแนะนี้อาจต้องมีการหารืออย่างจริงจังในการปรับให้เข้ากับบริบทของแต่ละประเทศ และอาจต้องมีการกำหนดปริมาณการบริโภคที่เฉพาะเจาะจงกับกลุ่มวัยที่แตกต่างกัน แนวทางปฏิบัติขององค์การอนามัยโลกเรื่องการให้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลเป็นส่วนหนึ่งของชุดแนวทางปฏิบัติที่มีอยู่เดิมและที่จะออกเพิ่มเติมในอนาคตเกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อสร้างนิสัยในการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพไปชั่วชีวิต ตลอดจนยกระดับคุณภาพอาหารและลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั่วโลก

ของหวาน

การเผชิญกับแรงกดดันรอบด้าน ทั้งการทำงาน และ สถานะเศรษฐกิจ ทำให้ทำให้พฤติกรรมผู้บริโภคหันมาให้ความสำคัญกับความสุขจากการกินอาหารกันมากขึ้น โดยเน้นรสชาติถูกปาก กับเมนูที่ถูกใจ โดยเฉพาะขนมหวานๆ เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมปัง ขนมขบเคี้ยวต่างๆ และเครื่องดื่มเย็นๆ เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม รวมถึงไอศกรีมด้วย ในหลายๆช่วงเวลาระหว่างวัน เพื่อเติมความสดชื่นให้กับร่างกาย แต่ความสดชื่นแบบนี้อาจอยู่กับร่างกายไม่นาน และหากบริโภคอาหารที่มีรสหวานเกินพอดี อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมาได้



ภาพที่ 1 ของหวานหรืออาหารว่าง (ภาพออนไลน์)

ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยถึงการเลือกอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพว่า ร่างกายคนเราต้องการอาหารครบ 3 มื้อ แต่บางครั้งก็ยังไม่ได้รับสารอาหารและพลังงานไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องมีอาหารว่างระหว่างมื้อ เป็นตัวช่วยเสริมสำหรับคนที่รับประทานอาหารได้น้อยเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอ แต่อาหารว่างที่บริโภคส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงอุดมไปด้วยแป้งและคาร์โบไฮเดรต อาทิ ขนมปัง ขนมเค้กหน้าครีม เป็นต้น เมื่อกินในปริมาณที่มากเกินไปและขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนได้ เพราะจากการสำรวจสถานการณ์การจัดอาหารว่าง พบว่าอาหารว่างที่จัดส่วนใหญ่ให้พลังงานสูง

โดยขอแนะนำการจัดอาหารว่างสำหรับผู้ใหญ่ ไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน โดยผู้ชายไม่ควรได้พลังงานจากอาหารว่างเกิน 200 กิโลแคลอรี และผู้หญิงไม่ควรได้พลังงานเกิน 150 – 160 กิโลแคลอรี แต่ผลจากการสุ่มตรวจพบร้อยละ 75 ของอาหารว่างที่ตรวจให้พลังงานมากกว่า 200 กิโลแคลอรี และ

ยังพบว่าร้อยละ 30 ของอาหารว่างที่ตรวจให้พลังงานมากกว่า 300 กิโลแคลอรี ซึ่งเกือบเท่ากับพลังงานจากอาหารมื้อหลัก แต่มีอาหารว่างเพียงร้อยละ 25 ที่ให้พลังงานน้อยกว่า 200 กิโลแคลอรี

"อาหารว่างที่ดีมีประโยชน์ จึงควรเป็นอาหารที่กินง่าย ๆ เช่น ผลไม้ที่หวานน้อย เพราะเป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ โยอาหารจะช่วยเรื่องการขับถ่ายด้วย และควรเลือกที่มีน้ำตาลน้อย ส่วนเครื่องดื่มจะช่วยชะล้าง เศษอาหารที่ตกค้างในช่องปาก ทำให้ปากไม่แห้ง ลดปัญหากลิ่นปาก และเป็นผลดีต่อสุขภาพฟัน การดื่มน้ำเปล่าถือว่าดีที่สุด แต่หากต้องการเครื่องดื่มอื่นๆ ให้เลือกดื่มนมไขมันน้อยและไม่ปรุงแต่งรส ส่วนเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ให้เลือกใช้น้ำตาลของขนาด 4 กรัม เพื่อลดการบริโภคหวาน" รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าว

ทางด้าน ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพให้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย พลังงานไม่เกินร้อยละ 10 ต่อวัน หากเป็นเบเกอรี่ ควรเลือกขนมปังชนิดที่มีธัญพืชเป็นส่วนประกอบ อาทิ โฮลวีท ข้าวโอ๊ต ำ ให้หลีกเลี่ยงที่มีไขมันสูง รสหวานจัด อาทิ คุกกี้ พัพพาย แต่ถ้าจัดขนมไทยให้เน้นที่มีธัญพืช ถั่ว ผัก ผลไม้เป็นส่วนประกอบ เช่น ถั่วแปบ ขนมตาล ขนมกล้วย หลีกเลี่ยงขนมไทยที่มีกะทิ หรือน้ำตาลมาก เช่น ตะโก้ ขนมหม้อแกง ฝอยทอง เป็นต้น

ทั้งนี้ อาหารที่ดีต่อสุขภาพ จะให้พลังงานที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เช่น ขนมตาล 2 ชิ้น นมถั่วเหลืองหวานน้อย 1 แก้ว ให้พลังงาน 189 กิโลแคลอรี ฟักทองนึ่ง 1 ชิ้น ข้าวโพดต้ม 1 ชิ้น กล้วยน้ำว้าต้ม 1 ชิ้น น้ำฝรั่ง 1 แก้ว ให้พลังงาน 192 กิโลแคลอรี นอกจากนี้ การจัดอาหารว่างที่เป็นประโยชน์ ถือเป็นการผ่อนคลายความว่างได้อีกทางหนึ่งระหว่างการประชุม สัมมนา และการกินที่ละน้อยจะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด อินซูลิน ไขมัน และฮอร์โมนไม่ให้สูงเกินไป แต่ต้องขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารว่าง เวลา และความถี่ในการกินด้วย

อันตรายจากการทานน้ำตาลมากเกินไป

จะเกิดอะไรขึ้น เมื่อร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไป โดยเฉพาะน้ำตาลเชิงเดี่ยว น้ำตาลจะเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เลือดมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้เลือดมีสภาวะเป็นกรดมากเกินไป ร่างกายเกิดความไม่สมดุล สาเหตุของการเกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมาผู้ที่ชอบรับประทานอาหารหวานจัดบ่อย ๆ จะทำให้ระบบความสมดุลของแร่ธาตุในร่างกายเสียไป ส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายต่ำลง ผลที่ตามมาคือ ติดเชื้อง่าย นอกจากนี้การเผาผลาญน้ำตาลในร่างกายบ่อย ๆ ยังเป็นตัวเร่งให้เกิดอนุมูลอิสระ เมื่อบริโภคเป็นเวลานาน จะก่อให้เกิดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง อีกทั้งการรับประทานน้ำตาลสูงโครสมาก ๆ ทำให้กรดอมิโนที่มีชื่อว่า ทริปโตฟาน ถูกเร่งเข้าสู่สมองมากเกินไป ทำให้เสียสมดุลของฮอร์โมนในสมอง ผลที่ตามมาคือทำให้เกิดอาการเซื่องซึม เหนื่อย ไม่กระฉับกระเฉง ซึ่งหากเป็นในเด็กจะทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง และหากเป็นวัยทำงานก็จะทำงานไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรเนื่องจากร่างกายก็ยังจำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่างๆ อย่างครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ

อย่างเช่นน้ำตาลก็เช่นเดียวกัน หลายคนที่ลดน้ำหนักอาจจะหลีกเลี่ยงการทานน้ำตาลโดยสิ้นเชิงโดยหารู้ไม่ว่าการที่ร่างกายขาดน้ำตาลก็จะส่งผลทำให้ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ อาจจะทำให้มีอาการต่างๆ ตามมา เช่น หน้ามืด เวียนหัวและรู้สึกอ่อนเพลีย ฯลฯ ก็เป็นไปได้ โดยเฉพาะผู้ที่ที่เป็นเบาหวาน แม้จะไม่ควรกินน้ำตาลมากเพื่อควบคุมไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นสูง อย่างไรก็ตาม ใดก็ตามที่ต้องกินน้ำตาลบ้าง ในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลไม่ให้ต่ำลงซึ่งในคนทั่วไปก็เช่นเดียวกัน แต่ในกรณีที่กินน้ำตาลมากเกินไป จะเกิดโทษต่อร่างกายอย่างไรบ้างนั้น ไปดูกันเลย

1. ไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกายคือ การกินน้ำตาลปริมาณมาก เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เนื่องจากน้ำตาลหลายชนิดที่เรากินเข้าไปมักจะเข้าไปเก็บสะสมไว้ที่ตับในรูปของไกลโคเจน แต่เมื่อมีปริมาณมากเกินไปจะทำให้ตับส่งกรดไขมันไปตามกระแสเลือด โดยจะทำให้เข้าไปสะสมตามหน้าท้อง ก้น สะโพก หรือต้นขา จนทำให้มีรูปร่างอ้วนหรือมีไขมันส่วนเกินจนไม่น่ามองนั่นเอง

2. ทำให้กระดูกและฟันไม่แข็งแรง คือ น้ำตาลที่มีส่วนผสมของซูโครส ถือว่าเป็นอาหารชั้นดีให้กับเหล่าแบคทีเรียที่อยู่ในช่องปาก ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ คราบพลัก หรือเหงือกอักเสบได้ นอกจากนี้ ก็ยังเป็นสาเหตุให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้อีกด้วย

3. ภาวะเลือดเป็นกรด คือ การกินน้ำตาลที่มากเกินไป โดยเฉพาะน้ำตาลเชิงเดี่ยว เช่น น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลฟรุกโตส น้ำตาลดังกล่าวจะเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างรวดเร็ว เมื่อร่างกายรับมากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะเลือดเป็นกรดส่งผลให้ร่างกายเสียความสมดุลและระบบการทำงานของร่างกายล้มเหลวได้

4. ความดันเลือดเพิ่มสูง คือ น้ำตาลถือเป็นสารให้ความหวานที่มีไขมันจำนวนมาก โดยสารเหล่านี้จะทำให้เกิดกรดไขมันสะสมตามอวัยวะภายในที่สำคัญอย่างเช่น หัวใจ ตับ หรือไต ซึ่งทำให้การทำงานของอวัยวะดังกล่าวเป็นไปอย่างไม่เต็มประสิทธิภาพ เพราะถูกไขมันอุดตันจนทำให้เกิดอาการความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้นได้

5. ทำให้เกิดความเครียด คือ หลายคนอาจจะคิดว่าการกินน้ำตาลจำนวนมากมักจะทำให้รู้สึกคลายเครียด และแม้ว่าน้ำตาลจะช่วยลดสารคอร์ติซอลที่ทำให้เกิดความเครียดได้ก็ตาม แต่ผลลัพธ์ที่ตามมากลับจะยิ่งทำให้คุณเครียดมากยิ่งขึ้นกว่าเดิมแน่นอน

6. เป็นสาเหตุของโรคภัย คือ น้ำตาลถือเป็นตัวร้ายที่ทำให้ร่างกายเกิดโรคได้หลายชนิด เช่น ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน ตะคริว สิว ผื่น กระจกตา แผลพุพอง แผลริดสีดวงทวารหนัก เบาหวาน วัณโรค โรคหัวใจ และมะเร็งตับ ซึ่งอาการเจ็บป่วยเหล่านี้ล้วนมีสาเหตุมาจากการกินน้ำตาลที่มากเกินไปทั้งสิ้น

7. ง่วงนอนมากขึ้น คือ หลายคนชื่นชอบการดื่มเครื่องดื่มเพื่อแก้ง่วงในช่วงเวลากลางวัน รู้ไว้เลยว่าไม่ได้ช่วยทำให้คุณหายง่วงได้อย่างแท้จริง เพราะการกินน้ำตาลหรืออาหารที่มีรสหวานจะทำให้การทำงานของสมองช้าลง ไม่สดชื่น ยิ่งเป็นเวลาในช่วงบ่ายด้วยแล้ว ยิ่งจะทำให้คุณง่วงนอนมากขึ้นเป็นสองเท่าเลยทีเดียว

8. ทำให้แก่เร็ว คือ น้ำตาลไม่ได้มีผลเสียต่อสุขภาพแต่เพียงเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อด้านผิวพรรณหรือความงามอีกด้วย เพราะเมื่อเรากินน้ำตาลเข้าไป มันจะเข้าไปทำลายโครงสร้างของคอลลาเจนและอีลาสตินที่อยู่ในชั้นผิว จนทำให้เซลล์ผิวสูญเสียความยืดหยุ่น ผิวไม่กระชับเต่งตึงดังเดิม ส่งผลให้ผิวเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นเร็วขึ้นเอง

จะเห็นว่าน้ำตาลเป็นอาหารที่ส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างมาก แต่ก็เชื่อว่าเราจะไม่สามารถกินน้ำตาลได้เลย กินได้ เพียงแต่จะต้องเลือกกินอย่างพอดี เพื่อไม่ให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ตามมาซึ่งการรักษานั้นอาจจะใช้ระยะเวลานานหรือทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้สูงกว่า อย่างไรก็ตามแล้วก็ไม่ถือว่าคัมมอยู่ดี ดังนั้น ทางที่ดีที่สุดคือ การควบคุมอาหารที่มีรสหวานเพื่อป้องกันอันตรายจากการกินน้ำตาลที่จะตามมาภายหลังย่อมเป็นวิธีการบริโภคที่ฉลาดที่สุด (Thitiphon, 2565)

วิธีลดน้ำตาลด้วยตัวเองได้ง่ายๆ

ทุกวันนี้หันไปทางไหนก็เจอร้านขนมหวาน ร้านขนมไข่มุกตั้งอยู่เต็มไปทั่วทุกมุมตึกมากระตุ้นให้เราอยากกินอะไรหวาน ๆ ตลอดเวลา บวกกับวัฒนธรรมการกินของหวานล้างปากของคนไทยที่มีมาอย่างยาวนาน ก็ทำให้เรามีพฤติกรรมเสพติดน้ำตาลกันได้ไม่ยาก ซึ่งสาว ๆ รู้หรือไม่ว่าจริง ๆ แล้ว ในหนึ่งวันเราควรกินน้ำตาลไม่เกิน 4 ช้อนชา เพราะน้ำตาลเป็นสารให้ความหวานที่มีไขมันมาก หากบริโภคเยอะ ๆ จนเกินพอดีจะทำให้มีไขมันสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนเกิดเป็นไขมันส่วนเกิน แล้วยังทำให้ผิวพรรณเหี่ยวย่น เพราะน้ำตาลเข้าไปทำลายคอลลาเจนใต้ชั้นผิว ซึ่งหากเราลดน้ำตาลได้ ร่างกายก็จะมีสารความแก่ สภาพผิวจะแข็งแรง มีรูปร่างและดูสุขภาพดีกว่าคนที่กินน้ำตาลเยอะ ๆ นอกจากนี้การลดน้ำตาล ยังจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ จากการถูกไขมันเกาะตามอวัยวะภายในที่สำคัญอย่าง หัวใจ ตับ หรือไต ที่เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน โรคหัวใจ อาการความดันเลือดสูง อาการปวดศีรษะ รวมถึงลดการเกิดสิวอีกด้วย รู้แบบนี้แล้วสาว ๆ คงมีแรงฮึดในการปรับพฤติกรรมลดหวานกันมากขึ้นแล้วใช่มั้ยคะ มาดูวิธีลดน้ำตาลแบบไม่เครียดที่วัดสันนำมาฝากกันเลยคะ

1. ลดน้ำตาลแบบค่อยเป็นค่อยไป คือ ขั้นแรกของวิธีลดน้ำตาลที่ง่ายที่สุด คือ ให้เริ่มด้วยการลดน้ำตาลที่เติมลงในอาหาร โดยเลือกกินอาหารที่มีรสชาติปานกลาง ไม่หวานจนเกินไป และลดการกินขนมหวานให้น้อยลง แต่อย่าหักดิบด้วยการเลิกกินอาหารหวานทั้งหมดในทีเดียว เพราะร่างกายจะตกใจ และจะทำให้เราอดทนไม่กินหวาน ลดน้ำตาลได้เพียงระยะสั้นเท่านั้น ดังนั้นควรกินแบบลดหวานหรือลดน้ำตาลลงทีละน้อย ให้ความยากกับตัวเอง เพื่อให้ลิ้นชินกับความหวานที่ลดลง สัก 1-2 เดือน เมื่อร่างกายปรับสมดุลได้ ก็ถือว่าลดน้ำตาล ลดหวาน ลดโรคได้อย่างถาวรแล้ว

2. กินผลไม้ที่มีรสชาติน้ำหวานมากแทนขนมหวานเพื่อลดน้ำตาล คือ หากหลังมื้ออาหารสาว ๆ มีอาการอยากของหวานมากจริง ๆ ให้เลือกทานผลไม้เพื่อความสดชื่นแทนการสังขานมไข่มุก หรือขนมหวานอื่นๆ แต่อย่างไรก็ตาม ผลไม้ก็ยังเป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลจำนวนมาก จึงควรเลือกกินผลไม้ที่หวานน้อยและมีเนื้อแข็งหน่อยเพื่อลดน้ำตาล อย่างเช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง หรือผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ที่จะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุอย่างครบถ้วน อีกทั้งยังมีใยอาหาร ซึ่งถือว่าเป็นวิธีลดน้ำตาลมีประโยชน์และปลอดภัยต่อสุขภาพ ช่วยลดน้ำตาลได้มากกว่าการกินอาหารสังเคราะห์อย่างไอศกรีม หรือเบเกอรี่ ที่ไม่มีคุณประโยชน์ใดๆ แต่มีแค่ความอร่อยเพียงอย่างเดียว

3. ลดน้ำตาลด้วยการจิบน้ำเปล่าลดความอยากเครื่องดื่มรสหวาน คือ เมื่อใดก็ตามที่ร่างกายขาดน้ำ เราจะทำให้รู้สึกหิว และรู้สึกอยากของหวานมากขึ้น การจิบน้ำเปล่าบ่อย ๆ จะช่วยลดน้ำตาล ลดอาการร่างกายขาดน้ำลง ซึ่งการดื่มน้ำเปล่าประมาณ 1 แก้ว เมื่อรู้สึกอยากกาแฟเย็น ชาเย็น น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มต่าง ๆ ที่มีรสหวาน จะช่วยให้เราลดน้ำตาล ลดความอยากนั้น ๆ ลงได้ หรือสำหรับใครที่ติดดื่มน้ำมีรสชาติดแต่ก็อยากลดน้ำตาลอยู่ อาจลองเปลี่ยนไปเลือกซื้อน้ำที่แต่งกลิ่น หรือใส่โซดามาต้มแทน เพราะในน้ำเหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีน้ำตาล 0% ก็เป็นอีกวิธีลดน้ำตาล แต่ทางที่ดีควรอ่านฉลากโภชนาการเพื่อเปรียบเทียบปริมาณของน้ำตาลที่มีอยู่ในเครื่องดื่มที่จะซื้อด้วยว่าไม่มีส่วนประกอบของน้ำตาลจริง ๆ

4. ทานไฟเบอร์เยอะๆ ลดน้ำตาลได้ คือ การเลือกรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์เป็นวิธีลดน้ำตาลเพื่อให้ร่างกายไม่โหยน้ำตาลมากเกินไปในช่วงที่ลดน้ำตาล แนะนำให้สาว ๆ เลือกทานผักใบเขียว ผักก้าน ให้หลากหลายชนิดในหนึ่งวัน เช่น คื่นช่าย กวางตุ้ง ผักบุ้ง บร็อคโคลี่ ฯลฯ เนื่องจากเป็นอาหารที่แคลอรีต่ำ มีใยอาหารสูงจะช่วยลดน้ำตาลให้ร่างกายดูดซับน้ำตาลช้าลง ทำให้น้ำตาลไม่ให้เข้าสู่กระแสเลือดเร็วเกินไป ร่างกายจะสามารถดึงน้ำตาลไปใช้ได้พอดี ทั้งนี้ การกินไฟเบอร์ที่มีความหลากหลายชนิด เสริมกับกินผักหลากหลายสีในหนึ่งมื้ออาหาร นอกจากจะเป็นวิธีลดน้ำตาล ทำใหร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนแล้ว ยังทำใหร่างกายอึดนานขึ้น ช่วยลดน้ำตาล ลดความหิวระหว่างวัน และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย

5. ลดน้ำตาลด้วยการจดบันทึกพฤติกรรมการกิน คือ เป็นวิธีลดน้ำตาลที่คล้ายกันกับสาว ๆ ที่รักษาหุ่นอย่างจริงจังมักทำกัน เพียงแต่ไม่ต้องใช้เทรนเนอร์ หรือนักโภชนาการมาช่วยปรับแผนการกิน แต่เป็นการจดบันทึกอาหารที่กินเข้าไป เพื่อช่วยให้เราเห็นว่ารูปแบบการกินอาหารในแต่ละวันของเรานั้นเป็นอย่างไรได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งเป็นวิธีลดน้ำตาลที่ประเมินดูได้ว่าอาหาร เครื่องดื่ม หรือขนมใดบ้างที่เราติด หรือเป็นประเภทที่มีความหวาน และคาร์บนำ รวมถึงให้จดบันทึกความหิว ความอยากน้ำตาล และช่วงเวลาที่กินอาหารจริง เพื่อสังเกตพฤติกรรมและความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองในช่วงที่ลดน้ำตาล ซึ่งจะเป็นอีกหนึ่งวิธีลดน้ำตาลที่จะช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเราได้ง่ายขึ้นและลดข้ออ้างการกินอาหารไม่ดีต่างๆ ลง จะเห็นได้ว่าการลดน้ำตาลไม่ได้ยากอย่างที่

คิดเลย เพียงแค่นำคำแนะนำและวิธีลดน้ำตาลไปปรับใช้ เท่านั้นก็ห่างไกลจากภัยเงียบต่อสุขภาพ ไม่ต้องเสี่ยงกับโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคภัยต่างๆ จากเจ้าน้ำตาลมหาภัยกันอีกต่อไป(Nongnuchpo, 2022)

สรุป

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไปตามค่านิยมเนื่องมาจากภาวะสังคมอันเร่งรีบยุคปัจจุบัน ส่งผลให้การรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันไม่ถูกหลักโภชนาการเท่าที่ควร ผู้ศึกษาได้เล็งเห็นว่า พฤติกรรมอันน่าเป็นห่วง โดยเฉพาะการติดทานหวานอันเกิดความพอเหมาะพอดี นอกเหนือจากการทานอาหารหลักทั้ง 3 มื้อแล้ว จะเห็นได้ว่าการทานของหวานตาม หรือ ผลไม้หวานๆตาม และเครื่องดื่มหวานๆ แทนที่จะเป็นน้ำเปล่า ซึ่งในแต่ละวันมีการทานอาหารว่างหรือของหวาน เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมปัง ขนมขบเคี้ยวต่างๆ และเครื่องดื่มเย็นๆ เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม รวมถึงไอศกรีมด้วย ในหลายๆช่วงเวลาระหว่างวันอาหารเหล่านี้มักไปด้วยน้ำตาล องค์การอนามัยโลก (WHO) จึงแนะนำให้บริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัมต่อวัน เพื่อลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น ไขมันสะสม กระดูกและฟันไม่แข็งแรง ภาวะเลือดเป็นกรด ความดันโลหิตสูง เกิดความเครียด เป็นสาเหตุของโรคภัย ทำให้ง่วงนอนมากขึ้น และทำให้แก่เร็ว จะเห็นว่าน้ำตาลเป็นอาหารที่ส่งผลเสียต่อร่างกายเป็นอย่างมาก เราควรทานอย่างพอเหมาะพอดี ด้วยการปรับพฤติกรรมการทาน เช่น ลดน้ำตาลแบบค่อยเป็นค่อยไป กินผลไม้ที่มีรสชาติไม่หวานมาก การจิบน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่ม ทานไฟเบอร์ช่วยลดน้ำตาลได้ และการจดบันทึกพฤติกรรมการกิน เพียงแค่นำคำแนะนำไปปรับใช้ เท่านั้นก็ห่างไกลจากภัยเงียบจากของหวานที่อันตรายต่อสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

- Nooknantika.(2560).อาหารและเครื่องดื่มที่คุณกินมีน้ำตาลมากแค่ไหน. สืบค้น 29 เมษายน 2567, จาก [https://www.truelookpanya.com/knowledge/content/55810/-womhea-wom-blo-Highlights.\(2023\).](https://www.truelookpanya.com/knowledge/content/55810/-womhea-wom-blo-Highlights.(2023).) องค์การอนามัยโลกไม่แนะนำให้ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลเพื่อการควบคุมน้ำหนัก. สืบค้น 29 เมษายน 2567, จาก<https://www.who.int/thailand/news/detail/20-07-2023-20-07-2023-who-advises-not-to-use-non-sugar-sweeteners-for-weight-control>
- ThaiHealth Official. (2558).จัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ. สืบค้น 29 เมษายน 2567, จาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=259419>
- thitiphon. (2565).กินหวานมากไป ส่งผลอะไรกับร่างกายบ้าง. สืบค้น 29 เมษายน 2567, จาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=313144>

Nongnuchpo.(2022).วิธีลดน้ำตาลด้วยตัวเองได้ง่ายๆ แอมได้สุขภาพ. สืบค้น 29 เมษายน 2567, จาก
<https://www.watsons.co.th/th/blog/latest-trend-th/5-วิธีลดน้ำตาลด้วยตัวเอง>

สิทธิมนุษยชนและสิทธิในกระบวนการยุติธรรม

HUMAN RIGHTS AND RIGHT AND LIBERTIES PROTECTION

สุโชติ พวงพุด

Suchote Puangput

นักวิชาการอิสระ

Independent academic

Corresponding Author E-mail : suchote2509@gmail.com

บทคัดย่อ

สิทธิมนุษยชน (HUMAN RIGHTS) คืออะไร และมีความสำคัญอย่างไรหากเราเปรียบเทียบกับชีวิตมนุษย์หนึ่งคนเป็นต้นไม้หนึ่งต้น สิทธิมนุษยชนจะเป็นดังสภาพสิ่งแวดล้อมที่จำเป็นกับการเจริญเติบโตของต้นไม้ต้นนั้น เช่นการที่จะต้องมีการรดน้ำ จะต้องมีน้ำ และมีสารอาหารที่ครบถ้วนเพราะสิ่งเหล่านี้ก็จะช่วยให้ต้นไม้มีการเจริญเติบโต มีความแข็งแรงและเป็นประโยชน์ให้กับพื้นที่ที่อยู่อาศัยต่อไป สิทธิมนุษยชนจึงเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานเพื่อให้เราทุกคนอยู่รอด สิทธิมนุษยชนไม่จำเป็นต้องเป็นตัวบทกฎหมายแต่เราทุกคนจะต้องได้รับสิทธิในฐานะที่เป็นมนุษย์ เช่นการมีที่พักที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสมไม่ถูกทอดทิ้งให้เร่ร่อนหรืออาศัยอยู่ตามท้องถนนต้องมีเสื้อผ้าเพื่อสวมใส่เพื่อป้องกันยามที่อากาศหนาวเย็น ป้องกันแสงแดด และเพื่อใช้ปกปิดร่างกายการเข้าถึงในระบบสาธารณสุขยามเมื่อเจ็บป่วย การที่ต้องมีอาหารไว้รับประทานและพอที่จะให้อยู่รอดได้และไม่ใช่อาหารที่มาจากถังขยะการใช้ชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีและการได้รับปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกัน สิทธิมนุษยชนจึงเป็นเรื่องของคนทุกคนที่เกิดมาเท่ากัน มีศักดิ์ศรีและเป็นสิ่งที่ไม่มีการพรากจากเราไปได้ การปฏิบัติใดที่เป็นการเหยียดหยาม ลดทอน หรือทำให้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ลดลง ย่อมขัดกับหลักสิทธิมนุษยชนและเป็นการเข้าข่ายการละเมิดสิทธิมนุษยชน สิทธิในกระบวนการยุติธรรม เมื่อเราต้องเป็นผู้ต้องหาหรือผู้ต้องสงสัย เราจะต้องได้รับสิทธิที่จะต่อสู้คดี หรือขั้นตอนในกระบวนการยุติธรรม ซึ่งจะเริ่มตั้งแต่ที่เราถูกจับกุม แจ้งข้อกล่าวหาที่ถูกจับกุม การแจ้งให้ญาติทราบเมื่อถูกจับกุมแล้ว สิทธิที่ได้รับในขณะที่ถูกจับกุมที่เจ้าหน้าที่จะต้องปฏิบัติต่อเราในฐานะที่ยังเป็นผู้บริสุทธิ์อยู่ การขอทนายความเพื่อมาช่วยเราเรื่องข้อกฎหมายต่างๆ หลังจากผ่านกระบวนการของศาลแล้ว เมื่อผู้พิพากษาสั่งลงโทษ เรายังมีสิทธิที่จะต้องได้รับการปฏิบัติอย่างมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ อยู่ต่อไป (Social studies with Tee, 2565)

คำสำคัญ : สิทธิมนุษยชน / สิทธิในกระบวนการยุติธรรม

Abstract

What are human rights (HUMAN RIGHTS) and how important are they? If we compare the life of one human being to that of one tree. Human rights will be like the environmental conditions necessary for the growth of that tree. For example, in order to have sunlight, there must be water and complete nutrients. Because these things will help the tree grow. strong and is beneficial to the area next residence

Human rights are therefore basic rights for all of us to survive. Human rights do not have to be written into the law. But we must all have our rights as human beings. Such as having proper shelter and shelter, not being left homeless. or live on the streets Must have clothes to wear to protect against cold weather sun protection and to cover the body access to the health system when sick the need to have enough food to eat and survive. And it's not food that comes from the trash. Living life with dignity and to be treated equally, human rights are therefore a matter of all people being born equal. There is dignity and it is something that no one can take away from us. Any practice that is insulting, diminishes, or reduces the value of humanity. It is contrary to human rights principles and is considered a violation of human rights.

Rights in the justice process when we have to be the accused or suspect We must be given the right to stand trial. or steps in the justice process This will start from the moment we are arrested. Notification of arrest charges Notification of relatives upon arrest The rights received while being arrested that the officer must treat us as innocent. Requesting a lawyer to help us with various legal matters After going through the court process When the judge orders punishment We still have the right to continue to be treated with the dignity of humanity. (Social studies with Tee, 2565)

Keywords : Human rights / Rights in the judicial process

บทนำ

สิทธิมนุษยชนคือ สิทธิและเสรีภาพขั้นพื้นฐานที่เป็นของพวกเราทุกคนไม่ว่าเราจะเป็นใครหรืออยู่ที่ไหนบนโลกใบนี้ไม่ว่าคุณจะมีชื่อเสียงอะไร หรือใช้ชีวิตแบบไหนก็ตาม สิทธิมนุษยชนไม่สามารถถูกพรากไปได้ แต่บางครั้งสิทธิมนุษยชนอาจถูกจำกัดเช่น ถ้าคุณทำผิดกฎหมาย หรือกระทำการที่อาจเป็นอันตรายต่อความมั่นคง

ของชาติ ทั้งนี้ สิทธิมนุษยชนนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของคุณค่าความเป็นมนุษย์ เช่นความมีศักดิ์ศรีความยุติธรรม ความเท่าเทียม ความเคารพ และความเป็นอิสระ นอกจากนี้สิทธิมนุษยชนนั้นไม่ได้เป็นเพียงแค่ แนวคิดที่เป็นนามธรรมเท่านั้นเพราะสิทธิมนุษยชนคือแนวคิดที่ได้รับการนิยามและ ได้รับการคุ้มครองตามกฎหมาย

กระบวนการยุติธรรมคือ ขั้นตอนในการรักษาความสงบเรียบร้อย มีศีลธรรมอันดีให้กับสังคม และประชาชน ในกรณีที่มีข้อพิพาทระหว่างกัน หรือว่ามีการละเมิดกฎหมายหรือกฎหมายต่างๆ ซึ่งกระบวนการยุติธรรมจะทำให้ความจริงปรากฏสามารถนำผู้กระทำความผิดมาลงโทษและเยียวยาให้แก่ผู้เสียหายได้ สิทธิในกระบวนการยุติธรรมไม่ใช่อยู่ในรัฐธรรมนูญอย่างเดียว มีมาตั้งแต่หลักการสากล ไม่ว่าปฎิญญาสากลว่าด้วยสิทธิหรือว่ากติการะหว่างประเทศว่าด้วยสิทธิพลเมืองและสิทธิทางการเมือง

ปฎิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน (The Universal Declaration of Human Rights) ได้แบ่งสิทธิและเสรีภาพออกเป็น 30 หมวด เช่นสิทธิในการแสวงหาที่ลี้ภัย สิทธิในการมีเสรีภาพจากการทรมาน สิทธิและเสรีภาพในการแสดงออก และสิทธิในการศึกษา ไม่มีใครสามารถพรากสิทธิและเสรีภาพนี้ไปจากเราได้เพราะสิทธิและเสรีภาพนี้เป็นของพวกเราทุกคน นับตั้งแต่มีการกำหนดปฎิญญานี้ขึ้นเมื่อ 70 ปีที่แล้วปฎิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยย์ได้ถูกใช้เป็นรากฐานของกฎหมายสิทธิมนุษยชนระหว่างประเทศทุกฉบับกติการะหว่างประเทศว่าด้วยสิทธิพลเมืองและสิทธิทางการเมืองInternational Covenant on Civil and Political Rights (ICCPR)ไทยเข้าเป็นภาคีโดยการภาคยานุวัติ เมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2539 และมีผลใช้บังคับกับไทยเมื่อวันที่ 29 มกราคม 2540

สิทธิในกระบวนการยุติธรรม

วันหนึ่งถ้าเราถูกจับกุมขึ้นมาและตกเป็นผู้ต้องหา หรือตกเป็นผู้ต้องสงสัย เราจะอย่างไรบ้าง และสิทธิในกระบวนการยุติธรรม มีอะไรบ้างที่จะทำให้เราสามารถได้รับความเป็นธรรม จากการที่เราตกเป็นผู้ต้องหาหรือผู้ต้องสงสัยได้ และสิทธิในกระบวนการยุติธรรมอันดับแรกคือ

1. บุคคลเสมอกันภายใต้กฎหมาย (ICCPR ข้อบทที่ 14) เราต้องยึดมั่นเสมอว่าบุคคล ไม่ว่าจะเป็นคนจน คนรวย คนชาติไหน หรือเชื้อชาติอะไร พอเราเป็นคนหรือเป็นมนุษย์เราต้องอยู่ภายใต้กฎหมายเดียวกัน มีการบังคับใช้กฎหมายในลักษณะเป็นการทั่วไป ไม่ใช่เฉพาะเจาะจง ว่ากฎหมายนี้ใช้กับคนรวย กฎหมายนี้ใช้กับคนจน เพราะฉะนั้นอันดับแรกเลยให้ตระหนักแล้วก็พึงระลึกไว้เสมอว่า บุคคลเสมอภาคกันภายใต้กฎหมายและไม่มีการเลือกปฏิบัติ

2. สิทธิในชีวิตและร่างกาย (ICCPR ข้อบทที่7 / ป.วิ.อ. ม.135 และ ม.226) สิทธิที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ เวลาเราเข้าสู่กระบวนการยุติธรรมจะต้องมีการจับกุมกักขังอะไรต่างๆ ดังนั้นสิทธิที่สำคัญก็คือ สิทธิในชีวิตและร่างกายซึ่งทุกคนไม่สามารถจะให้ใครมาล่วงละเมิดได้ ไม่ว่าจะเป็นการทรมานหรือว่าการลงโทษอะไรที่ไร้มนุษยธรรมก็ไม่สามารถที่จะให้ใครกระทำได้

3. สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครอง จากการจับ คุมขัง และค้นตามอำเภอใจ (ICCPR ข้อบทที่ 9 /ป.วิ.อ. ม. 57,59,90) กระบวนการในการจับกุมตัวและเมื่อเราโดนจับกุมอันดับแรกเราต้องถามเจ้าหน้าที่เลยว่า จับเราด้วยข้อหาอะไร เพราะว่าเจ้าหน้าที่มีหน้าที่ที่จะต้องแจ้งข้อหาโดยพลัน แล้วก็ต้องแสดงหมายจับที่ศาลออกให้ว่าจับกุมเราด้วยข้อหาอะไรแล้วจับกุมเราด้วยสิทธิหรือหน้าที่หรืออำนาจตามกฎหมายอะไรเราจะต้องไม่ให้เข้าจับกุมตามอำเภอใจแบบไม่ได้มีสาเหตุใดๆหรือไม่ได้มีหลักฐานอะไรใดๆเลยไม่ได้

4. สิทธิในการได้รับแจ้งเหตุ / ข้อหาในการจับกุมโดยพลัน (ICCPR ข้อ 9 /ป.วิ.อ. ม.83) อย่างที่แจ้งไปแล้วเบื้องต้นว่า เมื่อเจ้าหน้าที่จับกุมเราเจ้าหน้าที่ต้องมีหน้าที่ในการแจ้งเหตุแห่งการจับกุม นั่นก็คือเราจะต้องรู้ว่าเราทำผิดอะไร เพราะว่ามันเป็นสิทธิของเราอย่างหนึ่งในการที่จะได้รับแจ้งเหตุข้อหาในการจับกุมโดยพลัน ย้ำว่าโดยพลัน เพราะฉะนั้นเวลาเจ้าหน้าที่เข้าจับกุมแล้วเราต้องถามไปว่าจับกุมเราด้วยข้อหาอะไรมีหมายจับไหมหรือว่าบุกรุกบ้านเราเข้ามามีหมายค้นไหมค้นอะไรด้วยสาเหตุอะไรต้องแจ้งให้เราทราบด้วย

5. สิทธิที่จะนำตัวไปยังศาลโดยพลัน ภายหลังการจับกุม (ICCPR ข้อบทที่ 9/ป.วิ.อ. ม.84) เมื่อถูกจับกุมตัวเจ้าหน้าที่จะต้องพาเราไปยังที่ที่เป็นสถานที่ในทางราชการไม่ใช่พาเราไปในที่ลับหรือว่าพาเราไปเซฟเฮ้าส์ไปกักตัวสอบสวน พอเจ้าหน้าที่จับกุมตัวเราแล้วเราจะต้องให้เขานำตัวเราไปขึ้นศาลโดยพลันเลยก็ เพราะว่าศาลสามารถที่จะตรวจสอบการจับกุมได้ว่าการจับกุมโดยชอบหรือไม่ชอบด้วยกฎหมายแล้วเจ้าหน้าที่ที่จับกุมมีอำนาจหน้าที่ในการจับกุมหรือไม่ตามกฎหมายอะไรโดยไม่พาตัวไปยังเซฟเฮ้าส์หรือรีสอร์ทต่างๆไม่ทำการซ้อมหรือสอบสวนเรา ซึ่งเป็นสิ่งที่ละเมิดสิทธิอย่างยิ่งมาก

6. สิทธิในการแจ้งและติดต่อญาติหรือผู้ไว้วางใจ (ป.วิ.อ. ม.7/1, ม.83) หลังจากเจ้าหน้าที่ต้องนำตัวไปศาลแล้วต้องให้โอกาสในการที่จะติดต่อครอบครัวหรือญาติพี่น้อง คือสามารถบอกญาติหรือบุคคลที่ไว้วางใจได้ด้วย

7. สิทธิที่จะพบและปรึกษาทนายความ (ICCPR ข้อบทที่ 14 /ป.วิ.อ. ม.7/1, ม.8, ม.83, ม.134/3) หลังจากนั้นก็สามารถที่จะเรียกทนายความมาปรึกษาได้ด้วย เพราะว่าเป็นไปได้ที่ทุกคนจะรู้กฎหมาย เพราะฉะนั้นการที่มีทนายความให้มาตรวจสอบว่าการจับกุมชอบด้วยกฎหมายในข้อหาอะไรมีองค์ประกอบอะไร และจะต้องต่อสู้คดีอย่างไรซึ่งเป็นสิ่งที่ทนายความจะมีความรู้ความเชี่ยวชาญ ดังนั้น สิทธิที่จะมีทนายความก็เป็นสิทธิในกระบวนการยุติธรรมอย่างหนึ่งที่สำคัญ หลังจากที่ได้ที่ปรึกษาทนายความแล้วในบางกรณี ถ้าไม่สามารถ ที่จะหาทนายความได้ เพราะว่าทนายความก็ต้องมีค่าใช้จ่ายก็สามารถที่จะขอให้รัฐให้ความช่วยเหลือจัดหาทนายความได้ โดยจะมีทั้งทนายอาสาหรือติดต่อกองทุนยุติธรรมที่จะช่วยในเรื่องการจัดหาทนายความได้

8. สิทธิที่จะได้รับการรักษาพยาบาล (ป.วิ.อ. ม.7/1, ม.83) สิทธิต่อมาในกระบวนการยุติธรรมเป็นสิทธิที่จะได้รับการรักษาพยาบาล เพราะว่าในช่วงของการจับกุมมักจะมีการปะทะกันได้รับบาดเจ็บ หรือรู้สึกเจ็บป่วย เจ้าหน้าที่ต้องส่งเข้ารับการรักษาพยาบาล นอกจากนั้นปัจจุบันยังมีระเบียบต่างๆ ที่ให้ตรวจร่างกายตั้งแต่ออก

ระหว่าง และหลังการจับกุมตัว เพื่อที่จะได้สร้างความโปร่งใสและความถูกต้องในการควบคุมตัว เพื่อป้องกันไม่ให้มีการกล่าวหาเจ้าหน้าที่สอบสวนใช้วิธีการทรมานเป็นต้น

9. สิทธิที่จะได้รับการสันนิษฐานไว้ก่อนว่าเป็นผู้บริสุทธิ์ (ICCPR ข้อบทที่ 14) สิทธิที่จะได้รับการสันนิษฐานไว้ก่อนว่าเป็นผู้บริสุทธิ์ ซึ่งสิทธินี้สำคัญมากแล้วที่เรามักจะหลงลืมกันไปเสมอ เพราะเมื่อตกเป็นผู้ต้องสงสัยแล้วก็มักจะถูกบอกว่ามีการกระทำความผิดแล้ว คือมองว่าเขาผิดไป 50% แล้วซึ่งที่ผ่านมาในสังคมมีแพะเป็นจำนวนมากอย่างที่คุณคนรับรู้กันไปแล้วมีแพะหลายคนเลยที่ถูกกล่าวหาถูกยึดข้อหาต่างๆ เพราะฉะนั้น เจ้าหน้าที่ของรัฐ จะต้องปฏิบัติต่อเขาด้วยความเคารพสิทธิมนุษยชนโดยไม่มองว่าเขาเป็นผู้กระทำความผิดยังเป็นผู้บริสุทธิ์ จนกว่าศาลจะตัดสินคดี

10. สิทธิที่จะไม่ถูกบังคับให้การหรือเบิกความในถ้อยคำที่เป็นปฏิปักษ์ต่อตนเอง (ICCPR ข้อบทที่ 14 / ป.วิ.อ. ม.134/4) สิทธิถัดไปในการบวนการยุติธรรมก็คือสิทธิที่จะไม่ให้การเป็นปฏิปักษ์ของตนเอง เพราะว่าสิทธินี้จะไม่ถูกนำคำเหล่านั้นไปเป็นพยานหลักฐานในชั้นศาลด้วยเพราะฉะนั้นการที่จะพูดหรือไม่พูดอะไร ควรจะต้องมีทนายความอยู่ด้วยการที่จะให้การหรือไม่ให้การนั้นจะต้องมีการปรึกษาก่อนเพื่อจะทำให้เสียรูปคดีได้

11. สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาประกันหรือปล่อยชั่วคราว (ICCPR ข้อบทที่ 9 / ป.วิ.อ. ม.106 – 107) สิทธิถัดมา คือสิทธิที่จะได้รับการพิจารณาประกันตัวหรือปล่อยตัวชั่วคราว เพราะการที่คนถูกจับกุมตกเป็นผู้ต้องหาโดยยังไม่ถูกตัดสินให้เป็นผู้ทำความผิดจึงควรจะได้รับประกันตัวออกมา เพื่อที่จะได้มาปรึกษาหรือวางแผนในการต่อสู้คดีต่อไป ดังนั้น สิทธินี้ก็เป็นสิทธิหลักที่จะช่วยให้เกิดความยุติธรรมได้

12. สิทธิที่จะได้รับการสอบสวน หรือพิจารณาคดีที่ถูกต้องรวดเร็วและเป็นธรรม (ICCPR ข้อบทที่ 14 / ป.วิ.อ. ม.8) สิทธิถัดไปก็คือสิทธิที่จะได้รับการสอบสวนหรือว่าพิจารณาคดีที่ถูกต้องรวดเร็วและเป็นธรรมสิทธินี้ในกระบวนการยุติธรรมจะมีขั้นตอนมากและใช้ระยะเวลานาน 2 ปี 3 ปีเป็นส่วนใหญ่จนกว่าคดีจะถึงที่สุดซึ่งทำให้ทั้งของโจทก์และจำเลย เสียโอกาสเสียเวลา และเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก

13. สิทธิในการต่อสู้คดี (ICCPR ข้อบทที่ 14) สิทธิถัดไปเป็นสิทธิในการต่อสู้คดีตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ไม่ว่าจะเป็นโจทก์ จำเลยหรือผู้ใดก็สามารถที่จะขึ้นศาลให้การต่อสู้คดีแก้ต่างได้

14. สิทธิในการมีล่าม (ICCPR ข้อบทที่ 14 / ป.วิ.อ. ม.13) สิทธิในการมีล่ามทำไมต้องมีสิทธินี้ล่ามไม่ใช่แค่ล่ามภาษาไม่ใช่แค่ล่ามในกรณีที่เขาเป็นต่างดาวแต่ในกรณีที่เป็นผู้พิการก็มีสิทธิมีล่ามด้วยไม่ว่าจะเป็นล่ามภาษามือหรือล่ามอื่น ๆ เพราะว่า การอยู่ในกระบวนการยุติธรรมเป็นการสร้างความเข้าใจให้กับโจทก์ ให้กับจำเลยหรือคู่ความซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

15. สิทธิในการได้รับการช่วยเหลือทางการเงินและกฎหมาย (พระราชบัญญัติค่าตอบแทนผู้เสียหาย และค่าทดแทนและค่าใช้จ่ายแก่จำเลยในคดีอาญา (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2559 / พระราชบัญญัติกองทุนยุติธรรม พ.ศ.2559) สิทธิในการได้รับการช่วยเหลือทางการเงินและในด้านกฎหมายซึ่งจะมี พ.ร.บ.ค่าตอบแทนของผู้เสียหายและ

จำเลยในคดีอาญาซึ่งกรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพก็จะเป็นผู้ดูแลอยู่โดยสามารถที่จะขอใช้สิทธิได้ที่กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพกระทรวงยุติธรรมได้

16. สิทธิในการได้รับการคุ้มครองพยาน(พระราชบัญญัติคุ้มครองพยานในคดีอาญา พ.ศ. 2546)สิทธิในการได้รับการคุ้มครองพยานเป็นสิทธิตามพระราชบัญญัติคุ้มครองพยานในคดีอาญาเช่นเดียวกัน โดยมีกรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม รับผิดชอบดูแล โดยเมื่อได้รับความไม่ปลอดภัยไม่ว่าจะเป็นตัวเอง หรือผู้ที่จะเป็นพยานหรือว่าญาติของพยานต่างๆ สามารถมาร้องขอคุ้มครองพยานในคดีอาญาได้ที่กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรมเช่นเดียวกัน

17. สิทธิที่จะไม่ถูกลงโทษซ้ำในความผิด ซึ่งบุคคลนั้นต้องคำพิพากษาถึงที่สุดให้ลงโทษหรือปล่อยตัวตามกฎหมายแล้ว (ICCPR ข้อบทที่ 14/ ป.อ. ม.10/ ป.วิ.อ. ม.39)สิทธิที่จะไม่ถูกลงโทษซ้ำในความผิดที่เคยและได้มีคำพิพากษาถึงที่สุดแล้วหากมีการนำคดีนั้นขึ้นมาดำเนินคดีได้ใหม่โดยที่เป็นพยานหลักฐานเดิมและนำมาลงโทษซ้ำอีกก็จะเกิดไม่ความยุติธรรมจึงต้องมีสิทธิที่จะไม่ถูกลงโทษซ้ำอีก

18. สิทธิที่จะได้รับการทบทวนคำพิพากษา(ICCPR ข้อบทที่ 14 /ป.วิ.อ.)สิทธิที่จะต้องได้รับการทบทวนคำพิพากษาคืออะไร สิทธิที่จะได้รับการทบทวนคำพิพากษาก็คือสิทธิในการอุทธรณ์ การฎีกา ถ้าหากว่ามีพยานหลักฐานใหม่ก็สามารถที่จะให้ศาลพิจารณาได้ทบทวนว่า คำพิพากษาที่เคยพิพากษาไปนั้น ถูกต้องหรือไม่แล้วก็มีประเด็นเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างไรหรือไม่ และมีการพิจารณาตามกระบวนการยุติธรรมใหม่โดยศาลเป็นผู้พิจารณาพิพากษา

19. สิทธิของนักโทษในการได้รับการปฏิบัติอย่างไม่ลดทอนศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (ICCPR ข้อบทที่10) สิทธิการลงโทษที่เข้าไปอยู่ในการคุมประพฤติหรือว่าในราชทัณฑ์ หรือว่ากรมสถานพินิจสำหรับเด็ก จะต้องได้รับสิทธิในฐานะที่เป็นมนุษย์ด้วยเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าเป็นนักโทษแล้ว ความเป็นมนุษย์ก็จะหมดลงไปด้วย ดังนั้นการที่เจ้าหน้าที่ที่ควบคุมดูแลเกี่ยวกับราชทัณฑ์คุมประพฤติหรือว่าสถานพินิจ ก็จะต้องปฏิบัติต่อนักโทษ หรือว่าผู้ที่ถูกคุมขัง ในฐานะที่เขาเป็นมนุษย์แล้วก็มีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์เช่นเดียวกัน

บทสรุป

สิทธิในกระบวนการยุติธรรมมีมากมายบทความนี้อาจจะมีการแยกออกมากเกินไปหรืออย่างไร ทุกท่านลองมาทบทวนกันดูอีกครั้งหนึ่ง อันดับแรกก็คือพอคุณถูกเจ้าหน้าที่จับกุมตัว จับคุณข้อหาอะไร คุณก็ต้องอยากรู้ว่าถูกจับข้อหาอะไร เจ้าหน้าที่ก็ต้อง แจ้งได้ว่าจับกุมข้อหาอะไร และในการเข้าจับกุมเจ้าหน้าที่มีหมายจับ หรือมีหมายค้นไหม แล้วก็พอคุณโดนจับกุม คุณก็ต้องบอกครอบครัว หรือว่าญาติพี่น้องว่าคุณถูกจับอยู่ และถูกจับกุมข้อหาอะไรและคุณไม่มีความรู้ทางด้านกฎหมายต้องไปหาจ้างทนายความหรือแจ้งขอให้จัดทนายความให้ตามสิทธิ เพื่อให้ทนายความช่วยคุณได้ สามารถนำคดีเข้าสู่กระบวนการของศาลโดยศาลก็ต้องพิจารณาคดีอย่างเป็นธรรม

และรวดเร็วไม่ล่าช้าเพราะว่าความยุติธรรมที่ล่าช้าก็คือความอยุติธรรมนั่นเองและการพิพากษาช้า หรือว่าการลงโทษช้า ก็ทำให้เกิดความอยุติธรรมขึ้นมาได้จึงยังมีสิทธิในการที่จะนำพยานหลักฐานอะไรใหม่มาเพิ่มให้ศาลได้ เพื่อให้ศาลทบทวนคำพิพากษาได้หากเข้าสู่กระบวนการลงโทษนักโทษหรือว่าผู้ที่ถูกคุมประพฤติดังกล่าวที่อยู่ในสถานพินิจก็ต้องได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมอย่างที่เขาเป็นมนุษย์และก็เคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์จะได้ไม่ถูกละเมิดสิทธิมนุษยชนในกระบวนการยุติธรรม (ธัญสุตา หน่อแก้ว, 2566)

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการต่างประเทศ.(2558). กติการะหว่างประเทศว่าด้วยสิทธิพลเมืองและสิทธิทางการเมือง.

<https://humanrights.mfa.go.th/th/humanrights/obligation/international-human-rights-mechanism/ICCPR.php>

สำนักกฎหมายและวิชาการศาลยุติธรรม.(2562).ประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา(ฉบับอัปเดตล่าสุด).

<https://jla.coj.go.th/th/content/category/detail/id/8/cid/115/iid/121396>

ธัญสุตาหน่อแก้ว.(2566). บทบรรยายสิทธิในกระบวนการยุติธรรม.9 พฤษภาคม 2566.

<https://www.youtube.com/watch?v=sS82tATPpvo&t=15s>

Social studies with Tee. (2565). #สิทธิมนุษยชน. 30 ส.ค. 2565

https://www.youtube.com/watch?v=mcsGAL_1bfw

ภาคผนวก

คำแนะนำสำหรับผู้เขียน

รูปแบบเอกสารอ้างอิงวารสารชัยมงคลปริทรรศน์



เอกสารที่นำมาใช้ในการอ้างอิงบทความ ควรมีที่มาจากแหล่งตีพิมพ์ที่ชัดเจน และมีความน่าเชื่อถือสามารถสืบค้นได้ เช่น หนังสือ วารสาร หรืองานวิจัย เป็นต้น ผู้เขียนบทความจะต้องตรวจสอบความถูกต้องของรายการอ้างอิง เพื่อป้องกันความล่าช้าในการตีพิมพ์บทความ เนื่องจากบทความที่มีการอ้างอิงไม่ถูกต้อง จะไม่ได้รับการส่งต่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาจนกว่าการอ้างอิงเอกสารจะได้รับการแก้ไขให้สมบูรณ์

การอ้างอิงในเนื้อหาบทความ

รูปแบบการอ้างอิงในเนื้อเรื่องใช้วิธีการอ้างอิงระบบนาม-ปี ตามรูปแบบของ American Psychological Association (APA) โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. การอ้างอิงต้นเนื้อความ ให้ใช้ระบบตัวอักษรโดยระบุชื่อ-นามสกุล ตามด้วย วงเล็บ เปิด-ปิด แล้วระบุปีที่ตีพิมพ์ เช่น

1.1 ...สอดคล้องกับงานวิจัยของภคสิริ แอนิหน (2563) ผลการวิจัยพบว่า...

1.2 ภคสิริ แอนิหน (2563) กล่าวว่า...

1.3 ... consistent with the research of Paksiri Aenihon (2020) the research results found...

1.4 Paksiri Aenihon (2020) explains to...

2. การอ้างอิงท้ายเนื้อความ ให้ใช้ระบบตัวอักษรโดยใช้ วงเล็บ เปิด-ปิด แล้วระบุชื่อ-นามสกุลของผู้เขียนและปีที่ตีพิมพ์ กำกับท้ายเนื้อความที่ได้อ้างอิง ดังนี้

2.1 อ้างอิงจากเอกสารภาษาไทย

2.1.1 พระไตรปิฎกและอรรถกถา พระไตรปิฎกและอรรถกถาให้อ้างชื่อคัมภีร์/เล่มที่/ข้อที่/เลขหน้า มาด้วย ตัวอย่างเช่น “ดูกรภิกษุทั้งหลาย จักร 4 ประการนี้ เป็นเครื่องเป็นไปแก่นมนุษย์และเทวดาผู้ประกอบเป็นเครื่องที่มนุษย์และเทวดาประกอบแล้ว ย่อมถึงความเป็นผู้ใหญ่และความไพศาลในภคะทั้งหลายต่อกาลไม่นานนัก” (อง.จตุกก. 21/31/37) เป็นต้น

2.1.2 ผู้แต่งหนึ่งราย ให้อ้างชื่อผู้แต่งแล้วตามด้วยเครื่องหมายจุลภาค (,) และตามด้วยปีที่พิมพ์ เช่น (มนตรี วรภัทรทรัพย์, 2563)

2.1.3 ผู้แต่งสองราย ให้อ้างชื่อของผู้แต่งทั้งสองรายโดยใช้คำว่า “และ” ในการเชื่อมผู้เขียนทั้งสองแล้วตามด้วยเครื่องหมายจุลภาค (,) และปีที่พิมพ์ เช่น (พระปิฎกโกศล และมนตรี วรภัทรทรัพย์, 2563)

2.1.4 ถ้ามีผู้แต่งมากกว่า 2 รายให้อ้างชื่อของผู้แต่งรายแรกแล้วเพิ่มคำว่า “และคณะ” แล้วตามด้วยเครื่องหมายจุลภาค (,) และตามด้วยปีที่พิมพ์ เช่น (พระปิฎกโกศลและคณะ, 2563)

2.1.5 กรณีที่เนื้อความเป็นเรื่องเดียวกันหรือผลการวิจัยเหมือนกัน แต่มีผู้อ้างอิงหลายคน ให้ใช้รายการอ้างอิงที่ใกล้เคียงปัจจุบันมากที่สุด

2.2 อ้างอิงจากเอกสารภาษาอังกฤษ

2.2.1 ถ้ามีผู้แต่งหนึ่งรายให้อ้างนามสกุลของผู้แต่ง ตามด้วยเครื่องหมายจุลภาค (,) และปีที่พิมพ์ เช่น (Keown, 2010)

2.2.2 ถ้ามีผู้แต่งสองรายให้อ้างนามสกุลของผู้แต่งทั้งสองราย โดยใช้เครื่องหมายแอมป์ (&) คั่นกลางระหว่างนามสกุลของผู้แต่งทั้งสอง แล้วตามด้วยเครื่องหมายจุลภาค (,) และปีที่พิมพ์ เช่น (Hersey & Blanchard, 2010)

2.2.3 ถ้ามีผู้แต่งมากกว่า 2 รายให้อ้างนามสกุลของผู้แต่งรายแรกตามด้วย et al. ตามด้วยเครื่องหมายจุลภาค (,) และปีที่พิมพ์ (Kaiser et al., 2010)

เอกสารอ้างอิงที่ใช้อ้างอิงในเนื้อหาบทความ จะต้องปรากฏในเอกสารอ้างอิงท้ายบทความทุกรายการ

เอกสารอ้างอิงท้ายเล่ม

(1) พระไตรปิฎก อรรถกถา ทุกเล่มให้อ้างอิงท้ายเล่มด้วยรูปแบบเดียวกันดังนี้
ผู้แต่ง.// (ปีที่พิมพ์).// ชื่อพระไตรปิฎก อรรถกถา.// สถานที่พิมพ์: สำนักพิมพ์หรือโรงพิมพ์.
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

(2) หนังสือ

ผู้แต่ง.// (ปีที่พิมพ์).// ชื่อหนังสือ.// (ครั้งที่พิมพ์).// สถานที่พิมพ์: สำนักพิมพ์หรือโรงพิมพ์.
พระมหาสุทนต์ อากาศโร. (2548). เครือข่าย : ธรรมชาติ ความรู้ และการจัดการ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พิสิษฐ์ไทย ออฟเซต.

James, C. (2013). *Office markets & public policy*. Chichester, West Sussex: Wiley.

(3) บทความในหนังสือ

ผู้แต่ง.// (ปีที่พิมพ์).// ชื่อบทความ.// ใน ชื่อบรรณาธิการ(บรรณาธิการ).// ชื่อเรื่อง.// (เลขหน้าที่ย่อ).// สถานที่พิมพ์: สำนักพิมพ์หรือโรงพิมพ์.

พระสุกิจ สุกจินโธ. (2559). การสร้างความคิดนามธรรมในวัฒนธรรมไทย. ใน ปวีตร ว่องวิระ, ทฤษฎีและวิธีวิทยาของการวิจัยวัฒนธรรม. (น. 112). กรุงเทพฯ: อัมรินทร์.

(4) บทความในวารสาร

ผู้แต่ง.// (ปีที่พิมพ์).// ชื่อบทความ.// ชื่อวารสาร.// ปีที่(ฉบับที่).// เลขหน้าแรกที่ตีพิมพ์-เลขหน้าสุดท้ายที่ตีพิมพ์.

ภาคศิริ แอนิหน. (2563). การสร้างค่านิยมสุจริตของวัดและชุมชนจังหวัดเพชรบุรี. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 5(3), 178-186.

(5) บทความในสารานุกรม

ผู้แต่ง.// (ปีที่พิมพ์).// ชื่อบทความ.// ใน/ชื่อสารานุกรม// (เล่มที่อ้าง, หน้า เลขหน้าที่อ้าง).

วุฒิชัย มูลศิลป์. (2549). กฎหมายตราสามดวง. ใน *สารานุกรมประวัติศาสตร์ไทย* (เล่ม 1, อักษร ก, น. 12-16).

(6) หนังสือพิมพ์

ผู้แต่ง.// (ปีที่พิมพ์, วันที่/เดือน).// ชื่อบทความ.// ชื่อหนังสือพิมพ์, // เลขหน้า.

สุชาติ เผือกสกนธ์. (2549, 9 มิถุนายน). ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. *ผู้จัดการรายวัน*, น. 13.

(7) สารนิพนธ์, วิทยานิพนธ์, ดุษฎีนิพนธ์

ผู้แต่ง.// (ปีที่พิมพ์).// ชื่อวิทยานิพนธ์// (ระดับวิทยานิพนธ์ สาขาวิชา).// สถานที่พิมพ์: // สำนักพิมพ์.

ภาคศิริ แอนิหน. (2564). การพัฒนาความไว้วางใจทางการเมืองของประชาชนที่มีต่อสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรในจังหวัดสมุทรสาคร (ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

(8) รายงานการวิจัย

ผู้แต่ง.// (ปีที่พิมพ์).// ชื่อเรื่อง.// (รายงานผลการวิจัย).// สถานที่พิมพ์: สำนักพิมพ์.

ภาคศิริ แอนิหน. (2562). การสร้างค่านิยมสุจริตของวัดและชุมชนจังหวัดเพชรบุรี (รายงานผลการวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

(9) สัมภาษณ์

ชื่อผู้ที่ได้รับการสัมภาษณ์.// (ปีที่สัมภาษณ์, วัน เดือน).// ตำแหน่ง.// [บทสัมภาษณ์].

พระปิฎกโกศล. (2563, 5 กุมภาพันธ์). ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี [บทสัมภาษณ์].

(10) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ผู้แต่ง.// (ปีที่เผยแพร่).// ชื่อเรื่อง.// สืบค้น วัน เดือน ปี, // จาก/แหล่งที่มาของข้อมูล.

ธรรมะไทย. (2563). พระพุทธศาสนาในประเทศไทย. สืบค้น 20 มีนาคม 2563, จาก <http://www.dhammathai.org/thailand/thailand.php>

Buddhism Meditation Triratna Find us Community. (2020). *Who Was The Buddha?*. Retrieved March 20, 2020, from <https://thebuddhistcentre.com/text/who-was-buddha>

(11) ราชกิจจานุเบกษา

ชื่อเรื่อง.// (พ.ศ., วันที่ เดือนที่ประกาศ).// ราชกิจจานุเบกษา.// เล่ม ตอน.// หน้า.

ข้อกำหนดกรมตำรวจ เรื่อง กำหนดชื่อและประเภทของวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทและประเภทของรถที่ใช้เจ้าพนักงานมีอำนาจตรวจสอบผู้ขับขี่. (2537, 13 กรกฎาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 111 ตอนพิเศษ 30 ง. หน้า 31.



(12) หนังสือพิมพ์

ผู้แต่ง.// (ปีพิมพ์, วัน เดือน).// ชื่อบทความ.// ชื่อหนังสือพิมพ์.// น. หรือ p. หรือ pp. เลขหน้า.

ไทยรัฐ. (2548, 19 เมษายน). เชียร์พระสอนศีลธรรม. ไทยรัฐ. น. 3.



ตัวอย่างการเตรียมต้นฉบับบทความวิจัย (8-15 หน้า)

ชื่อบทความ (ไทย) (18 pt)

ชื่อบทความ (อังกฤษ) (16 pt) (ตัวพิมพ์ใหญ่ทั้งหมด)

ชื่อ-นามสกุลผู้เขียนหลัก (ไทย) (14 pt), ชื่อ-นามสกุลผู้เขียนร่วม (ไทย) (14 pt)

ชื่อ-นามสกุลผู้เขียนหลัก (อังกฤษ) (14 pt), ชื่อ-นามสกุลผู้เขียนร่วม (อังกฤษ) (14 pt)

หน่วยงานต้นสังกัดผู้เขียน (ไทย) (14 pt)

หน่วยงานต้นสังกัดผู้เขียน (อังกฤษ) (14 pt)

Corresponding Author E-mail: ...

บทคัดย่อ (18 pt) (ไม่เกิน 350 คำ)

(16.pt).บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ.....

ประเภทของการวิจัย ประชากรกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า.....

คำสำคัญ: 3-5 คำ (16 pt) เช่น พระพุทธศาสนา; การบริหารจัดการเชิงพุทธ; นวัตกรรม

Abstract (18 pt) (แปลตามภาษาไทย)

(16.pt).ให้ตรงตามบทคัดย่อภาษาไทย.....

Keywords: 3-5 words (16 pt) such as: Buddhism; Buddhist Management; Innovation

บทนำ (18 pt) (ไม่ควรเกิน 4 ย่อหน้า และเขียนให้ครอบคลุมทุกประเด็น)

(16.pt).กล่าวถึงความเป็นมาของเรื่องที่ทำการศึกษาครั้งนี้ ว่ามีความเป็นมาอย่างไรบ้าง พร้อมทั้งอ้างอิงที่มาของข้อมูลนั้นอย่างถูกต้อง.....

(16 pt) กล่าวถึงปัญหาที่นำมาสู่การวิจัย ให้ตรงประเด็นกับเรื่องที่วิจัยและเชื่อมโยงกับพื้นที่วิจัย ปัญหา
นั้นเป็นปัญหาที่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปและต้องการได้รับการแก้ไข นำเสนอผลงานวิจัยที่ผู้อื่นได้เคยศึกษาไว้แล้ว
พร้อมทั้งอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูล.....

(16 pt) ทบทวนแนวคิดและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้และหรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
พร้อมทั้งอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูล.....

(16 pt) สรุปเพื่อเชื่อมโยงไปสู่คำถามและวัตถุประสงค์การวิจัย.....

วัตถุประสงค์การวิจัย (18 pt)

- 1..... (16 pt)
- 2..... (16 pt)
- 3..... (16 pt)

วิธีดำเนินการวิจัย (18 pt)

(16 pt) เขียนให้ครอบคลุม 5 หัวข้อ ได้แก่ 1. รูปแบบของการวิจัย, 2. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้
ข้อมูลสำคัญ, 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ), 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล (ทั้งเชิง
ปริมาณและเชิงคุณภาพ), 5. การวิเคราะห์ข้อมูล (ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ) และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์
ข้อมูล.....

ผลการวิจัย (18 pt) (เขียนให้ครบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้)

(16 pt) ผลการวิจัยตอบวัตถุประสงค์ทุกข้อ.....



ภาพที่ 1 (ชื่อภาพ)

ที่มา: ... (ถ้ามี)

..... คำอธิบายภาพ

ตารางที่ 1 (ชื่อตาราง) (ถ้ามี)

..... คำอธิบายตาราง

อภิปรายผลการวิจัย (18 pt)

(16 pt) อภิปรายผลการวิจัยที่พบตามวัตถุประสงค์ (ค้นพบอะไร สะท้อนให้เห็นถึงอะไร สอดคล้องหรือไม่ สอดคล้องกับงานวิจัยของใคร พร้อมทั้งอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูล.....

องค์ความรู้จากการวิจัย (18 pt)

(16 pt) ระบุนองค์ความรู้ที่ค้นพบจากการวิจัยหรือสังเคราะห์ออกมาในรูปแบบโมเดล พร้อมคำอธิบายรูปแบบ/โครงสร้างของโมเดล และโมเดลมีที่มาจากฐานคิดของแนวคิดหรือทฤษฎีใดอย่างกระชับ เข้าใจง่าย

.....

.....

ข้อเสนอแนะ (18 pt)

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย (16 pt)

.....

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ (16 pt)

.....

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป (16 pt)

.....

**กิตติกรรมประกาศ (18 pt) (ให้ใส่เฉพาะกรณีที่ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัย หรือกรณีซื้อบทความมี
ชื่อเรื่องไม่ตรงกับงานวิจัยหรือวิทยานิพนธ์) (ถ้ามี)**

(16 pt) ขอขอบคุณแหล่งทุน และควรระบุเลขที่สัญญาทุนวิจัย ตัวอย่าง เช่น ขอขอบคุณทุนสนับสนุนวิจัยจาก
สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ปีงบประมาณ 2563 และข้อมูลจากโครงการวิจัยย่อย เรื่องการพัฒนาศูนย์
ประสานงานเครือข่ายความเข้มแข็งทางจิตปัญญาของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

.....

เอกสารอ้างอิง (18 pt)

(16 pt) รูปแบบการอ้างอิงท้ายเรื่องใช้วิธีการอ้างอิงระบบนาม-ปี ตามรูปแบบ American Psychological
Association (APA) จำนวนการอ้างอิงในเนื้อหาและท้ายเรื่องต้องตรงกัน

ธรรมะไทย. (2563). พระพุทธศาสนาในประเทศไทย. สืบค้น 20 มีนาคม 2563, จาก
<http://www.dhammathai.org/thailand/thailand.php>.

จิตวุฒิ หมั่นมี. (2557). การวางแผนและการติดต่อประสานงานเชิงพุทธ. วารสารพุทธนวัตกรรมการจัดการ,
3(1), 25-31.

พระครูพิศิษฐ์ประทาน. (2562). การพัฒนาการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการพัฒนาชุมชนตามแนววิถีพุทธใน
จังหวัดสมุทรสงคราม (ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ).
พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาภุชญา กิตติโสภโณ. (2562). รูปแบบการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมสำหรับวัยรุ่นไทยยุคใหม่ตามหลัก
พุทธธรรม ผ่านกลไกการขับเคลื่อนโครงการคลินิกคุณธรรมของพระธรรมวิทยากร (รายงานการวิจัย).
พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- พระมหาสุทนต์ อากาศโร. (2548). *เครือข่าย: ธรรมชาติ ความรู้ และการจัดการ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พิสิษฐ์ไทย ออฟเซต.
- พระอุดมสิทธินายก. (2563, 5 กุมภาพันธ์). ผู้อำนวยการหลักสูตรหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ [บทสัมภาษณ์].
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วุฒิชัย มูลศิลป์. (2549). กฎหมายตราสามดวง. ใน *สารานุกรมประวัติศาสตร์ไทย* (เล่ม 1, อักษร ก, น. 12-16).
- สุชาติ เผือกสกนธ์. (2549, 9 มิถุนายน). ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. *ผู้จัดการรายวัน*, น. 13.
- Buddhism Meditation Triratna Find us Community. (2020). *Who Was The Buddha?*. Retrieved March 20, 2020, from <https://thebuddhistcentre.com/text/who-was-buddha>.
- James, C. (2013). *Office markets & public policy*. Chichester, West Sussex: Wiley.



Sample of Original Research Article Preparation

NAME OF RESEARCH ARTICLE (ENGLISH) (18 pt)

Name of Research Article (Thai) (16 pt)

Name and Last name of main author, co-authors (English) (14 pt)

Name and Last name of main author, co-authors (Thai) (14 pt)

Affiliation of the main author (English) (14 pt)

Affiliation of the main author (Thai) (14 pt)

Corresponding Author E-mail:..

Abstract (18 pt) (Not more than 350 words)

(16 pt) Objectives of this research were: 1.....
2..... and 3..... Populations and sample, research tools, Data collection, Data analysis.
Statistics used for data analysis.
Findings were as follows: (present only the most interesting research findings)

.....
.....
.....

Keywords: 3-5 words (16 pt) such as Buddhism; Buddhist Management; Innovation

Abstract (Thai) (18 pt) (Not more than 350 words)

(16 pt) consistent with Thai abstract.....
.....
.....
.....

Keywords: (Thai)



Introduction (18 pt) (should not be more than 4 paragraphs)

(16 pt) mention background of the research topic with brief history as how the topic develops with correct references.

.....

.....

.....

(16 pt) mention problems leading to research directly to the point of the research and relate the matter to locations in which research is conducted on the common problems generally accepted and want them to be solved.

.....

.....

.....

(16 pt) Review related at least 2 concepts and theories to be used as guideline for the research and/or theories related to the research topic with correct references of data sources

.....

.....

.....

(16 pt) Conclude to connect the matters to research questions and objectives of the research

.....

.....

.....

Research Objectives (18 pt)

- 1. (16 pt)
- 2. (16 pt)
- 3. (16 pt)

Methodology (18 pt)

(16 pt) Write to cover 5 sub-headlines: Research design, Populations and Samples and Key Informants, Research Instrument (quantitative and qualitative), Data Collection, (quantitative

and qualitative). Data analysis (quantitative and qualitative). Statistics used to analyzed the data.

Results (18 pt) (Present to cover all set objectives)

(16 pt) results of the research answer all objectives



Figure 1: (Name of the figure)

Source: mention the name of the source (if any)

Figure captions

Table 1 (Name of table (if any))

Table explanation



Discussion (18 pt)

(1.6 pt) Discuss the research findings according to the research objectives (what is discovered? what is reflected? Is it related to at least two topics of the reviewed research works in chapter 2. Discuss them all with references of data sources.

Body of knowledge (18 pt)

(16.pt) Point out the body of knowledge or achievement from the research work. Synthesize the knowledge in form of a model/ Model structure that is concise and easy to understand

Recommendations (18 pt)

Policy Recommendations (16 pt)

Operational Recommendations (16 pt)

Recommendations for Next Research (16 pt)

Acknowledgement (18 pt) (Put in the article in case the researcher was given fund to conduct research or the title of the article is not matched with the title of the research or the thesis) (if any)

(16.pt) Write the appreciation note to the funding source. The author should indicate the grant contract number of the research, for example, "I would like to express my deepest appreciation for funding resource from National Research Council Of Thailand, the fiscal year 2016, and I am also grateful for the data from a research task on The Coordination Centre Development for Contemplative Strengthening of Elders according to Buddhism.



References (18 pt)

(1.6 pt) Format of reference is name-year as of American Psychological Associate (APA)
References in contents and at the end must be consistent.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ตัวอย่างการเตรียมต้นฉบับบทความวิชาการ (8-15 หน้า)

ชื่อบทความ (ไทย) (18 pt)

ชื่อบทความ (อังกฤษ) (16 pt) (ตัวพิมพ์ใหญ่ทั้งหมด)

ชื่อ-นามสกุลผู้เขียนหลัก (ไทย) (14 pt), ชื่อ-นามสกุลผู้เขียนร่วม (ไทย) (14 pt)

ชื่อ-นามสกุลผู้เขียนหลัก (อังกฤษ) (14 pt), ชื่อ-นามสกุลผู้เขียนร่วม (อังกฤษ) (14 pt)

หน่วยงานต้นสังกัดผู้เขียนหลัก (ไทย) (14 pt)

หน่วยงานต้นสังกัดผู้เขียนหลัก (อังกฤษ) (14 pt)

Corresponding Author E-mail: ...

บทคัดย่อ (18 pt) (ไม่เกิน 350 คำ)

(16.pt).....

.....

.....

.....

คำสำคัญ: 3-5 คำ (16 pt) เช่น พระพุทธศาสนา; การบริหารจัดการเชิงพุทธ; นวัตกรรม

Abstract (18 pt) (แปลตามภาษาไทย)

(16.pt)ให้ตรงตามบทคัดย่อภาษาไทย.....

.....

.....

.....

Keywords:3-5 words (16 pt) such as: Buddhism; Buddhist Management; Innovation

บทนำ (18 pt)

(16.pt)เขียนทบทวนแนวคิดและทฤษฎีที่นำมาเป็นฐานคิดในวิพากษ์ประเด็นต่างๆในการเขียนบทความ
วิชาการ.....

.....

.....

.....

.....

.....

เนื้อหา (18 pt)

(16 pt)



ภาพที่ 1 (ชื่อภาพ)

ที่มา: ... (ถ้ามี)

คำอธิบายภาพ

ตารางที่ 1 (ชื่อตาราง) (ถ้ามี)

คำอธิบายตาราง



สรุป (18 pt)

(16 pt).....

.....

.....

.....

เอกสารอ้างอิง (18 pt)

(16 pt).....รูปแบบการอ้างอิงท้ายเรื่องใช้วิธีการอ้างอิงระบบนาม-ปี ตามรูปแบบAmerican Psychological Association (APA) จำนวนการอ้างอิงในเนื้อหาและท้ายเรื่องต้องตรงกัน

.....

.....

.....

.....



Sample of Original Academic Article Preparation

NAME OF ACADEMIC ARTICLE (ENGLISH) (18 pt)

Name of Academic Article (Thai) (16 pt)

Name and Last name of main author, co-authors (English) (14 pt)

Name and Last name of main author, co-authors (Thai) (14 pt)

Affiliation of the main author (English) (14 pt)

Affiliation of the main author (Thai) (14 pt)

Corresponding Author E-mail: ...

Abstract (18 pt) (Not more than 350 words)

(16 pt)

.....

.....

.....

.....

.....

Keywords: 3-5 words (16 pt) such as Buddhism, Buddhist Management, Innovation

Abstract (Thai) (18 pt) (Not more than 350 words)

(16 pt) consistent with Thai abstract

.....

.....

.....

.....

.....

Keywords: (Thai)

Introduction (18 pt)

(16 pt)

.....

.....

.....

.....

Content (18 pt)

(16 pt)



Figure 1: (Name of the figure)

Source: mention the name of the source (if any)

Figure captions

Table 1 (Name of table) (if any)

Table explanation



Conclusion (18 pt)

(16 pt)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

References (18 pt)

(16 pt) Format of reference is name-year as of American Psychological Associate (APA)

References in contents and at the end must be consistent.

.....

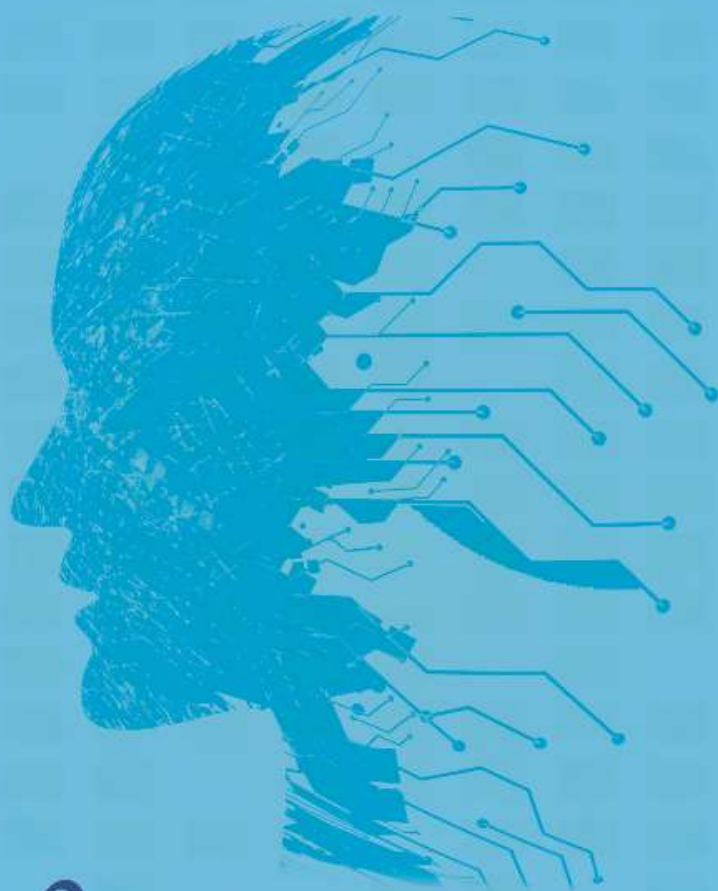
.....

.....

.....

.....

.....



วารสารชัยมงคลปริทรรศน์
Journal of Chaimongkol Review