



พทธ  
ฯ คำสอน  
กับการสร้างเสริมสุขภาวะ

สำหรับการอ้างอิงบทความ

โครงการสุขภาพคนไทย. 2561. พุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาพะ. *สุขภาพคนไทย 2561* (หน้า 92-117).

นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.



# พุทธศาสนา

## กับการสร้างเสริมสุขภาวะ

จรด กัญชเว จาริก พุชุนศิตาย พุชุนสุขาย โลกานุกมฺปาย...

กิกฺขุทังหลาย เรอทังหลาย จงจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข แก่หมู่ชน เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก....

จงแสดงธรรมที่งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์

พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธีบริบูรณ์ ครบถ้วน

(วินัยปิฎก มทวารรค พระไตรปิฎกเล่มที่ 4 ข้อ 32 หน้า 40)

## 1. เปิดประเด็น

*ศาสนายังมีประโยชน์และจำเป็นสำหรับชีวิตอยู่หรือไม่?*

*นี่เป็นคำถามของคนรุ่นใหม่ที่เราอาจได้ยินบ่อยขึ้นในปัจจุบัน คำถามทำนองนี้ไม่ใช่สิ่งที่เหนือความคาดหมาย เพราะโลกทุกวันนี้เปลี่ยนแปลงไปเร็วมาก สิ่งที่มากับความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นคือเสรีภาพทางความคิด ความเชื่อ ความรู้ และทางเลือกใหม่ๆ ในการดำรงชีวิต ซึ่งท้าทายบทบาทของศาสนาโดยตรง*

เมื่อร้อยกว่าปีมาแล้ว ในสังคมตะวันตก ฟรีดริช นิซเซ (Friedrich Nietzsche ค. ศ. 1844-1900) นักปรัชญาชาวเยอรมัน เคยบอกผ่านตัวละครในหนังสือ The Gay Science ของเขาว่า “พระเจ้าตายแล้ว”<sup>[1]</sup> ซึ่งหมายความว่า คนได้เสื่อมศรัทธาในศาสนาไปมากแล้ว (ในกรณีนี้คือ ศาสนาคริสต์) แต่ศาสนากำลังจะกลายเป็นสิ่งที่ไร้ประโยชน์สำหรับ

ชีวิตในปัจจุบันกระนั้นหรือ? ความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในโลกสมัยใหม่ กำลังทำให้ศาสนาหมดความสำคัญสำหรับชีวิตจริงหรือ?

เมื่อราว 50 ปีที่แล้วมา นักสังคมวิทยาบางคนแสดงความเห็นว่าศาสนากำลังจะหมดความสำคัญ เพราะคนมีเสรีภาพและมีความรู้มากขึ้น แต่บางคน เช่น ปีเตอร์ เบอร์เกอร์

(Peter Berger) เห็นว่าการที่โลกสมัยใหม่เจริญขึ้นไม่จำเป็นต้องหมายความว่าศาสนาจะเสื่อมลง ศาสนายังมีประโยชน์และมีความสำคัญสำหรับชีวิตในปัจจุบัน เช่นเดียวกับที่เคยเป็นมาแล้วในอดีต<sup>[2]</sup> นักปรัชญาหลายคนก็บอกเราว่า โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีศาสนา

นักปรัชญาและนักการศึกษาบอกเราว่า ศาสนาทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์อื่น โดยวางกรอบความหมายในชีวิตให้แก่เรา และบอกให้รู้ว่าเราเป็นใคร สังกัดอยู่ในกลุ่มไหน และตัวตนของเราเป็นอย่างไร ที่สำคัญคือ ศาสนาให้คำตอบสำหรับเรื่องที่ยากที่สุด คือเรื่องความสุข ความทุกข์ รวมทั้งเรื่องของการมีชีวิตและความตายด้วย<sup>[3,4,5]</sup>

แต่คุณูปการที่จับต้องได้มากกว่านั้นของศาสนาละมีไหม? นอกจากความหลุดพ้นทางจิตวิญญาณที่นักบวชพร่ำสอนเรามาทุกยุคทุกสมัยแล้ว ศาสนาให้อะไรที่จับต้องได้แก่ชีวิตเราบ้าง? ศาสนาทำให้คนที่นับถือหลุดพ้นจากความเขลา ความจน ความเจ็บไข้ได้ไหม และทำให้เรามีชีวิตที่ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจได้หรือไม่? หลักธรรมในศาสนาจะเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับบุคคลและสังคมได้หรือไม่ และจะทำเช่นนั้นได้อย่างไร?

คำถามอย่างที่ยกมาข้างต้นหลายคนก็คงเคยถาม หรือเคยได้ยินมาแล้ว แต่อาจยังไม่มีคำตอบที่ชัดเจน จึงเป็นเรื่องท้าทายและชวนให้ค้นหาคำตอบอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในสังคมสมัยใหม่ที่คนจำนวนไม่น้อยหันไปบูชาเหตุผลแบบวิทยาศาสตร์ แทนการยึดมั่นในคำสอนทางศาสนาด้วยศรัทธาอย่างเดียว

บทความนี้ได้แรงกระตุ้นจากคำถามที่กล่าวมาข้างต้น แต่ในที่นี้จะเจาะจงเฉพาะพุทธศาสนาในประเทศไทย โดยจะพยายามตอบคำถามที่เจาะจงต่อไปนี้ : *พุทธศาสนา มีบทบาทอย่างไรในการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับคนไทยและสังคมไทย? และบทบาทในเรื่องนี้ของพุทธศาสนาเป็นอย่างไร? เบื้องหลังของคำถามนี้คือความเชื่อที่ว่า ถ้าพุทธศาสนาเป็นประทีปส่องทางสู่ความดีงามในการดำเนินชีวิต พุทธศาสนาที่คนไทยส่วนใหญ่นับถือมานับพันปีน่าจะมีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาวะ ทั้งในระดับบุคคลและสังคม*

แนวคิดรองรับสิ่งที่จะนำเสนอต่อไปนี้เป็นข้อสรุปที่ว่า พุทธศาสนา รวมทั้งวัดและพระสงฆ์ มีทุนสูง ทั้งทุนสังคม ทุนปัญญา และทุนทรัพยากร นอกจากนี้ยังสามารถเชื่อมโยงกับอำนาจรัฐและการเมืองได้ด้วย คุณสมบัติข้อนี้ทำให้พุทธศาสนาอยู่ในฐานะที่พร้อมจะระดมมา “เพื่อประโยชน์เกื้อกูล

เพื่อความ สุข แก่หมู่ชน” ด้วยการสร้างเสริมสุขภาวะ อันเป็นสิ่งพึงปรารถนา ทั้งสำหรับบุคคลและสังคม

ในบทความนี้ คำว่า “สุขภาวะ” มีความหมายอย่างเดียวกับที่ปรากฏอยู่ใน *ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2559* นั่นคือ สุขภาวะหมายถึง :

*ภาวะที่บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีอายุยืนยาว มีจิตใจที่ดี มีความเมตตา กรุณา ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และใฝ่รู้ สามารถ “คิดเป็นทำเป็น” มีเหตุมีผล อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข การมีสุขภาวะเป็นเรื่องที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม โดยเริ่มจากตนเอง ไปสู่ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การศึกษา เศรษฐกิจสังคม การเมือง และอื่นๆ*

ในความหมายข้างต้น มีสิ่งสำคัญ 4 อย่างที่เชื่อมโยงกันเข้าเป็นองค์รวมของสุขภาวะ คือ ร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ความหมายนี้สอดคล้องกับความหมายของ “สุขภาพ” ที่นิยามไว้ในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ว่าคือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

การนำเสนอต่อไปนี้จะเริ่มด้วยการกล่าวถึงความเป็นมาของพุทธศาสนาในประเทศไทย ก่อนที่จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับพุทธศาสนาโดยสังเขป โดยเน้นส่วนที่เป็นแกนคือ **พระธรรมวินัย** ว่ามีลักษณะสำคัญอย่างไร และเอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะด้านต่างๆ อย่างไร จากนั้นจะกล่าวถึงพุทธศาสนาที่นับถือกันอยู่ในประเทศไทยปัจจุบัน และพุทธศาสนาในฐานะสถาบันทางสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่จะบอกว่าคุณคนไทยและสังคมไทยได้รับประโยชน์ในด้านสุขภาวะจากพุทธศาสนาอย่างไร บทความจบลงด้วยการ

เสนอว่า พุทธศาสนารวม ทั้งวัดและพระสงฆ์ มีศักยภาพสูงที่จะระดมมาเพื่อสร้างสุขภาวะของคนไทยและสังคมไทย ดังนั้นสังคมจึงควรให้ความสำคัญเรื่องนี้ให้มากขึ้น



ภาพ : จงจิตต์ ฤทธิรงค์



## 2. พุทธศาสนาในประเทศไทย: ก่อนจะถึงวันนี้

### 2.1 สองนิกายใหญ่ในพุทธศาสนา

พุทธศาสนาที่นับถือกันในโลกทุกวันนี้มี 2 นิกายใหญ่ คือ :

**(1) เถรวาท หรือ ทักขิณนิกาย** คือนิกายซึ่งแพร่ลงทางใต้ของอินเดีย อันเป็นถิ่นกำเนิดเมื่อกว่า 2,500 ปีมาแล้ว นิกายนี้ยึดคติคำสอนที่พระอรหันตสาวกได้วางเป็นหลักไว้ตั้งแต่มีการทำสังคายนาครั้งแรก (หลังพุทธปรินิพพาน



ภาพ : www.thapra.lib.su.ac.th

ไม่นาน) ปัจจุบัน เถรวาท คือพระพุทธรูปที่คนส่วนใหญ่ นับถือ ในประเทศศรีลังกา เมียนมา ไทย ลาว และกัมพูชา บางครั้งเรียกว่า *หินยาน* หมายถึงยานที่ด้อยกว่า ซึ่งเป็นคำที่นิกายฝ่ายเหนือใช้เรียกนิกายนี้ แต่ปัจจุบันชื่อนี้ไม่นิยมใช้แล้ว

**(2) อัจฉริยวาท หรือ อัจฉริยวาท** เรียกกันทั่วไปในปัจจุบันว่า *มหายาน* หรือ อุดรนิคาย คือนิกายที่แพร่จากอินเดียอันเป็นถิ่นกำเนิดขึ้นไปทางเหนือ นิกายนี้ถือคำสอนและลัทธิของอาจารย์ที่สั่งสอนสืบกันมาเป็นหลัก ดังนั้นจึงได้ชื่อว่า *อัจฉริยวาท*

ปัจจุบันคือนับถือกันเป็นส่วนใหญ่ในทิเบต จีน มองโกเลีย เวียดนาม เกาหลีใต้ ไต้หวัน และญี่ปุ่น

การแยกออกเป็นเถรวาท และ อัจฉริยวาท เกิดขึ้นหลังพุทธปรินิพพานประมาณ 100 ปี สาเหตุหลักเนื่องมาจากภิกษุสงฆ์ในเวลานั้นมีความเห็นแตกต่างกันเกี่ยวกับพระธรรมวินัย ฝ่ายหนึ่งยึดเอาคำสอนตามแนวที่พระอรหันตสาวกได้วางเอาไว้แต่เดิมเป็นหลัก (*เถรวาท*) อีกฝ่ายหนึ่งยึดตามที่อาจารย์สั่งสอนสืบต่อกันมาเป็นหลัก (*อัจฉริยวาท*) อย่างไรก็ตามในด้านหลักธรรมทั้งสองฝ่ายไม่ได้แตกต่างกันในสาระสำคัญ อาจจะต่างกันบ้างในจุดเน้นบางประการ ความแตกต่างที่เห็นชัดอยู่ที่เรื่องวัตรปฏิบัติของนักบวชมากกว่า

### 2.2 พุทธศาสนาแพร่สู่ดินแดนไทย

พุทธศาสนาที่คนไทยนับถือกันในปัจจุบัน มีความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ยาวนาน สามารถแบ่งออกเป็น 4 ยุค คือ ยุคเถรวาทแบบสมัยโยค ยุคมหายาน ยุคเถรวาทแบบพุทธาม และยุคเถรวาทแบบลังกาวงศ์<sup>[6,7]</sup>

**1) ยุคเถรวาทแบบสมัยโยค** หลังพุทธปรินิพพาน 218 ปี พระเจ้าอโศกมหาราช (พ.ศ. 240-312) กษัตริย์องค์สำคัญแห่งราชวงศ์โมริยะของอินเดีย ซึ่งทรงมีศรัทธาแรงกล้าในพุทธศาสนา โปรดให้ทำสังคายนาพระธรรมวินัย (ซึ่งถือเป็นสังคายนาครั้งที่ 3 ของฝ่ายเถรวาท) หลังการสังคายนาครั้งนั้น พระเจ้าอโศกมหาราชทรงส่งศาสนทูตออกไปเผยแผ่พระพุทธรูปในดินแดนห่างไกล โดยแบ่งออกเป็น 9 สาย สายหนึ่งในนั้นนำพระพุทธรูปมาประดิษฐานในดินแดน “สุวรรณภูมิ” ซึ่งนักวิชาการไทยส่วนมากเชื่อว่า คือดินแดนอันเป็นที่ตั้งของประเทศไทยในปัจจุบัน ศาสนทูตสายนี้ นำโดยพระเถระ 2 รูป คือพระโสณะ และพระอุตตระ

เป็นการยากที่จะระบุชัดว่า ตอนที่พุทธศาสนาเข้ามาสู่ดินแดนสุวรรณภูมิใหม่ๆ นั้น ประชากรไทยได้ตั้งถิ่นฐานอยู่ที่นี้และได้รับเอาพุทธศาสนาตั้งแต่ตอนนั้น หรือว่าอพยพเข้ามาหลังจากที่พุทธศาสนาได้ตั้งมั่นอยู่ในดินแดนนั้นนานแล้ว เรื่องนี้เป็นประเด็นทางประวัติศาสตร์ซึ่งมีหลายแนวคิดที่ยังมีความเห็นต่างกันอยู่ แต่ที่แน่ๆ คือพุทธศาสนาได้เข้ามาประดิษฐานในดินแดนสุวรรณภูมิแล้วตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ 3

**2) ยุคมหายาน** หลังจากพุทธศาสนาแยกออกเป็น 2 ฝ่าย คือมหายานกับเถรวาท หลังพุทธปรินิพพานประมาณ 100 ปีแล้ว มหายานได้พัฒนาต่อมาจนถึงพุทธศตวรรษที่ 5 ก็ได้ตั้งมั่นอยู่ในดินแดนทางภาคเหนือของอินเดีย จนถึงสมัยพระเจ้ากนิษกะ แห่งราชวงศ์กุษาณ ซึ่งครองเมืองปุศุปุระ แคว้นกันธาระของอินเดียเหนือ (พ.ศ. 670-693) พระองค์ทรงเลื่อมใสและส่งเสริมพุทธศาสนามหายาน ทรงอุปถัมภ์ให้ทำสังคายนาครั้งที่ 4 (ของฝ่ายมหายาน) แล้วโปรดให้ส่งศาสนทูตไปประกาศพระศาสนาในประเทศเพื่อนบ้านแถบเอเชียกลาง เป็นต้น ในจีนพระเจ้ามิ่งตี้ทรงรับเอาพุทธศาสนามหายาน ผ่านทางเอเชียกลาง ตำนานกล่าวว่าพระองค์ได้ส่งศาสนทูตนำพุทธศาสนามหายานเข้าไปเผยแผ่ในหมู่ชนเชื้อชาติไทยในอาณาจักรอัยลาว ซึ่งในตอนนั้นมีขุนหลวงม้าวเป็นเจ้าผู้ครองอาณาจักร ทำให้ชนชาติไทยในอาณาจักรอัยลาวได้รับเอาพุทธศาสนามหายานเป็นครั้งแรก

ราวพุทธศตวรรษที่ 12-13 พุทธศาสนามหายานได้แพร่ลงทางใต้ของอินเดียไปถึงอาณาจักรศรีวิชัย ซึ่งมีศูนย์กลางอยู่ที่เกาะสุมาตราในอินโดนีเซีย ศรีวิชัยซึ่งกำลังรุ่งเรืองอยู่

ในช่วงเวลานั้นมีอาณาเขตครอบคลุม แหลมมลายู เกาะสุมาตรา เกาะชวา ช่องแคบมะละกา ช่องแคบซุนดา และครอบคลุมมาถึงบริเวณภาคใต้ของไทย กษัตริย์ศรีวิชัยซึ่งนับถือพุทธศาสนา มหายาน ได้โปรดให้เผยแพร่พุทธศาสนา ไปยังหัวเมืองในอาณาจักรของพระองค์ ทั้งหมด คนในภาคใต้ของไทยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรศรีวิชัย ในเวลานั้นจึงได้นับถือพุทธศาสนา แบบมหายาน



ประมาณพุทธศตวรรษที่ 16-17 ราชวงศ์สุริยวรมันแห่งกัมพูชา ซึ่งได้รับเอาพุทธศาสนา มหายาน จากศรีวิชัย ได้เผยแพร่พุทธศาสนา แบบมหายาน ไปทั่วอาณาจักรที่อยู่ในครอบครอง ซึ่งรวมถึงดินแดนในแถบลุ่มน้ำเจ้าพระยาของไทย โดยมีเมืองละโว้ (หรือลพบุรี) เป็นหัวเมืองสำคัญ มหายานที่แพร่เข้ามาในดินแดนไทยผ่านทางกัมพูชา มีวัฒนธรรมของศาสนาพราหมณ์ ผสมอยู่มาก นักวิชาการตั้งข้อสังเกตว่า ในช่วงเวลานี้ พุทธศาสนาแบบมหายาน กับแบบเถรวาทที่มีอยู่ก่อนในดินแดนของไทย ดำรงอยู่คู่กันมา โดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในสังคม อนึ่ง ภาษาสันสกฤต ซึ่งเป็นภาษาหลักที่ใช้ในศาสนาพราหมณ์ ก็เข้ามามีอิทธิพลมากในภาษาและวรรณคดีไทยตั้งแต่ตอนนั้น

**3) ยุคเถรวาทแบบพุทฺทกาม** ในพม่า (เมียนมา) พระเจ้าอนรุทตะ (อนโรธามังช่อ - พ.ศ. 1557-1620) ปฐมกษัตริย์แห่งอาณาจักรพุทฺทกามซึ่งมีอำนาจมาก ได้แผ่อำนาจเขตมาทางตะวันออก ครอบคลุมถึงอาณาจักรล้านนา ล้านช้าง เรื่อยลงทางใต้มาจนจรดอาณาจักรลพบุรีและทวารวดี ในประเทศไทยปัจจุบัน พระองค์ทรงเลื่อมใสในพุทธศาสนาแบบเถรวาท ได้ทรงทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาอย่างเข้มแข็ง ทำให้ศาสนาพุทธแบบเถรวาทแผ่ไปทั่วในดินแดนที่พระองค์ครอบครอง และทำให้คนไทย ซึ่งอยู่ในดินแดนนี้ได้รับพุทธศาสนาเถรวาทแบบพุทฺทกามด้วย อิทธิพลของพุทธศาสนาเถรวาทแบบพุทฺทกามจะเห็นได้ชัดในภาคเหนือของไทยมากกว่าที่อื่น ส่วนในภาคอื่นๆ เถรวาทแบบพุทฺทกามค่อยๆ แผ่ขยายและมีอิทธิพลเหนือมหายานและศาสนาพราหมณ์ที่แพร่เข้ามาจากทางกัมพูชา เวลาคผ่านไปนานมหายานอ่อนกำลังลง เหลือแต่

อิทธิพลของศาสนาพราหมณ์ ซึ่งส่วนใหญ่ดำรงอยู่ในราชสำนักมากกว่า

#### **4) ยุคเถรวาทแบบลังกาวงศ์**

เป็นพุทธศาสนาแบบเถรวาทที่นับถือแพร่หลายในประเทศไทยในปัจจุบัน การติดต่อแลกเปลี่ยนกันทางศาสนา ระหว่างไทยกับศรีลังกา อาจย้อนไปได้ถึงปลายพุทธศตวรรษที่ 17 ถึงต้นพุทธศตวรรษที่ 18 ในสมัยของพระเจ้าปรากรมพาทุมหาราช (ครองราชย์ พ.ศ. 1696-1729) ในยุคนี้พระพุทธศาสนาในลังกาทวีป (ศรีลังกา) เจริญรุ่งเรืองมาก ทั้งในทางปริยัติและทางปฏิบัติ ดึงดูดให้

พระสงฆ์จากประเทศเพื่อนบ้าน รวมทั้งไทยด้วย ให้เดินทางไปศึกษาและบวชตามแบบของลังกา แล้วกลับมาเผยแพร่ในประเทศของตน บ้างก็นิมนต์พระจากลังกามาสอนในประเทศของตนด้วย พระสงฆ์จากประเทศไทยที่ไปศึกษาในลังการั้งแรก คือพระสงฆ์จากนครศรีธรรมราช เมื่อกลับมาก็ได้นิมนต์พระลังกามาสอนที่นครศรีธรรมราช ทำให้ได้รับความนิยมนับถืออย่างรวดเร็ว

พุทธศาสนาเถรวาทแบบลังกาวงศ์ ได้แพร่จากนครศรีธรรมราชขึ้นไปถึงอาณาจักรสุโขทัยครั้งแรกในสมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราช (ครองราชย์ พ.ศ. 1822-1841) และในสมัย พระมหาธรรมราชาลิไท ได้ทรงอาราธนาพระสังฆราชจากลังกานามว่า สุมณะ มาที่สุโขทัยเมื่อ พ.ศ. 1904 เหนือขึ้นไปทางล้านนา ใน พ.ศ. 1913 พระเจ้ากือนาธรรมิกราช ได้ทูลอาราธนา พระสังฆราชสุมณะ จากสุโขทัยไปเผยแพร่พระพุทธศาสนา เป็นการเริ่มต้นพุทธศาสนาแบบลังกาวงศ์ในล้านนา ต่อมาในรัชกาล พระเจ้าติโลกราช (พ.ศ. 1978-2030) ก็มีการส่งพระสงฆ์จากล้านนาไปศึกษาพระพุทธศาสนาในลังกา

ในสมัยอยุธยาและสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ไทยกับศรีลังกา มีการแลกเปลี่ยนพุทธศาสนากันมาเป็นครั้งคราว เมื่อพุทธศาสนาในฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลงก็มีการขอพระสงฆ์จากอีกฝ่ายหนึ่งมาช่วยฟื้นฟู มีหลักฐานว่าในรัชสมัย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ แห่งกรุงศรีอยุธยา มีการส่งพระเถระไปตามคำขอของทางศรีลังกา 1 ครั้ง ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ได้ส่งพระเถระ 8 รูปไปสืบพระศาสนาในศรีลังกา เมื่อ พ.ศ. 2357

### 3. สิ่งที่เราควรใส่ใจเบื้องต้น

ถ้าจะทำความเข้าใจว่าพุทธศาสนาเอื้อต่อสุขภาวะทั้งระดับบุคคลและสังคมอย่างไร? เราควรเริ่มด้วยการกำหนดให้ชัดเจนก่อนว่าอะไรคือพุทธศาสนา และพุทธศาสนามีลักษณะสำคัญอย่างไร แต่เท่านี้ยังไม่พอ เนื่องจากในที่นี่เราอยากรู้ต่อไปว่า พุทธศาสนาจะสร้างเสริมสุขภาวะของคนไทยได้อย่างไร ดังนั้นเราต้องทำความเข้าใจต่อไปว่า อะไรในพุทธศาสนาคือสิ่งที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ คนไทยเข้าถึงและใช้สิ่งนั้นในการสร้างเสริมสุขภาวะอย่างไร มีกลไกอะไรที่นำเอาสิ่งที่เอื้อต่อสุขภาวะนั้นไปสื่อให้คนในสังคมได้รับประโยชน์ และกลไกเหล่านั้นทำงานอย่างไร

คำถามที่เชื่อมโยงกันเหมือนลูกโซ่ข้างต้น มีประเด็นสำคัญที่เราควรทำความเข้าใจอย่างน้อย 3 ประเด็น คือ

- 1) แก่นหรือสาระสำคัญของพุทธศาสนา สิ่งที่เราสนใจในที่นี่คือ พุทธศาสนาส่วนที่เกี่ยวกับสุขภาวะมีอะไรบ้าง
- 2) คนไทยนับถือพุทธศาสนาอย่างไร และได้รับประโยชน์จากพุทธศาสนาในด้านสุขภาวะอย่างไร
- 3) กลไกที่นำพุทธศาสนาไปสื่อให้คนทั่วไปนำไปปฏิบัติคืออะไร ประเด็นนี้เป็นเรื่องของพุทธศาสนาในฐานะเป็นสถาบันทางสังคม

ประเด็นทั้ง 3 นี้จะได้ขยายความตามลำดับ ในหัวข้อต่อไป

### 4. แก่นพระพุทธศาสนา

กล่าวได้อย่างเชื่อมั่นว่า ทั้งหมดทั้งหมดที่ถือว่าเป็นพุทธศาสนานั้นประกอบด้วยส่วนสำคัญ 2 ส่วนเท่านั้น คือ **ธรรม กับ วินัย** หรือเรียกรวมๆ ว่า **พระธรรมวินัย** ธรรมและวินัยนี้แหละคือแก่นหรือเนื้อหาทั้งหมดของพุทธศาสนา<sup>[8]</sup> แต่ธรรมคืออะไร และวินัยคืออะไร เป็นเรื่องที่เราควรทำความเข้าใจให้ชัดเจนก่อนอื่นใด

#### 4.1 dssu

**ธรรม** หรือ ธรรมะ ในพุทธศาสนา มีความหมายหลายอย่าง แต่กล่าวโดยรวม ธรรมหมายถึง คำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในโอกาสต่างๆ สิ่งที่ยกแสดงทั้งหมดนั้น กล่าวโดยรวมแล้วเป็นเรื่องเกี่ยวกับ (1) ธรรมชาติ (2) กฎของธรรมชาติ และ (3) ข้อที่ควรประพฤติปฏิบัติให้สอดคล้องกับความเป็นจริงตามกฎของธรรมชาติ เพื่อให้เกิดผลดีที่พึงประสงค์ คำสอนเหล่านั้นต่อมาได้มีการรวบรวมไว้เป็นหมวดหมู่ในพระไตรปิฎก (พระไตรปิฎกไม่ใช่พุทธศาสนา แต่เป็นคัมภีร์ที่รวบรวมคำสอนในพุทธศาสนาที่จัดเป็นหมวดหมู่แล้ว คัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยบาลีอักษรไทยมี 45 เล่ม)

ความหมายของ “ธรรม” ในพุทธศาสนาที่กล่าวข้างต้น มีสิ่งสำคัญที่เราควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษ 2 อย่างคือ **ธรรมชาติ** และ **กฎของธรรมชาติ**

“ธรรม” ในแง่ที่เป็น **ธรรมชาติ** มีความหมายครอบคลุม

ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่และเป็นอยู่ตามธรรมดาของมัน ตามความหมายนี้เราอาจจะพูดในทางกลับกันได้ว่า ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่ไม่ใช่ “ธรรม” ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นรูปธรรม นามธรรม วัตถุ จิตใจ คน สัตว์ สิ่งแวดล้อม ความดี ความชั่ว ไม่ได้ไม่ชั่ว บุญ บาป ทุกข์ สุข ไม่ทุกข์ไม่สุข ฯลฯ ทุกอย่างเป็นเรื่องของธรรมชาติ หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า “ธรรม” ได้แก่ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีขึ้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามธรรมดาของมัน<sup>[9]</sup>

ในความหมายว่า **กฎของธรรมชาติ** “ธรรม” คือ **ธรรมดาของสิ่งที่เป็นธรรมชาติ หรือความจริงของธรรมชาติ** ที่มีมันเป็นของมันอย่างนั้น ถ้ามองว่าอะไรคือ **ธรรมดาของสิ่งที่เป็นธรรมชาติหรือความจริงของธรรมชาติ** พุทธศาสนามีคำตอบที่อาจประมวลได้สั้นๆ ว่า **คือการที่ทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็นรูปธรรมหรือนามธรรม มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลง และดับไป ตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่มีอะไรที่อยู่เหนือกฎธรรมชาตินี้**

การรู้เข้าใจธรรมในฐานะ ธรรมชาติ และ กฎของ



ธรรมชาติ มีความสำคัญยิ่งต่อการปฏิบัติให้สอดคล้องกับกฎของธรรมชาติ เพื่อให้เกิดผลดีที่พึงประสงค์

**ประการแรก** การรู้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งประจักษ์ในธรรมชาติ และกฎของธรรมชาติ จะช่วยให้เราสามารถหาทางควบคุมธรรมชาติได้ (ถ้าเป็นไปได้ที่จะทำเช่นนั้น) เหมือนนักวิทยาศาสตร์ที่อาศัยความรู้ในกฎของธรรมชาติเพื่อประดิษฐ์เทคโนโลยีขึ้นมาใช้ เพื่อควบคุมธรรมชาติ

**ประการที่สอง** แม้ไม่สามารถควบคุมธรรมชาติได้ (เนื่องจากในที่สุดแล้วก็ไม่มีอะไรอยู่นอกกฎธรรมชาติ) การรู้และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งประจักษ์ในธรรมชาติและกฎของธรรมชาติ จะช่วยให้เราดำรงอยู่ได้โดยไม่หวั่นไหว ยอมรับสภาพที่ประสบด้วยความเข้าใจในเหตุปัจจัยของเรื่องนั้นๆ การยอมรับเช่นนี้จะช่วยให้ไม่เกิดทุกข์เมื่อประสบกับความเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะในทางใดก็ตาม

## 4.2 วินัย

องค์ประกอบสำคัญอีกส่วนหนึ่งของพุทธศาสนาคือ **วินัย** ถ้ามองในระดับบุคคล วินัย หมายถึงระเบียบแบบแผนสำหรับฝึกฝน และควบคุมความประพฤติ ให้แต่ละคนมีความเรียบร้อย แต่ถ้ามองในระดับสังคม วินัย เป็นระบบจัดการทางสังคม เพื่อให้สมาชิกมีชีวิตที่ดีงาม เจริญก้าวหน้า และควบคุมหมู่ชนให้อยู่ร่วมกันด้วยความสงบเรียบร้อย<sup>[10]</sup>

ในพุทธศาสนาวินัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

- 1) วินัยของพระสงฆ์ (*อนุคาริยวินัย*) หรือวินัยสำหรับบรรพชิตซึ่งเป็นผู้ไม่ครองเรือน ประกอบด้วยบทฝึกหัดหลักๆ 4 ด้าน สำหรับผู้ที่บวชเข้ามาใช้ชีวิตอยู่ในชุมชนที่เรียกว่า **สงฆ์** คือ : 1) การไม่ละเมิดข้อบัญญัติต่างๆ สำหรับพระภิกษุ ซึ่งโดยสรุปคือศีล 227 ข้อ 2) การสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ 3) การเลี้ยงชีพหรือทำหน้าที่การทำงานที่ชอบในฐานะบรรพชิต และ 4) การพิจารณาให้เห็นประโยชน์ที่แท้จริงก่อนแล้วจึงบริโภคปัจจัยสี่ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) ไม่บริโภคเพราะความเอร็ดอร่อยเพลิดเพลินเพื่อความสวยงาม หรือเพื่อความหรรษาฟุ้งเฟ้อ แต่บริโภคปัจจัยสี่เพียงเพื่อให้ชีวิตอยู่ได้ผาสุก และมองปัจจัยสี่ในฐานะเป็นสิ่งที่เกื้อกูลต่อการประพฤติพรหมจรรย์ คือทำสิ่งที่ดีงามตามหน้าที่ของตน

- 2) วินัยของฆราวาส (*อนุคาริยวินัย*) หรือวินัยของผู้ครองเรือน ประกอบด้วยกติกาวินัยการกระทำที่ส่งผลในทางลบต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม 3 ทาง คือ : 1) ทางกาย เว้นการทำลายชีวิต การถือเอาของที่เจ้าของมิได้ให้ และการประพฤตินอกใจในกาม 2) ทางวาจา เว้นการพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ และ 3) ทางใจ เว้นการละโมภจ้องจะเอาของผู้อื่น การคิดร้ายต่อผู้อื่น และการเห็นผิดทำนองคลองธรรม

แม้ว่าวินัยจะมุ่งฝึกฝนและควบคุมความประพฤติส่วนบุคคล แต่ผลที่เกิดขึ้นเป็นก็ประโยชน์ทั้งแก่บุคคลและแก่หมู่คณะ หรือสังคม กล่าวคือ ในส่วนของบุคคล วินัยทำให้ผู้ฝึกฝนดีแล้วมีความเรียบร้อย ทั้งทางกาย วาจา และใจ ทำให้พร้อมที่จะปฏิบัติธรรมในขั้นที่สูงขึ้นไป ในส่วนของสังคม วินัยช่วยให้เกิดความสงบเรียบร้อย เกื้อกูลการมีความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในหมู่คณะ สังคมที่คนมีวินัยเป็นสังคมที่คนวางใจและเชื่อใจกันได้ เป็นสังคมที่เอื้อต่อการที่สมาชิกจะสร้างสรรค์ความดีงาม ทั้งเพื่อตนเองและเพื่อส่วนรวม สังคมที่คนมีวินัยเป็นสังคมสุภาพ

## 4.3 ลักษณะสำคัญของพุทธศาสนา

นักปราชญ์ตะวันตกแบ่งศาสนาออกเป็น 2 ประเภท คือ ศาสนาที่นับถือพระเจ้า (เทวนิยม) เช่น ศาสนาฮินดู คริสต์ อิสลาม กับศาสนาที่ไม่นับถือพระเจ้า (อเทวนิยม) ศาสนาพุทธจัดอยู่ในประเภทหลังนี้ พุทธศาสนาไม่เชื่อเรื่องพระเจ้า แต่มีธรรมและวินัยเป็นหลักหรือแกนสำคัญ ดังนั้นลักษณะสำคัญที่ควรจะกล่าวถึงในที่นี้จึงหนีไม่พ้นลักษณะของพระธรรมวินัย

*นวกวาท*<sup>[11]</sup> พระนิพนธ์ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (พ.ศ. 2403-2464) ซึ่งใช้เป็นแบบเรียนขั้นต้นสำหรับสอนผู้บวชใหม่ และเป็นแบบเรียนวิชาธรรมสำหรับผู้เรียน “นักธรรมชั้นตรี” มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน กล่าวถึงลักษณะหรือเกณฑ์ที่ใช้ตัดสินพระธรรมวินัย (พุทธศาสนา) ว่า *สิ่งที่จะถือว่าเป็นพระธรรมวินัย ต้องเป็นไปเพื่อการคลายความยึดติดเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ เพื่อการไม่พอกพูนกิเลสเพื่อความมักน้อย ความสันโดษ ความสงบ และความเป็นผู้เลี้ยงง่าย อยู่ง่ายกินง่าย จะได้ทุ่มเทเวลาและพลังงานไปในการทำความความเพียรเพื่อปฏิบัติธรรม*



เกณฑ์ตัดสินข้างต้นเป็น “ตัวชี้วัด” ว่า ธรรมวินัยอันใดที่มีลักษณะดังกล่าวก็ถือว่าเป็นพุทธศาสนา มิฉะนั้นก็ไม่ใช่พุทธศาสนา โดยอาศัยเกณฑ์ข้างต้น เราอาจวินิจฉัยได้เองว่าธรรมวินัยซึ่งเป็นตัวพุทธศาสนาที่แท้จริงนั้นก่อการสร้างสรรค์เสริมสุขภาวะทั้ง 4 ด้านหรือไม่ อย่างไร

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปัจจุบันคือสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ - ประยุทธ์ ปยุตโต)<sup>[12]</sup> ได้ให้ *ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา* ไว้ 15 ประการ ซึ่งก็คือลักษณะของพระธรรมวินัยนั่นเอง ลักษณะเหล่านี้ แม้จะไม่เหมือนกับ “ตัวชี้วัด” ที่กล่าวถึงข้างต้น แต่โดยสาระสำคัญแล้วก็มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือบอกให้รู้ว่าพระพุทธศาสนา

สอนอะไร สอนอย่างไร และสิ่งที่สอนมีจุดมุ่งหมายอะไร ลักษณะเหล่านี้ได้สรุปไว้ในตารางที่ 1

## 4.4 พุทธธรรมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ

ถ้าพิจารณาจากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้น เกี่ยวกับพระธรรมวินัยและลักษณะของพระธรรมวินัย เราเกือบจะตอบสั้นๆ ได้เลยว่า พระธรรมวินัย หรือพุทธศาสนาทั้งหมดนั้นแหละคือสิ่งที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ เพราะไม่มีอะไรเลยในพระธรรมวินัยที่ไม่เป็นไป “เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขของหมู่ชน” ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

ตารางที่ 1 : ลักษณะสำคัญแห่งพระพุทธศาสนา

ลักษณะ	สาระสำคัญ
1. คำสอนเป็นกลาง ปฏิบัติเป็นกลาง	พระพุทธศาสนาเป็นมัชฌิมาปฏิปทา ทั้งในด้านการกระทำและในด้านความคิดเห็น ไม่สุดโต่งไปด้านใดด้านหนึ่ง ให้ความสำคัญวัตถุกับจิตใจเสมอกัน เน้นคุณภาพในการปฏิบัติทุกเรื่อง ตั้งแต่การดำเนินชีวิต ไปจนถึงการปฏิบัติธรรมขั้นสูง
2. มีหลักการเป็นสากล	พุทธศาสนาสอนเกี่ยวกับสังขธรรมซึ่งเป็นความจริงที่เป็นกลางๆ ไม่ขึ้นต่อบุคคล กลุ่ม พวก หมู่เหล่า หรือแม้แต่ตัวพุทธศาสนาเอง เช่น สอนว่าการฆ่าเป็นบาป นี่เป็นสากล ไม่ว่าจะฆ่าใครกลุ่มใดก็เป็นบาป สอนความจริงที่มีอยู่ตามธรรมดา เรียกว่ากฎธรรมชาติของสรรพสิ่ง คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุปัจจัยของสิ่งนั้นๆ
3. ถือสำคัญทั้งสาระ และรูปแบบ	พุทธศาสนามีธรรมเป็นสาระ คือเป็นหลักความจริง ซึ่งมีอยู่ตามธรรมดาของมัน และมีวินัยเป็นรูปแบบ เป็นระบบ เป็นกติกา ธรรมเป็นเรื่องของบุคคล วินัยเป็นเรื่องของสังคม ธรรมกับวินัยสัมพันธ์กัน ธรรมเป็นที่อิงของวินัย ส่วนวินัยเป็นข้อบังคับแบบแผนของสังคมที่เกื้อกูลการปฏิบัติธรรม
4. เป็นกรรมวาท กิริยวาท วิริยวาท	พุทธศาสนาสอนหลักกรรม คือหลักที่ถือว่าคนจะชั่วจะดีอยู่ที่การกระทำ (กรรมวาท) กรรมใดที่คนทำแล้วก็เป็นอันทำ (กิริยวาท) และสอนว่าความเพียรมีผลจริง บุคคลพึงทำการด้วยความเพียรพยายาม (วิริยวาท)
5. เป็นวิภาษวาท	ไม่มองหรือวินิจฉัยความจริงเพียงด้านเดียว แต่มองแบบจำแนกแยกแยะครบทุกแง่มุม ไม่ตั้งไปด้านใดด้านหนึ่ง ทำที่หรือปฏิบัติกิจต่อสิ่งทั้งหลายของชาวพุทธ เป็นท่าทีที่มองอะไรอย่างวิเคราะห์ และจำแนกแจกแจง ไม่ตัดสินสิ่งต่างๆ แบบ “ฟันธง” ไปด้านเดียว
6. มุ่งอิสรภาพ	ความหลุดพ้นหรืออิสรภาพ เป็นทั้งเป้าหมายและหลักการสำคัญของพุทธธรรม พุทธศาสนามุ่งให้คนมีอิสรภาพ โดยฝึกตนที่จะไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน จนกระทั่งรู้ความจริงชัดแจ้งแล้ว ก็จะมีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่เป็นทุกข์
7. เป็นศาสนาแห่งปัญญา	พุทธศาสนาไม่ใช่ศาสนาแห่งศรัทธา แต่เป็นศาสนาแห่งปัญญา แม้จะยอมรับความสำคัญของศรัทธา เช่นเดียวกับยอมรับความสำคัญของศีลและสมาธิ แต่ปัญญาคือสุดยอดของธรรมทั้งปวง ปัญญาขั้นสูงสุดคือปัญญารู้เท่าทันสังขธรรม ที่จะตัดเครื่องผูกมัดไว้กับทุกข์
8. สอนหลักอนัตตา	พุทธศาสนาประกาศหลักสำคัญเกี่ยวกับความจริงของสิ่งทั้งหลาย คือหลักอนัตตา สิ่งทั้งหลายจะให้เป็นไปตามความปรารถนาของเราไม่ได้ เพราะมันดำรงอยู่ตามกฎธรรมดาของมัน ไม่มีตัวตนคงที่ เช่น สังขารคือชีวิตและร่างกายเป็นตัวอย่าง ผู้ที่เห็นความเป็นอนัตตาคือผู้ที่เข้าถึงจุดหมายของพุทธศาสนา

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากธรรมเนียมในพุทธศาสนามีมาก (พระอรหันตภิกษุกล่าวว่า มีมากถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ หรือ 84,000 หมวดธรรม) เป็นการยากที่ผู้ปฏิบัติทั่วไปจะกำหนดได้ว่า ควรจะเอาส่วนไหนของธรรมะในพุทธศาสนาไปปฏิบัติ เพื่อความมีสุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางปัญญา และทางสังคม ให้เหมาะสมกับอัตภาพของตน ในที่นี้จะยกตัวอย่างธรรมะบางข้อที่เห็นว่าสามารถนำไปปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพแต่ละด้าน แต่ก็ขอให้เข้าใจว่าการสร้างเสริมสุขภาพแต่ละด้านไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในธรรมะหรือข้อปฏิบัติที่ยกเป็นตัวอย่างนี้เท่านั้น ยังมีธรรมะอีกหลายหมวดหลายข้อที่ไม่สามารถกล่าวถึงได้ทั้งหมดในที่นี้

**1) ธรรมที่สร้างเสริมสุขภาพทางกาย** ธรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพกายโดยตรง ในพุทธศาสนามีหลายข้อ ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกายก็มี ที่เกี่ยวกับมิติอื่นของสุขภาพกายก็มี ส่วนที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารนั้นมีหลักธรรม 2 ข้อ ที่ใครก็สามารถปฏิบัติได้ ข้อแรกเน้น **การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร** (โภชนะเน มัตตัญญุต) คือบริโภคในปริมาณเท่าที่ร่างกายต้องการ ไม่บริโภคมากเกินไปเพราะเห็นแก่รสชาติอาหาร

อีกข้อหนึ่งเป็นเรื่องของการ **ใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย (โยนิโสมนสิการ)** ก่อน แล้วจึงบริโภคปัจจัยสี่ ซึ่งเป็นศีลหมวดหนึ่งใน 4 หมวดที่ทำให้บรรพชิตมีชีวิต

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะ	สาระสำคัญ
9. มองตามเหตุปัจจัย	พุทธศาสนามองสิ่งทั้งหลายตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย อนัตตาคือหลักความเป็นไปตามเหตุปัจจัย สิ่งทั้งหลายไม่มีอะไรมีอยู่เป็นอยู่ตามลำพังตน แต่อิงอาศัยกันและกัน และเป็นไปตามเหตุปัจจัย หลักนี้คือ “อิทัปปัจจยตา” หรือที่เรียก “ปฏิจจสมุปบาท”
10. เชื่อว่ามนุษย์ประเสริฐด้วยการฝึกฝนพัฒนา	มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีศักยภาพที่จะฝึกได้ และต้องฝึก มนุษย์จะประเสริฐสุดด้วยการฝึก มนุษย์ที่ไม่ฝึกเลยจะต่ำต้อยกว่าสัตว์ในทุกระดับ ชาวพุทธต้องมี “โพธิสัตธา” คือมั่นในศักยภาพที่จะเป็นพุทธะคือเป็นผู้ตื่นรู้ได้ด้วยการฝึก มนุษย์ต้องเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ใช่ฝากความหวังไว้กับสิ่งนอกตัว
11. เป็นศาสนาแห่งการศึกษา	ชีวิตที่ดีงาม คือชีวิตแห่งการศึกษานับฐานของ “มรรคมืองค์ 8” ซึ่งประมวลลงได้ในการศึกษา 3 ด้าน ได้แก่ <i>ศีล</i> (วาจา การงาน และเลี้ยงชีพชอบ) <i>สมาธิ</i> (มีความเพียรพยายาม มีสติ และสมาธิที่ชอบ) และ <i>ปัญญา</i> (ความเห็นและความคิดชอบ) หลักปฏิบัติในพุทธศาสนาจึงเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า <i>การศึกษา</i> หรือ <i>ไตรสิกขา</i>
12. ให้ความสำคัญทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก	จุดเริ่มต้นสำคัญที่นำไปสู่การศึกษาตามหลักมรรคมืองค์ 8 คือ (1) ปัจจัยภายในเฉพาะตัวบุคคล ได้แก่การรู้จักคิด คติวิเคราะห์เป็น (เรียกว่า <i>โยนิโสมนสิการ</i> ) และ (2) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ การมีกัลยาณมิตร มีครูอาจารย์ มีแหล่งความรู้ ฯลฯ ซึ่งให้คำแนะนำและตัวอย่างที่ถูกต้อง (เรียกว่า <i>ปรโตโฆสะ</i> ) ทั้งสองอย่างเกื้อกูลกัน
13. ให้ตื่นตัวด้วยความไม่ประมาท	ก่อนปรินิพพาน พระพุทธองค์ทรงตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายให้ “ยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม” ความไม่ประมาทคือการไม่ผัดผ่อน ไม่ละเลย ไม่นิ่งเฉย ไม่เฉื่อยชา มีความกระตือรือร้นในการบำเพ็ญกิจหน้าที่ ถือว่าเป็น “ตัวกระตุ้น” ให้มีการปฏิบัติตามหลักธรรม
14. เห็นทุกข์แต่เป็นสุขหรือทุกข์เพื่อเห็นแต่สุขเพื่อเป็น	พุทธศาสนามองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ทุกข์มีจริง แต่ไม่ใช่เพื่อหลีกเลี่ยง หากแต่ต้องมองทุกข์ด้วยความรู้เท่าทัน ว่าอะไรคือเหตุ รู้แล้วก็ละเสีย ความรู้นี้จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งเป็นอิสระด้วยปัญญา ไม่มีทุกข์บีบคั้น “รู้เท่าทันความทุกข์ จึงมีความสุขที่สมบูรณ์”
15. มุ่งประโยชน์สุขเพื่อมวลชน	การเกิดขึ้นของพุทธศาสนาก็เพื่อประโยชน์สุขของคนหมู่มาก เมื่อเริ่มส่งสาวกไปประกาศศาสนาพระพุทธองค์ทรงย้ำว่า “เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่พหุชน เพื่อความสุขแก่พหุชน เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก”

ที่มา : สรุปลิงความจาก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2558

บริสุทธิ (ปาริสุทธิศีล) ศีลหมวดนี้เรียกว่า “ปัจจัยสันนิสิตศีล” เป็นข้อกำหนดว่า ทุกครั้งที่จะบริโภคปัจจัยสี่ (ในกรณีนี้คืออาหาร) ต้องพิจารณาให้เห็นอย่างแยบคายก่อนว่าจะบริโภคเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตและร่างกายให้เป็นอยู่ได้ผาสุก ไม่บริโภคด้วยตัณหา หรือเพื่อความสนุกสนานมัวเมา แต่บริโภคเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่โดยผาสุก และเพื่อเกื้อกูลการปฏิบัติพรหมจรรย์ คือทำสิ่งที่ดีงามตามหน้าที่ของตนเท่านั้น เรื่องนี้เป็นศีลสำหรับภิกษุก็จริง แต่ฆราวาสก็สามารถนำมาใช้ได้ โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่คนจำนวนมากมีแนวโน้มน้ำหนักเกิน เพราะบริโภคอาหารด้วยตัณหา มากกว่าบริโภคด้วยปัญญา

เกี่ยวกับมิติอื่นของสุขภาพกาย ก็มีหลักธรรมและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาหลายอย่าง ที่ซัดๆ ก็คือศีล 5 อย่างน้อยศีลข้อ 1, 3, และ 5 มีผลดีต่อสุขภาพกายโดยตรง อนึ่ง การปฏิบัติของภิกษุในการออกเดินบิณฑบาต และการเดินจงกรม (ทั้งสำหรับพระและคนทั่วไป) ก็เป็นการออกกำลังกายที่ต่อนึ่ง นอกเหนือจากเป็นการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ

**2) ธรรมที่สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใจ** การมีจิตใจเบิกบานเป็นเครื่องชี้วัดการมีสุขภาวะทางจิตใจอย่างหนึ่ง แต่ภาวะที่จิตใจเบิกบานนั้นมีหลายระดับ ในขั้นต่ำจิตใจเบิกบานอาจเกิดจากการได้ประสบสิ่งที่พึงปรารถนาทั่วไปก็ได้ เช่น ได้ของที่ชอบ ได้อยู่กับคนที่ตนรัก แต่ความเบิกบานเช่นนี้ไม่ยั่งยืน บางคนบางครั้งอาจมีจิตใจเบิกบานเพราะได้ทำความดี เช่น ได้บำเพ็ญบุญด้วยวิธีต่างๆ ในกรณีเช่นนี้ การทำบุญหรือทำความดีก็เกื้อกูลสุขภาวะทางจิตใจ สูงขึ้นไปกว่านั้น ความเบิกบานอาจเป็นภาวะของจิตที่ตั้งมั่น สงบไม่ฟุ้งซ่าน ในกรณีอย่างนี้ก็เป็นเรื่องของการมีสติ ตื่นรู้อยู่ทุกขณะ และมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ซึ่งก็มีหลายระดับ ผลที่ตามมาอย่างหนึ่งของสมาธิคือการมีจิตปิติเบิกบาน

**3) ธรรมที่สร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา** พุทธศาสนาให้ความสำคัญกับปัญญาในทุกระดับของการปฏิบัติ ในทัศนะของพุทธศาสนา สุขภาวะทางปัญญาหมายถึงความรู้เข้าใจในเหตุและผล รอบรู้ในสิ่งที่ เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ ตลอดจนรู้แจ้งประจักษ์ในสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน อันทำให้สามารถวางตนและปฏิบัติได้ถูกต้อง ดำเนินชีวิตได้ปกติ

การที่จะบรรลุถึงปัญญาจะต้องฝึกฝนตามแนวทางไตรสิกขา คือ ฝึกให้กาย วาจา ใจเรียบร้อย (ศีลสิกขา)

## พิจารณาให้ถี่ก่อนจึงบริโภคอาหาร

“ประภัสสรา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ประภีเสวามิ .....

เราขอพิจารณาโดยแยบคายก่อน แล้วจึงจะฉันอาหารนี้ เราจะไม่ฉันอาหารเพื่อความเอร็ดอร่อย เพลิดเพลิน สนุกสนาน มัวเมา หรือเพื่อความสว ความงามของร่างกาย แต่จะฉันเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้เพื่อขจัดความลำบากทางกาย คือความรู้สึกหิวกระหายที่เกิดขึ้นแล้ว และเพื่อไม่ให้ทุกขเวทนาอื่นเกิดขึ้น จะได้เป็นอยู่ได้โดยผาสุก และเกื้อกูลการประพฤติพรหมจรรย์”

ข้อความข้างต้นถอดใจความมาจากบทสวดก่อนที่พระจะฉันอาหารบิณฑบาตทุกครั้ง บทสวดนี้ น่าจะนำมาใช้เป็นแนวทางง่ายๆ ในการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนทุกเพศทุกวัย ไม่จำเป็นต้องเป็นพระหรือนักบวชก็ได้ เพื่อให้เรารู้จักคิดถึงจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการกินอาหาร ว่ากินเพื่อสุขภาพ และเพื่อให้การทำกิจหน้าที่ของตนเป็นไปได้ด้วยดี วิธีนี้ยังอาจจะช่วยให้หลายคนลดการมีน้ำหนักตัวเกิน เพราะการบริโภคอาหารด้วยใจดีใหม่ถ้าจะมีโรงเรียนที่ใส่ใจ เอาบทสวดนี้ไปดัดแปลงเป็นคำกลอนง่ายๆ สำหรับให้นักเรียนสวดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ทำนองเดียวกับที่ทำในโรงเรียนหลายแห่ง และถ้าจะให้ดียิ่งไปกว่านั้นก็ต้องให้พิจารณาอย่างนี้ ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ทุกวัน

ฝึกจิตให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน (จิตตสิกขา) เพื่อที่จะมีพลังในการพิจารณาจนเกิดความรู้อย่างเข้าใจในสภาวะที่เป็นจริงของสรรพสิ่งว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัย (ปัญญาสิกขา) ในที่สุด จิตที่มีสภาวะเช่นนั้นเป็นจิตที่ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่ว่าจะถูกกระทบด้วยอารมณ์ที่น่าปรารถนาหรือไม่ที่น่าปรารถนาก็ตาม เป็นจิตที่ไม่ถูกพันนาการด้วยความยึดติดกับอารมณ์ต่างๆ มีความโล่งและโปร่งเบา เป็นสภาวะของชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา

**4) ธรรมที่สร้างเสริมสุขภาวะทางสังคัม** สังคัมสุขภาวะคือสังคัมที่คนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ตั้งแต่ระดับครอบครัว ไปจนถึงชุมชนและสังคมโดยรวม ไม่มีปัญหากระทบกระทั่งกัน เอื้อต่อการที่แต่ละคนจะทำสิ่งที่ดีงามตามศักยภาพของตน ในระดับครอบครัว พุทธศาสนาวางข้อพึงปฏิบัติต่อกัน

สำหรับผู้ครองเรือน ระหว่างสามีภรรยา พ่อแม่-ลูก มิตรสหาย เพื่อนพ้อง บริวาร รวมถึงสมณะชีพรามณ์ด้วย

ในระดับชุมชนและสังคมมีหลักปฏิบัติเรื่องศีล ทั้งสำหรับ บรรพชิต และคฤหัสถ์ จุดมุ่งหมายก็เพื่อให้ชุมชนและสังคมมีความสงบเรียบร้อย ในขั้นพื้นฐานที่สุดพุทธศาสนามีบัญญัติศีล เป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้คนมีชีวิตอยู่ด้วยกันโดยปราศจากความรุนแรงทุกรูปแบบ ทั้งต่อผู้อื่น (ศีลข้อ 1, 2, 3, 4) และต่อตนเอง (ศีลข้อ 5) นอกจากนี้ยังมีธรรมหมวดหนึ่งที่เอื้อต่อความสัมพันธ์ อันดีระหว่างสมาชิกของสังคมทุกระดับ ซึ่งประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 4 ประการ คือ การแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน การพูดจา น่ารักน่านิยมนับถือ การทำประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และการวางตนสม่ำเสมอ ไม่ถือตัว (สังคหวัตถุ 4)

พระธรรมวินัย ซึ่งเป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนา มีจุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ที่ความหลุดพ้นจากทุกข์ ด้วยการศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติเพื่อมุ่งให้เกิดปัญญา มีธรรมะที่เป็นข้อฝึกฝนจำนวนมาก ตั้งแต่ระดับพื้นฐานๆ เพื่อความมีสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ในการดำรงชีวิตประจำวัน ไปจนถึงระดับที่ละเอียด คือการรู้เข้าใจด้วยปัญญา จนเห็นชัดในสภาวะของสิ่งทั้งหลาย ว่าขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยอย่างไร ความรู้เข้าใจเช่นนั้น จะทำให้จิตใจคลายความยึดติด หลุดพ้น และเป็นอิสระ นั่นคือเป็นสุขภาวะทางปัญญาชั้นยอด

ทั้งหมดที่กล่าวข้างต้น คือพุทธศาสนาในฐานะหลักคำสอน แต่การมีหลักคำสอนที่ประเสริฐเช่นนี้ แม้จะเป็นสิ่งที่ดี ก็ไม่ได้หมายความว่าชาวพุทธทุกคนจะมีสุขภาวะที่ดีในทุกด้าน และสังคมที่คนนับถือพุทธจะเป็นสังคมสุขภาวะเสมอไป ดังนั้น ถ้าอยากรู้ว่าคนไทยได้รับประโยชน์จากพุทธศาสนาในด้านสุขภาวะเพียงใด ก็ต้องดูว่าคนไทยส่วนใหญ่ นับถือพระพุทธรูปศาสนากันอย่างไรร



ภาพ : จากงานปาฐกถา สุภา ศิริมานนท์ 25 ก.ค. 2560

## สุขภาวะทางปัญญาที่เราควรรู้จัก

พระไพศาล วิสาโล

เมื่อพูดถึงสุขภาพ ผู้คนมักนึกถึงสภาพทางกาย เช่น การมีพลังงานไม่เจ็บป่วย แต่นั่นเป็นเพียงองค์ประกอบส่วนเดียวของความสุขหรือภาวะที่เป็นปกติสุข ซึ่งเรียกอีกอย่างว่า “สุขภาวะ”

“สุขภาวะ” นั้นมีหลายมิติหรือหลายด้าน ปัจจุบันมีการจำแนกออกเป็น สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางปัญญา สอดคล้องกับแนวคิดของพุทธศาสนาเรื่อง “ภาวนา” หรือความเจริญงอกงาม อันมี ๔ ประการ เช่นกัน คือ กายภาวนา (ความเจริญงอกงามทางกาย) ศีลภาวนา (ความเจริญงอกงามทางสังคม) จิตภาวนา (ความเจริญงอกงามทางจิต) และปัญญาภาวนา (ความเจริญงอกงามทางปัญญา)

**สุขภาวะทางกาย** หมายถึง การมีพลังงานไม่เจ็บป่วย มีปัจจัยสี่พอเพียงแก่การดำเนินชีวิต ไม่อดอยากหิวโหย ปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ มีสวัสดิภาพในชีวิต ตลอดจนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น มีอากาศบริสุทธิ์

**สุขภาวะทางสังคม** หมายถึง การมีสัมพันธภาพที่ราบรื่นกลมกลืนทั้งในระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับสังคม ได้รับความเคารพและความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล ปลอดภัยจากการข่มเหง เอารัดเอาเปรียบ ดูหมิ่นเหยียดหยาม กล่าวอีกนัยหนึ่ง อยู่ในสังคมที่ดีงาม

**สุขภาวะทางจิต** หมายถึง การมีจิตปลอดภัยจากความทุกข์ ไม่เครียดหรือวิตกกังวล ไม่เป็นทาสสิ่งเสพติด มีความสุขใจสงบเย็น จิตมีคุณภาพบวก เช่น เมตตากรุณา สติ และสมาธิ

**สุขภาวะทางปัญญา** หมายถึง การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต สามารถวางจิต วางใจได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็น และเห็นตรง ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ทั้งกายและใจ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ช่วยให้จิตเป็นอิสระท่ามกลางความผันผวนปรวนแปรต่าง ๆ

พุทธศาสนามองว่า ปัญญานั้นเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งทางกาย สังคม และจิต กล่าวคือ เราจะมีสุขภาพดีได้ ก็เพราะรู้ว่าควรกินอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้เป็นปกติสุข หากกินเพราะความหลง เช่น หลงติด



ในรสชาติอาหาร ก็อาจเจ็บป่วยเพราะไม่รู้จักประมาณในการกิน ทำให้เป็นโรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือแม้แต่โรค มะเร็ง ซึ่งกำลังเป็นภัยร้ายในปัจจุบัน

สุขภาพดียังเกิดจากการเห็นคุณค่าของสมดุขีวิต จึงไม่ติดในความสบาย แต่หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ ขณะเดียวกันก็ไม่ทำงานอย่างหักโหม รู้จักพักผ่อน

ความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกลมกลืนกับผู้คน เกิดขึ้นได้เพราะมีปัญหาเห็นว่าการเอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่นนั้นนำความสุข มาให้ตน ในทางตรงข้าม หากเบียดเบียนเอาเปรียบผู้อื่น ในที่สุดความเดือดร้อนก็จะเกิดแก่ตนเอง รวมทั้งเห็นว่าแม้ ความเห็นแก่ตัว จะทำให้ตนร่ำรวย มีชื่อเสียงเกียรติยศ แต่สิ่งเหล่านี้ให้ความสุขเพียงชั่วคราว ตามมาด้วยความทุกข์ที่ยาวนาน ไม่ใช่คำตอบสุดท้ายของชีวิต ดังนั้นจึงไม่ควรหมกมุ่นกับการทำมาหาเงิน แต่มีเวลาให้กับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้คน หมั่นทำดี และช่วยเหลือผู้อื่น

สุขภาพจิตที่ดี ก็เกิดจากปัญหาเช่นกัน กล่าวคือ รู้ว่าการปล่อยชีวิตและจิตใจไปตามอำนาจของความอยากนั้นมีแต่จะนำทุกข์มาให้ ได้เท่าใด ก็ไม่รู้จักพอ ขณะเดียวกันก็เห็นโทษของความโกรธ ดังนั้นจึงไม่ปล่อยให้ความโกรธครองใจ รู้จักให้อภัย จิตจึงพบกับความสงบเย็น ปัญหาที่ตระหนักถึงความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง รู้ว่าความล้มเหลว ความสูญเสีย ความเจ็บป่วย และความตายเป็นธรรมดาของชีวิต ช่วยให้จิตไม่เป็นทุกข์เมื่อประสบกับเหตุร้ายเหล่านั้น ยังมีปัญญา ถึงขั้นว่าไม่มีอะไรที่จะยึดเป็น “ตัวกู ของกู” ได้ จิตย่อมผ่องใส เบิกบาน ไร้วิตกกังวล ในยามได้ ก็ไม่หลงเพลิดเพลินดีใจ ในยามเสีย ก็ไม่กลัดกลุ้มเศร้าโศก

**ปัญญานั้นทำให้เป็นสุขได้ในทุกสถานการณ์ มิใช่ว่าเป็นสุขได้ในยามที่มีสุขภาพดี มีพลานามัย หรือประสบความสำเร็จในการงานเท่านั้น กล่าวได้ว่า ปัญญาทำให้เห็นความจริงว่า สุขหรือทุกข์นั้น มิได้อยู่ที่ว่า มีสิ่งดี ๆ หรือสิ่งร้าย ๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเราคิด รู้สึก หรือมีท่าทีกับมันอย่างไร พุทธอีกอย่างคือ อยู่ที่ใจของเรา**

ดังนั้นแม้เจ็บป่วย พลัดพรากสูญเสีย ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้ ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย เสียแต่ทรัพย์ ใจไม่เสีย ทั้งนี้เพราะแลเห็นว่า ทุกข์ใจนั้นแท้จริงแล้วเกิดจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ เมื่อไม่ยึด ใจก็ไม่ทุกข์ ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะเป็นอดีตที่เจ็บปวด ภาพปรุงแต่งอนาคตที่เลวร้าย รวมทั้งอารมณ์อกุศล เช่น ความอยาก ความโกรธ ความเศร้า ความรู้สึกผิด ที่สำคัญก็คือความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นตัวของเรา การเห็นความจริงดังกล่าว จะช่วยให้ใจปล่อยวาง และทำให้ทุกข์หลุดไปจากใจได้

ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยกล่าวว่า “ความสุขหรือความทุกข์ มันเกิดจากการที่เรากระทำ ถูกหรือกระทำผิดต่อสิ่งที่เรียกว่า “ผัสสะ” ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ตลอดเวลา” ปัญญาคือการเห็นความจริงดังกล่าว ดังนั้นไม่ว่ามีอะไรมากระทบกับเรา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

และใจก็ตาม ย่อมไม่อาจทำให้ใจเราเป็นทุกข์ได้ มีแต่ความสุข สงบเย็น

เป็นอิสระ กล่าวอีกนัยหนึ่ง มีสุขภาพอยู่เป็นนิจ

**นี้แหละคือสุขภาพทางปัญญาที่เราควรรู้จักและสัมผัสให้ได้**



## 5. พุทธศาสนาที่คนไทยนับถือในปัจจุบัน

การนับถือพุทธศาสนาของคนไทยในปัจจุบันอาจแบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือแบบที่เน้น **อามิสบูชา** กับแบบที่เน้น **ปฏิบัติบูชา** แบบแรกเป็นแนวทางการนับถือของคนไทยส่วนใหญ่ ซึ่งจะเรียกในที่นี้ว่า **พุทธศาสนาแบบชาวบ้าน (Popular Buddhism)** แบบที่สองเน้นการทำความเข้าใจหลักธรรม เพื่อนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะเรียกในที่นี้ว่า **พุทธศาสนาแนวปฏิบัติ (Pragmatic Buddhism)** การนับถือพุทธศาสนา 2 แบบนี้ให้ผลในด้านสุขภาพต่างกัน

## 5.1 พุทธศาสนาแบบชาวบ้าน

### 5.1.1 ลักษณะสำคัญ

ลักษณะสำคัญของพุทธศาสนาแบบนี้ คือ เป็นระบบความเชื่อและการปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขในระดับโลกียะเป็นหลัก ความเชื่อและการปฏิบัติแบบนี้มีเรื่องของวัตถุเข้ามาเกี่ยวข้องมากกว่าการปฏิบัติธรรมจริงๆ เป็นการนับถือพุทธศาสนากระแสหลักของคนไทย บางท่านอาจเรียกว่า **พุทธศาสนาแบบโลกิยนิยม** หรือ **แบบฆราวาสนิยม** (Secular Buddhism)<sup>[12]</sup>

พุทธศาสนาแบบนี้วิวัฒนาการผ่านการตีความหลักคำสอน และปรับตัวเข้ากับความเชื่อและการปฏิบัติในแต่ละท้องถิ่น ตลอดเวลาอันยาวนานในประวัติศาสตร์ จนกลายเป็นจารีตประเพณี และมีเอกลักษณ์เฉพาะของตน ซึ่งในบางกรณีก็ไม่ค่อยสอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนในพระธรรมวินัยเท่าใดนัก ในหลายกรณีความเชื่อและการปฏิบัติแบบนี้มีแนวคิดแบบบริโภคนิยมแทรกปนเข้ามามาก ลักษณะสำคัญของพุทธศาสนาแบบชาวบ้าน คือ:

**(1) เป็นรูปแบบการปฏิบัติที่เน้นความเชื่อเรื่องบุญ-บาป และเรื่องสวรรค์-นรก เป็นหลัก** การเน้นเรื่องนี้มีที่มาจากหลายทาง แต่ที่สำคัญน่าจะได้แก่อิทธิพลของการสั่งสอนทางพุทธศาสนาตามจารีตประเพณี ซึ่งมักจะให้ความสำคัญกับเรื่องบุญ-บาป และสวรรค์-นรก ค่อนข้างจะมากกว่าเรื่องอื่นๆ เพื่อมุ่งให้คนฝึกฝนในการทำบุญหรือความดี และกลัวการทำบาปหรือความชั่ว โดยเฉพาะในการเทศนาของพระสงฆ์ในโอกาสต่างๆ นอกจากนี้วรรณกรรมพุทธศาสนาที่แพร่หลายมาตั้งแต่ยุคสุโขทัย คือ *ไตรภูมิพระร่วง* ก็อาจจะมีส่วนหล่อหลอมความเชื่อเรื่องบุญ-บาป สวรรค์-นรก ด้วย ไม่มากก็น้อย *ไตรภูมิพระร่วง* เน้นอบายภูมิ (นรก) สำหรับคนที่ทำบาป และสุคติภูมิ (สวรรค์) สำหรับคนที่ทำบุญ (ภูมิทั้ง 3 ที่กล่าวถึงในไตรภูมิพระร่วงคือ กามภูมิ รูปภูมิ และอรุณภูมิ ส่วนอบายภูมิ และสุคติภูมิ เป็นภูมีย่อยอยู่ในกามภูมิ)

**(2) เน้นการทำบุญด้วยการให้ทานมากกว่าการปฏิบัติอย่างอื่น** พุทธศาสนามีคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติที่จะให้เกิดบุญหรือความดีหลายวิธี อย่างน้อยที่สุด ได้แก่ การให้ทาน



ภาพ : กฤติญา สำอางกิจ

การรักษาศีล และการเจริญภาวนาให้จิตใจบริสุทธิ์มั่นคง (บุญกิริยาวัตถุ 3) แต่คนไทยส่วนมากก็รู้จักและคุ้นเคยกับการทำบุญด้วยการให้ทานมากกว่าวิธีอื่น อาจจะเป็นเพราะอิทธิพลของการสอนทางศาสนา และวรรณกรรมพุทธศาสนาที่แพร่หลายในหมู่คนไทย โดยเฉพาะคือเรื่อง *เวสสันดรชาดก* ซึ่งว่าด้วยอดีตชาติที่พระพุทธเจ้าเสวยพระชาติเป็นพระเวสสันดร ผู้ทรงบำเพ็ญทานอันยิ่งใหญ่ ก่อนที่จะมาอุบัติเป็นพระพุทธเจ้าในพระชาติต่อมา

ว่าโดยหลักธรรมแล้ว ทานเป็นหลักในการทำบุญ (ความดี) เบื้องต้นในพุทธศาสนา และเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าอย่างอื่น จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ชาวพุทธไทยส่วนมาก เมื่อพูดถึงการทำบุญก็จะนึกถึงการให้ทานในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง แต่ที่แพร่หลายที่สุดคือการให้ทานเพื่อบำรุงพระสงฆ์ วัดวาอาราม ปุชนิยสถาน ปุชนิยวัตถุ มากกว่าการให้ทานเป็นสาธารณกุศลที่ส่งผลทางสังคมโดยตรง *การสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม* โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2554 พบว่าชาวพุทธไทยทำบุญด้วยการตักบาตรคือการให้อาหารเป็นทานแก่พระสงฆ์มากที่สุด (ราว 93%)

**(3) เป็นการปฏิบัติเพื่อหวังผลตอบแทนทางโลก เป็นหลัก** ทุกครั้งที่ทำบุญ เฉพาะอย่างยิ่งการให้ทาน หรือแม้ในการทำความดีทางศาสนาอย่างอื่น เช่น การรักษาศีล และการเจริญภาวนา เป็นต้น ก็ไม่ต่างกัน คนไทยส่วนมากมักจะ “อวิชชฐาน” ขอให้ตัวเองได้สิ่งที่ปรารถนาสำหรับชีวิตไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง แต่โดยมากก็คือความปรารถนาเกี่ยวกับ สุขภาพ และการงานของตน หรือคนในครอบครัว ในแง่การทำบุญจึงมีอิทธิพลและกลิ่นอายของบริโภคนิยมเข้ามาแทรกด้วยมาก คนทำบุญจำนวนมากอยากให้อายุยืน ให้ตนได้รับความมั่งมีศรีสุข คืออยากมีชีวิตที่สุขสบายในทางวัตถุด้วย การทำบุญเพื่อชำระจิตใจของตนให้หมดจด หรือ



ภาพ : กฤติญา สำอางกิจ

การทำบุญเพื่อลดความยึดติดในทรัพย์สินเงินทองนั้นมีน้อย การทำบุญแบบหวังผลตอบแทนเช่นนี้ สะท้อนให้เห็นทัศนคติที่มองว่า บุญหรือความดีเป็นเหมือนสิ่งที่มีอำนาจบันดาลให้เกิดสิ่งที่ตนปรารถนาได้ นอกจากนี้ยังสะท้อนให้เห็นว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนจำนวนมากอยากทำบุญจริงๆ แล้วอาจไม่ได้อยู่ที่บุญ ซึ่งเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นและจับต้องไม่ได้เท่าใดนัก แต่อยู่ที่สิ่งซึ่งตนปรารถนาในชีวิตปัจจุบันมากกว่า นี่คือนิเวศที่ชาวบ้านปฏิบัติกันทั่วไป

**(4) เน้นรูปแบบมากกว่าเนื้อหา หรือตัวธรรมะจริงๆ**

สำหรับชาวบ้านทั่วไปการปฏิบัติทางพุทธศาสนาหลายอย่างมีพิธีกรรมซึ่งไม่ใช่หลักธรรมในพุทธศาสนาโดยตรงเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ไม่มากก็น้อย บ่อยครั้งคนทำบุญให้ความสำคัญกับพิธีกรรมเหล่านี้มากกว่าธรรมะ ซึ่งเป็นสาระแท้จริงของการปฏิบัติที่เสียอีก แบบแผนการปฏิบัติที่ต่างกันไปตามท้องถิ่น

พิธีกรรมมักจะเป็นส่วนที่ขาดไม่ได้ในการทำบุญของชาวบ้าน เช่น ในการถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ นอกจากมีการบูชาพระรัตนตรัยและกล่าวคำถวายแล้ว ยังมีการกรวดน้ำเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้วายชนม์ ตามที่ตั้งใจด้วย (การกรวดน้ำเป็นพิธีกรรมเชิงสัญลักษณ์) การทำบุญในโอกาสสำคัญต่างๆ ที่มีการนิมนต์พระสงฆ์มาเจริญพระพุทธมนต์ นอกจากมีการถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ที่เจริญพระพุทธมนต์แล้ว ยังมีกรวดน้ำ “ถวายข้าวพระพุทธ” ซึ่งไม่ใช่การถวายอาหารแก่องค์พระพุทธเจ้าจริงๆ แต่เป็นพิธีกรรมเชิงสัญลักษณ์ว่าได้ถวายแด่พระพุทธเจ้ามากกว่า และในการทำบุญเช่นนั้นมักจะมีการทำ “น้ำมนต์” (ซึ่งก็เป็นพิธีกรรมเชิงสัญลักษณ์) เพื่อประพรมให้เจ้าภาพและผู้ร่วมในงาน โดยเชื่อว่าจะทำให้ได้รับความเป็นสิริมงคล

ที่เห็นได้ชัดอีกอย่างหนึ่งก็คือการ “รับศีล” ซึ่งมักเป็นพิธีที่ทำในการทำบุญหลายโอกาส ในทางปฏิบัติ

ชาวบ้านทั่วไปมักจะถือว่า พิธีรับศีลมีความสำคัญเท่ากับการ “การถือศีล” หรือการมีศีลไปในตัว พิธีรับศีล 5 เริ่มด้วยการ อาราธนา ซึ่งก็คือพิธีขอให้พระบอกศีลเป็นข้อๆ (ทั้งๆ ที่ส่วนมากก็รู้อยู่แล้วว่าศีล 5 ข้อนั้นมีอะไรบ้าง) แต่ก็ต้องทำเป็นพิธี เพราะถ้าไม่ทำก็จะไม่รู้สิกว่าได้รับศีล เมื่อไม่รู้สิกว่าได้รับศีล บางคนก็อาจคิดเองเออเองว่าไม่ต้องถือศีล เพราะไม่ได้รับศีลมาจากพระ

พิธีกรรมที่เข้ามาเกี่ยวข้องในการทำบุญ หรือทำความดีตามหลักศาสนานั้น ในแง่หนึ่งก็คือสิ่งที่ผู้ปฏิบัติสร้างขึ้นเพื่อ “ความขลัง” หรือ “ความศักดิ์สิทธิ์” พิธีกรรมมีประโยชน์ในแง่ที่อาจมีส่วนช่วยดึงดูดคนบางประเภทให้อยากเข้าใกล้หรือปฏิบัติตามหลักศาสนธรรมได้ แม้ว่าตัวมันเองจะไม่ใช่สาระที่แท้จริงของศาสนาก็ตาม พิธีกรรมจึงเปรียบได้กับเปลือกหรือกระพี้ที่ห่อหุ้มแก่น คือพุทธธรรม เอาไว้เท่านั้น เหมือนเปลือกและกระพี้ที่ห่อหุ้มแก่นของต้นไม้ใหญ่เอาไว้ ทำให้ต้นไม้ยืนดำรงอยู่ได้

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากทำหน้าที่เหมือนเปลือกหรือกระพี้ พิธีกรรมอาจกลายเป็น “กบดัก” ที่ทำให้คนจำนวนหนึ่งเข้าไม่ถึงสาระที่แท้จริงของสิ่งที่ปฏิบัติได้ เพราะติดอยู่กับความขลังความศักดิ์สิทธิ์ของพิธีกรรม จนก้าวต่อไปในธรรมไม่ได้ นี่คือผลของการเน้นรูปแบบมากกว่าเนื้อหา ซึ่งจะไม่ทำให้ได้รับประโยชน์เต็มที่จากการนับถือศาสนาไม่ว่าจะเป็นศาสนาพุทธหรือศาสนาใดก็ตาม

**(5) มีความเชื่อและการปฏิบัติอื่นปะปนอยู่ด้วย**

พุทธศาสนาแบบชาวบ้านไม่ใช่พุทธศาสนาบริสุทธิ์ เพราะมีความเชื่อและการปฏิบัติอื่นที่ไม่ใช่พุทธปะปนอยู่ด้วยที่ชัดเจนคือความเชื่อและการปฏิบัติที่อาจเรียกรวมๆ ว่า “ศาสนาโบราณ” (primitive religion) ซึ่งได้แก่ความเชื่อเรื่องผีเรื่องวิญญาณ (animism) รวมถึงไสยศาสตร์ที่มีอยู่เดิมในกลุ่มชนชาติไทยมาแต่สมัยดึกดำบรรพ์ ก่อนที่จะรับเอาพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังมีความเชื่อจากอิทธิพลของศาสนาพราหมณ์ที่แผ่เข้ามาในช่วงหลังอีกด้วย ที่เห็นได้ชัดคือธรรมเนียมการสวดอ้อนวอนและการเซ่นสรวงบูชา ความเชื่อและการปฏิบัติเหล่านี้เคล้าปะปนอยู่กับการปฏิบัติแบบพุทธ จนบางครั้งแยกได้ยากว่าอะไรเป็นพุทธแท้ อะไรไม่ใช่ เราอาจถือว่านี้คือผลของวิวัฒนาการทางประวัติศาสตร์ บวกกับการผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรมที่วิวัฒนาการมาช้านาน



ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ในการปฏิบัติแบบพุทธหลายอย่างมีทั้งการไหว้พระ (พุทธ) และไหว้ผี รวมทั้งการอ้อนวอนอธิษฐานบนอยู่ด้วย แม้ในการเจริญพระพุทธรูปมนต์ ซึ่งถือว่าเป็นพุทธแท้ๆ ก่อนจะเริ่มดำเนินการยังมีการ “ชมนมูเทวดา” โดยพระรูปหนึ่งทำพิธีสวด *บทชมนมูเทวดา* (เรียกสั้นๆ ว่าบท *สัคเค*) อัญเชิญเทวดาทั้งหลายที่สถิตอยู่ในที่ทุกสถานให้มาสดับพระพุทธรูปมนต์ เพื่อความเป็นสิริมงคล นอกจากนี้บทสวดบางบทที่ใช้บางโอกาสก็มีลักษณะเป็นการสวดอ้อนวอนโดยตรง เพื่อขอให้อานุภาพของพระพุทธรูปเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย มาปกป้องคุ้มครองให้แคล้วจากภัยอันตรายทั้งปวง (เช่น บทสวด *คาถาชินบัญชร* เป็นต้น) บางบทก็เป็นการสวดเพื่อบอกให้รู้พระธรรมสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุถึงความหลุดพ้นได้ แต่บทสวดก็มักจะจบลงด้วยการขอให้ “การกล่าว (สวด) ความจริง” เช่นนั้นจึงบันดาลให้เกิดความสุขสวัสดิ (บทสวด *โพชฌงค์* เป็นตัวอย่างอันหนึ่งที่ชาวพุทธบางส่วนเชื่อว่า ถ้าสวดให้ผู้ป่วยฟังเป็นประจำ จะมี “อานุภาพ” ช่วยให้หายจากความเจ็บป่วยได้ เหมือนใจความที่ปรากฏในบทสวดนั้น)

ในหลายกรณีและในทุกท้องถิ่นของไทย การทำบุญเป็นงานมหรสพทางสังคม การทำบุญถูกกลมกลืนเข้าไปกับงานเทศกาลที่มีอยู่แล้ว หรือมีเฉานั้นก็ทำให้เกิดเป็นประเพณีงานบุญขึ้นมาโดยเฉพาะ ในงานเช่นนั้นการทำบุญกับการสนุกสนานรื่นเริงมักจะดำเนินไปด้วยกัน เป็นโอกาสให้คนชุมชนมาร่วมทำบุญและหาความสนุกสนานไปพร้อมกัน บางครั้งชาวบ้าน (โดยเฉพาะเด็กและคนหนุ่มสาว) ตั้งตาคอยความสนุกสนานจากเทศกาลงานบุญ มากกว่าตั้งตาคอยที่จะได้ทำบุญด้วยซ้ำ เช่น ประเพณีเทศน์มหาชาติ ประเพณีแห่เทียนพรรษา ประเพณีบุญเดือนสิบ ประเพณีตานก๋วยสลาก ประเพณีโยนบัว แม้แต่งานกฐิน ผ้าป่า ในทางปฏิบัติก็เป็นงานบุญบวกกับงานรื่นเริงไปพร้อมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชนบท สิ่งเหล่านี้ปะปนคละเคล้ากับพุทธศาสนา จนแยกออกจากกันได้ยาก

## 5.1.2 พุทธศาสนาแบบชาวบ้าน สร้างเสริมสุขภาวะอย่างไร

ถ้าความเชื่อและการปฏิบัติแบบชาวบ้านเป็นอย่างที่กล่าวมาข้างต้น ถ้ามว่า ชาวบ้านผู้ปฏิบัติได้รับประโยชน์ในด้านการสร้างเสริมสุขภาวะอย่างไร?

ค่อนข้างจะชัดเจนว่า สิ่งที่ชาวบ้านทั่วไปได้รับจากพุทธศาสนา ส่วนใหญ่แล้วเป็นเรื่องของสุขภาวะทางจิตใจและสังคม ส่วนทางกายและทางปัญญา ก็อาจจะได้บ้าง ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติ เช่น ถ้าสมาทานศีล 5 แล้วนำไปปฏิบัติจริง ก็จะลดความรุนแรงได้ ไม่ว่าจะทางกาย วาจาหรือจิตใจก็ตาม นอกจากนี้ยังลดโอกาสที่จะเป็นโรคบางอย่างได้ด้วย (ศีลข้อ 3 ลดโอกาสการแพร่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้) อย่างไรก็ตาม ในที่นี้จะชี้ให้เห็นเป็นตัวอย่างเฉพาะประโยชน์ด้านสุขภาวะทางจิตใจและสังคมเท่านั้น

### 5.1.2.1 ในแง่สุขภาวะทางจิตใจ

*อานิสงส์* ในด้านสุขภาวะทางจิตใจของการทำบุญ อาจจะไม่แตกต่างกันไป ตามมูลเหตุตั้งใจและลักษณะการทำบุญของแต่ละคน ในที่นี้ขอแบ่ง *คนทำบุญ* ออกเป็น 3 กลุ่ม แต่ขอให้เข้าใจว่าทั้ง 3 กลุ่มนี้ไม่ได้แยกขาดจากกันโดยสิ้นเชิง และไม่ได้หมายความว่า ใครเป็นกลุ่มไหนก็เป็นกลุ่มนั้นตลอดไปไม่เปลี่ยนแปลง เพราะในความเป็นจริง คนทำบุญแบบหนึ่งก็อาจจะมีลักษณะบางอย่างของอีกแบบหนึ่ง หรืออีก 2 แบบที่เหลือนอยู่ด้วย เช่น คนคนหนึ่งอาจเริ่มต้นด้วยการทำบุญเพื่อหาทางออกให้กับปัญหาที่ตนประสบ หรือทำบุญเพราะเห็นคนอื่นเขาทำ แต่เมื่อเวลาผ่านไป เขาอาจพัฒนาตัวเองเป็นคนทำบุญเพื่อสั่งสมบุญ หรือทำบุญเพื่อเอาบุญจริงๆ ก็ได้ ในทำนองเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงในทางกลับกันก็อาจเป็นไปได้ การทำบุญ 3 แบบ คือ

(1) *ทำบุญเพื่อสั่งสมบุญหรือความดี* ถ้าพูดในภาษาที่ชาวบ้านพูดกันทั่วไปก็คือ “*ทำบุญเพื่อเอาบุญ*” คนทำบุญประเภทนี้มีศรัทธาในบุญหรือความดี ว่าเป็นปัจจัยที่จะก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตน และมักจะมองว่าการทำบุญ (หรือการปฏิบัติทางศาสนาอย่างอื่น เช่น การรักษาศีล การฟังธรรม การฝึกจิตให้มีสมาธิ) ว่าเป็นการสั่งสมความดี เหมือนการฝากเงินไว้ในธนาคาร มากกว่าเป็นการคาดหวังว่าจะได้ผลตอบแทนตามที่ตนปรารถนา การทำบุญแบบนี้ผู้ทำจะมีจิตใจเบิกบาน เกิดปิติ คือได้ความสุขทางใจอย่างหนึ่ง

ถ้าการทำบุญเช่นนั้นพัฒนาขึ้นไปเป็นการทำที่ประกอบด้วยปัญญา คือมีความรู้เข้าใจที่ถูกต้อง ในความหมายของสิ่งที่ตนทำจริงๆ ก็ยิ่งจะช่วยให้จิตใจของผู้ทำมีความสุขสูงขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง มากกว่าได้ความปิติอิมใจเท่านั้น เช่น ถ้ารู้เข้าใจว่าการให้ทานเป็นการฝึกจิตใจของตนให้ลดความยึดติด



ในวัตถุสิ่งของที่ตนมี เป็นการแบ่งปัน หรือสงเคราะห์แก่ผู้ที่ควรได้รับการสงเคราะห์ การรักษาศีล 5 เป็นการฝึกตนให้มีกาย วาจา ใจ ที่เรียบร้อย อยู่ในสังคมโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ฯลฯ ความรู้เข้าใจทำนองนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขอันประกอบด้วยปัญญา เป็นความสุขที่ประณีตขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง ตรงตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์พุทธศาสนาที่ว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข”<sup>[13]</sup>

### (2) ทำบุญเพื่อหาทางออกให้กับปัญหาที่ตนประสบ

คนจำนวนไม่น้อยหันหน้าเข้าวัดเพื่อทำบุญ เพราะตัวเองมีปัญหา หรือมีเรื่องไม่สบายใจที่ยังหาทางออกไม่ได้ ปัญหาอาจเป็นเรื่องความสูญเสีย ความรู้สึกสะเทือนใจ ปัญหาเกี่ยวกับความรัก การงาน หรือแม้กระทั่งการกระทำที่ตัวเองไม่สบายใจอะไรก็ตาม เช่น คนบางคนขับรถชนสุนัขตายโดยไม่เจตนา เกิดความไม่สบายใจ ก็ไปทำบุญอุทิศให้สุนัขที่ตายไป พ่อค้าขายปลาในตลาดบางคนที่ต้องฆ่าปลาวันละมากๆ เพื่อขายให้ลูกค้า รู้ว่าการฆ่าสัตว์เป็นบาป ถึงวันพระก็ไปทำบุญอุทิศให้ปลาที่ตัวเองฆ่า

การทำบุญเช่นนั้นไม่ต่างเท่าไรกับการ “สะเดาะเคราะห์” หรือชำระล้างสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นให้หมดไป แต่จะสะเดาะเคราะห์หรือชำระล้างได้จริงหรือไม่ นั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่งถึงกระนั้นสำหรับคนที่ทำ จิตใจของเขาอาจจะผ่อนคลายหรือสบายขึ้นได้ เพราะมีความหวังว่าสิ่งที่เขาเชื่ออาจช่วยให้เกิดผลตามที่ปรารถนาได้ เข้าทำนอง “สำหรับคนที่เชื่อสิ่งที่เขาเชื่อย่อมเป็นจริงได้เสมอ”

การทำบุญในลักษณะดังกล่าวนี้เข้าทำนอง *เมื่อมีทุกข์ปีบคั่นภัยคุกคาม คนบางจำพวกก็จะมองหาที่พึ่งที่อยู่นอกตัว เช่น หันไปหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์บ้าง ทำการอ้อนวอนบูชาบ้าง หันหน้าเข้าหาศาสนาบ้าง*<sup>[14]</sup> การทำบุญ ก็เป็นทางออกอันหนึ่งสำหรับชาวพุทธไทยบางคน การทำบุญในลักษณะนี้สะท้อนความเชื่อว่า บุญมีอำนาจศักดิ์สิทธิ์ ที่อาจช่วยบันดาลให้ผ่านพ้นวิกฤตในชีวิตได้ หลายคนที่หันหน้าเข้าวัดทำบุญก็เพราะความเชื่อเช่นนี้ จึงไม่แปลกที่ชาวพุทธบางคนชวนชายไปไหว้พระให้ครบ 9 วัด หรือบนบานศาลกล่าวกับพระพุทธรูปที่เชื่อว่ามีอานุภาพศักดิ์สิทธิ์บ้าง การปฏิบัติเช่นนี้มีมากในหมู่ชาวพุทธไทย ผลที่เกิดขึ้นนั้น อาจจะช่วยคลายความวิตกกังวล และช่วยให้จิตใจสงบลงได้บ้าง หรืออย่างน้อยก็ทำให้รู้สึกดีขึ้น เพราะมีความหวังว่าบุญที่ทำการจะช่วยให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ในที่สุด แต่การทำเช่นนี้ก็ไม่ได้ต่าง

เท่าไรกับการ “ปลอบใจตนเอง” ไม่ใช่การแก้ที่ต้นเหตุของปัญหา และไม่สอดคล้องกับหลักธรรมในพุทธศาสนา ดังนั้น การที่จะหวังผลในระยะยาวก็อาจจะไม่แน่นอน เว้นแต่ว่าเมื่อใจสงบลงแล้วจะสามารถมองเห็นเหตุปัจจัยที่แท้จริงของปัญหา และจัดการกับเหตุปัจจัยนั้นได้ในทางที่ถูก

### (3) ทำบุญตามกระแส หรือทำเพราะเห็นคนอื่นทำ

การทำบุญแบบนี้โดยมากผู้ทำไม่ได้มีจุดหมายเฉพาะเจาะจง แต่ทำเพราะรู้สึกดีที่ได้ทำเหมือนคนอื่นในกลุ่ม หรือในชุมชนเดียวกัน เช่น การทำบุญในงานเทศกาล หรือทำบุญตามประเพณีต่างๆ การทำบุญแบบนี้ก็อาจจะมีผลทางจิตใจในระดับหนึ่ง อย่างน้อยก็ทำให้รู้สึกว่าตนไม่ใช่คนแปลกแยกในกลุ่มหรือในชุมชนที่ตนเป็นส่วนหนึ่ง หรือสบายใจที่ได้ทำบุญ/ความดีอย่างที่คนอื่นเขาทำกัน

แต่ไม่ว่าจะทำบุญตามกระแส หรือทำเพราะเหตุจูงใจอย่างอื่นก็ตาม การที่มีคนจำนวนมากในสังคมหันไปทำบุญ (ทำความดี) นอกจากจะทำให้จิตใจของผู้ทำบุญมีความสุขหรือสงบเย็นลงได้ในระดับหนึ่งแล้ว ยังเป็นโอกาสที่คนเหล่านั้นจะได้ลดการทำสิ่งที่เป็นบาป (ความชั่ว) ซึ่งจะเป็นผลดีไม่เฉพาะกับตัวเขาเท่านั้น แต่ดีสำหรับสังคมไปพร้อมกันด้วย เพราะเมื่อโอกาสที่คนจะทำความชั่วที่เป็นบาปลดลงก็เท่ากับทำให้สังคมดีขึ้นในตัว ถ้ามองในแง่นี้ จะบอกว่าการทำบุญเป็นผลดีต่อสุขภาวะทั้งของบุคคลและสังคมก็ได้

### 5.1.2.2 ในแง่สุขภาวะทางสังคม

การทำบุญทั้งในโอกาสปกติและในโอกาสพิเศษ เป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม จะเห็นได้ชัดในชุมชนชนบทที่คนส่วนมากไปทำบุญกันที่วัด เช่น นำอาหารไปถวายพระทุกวัน หรือในวันพระ ในโอกาสเช่นนั้น คนในชุมชนได้พบปะสังสรรค์และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันไม่เฉพาะในเรื่องการบุญการกุศล แต่เรื่องอื่นๆ ในชีวิตประจำวันของตนด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานอาชีพ สุขภาพ หรือข่าวสารเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชน

การทำบุญในงานเทศกาล เช่น งานกฐิน ผ้าป่า หรืองานบุญประจำปี เป็นโอกาสที่คนจำนวนมากในชุมชนมารวมกัน เพื่อระดมแรงงาน ทุน และความคิด ร่วมกันจัดงาน การทำเช่นนั้น นอกจากเป็นการกระชับความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันของคนในชุมชนแล้ว ยังเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์อื่นๆ ระหว่างกัน และมีโอกาสได้สนุกสนานรื่นเริงด้วยกันเป็นการ

ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในสังคมไปพร้อมกันด้วย มองในแง่นี้ก็กิจกรรมทางพุทธศาสนาแบบชาวบ้านซึ่งมีทั้ง เรื่องทางธรรมและเรื่องทางโลกคละเคล้ากันอยู่ ก็มีส่วน ช่วยสร้างเสริมสุขภาวะทางสังคมได้ในระดับหนึ่งด้วย

การที่คนในชุมชนร่วมกันทำบุญ เช่น จัดงานผ้าป่าเพื่อ จัดหาของใช้ที่เป็นของส่วนกลาง สำหรับคนในชุมชนใช้ร่วมกัน โดยเก็บรักษาไว้ที่วัด ก็เป็นการสร้างเอกภาพในชุมชนอย่างหนึ่ง นอกจากนี้ ถ้าวัดและพระสงฆ์เอาภาระในการทำงานทาง สังคม ด้วยการดูแลผู้สูงอายุและคนพิการได้ ก็จะเป็น คุณูปการต่อสังคมอย่างมาก

## 5.2 พุทธศาสนาแนวปฏิบัติ

พุทธศาสนาแบบนี้เน้น **ปฏิบัติบูชา** คือ *ให้ความสำคัญกับความรู้เข้าใจหลักคำสอนที่ถูกต้อง และนำไป ปฏิบัติจริงในชีวิต* ผู้นับถือพุทธศาสนาแนวปฏิบัติส่วนมาก มักจะให้ความสนใจเกี่ยวกับพิธีกรรมน้อย แม้ในกรณี ที่สนใจก็มักจะมองหาความหมายของพิธีกรรมเหล่านั้นและ เลือกปฏิบัติ หรือหาทางประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม

มีคนไทยจำนวนไม่น้อยที่สนใจพุทธศาสนา เพราะเห็นว่า มีหลักคำสอนที่มีเหตุผล มีศีลธรรม และให้เสรีภาพแก่ผู้ นับถือ คนเหล่านี้มักจะแสวงหาความรู้เกี่ยวกับพุทธศาสนา อย่างจริงจัง ทั้งด้วยตนเอง และจากครูบาอาจารย์สำนัก ต่างๆ บ้างกับวชเพื่อตั้งใจศึกษาและฝึกฝน จนมีความรู้และ ประสบการณ์จากการปฏิบัติด้วยตนเอง บ้างก็ดำรงชีวิตเป็น คฤหัสถ์ แต่ใฝ่ใจศึกษาและปฏิบัติตามที่โอภาสอานวย และ นำความรู้หลักธรรมพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตและ การงาน ตามควรแก่อัตภาพของตน หลายคนในกลุ่มผู้สนใจ พุทธศาสนาแบบนี้นำเอาหลักพุทธธรรมไปใช้เพื่อพัฒนา สังคม ทำให้มีขบวนการหรือองค์กรพัฒนาสังคมที่มุ่งใช้พุทธ ธรรมเป็นแนวทาง ขบวนการเช่นนี้แม้จะยังมีน้อยในปัจจุบัน แต่ก็ค่อยๆ เติบโตขึ้นช้าๆ

พุทธศาสนิกฯ (พระธรรมโกศาจารย์ – เจื่อม อินทปญฺโญ, พ.ศ. 2449-2536) อาจถือว่าเป็นผู้นำในขบวนการพุทธศาสนา แนวปฏิบัติในประเทศไทย เพราะเห็นปัญหาของการศึกษา และการปฏิบัติทางพุทธศาสนาในเวลานั้น ท่านจึงเริ่มการ สั่งสอนและปฏิบัติแนวใหม่ที่สวนโมกขพลาราม (วัดธารน้ำไหล) จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการแหวกออกจากขนบเดิม ที่ให้ความสำคัญกับการสอนและการปฏิบัติส่วนที่เป็น



ภาพ : จรัมพร โห้สายอง

เปลือกนอก มากกว่าสาระหรือแก่นแท้ของพุทธศาสนา และเป็นการ “เดินหน้าเข้าคลอง” ที่ถูกต้องของการนับถือ พุทธศาสนา

แน่นอนว่า ผลทางสุขภาวะของการนับถือพุทธศาสนา แบบนี้ ย่อมต่างกับแบบที่เน้นอามิสบูชา (หรือ “การนับถือ พุทธศาสนาแบบชาวบ้าน” ที่กล่าวในข้อ 5.1 ข้างต้น) แต่ผู้ ปฏิบัติจะได้รับผลมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติ ของแต่ละคน ผลทางสุขภาวะที่สำคัญของการนับถือ พุทธศาสนาแบบนี้อยู่ที่สุขภาวะทางจิตใจและทางปัญญา ซึ่งมีความสำคัญที่สุด แต่สุขภาวะทางจิตใจและปัญญาที่สมบูรณ์ มักจะส่งผลดีต่อสุขภาวะทางกายด้วย ดังนั้นอาจจะกล่าวได้ว่า การนับถือพุทธศาสนาแนวปฏิบัติเป็นผลดีต่อสุขภาวะ ทั้งสี่ด้าน มีการศึกษาหลายเรื่องที่ยืนยันเหมือนกันว่า การปฏิบัติสมาธิมีผลดีต่อสุขภาพกายด้วย คำอธิบาย จากการศึกษานี้ก็คือ จิตที่เป็นสมาธิจะลดโอกาส ที่จะเกิดความเจ็บป่วยทางกายบางอย่าง เช่น ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ระบบการย่อย อาหารไม่ดี นอกจากนี้การฝึกให้จิตเป็นสมาธิยังมีผล ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดได้ มีการศึกษาพบว่า คนใช้ โรคมะเร็งที่ฝึกสมาธิเป็นประจำสามารถควบคุมอาการ ปวดได้ดีกว่าและมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนที่ไม่ฝึกสมาธิ

สำหรับคนที่สุขภาพเป็นปกติ ถ้าฝึกสมาธิเป็นประจำก็มักจะ มีหน้าตาผิวพรรณผ่องใส อารมณ์ดี และปรับตัวเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ดี

มองในภาพรวม การที่คนไทยจะได้ประโยชน์จาก พุทธศาสนาอย่างไร และมากน้อยเพียงใด เป็นเรื่องเกี่ยวกับ

ระบบการศึกษาอบรม และการถ่ายทอดพุทธธรรมให้แก่ สาธารณชน เรื่องนี้เกี่ยวกับบทบาทของสถาบันและ องค์กรทางพุทธศาสนาไม่มากนักน้อย เพราะสถาบัน/องค์กร เหล่านั้นมีหน้าที่โดยตรงเกี่ยวกับการศึกษาและเผยแผ่ พุทธศาสนาแก่คนทั่วไป

## 6. พุทธศาสนาในฐานะสถาบันทางสังคม

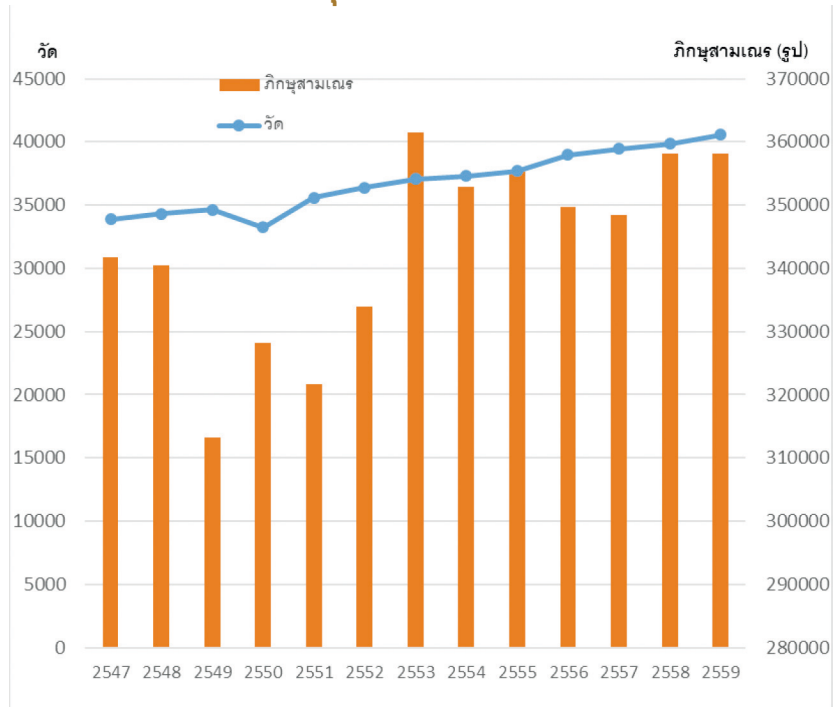
ในฐานะเป็นสถาบัน พุทธศาสนาเป็นหน่วยทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยคน และแบบแผนการปฏิบัติ ที่มีการจัดตั้ง เป็นกิจจะลักษณะและเป็นทางการ สถาบันพระพุทธรศาสนาในประเทศไทยประกอบด้วย นักบวช คฤหัสถ์ คณะสงฆ์ วัด และกลุ่มบุคคลที่รวมตัวกันเพื่อดำเนินการทางพุทธศาสนาในรูปแบบต่างๆ ทั้งหมดประกอบกันเป็น “สถาบัน” ที่มี กฎกติกา มีจุดมุ่งหมาย และมีความชอบธรรมในการดำรงอยู่และการทำกิจกรรม ตามบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ เกี่ยวกับพุทธศาสนา หรืออาศัยหลักธรรมในพระพุทธรศาสนาเป็นแนวทางในการขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมายของตน

### 6.1 พระสงฆ์และวัด

พระสงฆ์ และวัดเกือบทั้งหมด ในประเทศไทยอยู่ในนิกายเถรวาท ซึ่งเป็นหนึ่งในสองของนิกายใหญ่ใน พุทธศาสนา (ดูข้อ 2.1 ข้างต้น) เดิมทีเดียว พระสงฆ์ไทยไม่มีการแบ่งเป็นกลุ่ม หรือนิกาย จนกระทั่งในสมัยรัชกาลที่ 4 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งทรงผนวช ก่อนเสด็จขึ้นครองราชย์เป็นเวลาถึง 27 พรรษา ได้ทรงริเริ่มแบบแผนการ ปฏิบัติใหม่ขึ้นเพื่อปฏิรูปวงการสงฆ์ ทำให้เกิดมีสงฆ์นิกายใหม่ขึ้น เรียกว่า *ธรรมยุติกนิกาย* เรียกสั้นๆ ว่า *ธรรมยุต* ส่วนสงฆ์ที่ยังถือปฏิบัติตามแนวทางเดิม ซึ่งเป็นสงฆ์ส่วนใหญ่ เรียกว่า *มหานิกาย* ทำให้มีนิกายสงฆ์ย่อย 2 นิกายตั้งแต่นั้นมา อย่างไรก็ตาม นอกจากความแตกต่าง เล็กน้อยในการปฏิบัติปลีกย่อยบางเรื่องของพระภิกษุ สามเณรแล้ว ไม่มีความแตกต่างในสาระสำคัญระหว่างสงฆ์ สองนิกายนี้ โดยเฉพาะในด้านพระธรรมวินัย

ในปี 2559 มีวัดในประเทศไทยรวมทั้งสิ้น 40,544 วัด มีภิกษุสามเณร 358,167 รูป ทั้งนี้ไม่รวมวัดและพระสงฆ์

จำนวนพระภิกษุสามเณร พ.ศ. 2547-2559



ที่มา : รวบรวมจากรายงาน ข้อมูลพื้นฐานทางพระพุทธศาสนา ประจำปี 2548-2559

ฝ่ายมหายาน (คือ จินนิกาย และอนันมิกาย ซึ่งมี 36 วัด แต่ไม่มีสถิติจำนวนภิกษุสามเณร) ตัวเลขจำนวนวัดและ พระภิกษุสามเณรนี้เพิ่มขึ้นจากปี 2547 ซึ่งมี 33,877 วัด และพระภิกษุสามเณร 341,687 รูป<sup>[15]</sup> ในช่วงเวลา 13 ปีจาก พ.ศ. 2547-2559 มีวัดเพิ่มขึ้น 6,667 วัด

(เพิ่มขึ้นร้อยละ 17 หรือโดยเฉลี่ยเพิ่มปีละ 513 วัด) ภิกษุสามเณรเพิ่มขึ้น 16,480 รูป (เพิ่มขึ้นร้อยละ 5 หรือโดยเฉลี่ยเพิ่มปีละ 1,268 รูป)

ประชากรในประเทศไทยปี 2559 ที่นับถือพุทธศาสนามี 61,746,429 คน (เท่ากับร้อยละ 94 ของประชากรทั้งประเทศ) ดังนั้น อัตราส่วนวัดต่อประชากรพุทธเท่ากับ 1 : 1,523 และ อัตราส่วนภิกษุสามเณรต่อประชากรพุทธเท่ากับ 1 : 173

จากข้อมูลข้างต้นมีข้อสังเกต ดังนี้ :

- (1) จำนวนวัดที่รายงานนี้นับเฉพาะวัดที่มีพระภิกษุสามเณรอยู่จำพรรษา ไม่รวมวัดที่ไม่มีพระภิกษุสามเณร และวัดที่ทางสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติขึ้นทะเบียนเป็นวัดร้าง ในปี 2559 วัดทั้งสองประเภทนี้รวมกันมีจำนวนกว่า 6,000 วัด
- (2) เนื่องจากมีพระภิกษุสามเณรที่บวชและสึกอยู่ตลอดเวลา ตัวเลขจำนวนภิกษุสามเณรจึงกำหนดแน่นอนได้ยาก อีกทั้งไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับประเภทการบวช และช่วงเวลาของผู้บวชอยู่ในสมณเพศการศึกษาที่ผ่านมา (นานแล้ว) ให้ข้อมูลที่พอเห็นภาพคร่าวๆ ว่าประมาณร้อยละ 70 ของการบวชทั้งหมดเป็นการบวชระยะสั้นๆ หรือบวชตามประเพณี (เช่น 7 วัน 15 วัน 1 เดือน) ประมาณร้อยละ 30 เท่านั้นที่บวชอยู่ระยะยาวหน้อย คือ บวชอยู่ตั้งแต่หนึ่งพรรษาไปจนถึงตลอดชีวิต<sup>[16]</sup> เชื่อว่าแนวโน้มนี้ยังไม่มีเปลี่ยนแปลง หรือหากจะเปลี่ยนแปลงก็คงจะเป็นการเพิ่มขึ้นของการบวชระยะสั้นๆ แต่เพิ่มเท่าไร ยังไม่มีข้อมูล

ในอดีตพระสงฆ์ปกครองดูแลกันโดยอาศัยหลักพระธรรมวินัย และจารีตประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นหลัก แต่ปัจจุบันสถาบันสงฆ์มีการบริหารจัดการตามกฎหมาย ซึ่งมีขึ้นครั้งแรกในรัชกาลที่ 5 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ (คือ พระราชบัญญัติลักษณะปกครองคณะสงฆ์ ร.ศ. 121 พ.ศ. 2445) ตั้งแต่นั้นมาการปกครองคณะสงฆ์ก็ดำเนินการไปตามกฎหมาย แยกต่างหากจากเรื่องพระธรรมวินัยและจารีตประเพณี จนถึงปัจจุบันได้มีการออกกฎหมายเกี่ยวกับการปกครองคณะสงฆ์มาแล้วหลายครั้ง คือใน พ.ศ. 2484, 2505, 2535 และ 2560 สองครั้งหลังเป็นการแก้ไขเพิ่มเติมพระราชบัญญัติ ฉบับ พ.ศ. 2505

ตามกฎหมาย การปกครองคณะสงฆ์แบ่งออกเป็น ส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ส่วนกลางประกอบด้วย มหาเถรสมาคม ซึ่งมีสมเด็จพระสังฆราชทรงเป็นประธาน มีกรรมการ 2 ประเภท คือกรรมการโดยตำแหน่ง ได้แก่สมเด็จพระราชาคณะทุกรูป (ปัจจุบันมี 7 รูป – ฝ่ายมหานิกาย 4 รูป ธรรมยุต 3 รูป) และกรรมการที่สมเด็จพระสังฆราชทรงแต่งตั้งจากพระราชาคณะ จำนวนไม่เกิน 12 รูป (ดำรงตำแหน่งคราวละ 2 ปี เมื่อหมดวาระแล้วอาจรับการแต่งตั้งเข้ามาอีกได้) ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ทำหน้าที่เป็นเลขาธิการมหาเถรสมาคม ในด้านการปกครองมีเจ้าคณะใหญ่ปฏิบัติหน้าที่ในเขตปกครองคณะสงฆ์คือเจ้าคณะใหญ่หนกลาง เจ้าคณะใหญ่หนเหนือ เจ้าคณะใหญ่หนตะวันออก เจ้าคณะใหญ่หนใต้ และ เจ้าคณะใหญ่หนธรรมยุต

### โครงสร้างการปกครองคณะสงฆ์ ตามพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. 2505

มหาเถรสมาคม  
สมเด็จพระสังฆราช

เจ้าคณะใหญ่  
(หนกลาง หนเหนือ หนตะวันออก  
หนใต้ คณะธรรมยุต)

เจ้าคณะภาค  
(18 ภาค)

เจ้าคณะจังหวัด

เจ้าคณะอำเภอ

เจ้าคณะตำบล

เจ้าอาวาส



ในส่วนภูมิภาค แบ่งการปกครองออกเป็น ภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และวัด โดยแต่งตั้งให้พระภิกษุที่มีความสามารถและเหมาะสมเป็นผู้ปกครองตามลำดับชั้น คือ เจ้าคณะภาค เจ้าคณะจังหวัด เจ้าคณะอำเภอ เจ้าคณะตำบล และเจ้าอาวาส

## 6.2 พระสงฆ์และวัด กับการส่งเสริมสุขภาพ

เพื่อเข้าใจว่า ผู้ที่บวชจะได้รับประโยชน์ด้านสุขภาพอย่างไรจากพุทธศาสนา และพระสงฆ์และวัดมีบทบาทอย่างไรในการส่งเสริมสุขภาพ เราควรทำความเข้าใจความจริงที่เกี่ยวข้อง 2 เรื่อง คือ *ธรรมเนียมการบวชในประเทศไทย* และ *สถานะของวัดในชุมชน*

### 6.2.1 ธรรมเนียมการบวช

ในประเทศไทย การบวชเป็นทั้งการปฏิบัติตามประเพณี และเป็นความสมัครใจของแต่ละคน ดังนั้นผู้บวชจึงมีความแตกต่างกัน ทั้งในด้านวัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่บวช และการศึกษาและอบรมที่ได้รับในช่วงเวลาที่บวชอยู่ ความแตกต่างเหล่านี้มีนัยสำคัญต่อการได้รับอานิสงส์จากการบวช กล่าวเฉพาะด้านสุขภาพของผู้บวช แม้ว่าพุทธศาสนาจะมีหลักคำสอนจำนวนมากที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ดังที่กล่าวข้างต้น แต่นั่นก็ไม่ได้เป็นหลักประกันว่า ผู้ที่บวชทุกคนจะได้รับอานิสงส์ในด้านสุขภาพเหมือนกัน

ในอดีตการบวชเป็นการเข้ารับการศึกษาเล่าเรียนเป็นเวลาสั้นบ้างยาวบ้าง ขึ้นอยู่กับผู้บวชแต่ละคน แต่โดยมากแล้วก็เป็นเวลา 3 เดือนในช่วงเข้าพรรษา ซึ่งเป็นช่วงที่พระบวชใหม่ (พระนวกะ) ได้รับการศึกษาอบรมด้านธรรมะ และวินัยจากอุปัชฌาย์อาจารย์ ในสมัยที่การศึกษายังไม่แพร่หลาย และวัดเป็นสถานที่ที่ให้การศึกษาแก่คนไทยเกือบจะทุกเรื่อง ทั้งทางโลกและทางธรรม การบวชจึงเป็นสิ่งที่มาคู่กับการเรียน สมัยก่อนสังคมถือว่าผู้ชายที่ผ่านการ “บวชเรียนมาแล้ว” เป็น “คนสุก” คือสุกเพราะได้รับการ “บ่ม” ด้วยการศึกษามากกว่าจากอุปัชฌาย์อาจารย์มาแล้ว จึงพร้อมที่จะเริ่มต้นชีวิตการครองเรือนได้

แต่ในปัจจุบันสถานการณ์เปลี่ยนไปมาก การบวชไม่ใช่ช่องทางเพื่อให้กุลบุตรได้รับการ “บ่มให้เป็นคนสุก” ตามประเพณีเท่านั้น แต่ยังเป็นช่องทางเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์บางอย่างด้วย การบวชกับการศึกษาและฝึกฝนทางศาสนาได้

แยกจากกันไปมากในปัจจุบัน เฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ยังอยู่ในระยะสั้นๆ หรือบวชตามประเพณี ซึ่งมีราวร้อยละ 70 ของผู้บวชทั้งหมด (ดูข้างต้น) ผู้บวชตามประเพณีเหล่านี้ ถ้าหากจะมีที่ได้รับประโยชน์ในด้านสุขภาพตามแนวทางพุทธศาสนาอยู่บ้าง ก็คงไม่มาก ยกเว้นในบางวัดบางสำนัก ที่เอาใจใส่ในการศึกษาอบรมสำหรับพระที่บวชเข้ามาอย่างจริงจัง

สำหรับพระภิกษุสามเณรที่บวชอยู่เป็นเวลานาน ซึ่งมีราวร้อยละ 30 ของทั้งหมดนั้น สถานการณ์ในปัจจุบันก็ไม่ต่างกันเท่าใดนัก จึงคาดหวังไม่ได้ว่าพระที่บวชอยู่นานๆ จะได้รับอานิสงส์ในด้านสุขภาพ (ทางกาย จิตใจ ปัญญา สังคม) เสมอไป ทั้งนี้เพราะการศึกษาเล่าเรียนทางธรรมและการปฏิบัติของพระภิกษุสามเณรส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่อ่อนแอมานาน ทำให้คุณภาพของพระสงฆ์ส่วนใหญ่ในด้านนี้ด้อยลง<sup>[17,18]</sup>

ต้องยอมรับความจริงว่า พระที่บวชอยู่นานๆ นั้นมีจำนวนไม่น้อยที่อยู่นานเพราะเห็นเป็นช่องทางในการแสวงหาประโยชน์ (ลาภสักการะ) จากศรัทธาของชาวบ้าน *เป็นการบวชเพื่อยังชีพ* เนื่องจากไม่มีอาชีพการงาน หรือขาดคนดูแล พระภิกษุเหล่านี้มีจำนวนน้อยมากที่ชวนขวยในการศึกษาและปฏิบัติ ดังนั้นนอกจากจะไม่ได้ลิ้มรสความสุขจากพุทธธรรมอย่างที่ควรจะได้แล้ว พระภิกษุที่บวชแบบนี้จำนวนหนึ่งยังเป็นภาระแก่คณะสงฆ์อีกด้วย ข้อดีที่อาจจะมีอยู่ของการบวชแบบนี้ คือ ได้ใช้พระศาสนาเป็นร่มพิงพิง ในแง่นี้วัดก็ยังคงเป็นที่พึ่งให้แก่คนบางประเภทได้บ้าง ปัจจุบันมีแนวโน้มว่าพระที่บวชเมื่ออายุมากและไม่มุ่งศึกษาปฏิบัติธรรมนั้นมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน่าสังเกต โดยเฉพาะในชนบท



ภาพ: www.freepik.com

การที่พระซึ่งบวชแล้วไม่ได้รับการศึกษาอบรมนั้น ความจริงก็ไม่ใช่ความผิดของคนที่บวชเสียทีเดียว เพราะในวัดส่วนมากไม่มีพระที่มีความรู้พอที่จะให้การศึกษามาแก่ผู้ที่บวชเข้ามาได้ นี่เป็นความอ่อนแออย่างหนึ่งที่น่าจะได้มีการปรับปรุง ของวงการสงฆ์ในปัจจุบัน<sup>[12,18]</sup>

พระภิกษุจำนวนหนึ่ง (จำนวนน้อย) ที่สมควรใจบวชเพื่อบำเพ็ญความหมายของชีวิตจากหลักธรรมในพุทธศาสนา ผู้บวชประเภทนี้มักจะฝึกฝนศึกษาปฏิบัติจริงจัง และส่วนมากก็จะได้รับประโยชน์จากการนำเอาหลักธรรมมาใช้ในชีวิตตามสมควร ไม่ว่าจะในสถานะที่ยังบวชอยู่ หรือหากลาสิกขาออกไปคนประเภทนี้มักจะสามารภมีความสุขได้ในชีวิตของผู้ครองเรือน

นอกจากนี้ ยังมีพระสงฆ์อีกจำนวนหนึ่ง (ซึ่งยังมีจำนวนน้อยลงไปอีก) ที่ดำรงสมณเพศอยู่นาน มีความรู้เข้าใจแตกฉานในพุทธธรรม ทั้งจากการได้มุ่งมั่นศึกษา และจากการปฏิบัติด้วยตนเอง อุทิศตนเพื่อพระศาสนา ซ้ำยังให้ประชาชนเห็นคุณค่าของการนำเอาหลักพุทธธรรมไปใช้เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข บ่อยครั้งท่านเหล่านี้เป็นผู้ “เตือนสติ” สังคมในด้านจริยธรรม พระสงฆ์ประเภทนี้ไม่เพียงแต่เป็น “เนือนาบุญ” เท่านั้น แต่เป็นผู้นำทางปัญญา และการสร้างเสริมสุขภาวะให้แก่ประชาชนและสังคมด้วย

พระสงฆ์ประเภทนี้ มีทั้งที่เป็นพระนักปฏิบัติสายวัดป่าที่มรณภาพไปแล้วก็มี ที่ยังดำรงสมณเพศและทำงานด้านเผยแผ่พุทธธรรมอยู่อย่างแข็งขันก็มี ที่มรณภาพไปแล้ว เช่น หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต หลวงปู่ฝั้น อาจาโร หลวงปู่ชา สุภทโท (พระโพธิญาณเถระ) หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี (พระราชนิเวศร์รังสีคัมภีร์ปัญญาวินิจฉัย) พุทธทาสภิกขุ (พระธรรมโกศาจารย์) ส่วนท่านที่ยังมีชีวิตอยู่และทำงานด้านการศึกษาพุทธศาสนาและเผยแผ่พุทธธรรมอย่างแข็งขันตามแนวทางของแต่ละท่านนั้น มีจำนวนไม่มากนักที่เด่นๆ เช่น สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) พระราชธรรมนิเทศ (พยอม กลฺยาโณ) พระไพศาล วิสาโล พระดุษฎี เมธฺยฺกูโร หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช พระมหา วุฒิชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี) ฯลฯ พระสงฆ์เหล่านี้สามารถประยุกต์พุทธธรรมมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาวะของคนในสังคมได้อย่างสมสมัย ขณะเดียวกันก็เป็นผู้นำทางปัญญา และที่พึ่งทางจิตวิญญาณของประชาชนในสังคม เป็นเพชรในวงการสงฆ์ไทยอย่างแท้จริง

## 6.2.2 สถานะของวัดในชุมชน

ในอดีตวัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน ดังนั้นจึงมีบทบาทและมีความหมายต่อชุมชนหลายด้าน นอกจากบทบาทสำคัญในด้านการบุญการกุศล อันเป็นหน้าที่เฉพาะของวัดแล้ว ยังมีบทบาททางสังคมอีกมาก ได้แก่<sup>[17]</sup> :

- (1) เป็นสถานที่พบปะชุมนุมของคนในชุมชน เพื่อทำกิจกรรมส่วนรวม
- (2) เป็นแหล่งความบันเทิง ในสมัยที่แหล่งความบันเทิงยังไม่แพร่หลาย วัดเป็นสถานที่ที่คนในชุมชนได้รับความบันเทิง เฉพาะอย่างยิ่งในโอกาสที่มีงานเทศกาลซึ่งมักจัดที่วัด
- (3) เป็นที่พักคนเดินทาง ในอดีตคนที่เดินทางรอนแรมไปค้าขายไปตามชุมชนต่างๆ หรือเดินทางไกลด้วยกิจอื่น มักจะอาศัยวัดเป็นที่พักค้างแรม และได้รับอาหารที่เหลือจากพระด้วย
- (4) เป็นสถานพยาบาลที่ให้การสงเคราะห์คนป่วยไข้ เนื่องจากพระในวัดหลายแห่งมีความรู้การแพทย์แผนโบราณ บางวัดมีตำรายาที่รวบรวมไว้ในรูปของหนังสือ หรือมีสมุนไพร ที่ชาวบ้านมาขอรับไปใช้ได้
- (5) เป็นคลังพัสดุที่คนในชุมชนสามารถยืมไปใช้ได้ ในยามที่มีงาน เช่น ถ้วยชาม เสื้อ หมอน หรือครุภัณฑ์ต่างๆ
- (6) เป็นศูนย์กลางศิลปะและวัฒนธรรมของชุมชน สถาปัตยกรรม ภาพเขียนฝาผนังโบสถ์วิหาร และลวดลายที่ล้ำค่า มักจะมีอยู่ที่วัด ศิลปะเหล่านี้เป็นมรดกของชุมชน หลายแห่งเป็นมรดกของชาติที่ตกทอดมาจนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้วัดยังเป็นสถานที่สืบทอดทางวัฒนธรรมของชุมชนและท้องถิ่น คนในชุมชนใช้วัดเป็นสถานที่เรียนรู้และฝึกฝนศิลปะ เช่น การร้องรำ วิชาช่างไม้ และช่างแกะสลัก
- (7) เป็นสถานที่ตัดสินความขัดแย้งของคนในชุมชน โดยเฉพาะในกรณีความขัดแย้งที่ชาวบ้านไม่สามารถตัดสินกันเองได้ ในชนบทกรณีเช่นนั้นมักนำมาตัดสินกันที่วัด โดยอาศัยพระผู้เป็นที่เคารพนับถือของทุกฝ่ายช่วยไกล่เกลี่ย
- (8) เป็นโรงเรียนของชุมชน ในยุคที่ยังไม่มีโรงเรียนแบบสมัยใหม่ เด็กผู้ชายในชุมชนอาศัยวัดเป็นที่เรียนหนังสือ โดยเฉพาะคือการอ่าน เขียน และ

วิชาเลข โดยมีพระสงฆ์เป็นครูผู้สอน แม้ในยุคที่  
รัฐไทยจัดการศึกษาในระบบโรงเรียนใหม่ๆ ในสมัย  
รัชกาลที่ 5 วัดก็เป็นที่ตั้งของโรงเรียน และพระสงฆ์  
ก็ยังมียุทธาเป็นครูสอน ต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน

(9) วัดและพระสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ และทาง  
ปัญญาของชุมชน นอกจากพระที่อยู่ในวัดจะมีการ  
ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้ว พระยังเป็นผู้ได้เรียนรู้มาก  
กว่าชาวบ้าน อย่างน้อยก็ในด้านศาสนธรรม ทำให้  
ได้รับความเคารพนับถือจากคนในชุมชน บทบาท  
ของวัดและพระสงฆ์ในด้านนี้อาจถือว่าสำคัญที่สุด  
และเป็นรากฐานของความชอบธรรมในการดำรง  
อยู่ของสถาบันนี้

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันบทบาทเหล่านี้ได้เลือนหายไป  
เกือบหมดแล้ว ที่ยังพอมีเหลืออยู่บ้างก็มีความสำคัญน้อยลง  
จนแทบไม่อยู่ในความคิดของคนทั่วไปแล้ว เช่น ทุกวันนี้ถ้า  
พูดถึงการสงเคราะห์คนป่วยไข้ ศิลปะวัฒนธรรม การศึกษา  
และผู้นำทางปัญญา น้อยคนนักจะคิดถึงวัดในฐานะมี  
บทบาทเหล่านี้ อย่างดีก็อาจจะนึกได้ว่าวัดเคยมี  
บทบาทสำคัญในเรื่องเหล่านี้มาก่อน อีกบทบาทหนึ่งที่เปลี่ยน  
ไปมากคือการเป็นแหล่งความบันเทิง แม้ว่าในปัจจุบันวัด  
จะยังถูกใช้เป็นที่จัดงานมหรสพของชุมชน แต่ก็มียุทธา  
ใหม่ขึ้นมา คือการที่วัดกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยว ซึ่งมีหลาย  
แห่งในทุกภาคของประเทศ ส่วนใหญ่แล้วคนที่ไปเที่ยวเป็น  
คนนอกชุมชน หรือไม่ก็เป็นนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศ

ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องมาจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

- (1) สาเหตุภายนอก คือการมีสถาบันสมัยใหม่ที่มีความ  
ชำนาญเฉพาะด้าน ทำหน้าที่ให้บริการในด้านต่างๆ  
ที่กล่าวมาโดยเฉพาะ และทำได้ดีกว่า หรืออย่างน้อย  
ก็เป็นระบบและมีประสิทธิภาพมากกว่าวัดด้วย  
เช่น มีโรงเรียน โรงพยาบาล ศาล สถานบันเทิง ฯลฯ  
มาทำหน้าที่ที่วัดเคยทำในอดีตหมดแล้ว จึงแทบไม่มี  
พื้นที่ที่วัดจะมีบทบาทในเรื่องเหล่านี้
- (2) สาเหตุภายใน คือความอ่อนแอของสถาบันสงฆ์  
เนื่องจากขาดบุคลากรสงฆ์ที่มีความรู้ความสามารถ  
ที่จะทำหน้าที่นั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ  
โดยเฉพาะในภาวะที่สังคมเปลี่ยนไปเร็วเช่น  
ในปัจจุบัน สาเหตุหลักของข้อนี้เป็นเพราะวงการ  
สงฆ์ไม่พยายามปรับตัว หรือปรับตัวแต่เนื่องจาก

ไม่มีความรู้ความเข้าใจเพียงพอทั้งในทางหลักพุทธ  
ธรรมและในทางโลก จึงปรับกันไปคนละทิศละทาง  
ขณะที่รัฐและองค์กรสงฆ์เองก็ไม่ได้ให้ความสำคัญ  
กับการศึกษาของภิกษุสามเณรเท่าที่ควร ตลอด  
เวลาหลายทศวรรษที่ผ่านมา<sup>[18]</sup>

สรุปว่า สถานะของวัดและพระสงฆ์ในปัจจุบันอ่อนแอลง  
ถ้าเช่นนั้น ทำไมจำนวนวัดและพระสงฆ์ในประเทศไทยจึง  
เพิ่มขึ้นตลอดเวลาที่ผ่านมา? เราได้เห็นจากข้อมูลที่ให้ไว้  
ข้างต้นแล้วว่า ในช่วงเวลา 13 ปี จาก พ.ศ. 2547 ถึง 2559 มี  
วัดเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 17 ขณะที่จำนวนภิกษุสามเณรก็เพิ่มขึ้น  
เช่นเดียวกัน แม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงบ้างในบางปี  
แต่โดยรวมแล้วในช่วงเวลาดังกล่าวนี้จำนวนภิกษุสามเณร  
เพิ่มขึ้นร้อยละ 5 ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นอะไร? คนไทยต้องการ  
วัดเพื่อเป็นที่พึ่งทางใจมากขึ้นกระนั้นหรือ?

ถ้าจะถามคนทั่วไปในวันนี้ว่า บทบาทของพระสงฆ์และ  
วัดในชุมชนคืออะไร? คำตอบที่แทบไม่ต้องคิดเลยคงจะเป็น  
บทบาทในทางพิธีกรรมมากกว่าอย่างอื่น นี่ไม่ใช่สิ่งที่แปลก  
หรือเหนือความคาดหมาย เพราะในพุทธศาสนาแบบ  
ชาวบ้าน ซึ่งเป็นระบบความเชื่อและการปฏิบัติของชาวพุทธ  
ส่วนใหญ่ พิธีกรรมมีความจำเป็นสำหรับเหตุการณ์สำคัญ  
ในชีวิต ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย นี่เป็นสิ่งที่คนเห็นประจักษ์อยู่

ขณะเดียวกันก็มีแนวโน้มว่า วัดจำนวนมากกำลัง  
ถูกรอบงำด้วยกระแสทุนนิยมและบริโภคนิยมมากขึ้นๆ  
จนลืมนึกไปว่าบทบาททางศาสนาที่ถูกต้องและเหมาะสมของ  
ตนคืออะไร ที่แล้วมาในอดีตวัดอาศัยชุมชนในทางวัตถุ  
ขณะเดียวกันก็เป็นที่พักของชุมชนในทางธรรมและคุณงาม  
ความดี แต่ปัจจุบันวัดมีแนวโน้มจะเป็นอิสระ และห่างเหิน  
จากชุมชนมากขึ้น การให้บริการประชาชนด้านพิธีกรรมก็ดี  
ด้านสร้างเสริมสุขภาวะโดยหลักธรรมก็ดี มีแนวโน้มเป็น  
แบบทุนนิยมมากขึ้น (งานศพที่วัดในกรุงเทพฯ บางแห่ง  
กำหนดอัตราไว้เลยว่าเจ้าภาพต้องมีเงินเท่านั้นเท่านั้น พระ  
ผู้ใหญ่และพระนักแสดงธรรมที่มีชื่อเสียงบางรูป เมื่อรับกิจ  
นิมนต์ก็มักจะมีอัตราว่าต้องใส่ซองถวายเท่านั้นเท่านั้น ฯลฯ)  
ในสภาพเช่นนี้ สะท้อนความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่กำลัง  
เกิดขึ้น วัดหลายแห่งประกอบกิจกรรมเชิงพาณิชย์มากขึ้น  
ผลคือวัดก็เริ่มห่างเหินจากชุมชนในทางธรรมมากขึ้น  
น่าสงสัยว่าในสถานการณ์เช่นนั้น บทบาทของวัดและพระสงฆ์  
ในการสร้างเสริมสุขภาวะแก่สังคมจะเป็นอย่างไร





ภาพ : กิจกรรมรณรงค์โครงการมหาวิทยาลัยสงฆ์ปลอดบุหรี่ สนับสนุนโดย สสส.

แต่ในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ยังมีวัดและพระสงฆ์จำนวนหนึ่ง ที่อาจถือว่าเป็นความหวังในการนำเอาพุทธธรรมไปสู่ประชาชน เพื่อ “เกื้อกูลแก่ชนหมู่มาก” ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในคราวที่ส่งสาวกออกไปประกาศพุทธศาสนาเป็นครั้งแรก วัดและพระสงฆ์เหล่านี้มีคุณูปการมากในการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งแก่บุคคลและสังคม แม้จำนวนไม่มาก แต่ก็มืออยู่กระจัดกระจายตามภาคและท้องถิ่นต่างๆ ของไทย ดังตัวอย่างวัดต่อไปนี้ :

- (1) **วัดพระบาทน้ำพุ** (วัดพระพุทธรูปประทานพร อำเภอมะนัง จังหวัดลพบุรี) ดำเนินการเป็นสถานให้การดูแลและที่พักพิง สำหรับผู้ป่วยโรคเอดส์ ที่ไม่ได้รับการดูแลจากครอบครัวและรัฐ นำโดยเจ้าอาวาส คือ พระราชวิสุทธิประชาภรณ์ (อลงกตติกขปญโญ) เปิดดำเนินการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2535
- (2) **วัดถ้ำกระบอก** อำเภอบึงสามพัน จังหวัดสระบุรี ดำเนินการรักษาผู้ติดยาเสพติดโดยใช้สมุนไพร และให้บริการรักษาถึงอวัยวะอย่างแน่วแน่เด็ดเดี่ยว ปรากฏว่าผู้ที่มารับการรักษามีประมาณร้อยละ 90 ได้ผล ไม่กลับเข้าหา ยาเสพติดอีก ทำให้วัดมีชื่อเสียงไปทั่วโลก จนหลวงพ่อบุญญา ปานจันทร์ ผู้เป็นกำลังสำคัญได้รับ “รางวัลแมกไซไซ” ใน พ.ศ. 2518
- (3) **วัดสระแก้ว** อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง เป็นสถานสงเคราะห์เด็กกำพร้ายากจน เปิดดำเนินการมาหลายสิบปี ภายใต้การนำของเจ้าอาวาส

หลายสมัยต่อเนื่องกันมา ซึ่งปัจจุบันคือพระครูพิศาลรัตนวิวัฒน์ มีเด็กกำพร้าในอุปการะนับพันคน เด็กกำพร้าเหล่านั้นนอกจากได้รับการดูแลด้านปัจจัยสี่แล้ว ยังได้รับการศึกษาด้วย

(4) **วัดไร่ล่อม** อำเภอมะนัง จังหวัดตราด ดำเนินการ “กลุ่มสัจจะสะสมทรัพย์” โดยมีพระสุบิน ปณีโต เป็นกำลังสำคัญ เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2533 มีจุดประสงค์เพื่อให้ประชาชนรู้จักการออม เพื่อหลุดพ้นจากหนี้สินและความยากจน พร้อมกันนั้นก็สอนให้ชาวบ้านรู้จักใช้ชีวิตอย่างพอเพียง มีคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ ทั้งต่อตัวเองและต่อผู้อื่นไปด้วย โดยยึดหลักพุทธธรรมเป็นแนวทางพัฒนาคน วัดเหล่านี้เป็นหน่วยเล็กๆ ที่รู้ร้อนรู้หนาวกับชาวบ้าน มองเห็นปัญหาของชุมชน แล้วสะท้อนเข้ามายังบทบาทที่ตนควรจะมี โดยประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมอย่างเหมาะสม แต่ละวัดจึงอาจเปรียบเหมือนดวงประทีปที่ทอแสงสว่างแวววาวอยู่ตามจุดต่างๆ ของประเทศไทย สังคมไทยต้องการวัดและพระสงฆ์เช่นนี้อีกมาก วัดและพระสงฆ์ในตัวอย่างที่กล่าวถึงข้างต้น และวัดอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวถึงอีกจำนวนมาก แม้จะไม่ได้ประกาศตนว่าเป็นภาคีในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ แต่ในทางปฏิบัติแล้วก็คือการเป็นภาคีนั่นเอง เพราะวัดเหล่านี้เข้าร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผ่านทางแผนงานต่างๆ โดยเฉพาะแผนงานที่รณรงค์เพื่อการลด ละ เลิก เหล้าและบุหรี่



## วัดและพระสงฆ์ในฐานะ ภาคีสร้างเสริมสุขภาพ

เพราะพุทธศาสนาเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะนำไปสู่การลด ละ เลิก เหล้าและ บุหรี่ได้ จึงมีการริเริ่มโครงการใช้พุทธ ศาสนารวมทั้งวัดและพระสงฆ์ ในการ รณรงค์เพื่อให้คน ลด ละ เลิกเหล้า และบุหรี่ ดังกรณีตัวอย่างโครงการ ต่อไปนี้

1) ในปี 2529 มูลนิธิรณรงค์เพื่อ การไม่สูบบุหรี่ เริ่มรณรงค์เพื่อเปลี่ยน ทัศนคติของชาวพุทธไทยไม่ให้ถวายบุหรี่แก่พระสงฆ์ การรณรงค์ต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน จนทุกวันนี้แทบไม่ เห็น การถวายบุหรี่แก่พระสงฆ์อีกแล้ว โครงการฯ ได้ขยายไปถึงการให้ความรู้เกี่ยวกับผลเสียต่อสุขภาพของ บุหรี่แก่พระสงฆ์ เพื่อถ่ายทอดให้แก่ชาวบ้านต่อไป หลายวัดดำเนินการเรื่องนี้อย่างแข็งขัน บางวัดริเริ่มไม่รับผู้ที่ติด บุหรี่เข้ามาบวช เว้นแต่จะเลิกสูบบุหรี่ก่อน

ในปี 2548 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้การสนับสนุนมูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ ดำเนิน โครงการภูมิคุ้มกันชีวิตพิชิตบุหรี่ยุคใหม่ในเขตบรรพชิต ซึ่งดำเนินการในพื้นที่ 20 อำเภอ ของ 4 จังหวัด (เชียงใหม่ อ่างทอง สกลนคร ยโสธร) มีวัดที่ร่วมในโครงการกว่า 300 วัด และล่าสุดเมื่อปี 2559 สสส. ได้ขับเคลื่อน โครงการ วัดปลอดบุหรี่ โดยร่วมมือและสนับสนุนกลุ่มวัดและพระสงฆ์ ใน โครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบปลอดบุหรี่ยุคใหม่ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อมุ่งให้พระภิกษุสามเณรในสถาบันการศึกษาแห่งนี้และประชาชนในชุมชนลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ เพื่อให้วัดเป็นเขตปลอดบุหรี่ยุคใหม่ โดยดำเนินการใน 5 วิทยาเขตของมหาวิทยาลัย คือวิทยาเขต วังน้อย เชียงใหม่ หนองคาย ขอนแก่น และนครศรีธรรมราช โครงการฯ คาดว่าจะมีการนำเรื่องการไม่สูบบุหรี่ไปขยาย ผลในระดับวัดและชุมชนต่อไป

2) ในปี 2546 สสส. เริ่ม โครงการงดเหล้าเข้าพรรษา อย่างเป็นทางการ โดยได้ดำเนินการต่อเนื่องมาทุกปี ทำให้มี การรับรู้ในหมู่ประชาชนอย่างกว้างขวาง และมีส่วนทำให้การดื่มเหล้าในช่วงเข้าพรรษาลดลงตามลำดับ ดังจะเห็นได้จาก รายงานการประเมินผลในปี 2560 ซึ่งพบว่าร้อยละ 37.9 ของประชากรที่สำรวจงดการดื่มเหล้าตลอดพรรษา ทั้งนี้ไม่รวม ผู้ที่ลดปริมาณเหล้าที่ดื่มและกลุ่มที่งดดื่มเป็นบางช่วงอีกประมาณร้อยละ 30 นอกจากนี้ ยังมี โครงการวัดปลอดเหล้า (เริ่มปี 2548) โดยจังหวัดนครราชสีมาเป็นจังหวัดนำร่อง มีวัดเข้าร่วมในโครงการกว่า 2,500 วัด เพื่อร่วมรณรงค์ให้ งานบุญทุกรูปแบบเป็นงานปลอดเหล้า และเพื่อให้สอดคล้องกับข้อบัญญัติใน พ.ร.บ. ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ที่ห้ามขายและห้ามดื่มเหล้าในสถานที่ทางศาสนาและที่สาธารณะ

**โครงการทั้งหมดนี้จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ถ้าไม่ได้รับความร่วมมือด้วยดีจากวัดและพระสงฆ์ ในฐานะเป็น ภาคีการสร้างเสริมสุขภาพ**



ที่มา : (1) จดหมายข่าววัดปลอดบุหรี่ยุคใหม่ ฉบับที่ 1 และ 2 , n.d.; (2) รายงานโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบปลอดบุหรี่ยุคใหม่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560; (3) ศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ, 2560.

## 6.3 ขบวนการชาวพุทธเพื่อสังคม

“ขบวนการพุทธเพื่อสังคม” ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของพุทธศาสนาในฐานะสถาบันทางสังคม ในประเทศไทย ขบวนการชาวพุทธที่รวมตัวกันเป็นกลุ่มดำเนินงานเพื่อประโยชน์สาธารณะและไม่แสวงหากำไร ยังมีไม่มาก ที่มีอยู่ อย่างเช่น พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย และยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ก็ออกจะมีลักษณะเป็นทางการ และมีกิจกรรมค่อนข้างจำกัด องค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก (สำนักงานใหญ่อยู่ที่กรุงเทพฯ) ประชาชนก็เข้าถึงได้ค่อนข้างยาก นอกจากนี้ก็มีมูลนิธิต่างๆ ที่ทำงานทางด้านพุทธศาสนาอีกไม่ทราบจำนวน

ในต่างประเทศมีขบวนการพุทธที่เข้มแข็งหลายแห่ง ซึ่งก่อตั้งขึ้นมาเพื่อนำเอาหลักธรรมในพุทธศาสนามาเป็นแนวทางสร้างสุขและแก้ปัญหาสังคมสมัยใหม่ โดยการตีความหลักพุทธธรรมให้สอดคล้องกับโลกยุคปัจจุบัน บางขบวนการมีหน่วยงานสาขาอยู่ในประเทศไทยด้วย เช่น

(1) **มูลนิธิพุทธฉือจี้** เป็นองค์กรการกุศลที่ใหญ่ที่สุดองค์กรหนึ่ง ก่อตั้งขึ้นโดยภิกษุณีเจิ้ง เหยียน (ธรรมจารย์เจิ้ง เหยียน) ในไต้หวัน เมื่อประมาณ 50 ปีแล้ว มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ประสบความยากไร้และหายนภัยต่างๆ โดยยึดเมตตาธรรมตามอุดมคติของพระโพธิสัตว์ในพุทธศาสนา มหายานเป็นหลักในการดำเนินงาน ด้วยความยึดมั่นอย่างเด็ดเดี่ยวในเมตตาธรรมและความรักเพื่อนมนุษย์ ฉือจี้เติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันเป็นสถาบันที่เข้มแข็งและมั่นคงมากที่สุดแห่งหนึ่งในไต้หวัน สามารถระดมทุน ความคิด และพลังอาสาสมัครได้จากทุกชนชั้น ภารกิจของฉือจี้เป็นเรื่องการกุศล การรักษาพยาบาล การศึกษา และวัฒนธรรม มีมหาวิทยาลัย และโรงพยาบาลที่ดำเนินงานอยู่ภายใต้ร่มของมูลนิธิ ฉือจี้ได้แพร่ขยายไปทั่วโลก ปัจจุบันมูลนิธิพุทธฉือจี้มีสำนักงานสาขาอยู่ใน 52 ประเทศรวมทั้งประเทศไทยด้วย<sup>[19]</sup>

(2) **ขบวนการหมู่บ้านพลัม (Plum Village)** ที่เมืองบอร์โด ประเทศฝรั่งเศส ก่อตั้งโดยการริเริ่มของพระภิกษุในพุทธศาสนานิกายเซนชาวเวียดนาม ชื่อ ดิซ นัท ฮันท์ เริ่มจากการเรียกร้องสันติภาพ

สำหรับชาวเวียดนามในยุคสงคราม ไปสู่การก่อตั้งเป็นหมู่บ้านสันติภาพ เพื่อเป็นชุมชนแบบอย่างในการปฏิบัติธรรมที่เน้นอหิงสธรรม ความรักในมวลมนุษย์ และการเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่างตระหนักรู้ในทุกขณะลมหายใจ ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติตามหลักธรรมในพุทธศาสนา และไม่แยกขาดจากโลก ปัจจุบันชุมชนปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมหรือ “สังฆะ” แพร่กระจายไปในหลายประเทศ ทั้งในยุโรป อเมริกาและเอเชีย รวมทั้งในประเทศไทย ซึ่งมีชุมชนสังฆะแบบหมู่บ้านพลัมอยู่ที่กรุงเทพฯ และเชียงใหม่<sup>[20]</sup>

(3) **ขบวนการสรรโวทัยสมาทาน (Sarvodaya Shramadana Movement)** ในศรีลังกา เป็นขบวนการพัฒนาชนบทแบบเป็นองค์กรรวม ก่อตั้งโดยการริเริ่มของนาย เอ. ที. อริยรัตน์ (A. T. Ariyaratne) ในปี 2501 เพื่อแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคมและความยากจน โดยนำเอาหลักพรหมวิหารธรรม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ในพุทธศาสนา ผนวกกับหลักคำสอนอหิงสธรรมของมหาตมะ คานธี มาเป็นแนวทางในการพัฒนาคนและชุมชน ขบวนการสรรโวทัยสมาทานเป็นขบวนการประชาชนเพื่อสังคมแนวพุทธที่ใหญ่ที่สุดในศรีลังกา<sup>[21, 22]</sup>

ในประเทศไทย ขบวนการชาวพุทธเพื่อสังคมอาจจะสืบย้อนไปได้ถึงงานของท่าน **พุทธทาสภิกขุ** เมื่อสมัยที่ท่านเริ่มงานสวนโมกขพลาราม หลายสิบปีมาแล้ว โดยพยายามนำเสนอพุทธธรรมที่ถูกต้อง และอธิบายให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องคืออย่างไร และพุทธธรรมมีมิติทางสังคมอย่างไร แต่รูปธรรมของขบวนการชาวพุทธเพื่อสังคมจริงๆ เพิ่งเริ่มขึ้นเมื่อประมาณ 20-30 ปีมานี้ ตัวอย่างของขบวนการเหล่านี้ เช่น

(1) **เครือข่ายชาวพุทธเพื่อสังคมนานาชาติ (International Network of Engaged Buddhists - INEB)** ซึ่งเป็นเครือข่ายของนักกิจกรรมทางสังคม ผู้นำศาสนา นักวิชาการ และองค์กรพุทธศาสนาจากทั่วโลกและจากทุกนิกาย ที่ได้ประสานการปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนากับการปฏิบัติการทางสังคมเพื่อสร้างสรรค์โลกที่สงบสุขและยุติธรรม

ถือเอาปัญญาและเมตตาในการปฏิบัติ พันธกิจต่อชุมชนโลก INEB ก่อตั้งขึ้น จากการประชุมนานาชาติ เมื่อเดือน กุมภาพันธ์ 2532 โดยนายสุลักษณ์ ศิวรักษ์ เป็นกำลังสำคัญ

(2) **เครือข่ายพุทธิกา** เป็นเครือข่ายของกลุ่มองค์กรเอกชนที่ไม่แสวงกำไร จำนวนหนึ่ง มีวัตถุประสงค์เพื่อฟื้นฟู พระพุทธศาสนาและบทบาทของ พระสงฆ์ เพื่อประโยชน์ต่อชีวิตและ สังคม ดำเนินการจัดอบรม สัมมนา และ เผยแพร่สิ่งพิมพ์ในเรื่องที่เป็นประโยชน์

ต่อการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข ตามหลักธรรม พุทธธรรม เช่น เรื่องเกี่ยวกับ การสร้างสุขแท้ด้วย ปัญญา การทำบุญอย่างฉลาด การดูแลผู้ป่วยระยะ สุดท้าย การเผชิญความตายอย่างสงบ ฯลฯ เครือข่าย พุทธิกามีพระไพศาล วิสาโล แห่งสำนักวัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ เป็นผู้นำทางความคิดที่สำคัญ

(3) **เสถียรธรรมสถาน** เป็นสถานที่เรียนรู้ ปฏิบัติ และเผยแพร่ธรรม เพื่อสร้างสุขและแก้ปัญหาชีวิต สำหรับบุคคลและชุมชน ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2530 โดยแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต เสถียรธรรมสถาน ดำเนินงานโดยอาศัยพุทธธรรม เฉพาะอย่างยิ่ง การมีสติตื่นรู้อยู่ทุกขณะที่อารมณ์เข้ามากระทบ จิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือ อาณาปาณสติ เพื่อให้รู้จักปล่อยวาง และเพื่อให้ จิตสงบ เมื่อเร็วๆ นี้ เสถียรธรรมสถานเริ่มดำเนินการ “ธรรมาศรม” เพื่อเป็นชุมชนสาธิตการใช้ชีวิตโดย ธรรม ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น มีชีวิตที่ตื่นรู้ อยู่ ด้วยการภาวนา รู้กายใจของตนอยู่ตลอดเวลา

(4) **หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ** หรือที่ รู้จักกันทั่วไปในชื่อ **สวนโมกข์กรุงเทพฯ** เป็น องค์กรที่สร้างขึ้นเพื่อเป็นศูนย์การศึกษาเรียนรู้ และ สถานบริการศาสนธรรมอันรื่นรมย์ สืบสานงาน พระพุทธศาสนา ผ่านงาน ปณิธาน และอุดมการณ์ ของพุทธทาสภิกขุ ในการนำพาความถูกต้องและ สันติสุขทั้งทางกาย จิตใจ และปัญญา ให้กลับคืนสู่ สังคมมนุษยชาติ ด้วยการเข้าถึงหัวใจของพระพุทธ



ศาสนา การทำความเข้าใจกันระหว่างศาสนิกชน ของศาสนาต่างๆ และการออกจากอำนาจตัดสินนิยม นอกจากนี่ยังทำหน้าที่รวบรวม ดูแล รักษา และ จัดระบบบริการสืบค้นมรดกธรรม เอกสารข้อเขียน ต้นฉบับต่าง ๆ ของพุทธทาสภิกขุด้วย

(5) **มูลนิธิพันดารา** เป็นสถานปฏิบัติธรรมตาม วิถีพุทธธิเบต (วัชรยาน) ก่อตั้งขึ้นโดย รศ.ดร. กฤษดาพรรณ หงส์ถาวรณ หงส์ถาวรณ อติตอาจารย์คณะอักษร ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งศึกษาภาษา ธิเบต และสนใจวัฒนธรรม วิถีชีวิตและศาสนาพุทธ แนวธิเบต จนกระทั่งมีความรู้สึกซึ่งทั้งในทางปริยัติ และปฏิบัติ ทำให้ตัดสินใจลาออกจากงานมา อุตศตนก่อตั้งมูลนิธิพันดารา โดยมีกิจกรรมสำหรับ คนทั่วไป เช่น การสอนปฏิบัติภาวนา สอนเรื่อง การเตรียมตัวตายอย่างมีสติ การอบรมเพื่อให้ มีอายุยืนยาว ซึ่งทั้งหมด เน้นเรื่องการละอัตตา การมีชีวิตอยู่ด้วยสติ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

(6) **สันติอโศก** กลุ่มชาวพุทธที่มีแนวทางปฏิบัติต่าง จากชาวพุทธไทยทั่วไป นำโดยสมณะโพธิรักษ์ (รัก รักพงษ์) ซึ่งตอนแรกอุปสมบทเหมือนชายไทย ทั่วไป แต่มีแนวทางปฏิบัติต่างจากชาวพุทธ กระแสหลักในประเทศไทย ประกาศไม่อยู่ภายใต้ กฎระเบียบการปกครองของมหาเถรสมาคมและ คณะสงฆ์เมื่อ พ.ศ. 2518 โดยยึดเอาพระธรรมวินัย เป็นหลักในการปกครองกลุ่มตนเอง ชาวสันติอโศก ไม่เน้นการปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิภาวนา



แต่ปฏิบัติด้วยการดำรงชีวิตเป็นธรรมชาติตามหลัก พุทธศาสนา กินน้อย ใช้น้อย ทำงานเป็นทีม กินอาหารมังสวิรัต ผลิตอาหารและของใช้เองมากกว่า ฟังตลาด สันตือโศกเชื่อมโยงกับชุมชนภายนอก ผ่านทาง “ตลาดบุญนิยม” หรือตลาดนัดสีเขียว

ขายอาหารปลอดสารพิษและอาหารมังสวิรัต มีเครือข่าย หลายแห่งในหลายท้องถิ่น

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า สิ่งที่ขบวนการพุทธเหล่านี้นำเสนอให้กับสังคม ไม่เพียงแต่จะเป็นการให้ความรู้ความเข้าใจหลักพุทธธรรมอย่างสมสมัยเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะด้วย

## 7. สรุปและเสนอแนะ: สร้างเสริมสุขภาวะด้วยพุทธธรรม

*“ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ” นี้เป็นคำกล่าวที่เรามักได้ยินอยู่เสมอ คำว่า “ที่พึ่งทางใจ” ชวนให้เข้าใจว่า ศาสนาเป็นเพียง เครื่องปลอบประโลม ในยามที่เรามองหาที่พึ่งอื่นไม่พบแล้ว ถ้าเรานับถือพุทธศาสนาเพื่อจุดมุ่งหมายนี้ สิ่งที่เราจะได้ก็คงไม่มีอะไรมากกว่าการปลอบประโลมในยามที่มีทุกข์ และไม่ต่างเท่าไรกับการหันไปหาการปลอบประโลมจากคำทำนายของหมอดู หรือจากการไหว้วอนขอพรให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย ซึ่งไม่มีหลักประกันว่าจะเกิดผลจริง*

บทความนี้ชี้ให้เห็นว่า พุทธศาสนาเป็นมากกว่าเครื่องปลอบประโลมทางใจ เพราะแก่นพุทธศาสนาเป็นแนวทางที่จะใช้เพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะได้ทุกมิติ ทั้งทางกาย จิตใจ ปัญญา และทางสังคม ประเด็นอยู่ที่ว่าชาวพุทธไทยได้ใช้ประโยชน์พุทธศาสนาที่นับถือกันมานับพันปีในการสร้างเสริมสุขภาวะมากน้อยเพียงใด คำถามนี้อาจจะตอบได้ง่ายๆ ด้วยการสำรวจการนับถือพุทธศาสนาของคนไทยว่านับถือกันแบบไหน ถ้านับถือแบบอามิสบูชาก็ได้ผลอย่างหนึ่ง นับถือแบบปฏิบัติบูชาก็ได้ผลอีกอย่างหนึ่ง แต่การนับถือทั้งสองแบบก็สามารถให้ผลทางสุขภาพทั้งทางกาย จิตใจ ปัญญา และสังคมได้เหมือนกัน แม้ว่าอาจจะมึระดับมากน้อยไม่เท่ากันก็ตาม

ที่กล่าวมาข้างต้นยังแสดงให้เห็นด้วยว่า พุทธศาสนาในฐานะเป็นสถาบันทางสังคมที่สำคัญมีทุนทางสังคม ทุนทางปัญญา และทุนทรัพยากร (คน, เงิน) มาก ทั้งยังสามารถนำชุมชนในกิจกรรมต่างๆ ได้ โดยอาศัยศรัทธาและความเคารพนับถือที่คนในชุมชนมีเป็นทุนอยู่แล้ว นอกจากนี้สถาบันพุทธศาสนา รวมทั้งวัดและพระสงฆ์ ยังสามารถเชื่อมโยงกับอำนาจรัฐและอำนาจการเมืองได้ด้วย ทั้งหมดนี้เป็นพลังที่สามารถจะระดมมาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางกาย จิต ปัญญา และสังคม สำหรับบุคคลและสังคมได้ สังคมไทยจะได้ประโยชน์มาก หากมีการจัดการอย่างเป็นระบบ เพื่อนำเอาพุทธศาสนามาเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะ วัดและพระสงฆ์ในปัจจุบันก็ควรจะให้มีความสำคัญกับการทำบทบาทด้านนี้ให้เป็นระบบ

มากขึ้น โดยอาศัยทุนทางสังคม ทุนปัญญา และทรัพยากรที่มีอยู่แล้ว ขณะเดียวกันชุมชนและอำนาจรัฐก็ควรหนุนเสริมเรื่องนี้ให้จริงจังมากขึ้นด้วย

ความตระหนักในการที่จะให้พุทธศาสนา รวมทั้งวัดและพระสงฆ์ มีบทบาทมากขึ้นในการสร้างเสริมสุขภาวะจะเห็นได้จากการประกาศ **ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560**<sup>[23]</sup> ซึ่งจัดทำขึ้นภายใต้มติมหาเถรสมาคม โดยความร่วมมือของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ทั้งฝ่ายพุทธจักรและอาณาจักร **ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ** ได้รับฉันทามติในการประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2560 ในการขับเคลื่อนมติสมัชชาสุขภาพเรื่องนี้ นอกจากจะมีประเด็นพระสงฆ์กับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักพระธรรมวินัย และประเด็นเรื่องชุมชนและสังคมกับการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ที่ถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัยแล้ว ยังมีประเด็นสำคัญเกี่ยวกับบทบาทพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาวะของชุมชนและสังคม โดยยึดหลักการสำคัญ คือใช้ทางธรรมนำทางโลก ประเด็นหลังนี้คือการวางรากฐานที่ชอบธรรมให้วัดและพระสงฆ์มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาวะของชุมชนและสังคมอย่างจริงจังมากขึ้น โดยใช้ทุนสังคม ทุนปัญญา และทุนทรัพยากรที่มีอยู่

**จึงเป็นการเหมาะสมด้วยประการทั้งปวงที่จะช่วยกันหนุนเสริมให้พุทธศาสนา รวมทั้งวัดและพระสงฆ์ มีบทบาทชัดเจนยิ่งขึ้นในการสร้างเสริมสุขภาวะ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุข ของคนไทยและสังคมไทยโดยรวม**

