

# อิริยาบถที่ควรบริหารและพัฒนาให้ดี

นายสุชญา ศิริธัญญกร  
รองผู้อำนวยการกองวิชาการ  
ผู้จัดการสำนักพิมพ์ มจร

## ความนำ

การพัฒนาหาความรู้เป็นสิ่งที่ดี หากไม่ค้นคว้าเรียนรู้เพิ่มเติมก็จะอยู่กับที่ สอนเรื่องเดิม พูดเรื่องเดิม ไม่มีความแปลกใหม่ จะทำให้ไร้สีสันของชีวิต เพื่อกระตุ้นเตือนตนไว้บ้าง จึงได้ค้นคว้าเรื่องราวต่าง ๆ ที่มีประโยชน์มาบอกกล่าวเล่าไป สิ่งที่ประมวลมาบางเรื่องรู้แล้วรู้อีกก็เป็นการทบทวน บางเรื่องยังไม่รู้ก็ได้รับรู้ เรื่องที่ยังสงสัยก็คลายความสงสัย ยังเห็นไม่ตรงกับความเป็นจริง ก็เห็นตรง ฟังธรรมแล้วจิตใจสบายเลื่อมใสคำสอนทางพระพุทธศาสนายิ่งขึ้น<sup>๑</sup> ซึ่งจะได้เล่าอิริยาบถ ๙ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ซึ่งควรนำมาประยุกต์ใช้ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ทั้งพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และหนังสืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง แต่อิริยาบถ ๓ ตอนท้าย คือ ทำ พูด คิด จะไม่ขยาย เพราะอยู่ในเนื้อหาอิริยาบถทั้ง ๖ ข้างต้นแล้ว

## ความหมายคำว่า “พัฒนา”

คำว่า พัฒนา คือทำให้มีความเจริญ เมื่อเกิดเป็นคน ที่สำคัญต้อง พัฒนา และคนเราควรพัฒนา ภาย ศีล จิตและปัญญาให้ดี เมื่อพัฒนาครบแล้ว จะทำให้ชีวิตรู้จักปล่อยวาง รู้จักความไม่เที่ยงชัดเจน เพราะสรรพสิ่งไม่เที่ยง สรรพสิ่งเมื่อพัฒนาถึงที่สุดก็กลายเป็นอย่างอื่นไป คนเรา พัฒนามาจากกลละ<sup>๒</sup> (รูปละเอียดมีลักษณะกลมใส) ก่อน จากกลละก็เป็นอัมพุทะ (รูปละเอียดที่เกิดได้ ๗ วัน มีสีเหมือน น้ำล้างเนื้อ) จากอัมพุทะ ก็เป็นเปสิ (ชิ้นเนื้อเล็ก) จากเปสิ ก็เป็นขณะ (เป็นก้อน) จากขณะ เกิดเป็นปุ้ม ๕ ปุ้ม (๒ แขน ๒ ขา และศีรษะ) ในสรรพสิ่งมีการพัฒนาทั้งนั้น แม้ของกินของดื่ม เช่นนม ก็มีการพัฒนา เช่นกัน<sup>๓</sup> จากนม กลายเป็นนมเปรี้ยว จากนมเปรี้ยว กลายเป็นเนยข้น จากเนยข้น เป็นเนยใส จากเนยใส เป็นหัวเนยใส (เป็นก้อน) การพัฒนาตีนำไปสู่ความเจริญ แม้การเศรษฐกิจภายในตน คนเราก็ต้องพัฒนา เช่น ทำงาน หากรายได้ ในแต่ละปี มีรายได้คงเดิม เงินเดือนไม่ขึ้น เป็นเจ้าหน้าที่ หรือข้าราชการ คงไม่ปรารถนา

<sup>๑</sup> ขุ.ปณจก.(ไทย) ๒๒/๒๐๒/๓๔๔.

<sup>๒</sup> ส.ส.(ไทย) ๑๕/๒๓๕/๓๓๗,ส.ส.อ.(บาลี) ๑/๒๓๕/๒๘๕.

<sup>๓</sup> ที.ส.ส.(ไทย) ๙/๔๔๐/๑๙๕.

## ความสุขเกี่ยวกับการใช้จ่ายทรัพย์

ในเรื่องการดำรงชีวิต เมื่อมีรายได้แล้ว ก็ต้องจ่ายให้เป็น พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อทรัพย์มาแล้ว ให้แบ่งเป็น ๔ ส่วน<sup>๔</sup> เช่น ทำงาน ๑ วัน ได้เงิน ๔๐๐ บาท ให้กิน ๑๐๐ บาท ใช้ลงทุนประกอบการค้า ๒๐๐ บาท และเก็บไว้ในยามฉุกเฉินอีก ๑๐๐ บาท ทำได้เช่นนี้ มีมิตร ผูกมิตรไว้ได้ มีค่ากลอนสอนใจเรื่องนี้ไว้ว่า

เมื่อมั่งมี	มากมาย	มิตรหมายมอง
เมื่อมัวหมอง	มิตรมอง	เหมือนหมูหมา
เมื่อไม่มี	หมดมิตร	มุ่งมองมา
แม้มอดม้วย	แม้หมูหมา	ไม่มามอง

ดังนั้น อย่าประมาทในการใช้เงิน การใช้เงินถือว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่ง บางคนไม่เข้าใจว่าความสุขของคนเรา มีอยู่ ๔ อย่าง<sup>๕</sup> คือ

๑) มีเงินก็ดีใจเป็นความสุข แต่หากไม่ใช้เงินที่เก็บไว้ ก็ได้ความสุขน้อยกว่าคนที่ใช้เงิน (เป็น) บางคน

๒) ใช้เงินไปลงทุนอย่างที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ บางคนใช้จ่ายหาอาหารกิน ซื้อสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่นเสื้อผ้า เป็นต้น เมื่อใช้จ่ายต้องพอดี อย่าให้เกินตัว ใช้เท่าที่มี

๓) ไม่เป็นหนี้ใคร ก็เป็นความสุข ในสังคมปัจจุบันมักกู้หนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า การกู้หนี้เป็นทุกข์ในโลก<sup>๖</sup> แต่คนเราก็ไม่ปฏิบัติตาม แม้ผู้เขียนก็กู้เช่นกัน ทำให้รู้ชัดว่า การเป็นหนี้เป็นทุกข์จริงๆ

๔) เมื่อจะลงทุนประกอบธุรกิจกิจการงาน ต้องลงทุนทำงานที่สุจริต ทำสิ่งที่ดีๆ ก็จะเป็นการเพิ่มความความสุขให้กับชีวิต

ดังนั้น ความสุขมี ๔ อย่าง ผู้ฉลาดจงเลือกหาความสุขทำให้ครบ ก็จะเป็นความสุขให้แก่ตัวเอง เป็นทวีคูณ

<sup>๔</sup> ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๖๕/๒๑๒.

<sup>๕</sup> อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๖๒/๑๐๕-๑๐๖.

<sup>๖</sup> อัง.ฉกก.(ไทย) ๒๒/๔๕/๕๐๙.

## คุณสมบัติคนประกอบธุรกิจ

เมื่อจะลงทุนทำงานประกอบธุรกิจ สร้างรายได้ ต้องมีคุณสมบัติ ๓ อย่าง<sup>๗</sup> คือ

- ๑) สายตาดี
- ๒) ขยัน
- ๓) ถึงพร้อมด้วยกัลยาณมิตร

ในคุณสมบัติ ๓ อย่าง สายตาดี สายตามองไกล มองธุรกิจเป็น จะมองเป็นต้องหมั่นเรียนรู้เรื่องนั้นๆ ขยัน เอาใจใส่ต่อเรื่องนั้นๆ ความขยันนี้ต้องทำให้ถูกที่ ถูกเวลา ถูกจังหวะและโอกาส บางคนเมื่อมีโอกาสแล้ว กลับปล่อยโอกาสให้ผ่านไป คนมาภายหลังเจอโอกาสแล้ว ไขว่คว้าทันที ดังพ่อค้าชื่อว่าเสรีวะ<sup>๘</sup> ย่อมได้กำไรงาม

### เรื่อง พ่อค้าเร่ชื่อเสรีวะในแคว้นเสรีวรรฐ

ดั่งมีเรื่องเล่าไว้ว่า พ่อค้าเร่ชื่อเสรีวะ ในแคว้นเสรีวรรฐ ไปค้าขายกับพ่อค้าเร่ผู้โลเลคนหนึ่งข้ามแม่น้ำแล้วเข้าไปยังพระนครชื่ออิริฐฐปุระ ไปคนละทาง แล้วเที่ยวขายสินค้าในถนนที่ประจวบกับคนฝ่ายวานิชชนกนี้ยึดเอาถนนที่ประจวบเข้ากับคนเท่านั้น ก็ในครั้งนั้นได้มีตระกูลเศรษฐีตระกูลหนึ่งเป็นตระกูลเก่าแก่ บุตรพี่น้องและทรัพย์สินทั้งปวงได้หมดสิ้นไป ได้มีเด็กหญิงคนหนึ่งเหลืออยู่กับยายแม่ทั้งสองกระทำการรับจ้างคนอื่นเลี้ยงชีวิต ก็ในเรือนได้มีถาดทองที่มหาเศรษฐีของยายกับหลานนั้นเคยใช้สอยถูกเก็บไว้กับภาชนะอื่นๆ เมื่อไม่ได้ใช้สอยมานาน เขม่าก็จับ ยายและหลานไม่รู้ถาดนั้นเป็นถาดทอง สมัยนั้นวานิชชโลเลคนนั้นเที่ยวร้องขายของว่า จงถือเอาเครื่องประดับ จงถือเอาเครื่องประดับ ได้ไปถึงประตูบ้านนั้น กุมาริกานั้นเห็นวานิชชนั้นจึงกล่าวกับยายว่า ยาย ขอยายจงซื้อเครื่องประดับอย่างหนึ่งให้หนู ยายกล่าวว่าหนูเอ๋ย เราเป็นคนจนจักเอาอะไรไปซื้อ กุมาริกากล่าวว่า พวกเรามีถาดใบนี้อยู่ และถาดใบนี้ไม่เป็นอุปการะเกื้อกูลแก่พวกเรา จงให้ถาดใบนี้แล้วถือเอา (เครื่องประดับ) ยายจึงให้เรียกนายวานิชมาแล้วให้รับนาสนะ ให้ถาดใบนั้นแล้วกล่าวว่า เจ้านายท่านจงถือเอาถาดนี้ แล้วให้เครื่องประดับอะไร ๆ ก็ได้แก่หลานสาวของเรา นายวานิชเอามือจับถาดนั้นแล คิดว่าจักเป็นถาดทอง จึงพลิกเอาเข็มขัดที่หลังถาด รู้ว่าเป็นทอง คิดว่า เราจักไม่ให้อะไร ๆ แก่คนเหล่านี้ จักนำเอาถาดนี้ไป แล้วกล่าวว่า ถาดใบนี้จะมีราคาอะไร ราคาของถาดใบนี้แม้กึ่งมาสกก็ยังไม่ถึง จึงโยนไปที่ภาคพื้นแล้วลุกจากอาสนะหลีกไป เสรีวะพ่อค้าคิดว่า คนอื่นยอมได้เพื่อจะเข้าไปยังถนนที่นายวานิชนั้นเข้าไปแล้วออกไปจึงเข้าไปยังถนนนั้นร้องขายของว่าจงถือเอาเครื่องประดับ ได้ไปถึงประตูบ้านนั้นนั่นแหละ กุมาริกานั้นกล่าวกับยายเหมือนอย่างนั้นอีก ยายได้กล่าวกับกุมาริกาว่า หลานเอ๋ย

<sup>๗</sup> อก.ติก.(ไทย) ๒๐/๒๐/๑๖๓-๑๖๔.

<sup>๘</sup> ขุ.ชา.อ.(บาลี) ๑/๓/๑๖๑-๑๖๓.

นายวาณิชผู้มายังเรือนนี้โยนถาดนั้นลงบนภาคพื้นไปแล้ว บัดนี้ เรารู้จักให้อะไรแล้วถือเอาเครื่องประดับ กุมาริกาบอกว่า ยาย นายวาณิชคนนั้น พุดจาหายาบคาย ส่วนนายวาณิชคนนี้ น่ารัก พุดจาอ่อนโยน คงจะรับเอาถาดใบนี้ ยายกล่าวว่า ถ้าอย่างนั้น จงเรียกเขามา กุมาริกานั้นจึงเรียกนายวาณิชนั้นมา ยาย และหลานได้ให้ถาดใบนั้นแก่พ่อค้าเสรีวะผู้นั่งในเรือน พ่อค้าเสรีวะรู้ว่าถาดนั้นเป็นถาดทอง จึงกล่าวว่า แม่ ถาดใบนี้มีค่าตั้งแสนสินค้าอันมีค่าเท่าถาด ไม่มีในมือของเรา ยายและหลานจึงกล่าวว่า เจ้านาย นายวาณิชผู้มาก่อนพุดว่า ถาดใบนี้มีค่าไม่ถึงแม้กึ่งมาสก แล้วเหวี่ยงถาดลงพื้นไป แต่ถาดใบนี้จักเกิด เป็นถาดทอง เพราะบุญของท่าน พวกเราให้ถาดใบนี้แก่ท่าน ท่านให้อะไรๆ ก็ได้แก่พวกเรา แล้วถือเอา ถาดใบนี้ไปเถิด พ่อค้าเสรีวะจึงให้กหาปณะ ๕๐๐ ซึ่งมีอยู่ในมือ และสินค้าซึ่งมีราคา ๕๐๐ กหาปณะ ทั้งหมดแล้วขอเอาไว้เพียงเท่านั้นว่า ท่านทั้งหลายจงให้ตาชั่งนี้กับลุงและกหาปณะ ๘ กหาปณะแก่ข้าพเจ้า แล้วถือเอาถาดนั้นหลีกไป พ่อค้าเสรีวะรีบไปยังฝั่งแม่น้ำ ให้นายเรือ ๘ กหาปณะ แล้วขึ้นเรือไป ฝ่ายนายวาณิชพาลหวนกลับไปเรือนนั้นอีก แล้วกล่าวว่า ท่านจงนำถาดใบนั้นมา เรารู้จักให้อะไรๆ บางอย่างแก่ท่าน หลิงนั้นบริภาษว่า ท่านได้กระทำถาดทองอันมีค่าตั้งแสนของเราให้มีค่าเพียง กึ่งมาสก แต่นายวาณิชผู้ธรรมคนหนึ่งเหมือนกับนายท่านนั้นแหละให้ทรัพย์พันหนึ่งแก่พวกเรา แล้วถือเอาถาดทองนั้นไปแล้ว นายวาณิชพาลได้ฟังดังนั้น คิดว่า เราเป็นผู้เสื่อมจากถาดทองอันมีค่า ตั้งแสน วาณิชคนนี้ทำความเสื่อมอย่างใหญ่หลวงแก่เราหนอ เกิดความโศกเศร้าไม่มีกำลังที่จะดำรง สติไว้ได้จึงสลบไป พอฟื้นได้ไประยกหาปณะที่อยู่ในมือและสิ่งของไว้ที่ประตูเรือนนั้นแหละทิ้งผ้าถุง ผ้าห่มถือคันชั่งทำเป็นไม้ค้อนหลีกไปตามรอยเท้าพ่อค้าเสรีวะไปถึงฝั่งแม่น้ำนั้นเห็นเขากำลังไปอยู่ จึงกล่าวว่า นายเรือผู้เจริญ ท่านจงกลับเรือ พ่อค้าเสรีวะห้ามว่า อย่ากลับ เมื่อนายวาณิชพาล แม้นอกนี้ เห็นเขาไปอยู่นั้นแลเกิดความโศกเศร้า กระอักเป็นเลือดพุ่งออกจากปาก หัวใจแตกเหมือน โคลนในบึงฉะนั้น วาณิชพาลผูกอาฆาตพ่อค้าเสรีวะตาย ณ ที่นั้นนั่นเอง พ่อค้าเสรีวะมีเงินก็ทำบุญ ให้ท่านเป็นต้นดำรงชีวิตอยู่อย่างสบาย

เมื่อมีเงินก็ได้รับผลดี ๕ อย่าง<sup>๙</sup> คือใช้เลี้ยงตนก็ได้ เลี้ยงพ่อแม่ก็ได้ เลี้ยงลูก เมีย ลูกน้อง คนรับใช้ ก็ได้ เลี้ยงเพื่อนฝูง ข้าราชการก็ได้ และทำบุญเพิ่มบารมี ปล่อยปลา ถวายชีวิตวัวควาย ช่วยเหลือผู้อื่น ก็ได้

จากเรื่องนี้ทำให้เห็นได้ว่า การพูดความจริง ย่อมนำมาซึ่งความเจริญแท้ ในชีวิตปัจจุบัน มักสอนกันผิด ๆ ว่า ความจริงเป็นสิ่งไม่ตาย แต่ผู้พูดจะตาย ในเรื่องการพูด พระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้พูด ความจริงถูกเวลา พูดอย่างไร ทำอย่างนั้น การพูดความจริง ทำให้ใจเปลี่ยนแปลงกลับมาความรับนับถือ และปฏิบัติตาม ดังที่พระเจ้าสุทโธสม<sup>๑๐</sup> มุ่งจะรักษาสังขะ ได้พูดกับโจรปริสาทที่จับมัดมาว่า ตนได้พูด

<sup>๙</sup> พ.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๒๒๓/๓๖๘.

<sup>๑๐</sup> พ.ชา.อ.(บาลี) ๘/-/๓๗๗.

กับอาจารย์ว่าจะฟังธรรมในตอนเย็น จึงขออนุญาตให้ไปฟังธรรมเมื่อฟังธรรมแล้วจะกลับมา และเมื่อพระเจ้าสุทโสมกลับมาจริงๆ โจรโบริสาทจึงเลื่อมใสศรัทธาว่าพระองค์ทำอย่างทีพูดไว้และยอมรับในความสัตย์ของพระองค์และยอมรับปฏิบัติตามคำสอนและเลิกเบียดเบียนผู้อื่นตั้งแต่นั้นมา และอีกเรื่องหนึ่งที่เป็นคติธรรม ก็คือการพูด หากพูดจาไพเราะ ย่อมนำคุณมาให้ พ่อค้าเสรีวะพูดถ้อยคำน่ารักไพเราะ จึงเกื้อกูลทำให้ได้รับประโยชน์

### การพูด ๓ ประเภท

พระพุทธเจ้าตรัสการพูดไว้ ๓ อย่าง<sup>๑๑</sup> คือ

- ๑) พูดภาษาหยาบ ดั่งพ่อค้าโลเล
- ๒) พูดภาษาดอกไม้ พูดความจริง
- ๓) พูดภาษาไพเราะ จับใจ พูดหวานปานน้ำผึ้ง

ในการพูด ๓ อย่างนั้น พ่อค้าโลเล จัดว่าพูดคำหยาบ พูดไม่ไพเราะ และการพูดคำหยาบไม่ไพเราะนี้ ผู้ได้ฟังย่อมไม่พอใจ ไม่เพียงแต่คนเท่านั้น สัตว์ก็ไม่พอใจเช่นกัน เช่น โคนันทิวีสาล<sup>๑๒</sup> ได้ฟังคำที่พราหมณ์เจ้าของพูดว่า เฮ้ยไปโคโคง จงลากเกวียนไป ก็ยืนเฉย ๆ ไม่ก้าวเท้า หนึ่งอยู่อย่างนั้น ภายหลังเจ้าของกลับพูดใหม่ว่า พ่อโคผู้เจริญ จงลากเกวียนไป โคนันทิวีสาลก็ลากเกวียนตั้งร้อยเล่มเกวียนได้ ดังนั้น ถึงจะขยัน ทำงาน แต่ขยันไม่ถูกที่ถูกเวลา ถึงจะทำงานสักเท่าไรก็ไม่รวย บางคนทำงานไม่ต้องมาก แต่รู้จักโอกาส ทำที่ไร ผู้บริหาร เจ้านายเห็นทุกที ความดีปรากฏ จึงมีคำกล่าวกันว่า ขยันผิดที่ ทำงานผิดทาง ทำให้ตายก็ไม่รวย ขยันถูกที่ ทำงานถูกทาง รวยเอา ๆ และมีมิตรผู้สนับสนุน จะทำอะไรทำคนเดียวรอดยาก เหมือนต้นไม้ใหญ่ ลมพัดแรงโค่นได้ หามิตรไว้ หาพรรคพวกอิงอาศัย เหมือนหมูไม้ ลมพัดแรงย่อมอยู่รอดได้

### ความรู้จักความเปลี่ยนแปลงทำให้อยู่รอด

ในยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คนและสัตว์ปรับตัวเพื่อความอยู่รอด ผู้ที่ปรับตัวรับสภาพที่เปลี่ยนแปลงย่อมอยู่รอดได้ ไดโนเสาร์ ปรับเปลี่ยนแปลงช้าจึงทำให้สูญพันธุ์ ในการเปลี่ยนแปลงนี้บางทีก็นำไปสู่ความเจริญ เช่น เปลี่ยนแปลงจากคนธรรมดาเป็นผู้ห่างไกลจากกิเลสเป็นพระอรหันต์ บางทีความเปลี่ยนแปลงก็นำไปสู่ความเสื่อม เช่น ไปไม่เขี้ยว กลายเป็นเหลียงแล้วผุสลายไป แต่ความเปลี่ยนแปลงนั้น หลายคนก็ใช้ความเปลี่ยนแปลงนี้แหละไปพัฒนาจิตได้ เช่น

<sup>๑๑</sup> อจ.ติก.(ไทย) ๒๐/๒๘/๑๗๗.

<sup>๑๒</sup> ขุ.ชา.อ.(บาลี) ๑/-/๒๖๕.

พระจุฬารัตน<sup>๑๓</sup> ใช้ผ้าขาวบริกรรมลูบคลำกลายเป็นผ้าเศร้าหมอง แล้วยักจิตเจริญวิปัสสนาว่า ผ้านี้ สะอาดแท้ ๆ แต่อาศัยมือของเรานี้ จึงสกปรกติดสิ่งสกปรกกลายเป็นผ้าเปื้อน สังขารไม่เที่ยงหนอ ก็ทำให้ บรรลุดุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้ หรือบางคนเปลี่ยนแปลง หาวิธีการทำงานใหม่ ๆ เช่น นายแกละ ตัวเล็ก มีอาชีพตักน้ำใส่ตุ่ม แล้วรับเงินจากท่านเศรษฐี นายจุก ตัวใหญ่ แข็งแรง ก็ตักน้ำเหมือนกัน ทุกๆ วัน ทั้งคู่ก็ตักน้ำเป็นแรมเดือนแรมปี พอเวลาเย็นก็ไปรับเงินจากท่านเศรษฐี นายจุกไปกินเหล้า ส่วนนายแกละ ไปหาวิธีการเพื่อนำน้ำไปที่ละมาก ๆ ด้วยการทำท่อส่งน้ำทุก ๆ วันตอนเย็นหลังเลิกงาน และไปชักชวน นายจุกให้มาช่วยกันทำ แต่นายจุกไม่มา แกละยังพูดอวดว่าตนร่างกายแข็งแรง คิดโครงการอะไรไม่เห็น จะเป็นไปได้ จนเวลาผ่านไปหลายปี ด้วยอาศัยความพยายามนายจุกสร้างท่อส่งน้ำสำเร็จ นายแกละ ส่งน้ำได้มากมาย ได้รับค่าจ้างมากมาย ส่วนนายจุกนั้น ร่างกายที่เคยแข็งแรง เมื่อวัยหนุ่มลดลงก็หาบน้ำได้น้อย และหมดแรง หาบน้ำไม่ได้ในที่สุด ทำให้ไม่มีรายได้ มีชีวิตอยู่อย่างลำบากในบั้นปลาย ดังนั้น การทำงานอย่างเดิม ๆ ชีวิตก็คงเป็นอย่างเดิมๆ ลองเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานดูบ้าง ลองคิดหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับชีวิต คุณภาพชีวิตก็จะดีขึ้น

### คนเราเปลี่ยนแปลงไปตามโลกธรรม

คนเราเมื่อรู้ว่าสังขารไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไป ก็จงอย่ายึดมั่นถือมั่น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น คนเราย่อมเป็นไปตามโลกธรรมทั้ง ๘ อย่าง<sup>๑๔</sup> คือ ได้ลาภ เลื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ มีสุข มีทุกข์ ได้รับสรรเสริญ ถูกนินทาตีเตียน ลักษณะทั้ง ๘ อย่างนี้เป็นธรรมดาของโลก เมื่อได้ลาภ ต้องรักษาให้ดี บางคนได้ลาภ เช่น ถูกหวย แต่ไม่รู้จักรักษาทรัพย์ เพราะขาดความรู้ ไม่มีปัญญา ไม่นานนัก ลาภที่มีเงินเป็นล้าน ก็หมด ดังนั้น ลาภ เงิน จะอยู่ได้นานต้องมีปัญญารักษา จึงมีภาษิตสอนไว้ว่า มีปัญญาดีกว่ามัทรี<sup>๑๕</sup> ดังตัวอย่างลูกมหาเศรษฐี<sup>๑๖</sup> มีเงินมากมาย สุดท้ายต้อง ขอดทาน เพราะเมื่อถึงวัยเรียนไม่เรียน เทียวเตร่ เมื่อได้แต่งงานก็แต่งงานกับลูกสาวเศรษฐีเช่นกัน ยามที่พ่อแม่อยู่ก็ดำรงชีวิตอย่างสุขสบาย แต่เมื่อพ่อแม่ตายไป เนื่องจากตนเอง ไม่มีการศึกษา จึงไม่รู้ จักการจะรักษาทรัพย์ให้คงอยู่ จึงเทียวเตร่ คบเพื่อนชั่วๆ ดื่มสุรา เสพของมีนเมา พาเพื่อนมากิน ของมีนเมาที่บ้านเป็นประจำ แจกเงินมากมายแก่ผู้ที่มาปรนนิบัติเพื่อเอาใจ สุดท้ายเงินหมด เพื่อนชั่วๆ ก็หายหน้าไปพึ่งพาไม่ได้ สุดท้ายขายบ้าน ไปอาศัยผู้อื่นอยู่ ขอดทานกิน ตายสุดอนาถ ทำให้ตระกูลล่มจม

<sup>๑๓</sup> ชุ.ธ.อ.(บาลี) ๑/-/ ๑๘๔-๑๘๕.(มจร)

<sup>๑๔</sup> อง.อภุฎก.(ไทย) ๒๓/๕/๒๐๒-๒๐๓.

<sup>๑๕</sup> ม.ม.ุ.(ไทย) ๑๓/๓๐๗/๓๗๐.

<sup>๑๖</sup> ชุ.ธ.อ.(บาลี) ๑/-/๘๗-๘๘.(มจร)

เพราะตระกูลจะดำรงอยู่ได้นาน ต้องมีพร้อมด้วยองค์ ๔ อย่าง<sup>๑๗</sup> คือ หาของหาย ซ่อมของเก่า รู้จักใช้จ่าย และตั้งผู้มีศีลเป็นใหญ่ในบ้าน ดังนั้น ลากเป็นสิ่งที่คนเราปรารถนา ถ้าเป็นคนไม่มีลาก ไม่มีบุญ ก็ไม่มีลาก ในงานพิธีบุญสลากภัตร จะเห็นได้ชัดเจนว่า พระภิกษุรูปใด มีลากมาก ลากน้อย เพราะผู้มีลากมาก ย่อมมีผู้ไปถวายของมากมาย ดังนั้น เมื่อรู้ตัวเองว่ายังขาดบุญด้านนี้อยู่ก็จงหมั่นให้ทาน แบ่งปันผู้อื่นไว้บ้าง ตามกำลังทรัพย์ที่มีอยู่ บุญจะหนุนนำให้เรามีลากเพิ่มมากขึ้น ยศ ก็เป็นสิ่งที่คนเราปรารถนา ตำแหน่งใหญ่โต เมื่อได้ยศ ไม่พึงมัวเมา<sup>๑๘</sup> คิดว่าตำแหน่งย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ใช้ตำแหน่งด้วยการ มีคุณธรรมประจำใจเปี่ยมด้วยเมตตาไปด้วย ก็จะเป็นที่รักของคนตลอดไป สุข ก็เป็นสิ่งที่น่าปรารถนา ความจริง เพียงแค่เราสงบกาย สงบวาจา สงบใจ ก็สุขแล้ว เพราะสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี<sup>๑๙</sup> นตฺถิ สันติปะรัง สุขัง การสรรเสริญก็เป็นสิ่งที่ปรารถนาเช่นกัน พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เมื่อเขาสรรเสริญอย่าดีใจ อย่าหลงระเหิง เพราะการลืมนั่นจะทำให้เสื่อม ให้พิจารณาสิ่งที่เขาสรรเสริญ หากเป็นจริงก็จงทำดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จงรักษาความดีไว้เหมือนเกลือรักษาความเค็มฉะนั้น เมื่อมีสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็จงอย่าประมาท รักษาไว้ให้ดี คนเราเมื่อมีสิ่งเหล่านี้แล้ว สุขกายสุขสภาพใจ ก็พลอยดีไปด้วย แต่เมื่อสิ่งเหล่านี้หายไป ก็พลอยให้มีความทุกข์กายทุกข์ใจ

## อิริยาบถ ๖ ที่ควรบริหารและพัฒนาให้ดี

เพื่อเป็นการรักษาสุขภาพทั้งกายและใจ จึงควรเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่จะรักษาสุขภาพไว้บ้าง คนเราจึงควรกำหนดอิริยาบถ ๖ อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ให้ดี และอิริยาบถแต่ละอย่าง ล้วนให้ข้อคิดและคติธรรม เช่น

**๑) อิริยาบถยืน** เวลายืน ให้กตปลายเท้า ทำไม จึงกตปลายเท้า เพราะศาสตร์รักษาสุขภาพคนจีนสมัยก่อน เมื่อคนเราเข้าสู่ผู้สูงวัย (สว.) ออกกำลังกายอย่างอื่นทำได้ไม่สะดวก อาจจะปวดเข่า เมื่อไปวิ่งหรือเดินในระยะไกลๆ เขาจึงแนะนำให้ยืนแล้วให้แกว่งแขนไป-มา ยืนให้เต็มเท้า แยกความกว้างของเท้าเท่ากับไหล่ กตปลายเท้า แกว่งแขนไป มา ขึ้น ลง วันละ ๕๐๐-๑๐๐๐ ครั้ง รักษาสุขภาพได้ดีมาก แม้คนที่เป็โรคมะเร็งตั้งแต่อายุ ๓๙ ทำมาเช่นนี้ด้วยการแกว่งแขนวันละ ๑,๐๐๐ ครั้ง ก็ทำให้อายุยืนถึง ๘๖ ปี และจะดียิ่งขึ้น หากขณะที่ทำให้แขนขยับและขมิบกัน หายใจลึกๆ ก็จะเยี่ยม ในการปฏิบัติธรรม หากต้องการความสงบกาย สงบใจ ขอให้ปฏิบัติอิริยาบถยืน ยืนก็สักแต่ว่ายืน แต่ขอให้ยืนนิ่งๆ จริงๆ อย่างสงบ ดูสิ่งที่ผู้ดูขึ้นมันคิด แต่อย่าไปคิดตาม ให้ดูมันเป็น เห็นมันไป วันละ ๕ นาที ถ้าเห็นว่าดี ก็พัฒนาขึ้นตามลำดับ

<sup>๑๗</sup> อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๒๕๘/๓๗๖.

<sup>๑๘</sup> ขุ.ชา.(ไทย) ๒๗/๑๐๑/๑๗๗.

<sup>๑๙</sup> ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๒๐๒/๙๕.



**๒) อิริยาบถเดิน** เวลาเดิน ให้เอียงอย่างตั้งพญาราชสีห์ หากเป็นพระภิกษุ ให้เดินกำหนดเท้าขวา อย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ๆ เรื่อยไป หรือให้มีความสำรวม ทอดสายตามองชั่วแอก ทำได้เช่นนี้ จะก่อให้เกิดความเลื่อมใสของผู้ที่พบเห็น พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ภิกษุนิยมเดิน ไม่ควรวิ่ง เพราะพระภิกษุต้องสำรวม บุคคลที่วิ่งไม่งามมี ๔ จำพวก<sup>๒๐</sup> คือ พระราชา ข้างทรง พระภิกษุ และผู้หญิง บุคคลทั้ง ๔ จำพวก ให้เดินปกติจึงงาม เมื่อวิ่งไม่งาม ข้อดีของการเดิน หรือการจงกรมมีคุณ ๕ อย่าง<sup>๒๑</sup> คือเดินได้ไกล เพียรได้นาน มีโรคเบียดเบียนน้อย อาหารย่อยได้ง่าย สมာธิดี ในการปฏิบัติธรรม หากต้องการความสงบกาย สงบใจ ขอให้ปฏิบัติอิริยาบถเดิน เดิน ก็สักแต่ว่าเดิน ขอให้เดินจริงๆ อย่างสงบ เวลาเดินก็อย่าปล่อยไปคิด เดินก็เดินไป ดูสิ่งที่ผุดขึ้น เมื่อมันคิด ก็ให้คิดไป แต่อย่าคิดตามมัน ให้ดูมันเป็น เห็นมันไป วันละ ๕ นาที ถ้าเห็นว่าดี ก็พัฒนาขึ้นตามลำดับ

**๓) อิริยาบถนั่ง** เวลานั่ง ควรนั่งให้ดูดี จะขัดสมาธิ หรือนั่งพับเพียบ หรือนั่งบนเก้าอี้ ก็ควรนั่งให้ถูก สำหรับเวลานั่งเก้าอี้ บางคนเก้าอี้ มี ๔ ขา แต่นั่งเก้าอี้ไม่ครบ นั่งเพียง ๓ ขาโยกไปโยกมา สุดท้ายเก้าอี้ขาหัก เกิดความเสียหาย พระพุทธเจ้าทรงประทับนั่งหลายอิริยาบถ ทำนั่งต่างๆ ล้วนสวยงาม ต่อมามีการถ่ายทอดทำนั่งในอิริยาบถต่างๆ ลงในจิตรกรรมและพระพุทธรูปปางต่างๆ ตามหนังสือพุทธประวัติต่างๆ เช่น ปางสมาธิ (ภาพประกอบ) เมื่อมารมาอ้างขอบัลลังก์ ปางปาลีไลยก์ เมื่อถึงถวายเป็นรังผึ้ง ในการปฏิบัติธรรม หากต้องการความสงบกาย สงบใจ ขอให้ปฏิบัติอิริยาบถนั่ง นั่ง ก็สักแต่ว่านั่ง ทำนั่งเป็นท่าที่เราคุ้นเคยมาก เมื่อนั่ง ก็ขอให้นั่งจริงๆ ในท่าที่สบาย เวลานั่งก็อย่าไปคิด เมื่อมันคิด ก็ให้มันคิดไป เพราะจิตมีปกติคิดอยู่แล้ว นั่งก็นั่งเฉย ๆ ดูสิ่งที่ผุดขึ้น เมื่อความคิดเกิด ก็อย่าคิดตามมัน ให้ดูมันเป็น เห็นมันไป วันละ ๕ นาที ถ้าเห็นว่าดี ก็พัฒนาขึ้นตามลำดับ

**๔) อิริยาบถนอน** เวลานอน ควรเลือกนอนให้ถูกลักษณะ ในพระพุทธศาสนา มีการนอน ๔ แบบ<sup>๒๒</sup> คือ นอนหงาย (ตายมักนอนหงาย, เปรต) นอนตะแคงซ้าย (คนบริโภคกาม) นอนอย่างราชสีห์ นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า และนอนอย่างพระตถาคต (นอนเข้ามาน กำหนดรู้ กำหนดตื่น) มีคำสอนสมัยโบราณที่เล่ากันให้ฟังว่า พระอรหันต์นอน ๒-๔ ชั่วโมง พระราชาปกครองบ้านเมือง บรรทม ๔ ชั่วโมง เศรษฐี นอน ๖ ชั่วโมง (รวย) ชาวบ้านชาวไร่ชาวนา นอน ๘ ชั่วโมง (ไม่รวย) เด็ก นอน ๘-๑๒ ชั่วโมง (ขอเงินพ่อแม่) ในฐานะที่คนเรายังเป็นชาวบ้าน ยังไม่ร่ำรวย ก็ควรนอน ๖ ชั่วโมง ก็น่าจะเพียงพอ แต่ขอให้เวลานอนนั้น หลับสนิท หลับลึกไม่ฝัน ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ ตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่นแจ่มใส ในการนอน หากไม่หลับ หรือหลับยาก ให้ใช้ฝ่ามือด้านซ้ายตีพ่นคลายที่บริเวณเหนือหน้าผาก

<sup>๒๐</sup> ชุ.ธ.อ.(บาลี) ๑/-/๒๘๙. (มจร)

<sup>๒๑</sup> อง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

<sup>๒๒</sup> อง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๒๔๖/๓๖๖.



เล็กน้อย ให้มีจังหวะตามวาระจิต ประมาณ ๕-๑๐ นาที เมื่อรู้สึกผ่อนคลาย ก็หยุด จะทำให้หลับง่าย และสบายผ่อนคลาย ในการปฏิบัติธรรม หากต้องการความสงบกาย สงบใจ ขอให้ปฏิบัติอิริยาบถนอน ซึ่งเป็นท่าที่ง่ายที่สุด แต่ปฏิบัติยากที่สุด เวลานอน ก็ให้นอนเฉยๆ สักแต่่านอน และขอให้นอนจริงๆ อย่างสงบ ดุจคนที่ตาย ไม่ไหวติง ปล่อยมือราบข้างกาย เรียนรู้ที่จะฝึกตายตอนนี้ เมื่อตายจริง ๆ ก็จะมี ความสงบ ในการปฏิบัติ หากไม่มีสติ มักจะหลับไป ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม อาจารย์หลายสำนักส่วนใหญ่ จะไม่สอนอิริยาบถนอน ดังนั้น ถ้าวินิจฉัยได้ว่าได้พลาดโอกาสที่จะฝึกตายไป อยากให้ฝึกอิริยาบถนอนอย่างมีสติ กันให้มาก แต่ต้องมีสติไม่ให้หลับ นอนไม่ไหวติง สบาย ผ่อนคลาย แล้วดูมันเป็น เห็นมันไป วันละ ๕ นาที ถ้าเห็นว่าดี ก็พัฒนาขึ้นตามลำดับ

**๕) อิริยาบถกิน** เวลากินให้กินช้าๆ อย่างมีสติ กินเพราะกิน กินเพื่อดำรงชีวิต ในปัจจุบัน ให้กิน คำละ ๓๐ เคี้ยว ข้อคิดจากการกินมีมากมาย พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้กินอย่างพอประมาณ ให้ยึดหลัก โภชะเน มัตตัญญูตา<sup>๒๓</sup> รู้จักประมาณในการกิน ทานเพื่อให้ร่างกายอยู่ได้ เพื่อให้ร่างกายเป็นไปได้ เพื่อบรรเทาความหิว พอรู้สึกงาไถ้จะอึด ให้ดื่ม น้ำตาม ก็จะไม่อึด อึด ดื่มน้ำหลังทานอาหารไม่ควรดื่ม ทีละมาก ๆ ให้จิบน้ำบ่อย ๆ จนหมดแก้ว จะทำให้ช่วยย่อยอาหารได้ดี ให้ทานพอประมาณ และไม่ควร ทานกลางคืน จะทำให้ร่างกายคล่องแคล้ว กระจุกกระจิกเปร่า ไม่มีโรคเบียดเบียน มีโรคน้อย สุขภาพดี อยู่สบาย<sup>๒๔</sup> ถ้าทานเกิน ควรท่องไว้ว่า กินเกินเป็นภัย โรคภัยถามหา พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า กินเกินทำให้เป็นทุกข์ ลักษณะของคนทีกินจะมีแตกต่างกัน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>๒๕</sup> กล่าวถึงคนที่กิน ไว้ว่า คนรักสวรั้งงาม ราคจริต เชื่อง่าย ชอบอาหารอันละมุนละไม มีรสอร่อย สนิท หวานมัน เมื่อกิน ทำคำข้าวให้กลมกล่อมพอเหมาะ ชอบลิ้มรสอาหารที่มีรสแปลกๆ ทานไม่รีบร้อน ได้อาหารดีถูกปาก อย่างเดียวเท่านั้นก็มีความพอใจมาก คนมักโกรธ โทสจริต ปัญญาดี ชอบทานอาหารหยาบ ๆ รสเปรี้ยว เค็ม ขม ผาดจัด เมื่อกินทำคำโตจนคับปาก ไม่ใช่เป็นนักลิ้มรส ทานเร็ว ได้อาหารที่ไม่ถูกใจแม้เพียง อย่างเดียว ก็พาลหาเรื่องโกรธขึ้นมาได้ คนมักหลง โมหจริต ฟุ้งซ่าน ชอบทานรสอาหารไม่แน่นอน เมื่อกินทำคำเล็กๆ ไม่กลมกล่อม เม็ดข้าวตกรึยราด กินปากเลอะ จิตใจฟุ้งซ่าน คิดไปทานไปอย่าง คนใจลอย เวลากินให้ตั้งใจไว้ว่า กินเพื่ออยู่

**๖) อิริยาบถดื่ม** เวลาดื่ม พระพุทธเจ้าสอนให้ภิกษุดื่มด้วยความสำรวม ไม่ให้มีเสียงจู้จับ ซู่ๆ<sup>๒๖</sup> เพราะอิริยาบถเช่นนี้ไม่ก่อให้เกิดความเลื่อมใสแก่ผู้พบเห็น ไม่เฉพาะพระภิกษุเท่านั้น ชาวบ้านที่ดื่ม

<sup>๒๓</sup> อัง.ติก.(ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

<sup>๒๔</sup> ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๗๖/๒๐๓.

<sup>๒๕</sup> วิสุทธิ.(บาลี) ๑/-/๑๑๔.

<sup>๒๖</sup> วิ.มทา.(ไทย) ๒/๖๒๗/๗๐๓.

อย่างไม่ระวาง ก็ขาดเสน่ห์ ขาดมารยาทที่ดีในสังคม เป็นที่รังเกียจของผู้ที่ได้พบเห็น ในทางการแพทย์ สอนให้เรารู้จักเลือกตีพิมพ์ผลไม้ที่คั้นสดๆ จะได้ประโยชน์มากหลังจากคั้นได้ ๕-๑๕ นาที หากปล่อยไว้นานเกินไป เวลาทานไปจะก็ได้ประโยชน์น้อยมาก เพราะเอ็นไซม์ผลไม้ชนิดนั้นๆ ลดลงแล้ว เวลาไปซื้อ ควรกำหนดให้ดี หากบรรจุกล่องเก็บไว้นานๆ ควรดูวันเดือนปีที่ผลิตก่อนซื้อ และเวลาจะดื่ม ควรดื่มพอประมาณ คำว่าดื่มนี้ สำหรับคนที่ชอบสังสรรค์กับเพื่อนฝูง เวลาดื่ม อาจจะมีเหล้า เบียร์ ควรดื่มพอประมาณ ดื่มเป็นพิธี และเวลาดื่ม ไม่ควรขับรถ เพราะสติในการควบคุมย่อมด้อยลง จึงมีสโลแกนที่ว่า เมาไม่ขับ ดื่มไม่ขับ ในเรื่องการดื่มหรือบริโภคพระพุทธเจ้าตรัสสอนให้กินข้าวต้ม หรือดื่มข้าวยาคุตตอนเช้า เพราะจะทำให้สุขภาพดี ประโยชน์ของข้าวต้ม มีหลายอย่าง<sup>๒๗</sup> เช่น ให้ช่วยคลายความหิว ระงับความกระหาย ลมเดินคล่อง ล้างลำไส้ เผาผลาญอาหารให้ย่อยได้ดี

### คนดีกับอริยาบททำ พุด คิต

คนเราต้องดำรงอยู่ในสังคม คนดีเป็นสิ่งที่สังคมต้องการ ลักษณะคนดี ก็มี ๓ อย่าง คือ ทำ พุด คิต หมายถึงทำดี พุดดี และคิตดี ทำอย่างไร พุดอย่างไร คิตอย่างไร ทำดี คือการไม่เบียดเบียน การไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ลักขโมย ไม่ผิดลูกเมียหรือผัวชาวบ้าน พุดดี คือการไม่พูดโกหกหลอกลวงผู้อื่น การไม่พูดให้เขาแตกแยกกัน การไม่พูดคำหยาบ และการไม่พูดไร้สาระ คิตดี คือการไม่เพ่งเล็งอยากได้ของของใคร ไม่มีจิตพยาบาทปองร้ายผู้อื่น และมีความเห็นชอบ ใครมีลักษณะคนดีเช่นนี้ ก็เป็นที่ต้องการของสังคม ธรรมดาคนเรา ต้องการเป็นคนดีของสังคม และแม้สังคมก็ปรารถนาที่จะได้คนดีมาอยู่เป็นเพื่อน สิ่งที่สังคมต้องการ คือสิ่งที่ได้พึงพาอาศัย การแบ่งปันกัน และการแบ่งปันเอื้ออาทรกัน และกันเป็นสิ่งที่ดี แต่หากคนเรายังขาดแคลนด้านกำลังทรัพย์ ไม่มีเงินมากพอ การที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างเต็มที่ ก็คงทำไม่ได้ ดังนั้น การจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ดี ต้องมีความมั่นคง และมั่งคั่ง รู้จักใช้จ่ายทรัพย์ คบเพื่อนที่ดี มีความขยัน ประหยัด และบริหารอริยาบททั้งหลายให้ดี ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ก็จะไม่เจ็บป่วย และหากคนเราเป็นผู้มีศีล ดำรงอยู่ในธรรม ช่วยกันปลูกป่า ปลูกต้นไม้ในบริเวณที่อยู่อาศัย ก็จะได้บุญทุกวัน และทำให้บรรยากาศที่อยู่อาศัยมีความร่มเย็น มีความสดชื่น แต่อย่างไรก็ตาม หากยังไม่มีกำลังทรัพย์ ก็ช่วยเหลือออกแรง หรือช่วยเหลือในด้านสิ่งของที่จำเป็น ก็สำเร็จประโยชน์ได้เช่นกัน ความเอื้อเฟื้อเป็นเพื่อนาบุญ และจะได้บุญมากเมื่อให้ในสิ่งที่ต้องการและจำเป็น แก่ปฏิบัติหากผู้รับปรารถนา

<sup>๒๗</sup> วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๘๒/๘๙.

## บทสรุป

ท้ายสุดนี้ อิริยาบถที่ควรบริหารและพัฒนาให้ดี เน้นอิริยาบถ ๖ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม เมื่อบริหารและพัฒนาให้ได้อย่างถูกต้องแล้ว ก็จะทำให้มีชีวิตมีความสุข และหากมีการดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาท และใช้จ่ายทรัพย์สินแบ่ง ๔ ส่วนอย่างสมดุล ก็จะทำให้เราดำรงชีวิตอย่างสดชื่นเป็นสุขแล.

## เอกสารอ้างอิง

พระสิริมงคลอาจารย์ รจนา. **มังคัลลตถปิณี ภาค ๑ และ ภาค ๒ ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. แปลโดย คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐-๒๕๖๐.



