

# พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสโดยความฉลาด ทางอารมณ์สติปัญญาและประสบการณ์ที่สั่งสม

ผศ.ดร.อภิพัทธ์ วิชาญใจงาม  
อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษ  
วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## บทนำ

คำว่า “วิกฤต” ได้แก่ ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติวิปริต ที่เกิดขึ้นแก่มนุษย์ เช่น เกิดฝนแล้ง อุทกภัยคือภัยเกิดจากน้ำหลากทำให้ไร่นาของชาวนาเสียหายจนไม่ได้เก็บเกี่ยวผลผลิต วาตภัย วิกฤต เกิดจากลมแล้ง ลมบ้าหมู ลมพายุหมุน พายุทอร์นาโด อัคคีภัย เช่น ไฟไหม้ป่าจนสัตว์ล้มตาย สูญพันธุ์ ทำให้เกิดผลกระทบต่อมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อม วิกฤตทางด้านเศรษฐกิจ เช่น ข้าวยากหมากแพง (ทุพพิภพภัย) เศรษฐกิจตกต่ำ ตัวอย่าง สมัยฟองสบู่แตก ได้แก่ เงินไม่มีค่า เมื่อวันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๔๐ ธนาคารแห่งประเทศไทยประกาศลอยตัวค่าเงินบาท เลิกผูกติดกับเงินสกุลดอลลาร์สหรัฐฯ หลังถูกโจมตีค่าเงินอย่างหนักหลายครั้ง การดำเนินการดังกล่าวส่งผลให้ค่าเงินบาทอ่อนตัวลงอย่างหนัก ปริมาณหนี้ต่างประเทศเพิ่มขึ้นโดยทันที ผลกระทบทางการเงินและเศรษฐกิจในไทยถือเป็นจุดเริ่มต้นของวิกฤตเศรษฐกิจที่ลุกลามไปทั่วเอเชีย<sup>๑</sup> สถานการณ์วิกฤตมีทั้งระดับปัจเจกชน สังคมครอบครัวจะกลายเป็นระดับจังหวัด ประเทศและเป็นระดับโลก สุดแล้วแต่ว่าส่วนบุคคล ส่วนครอบครัว สังคม ผู้นำประเทศตลอดถึงผู้นำระดับประเทศมหาอำนาจ หรือ ในระดับองค์การสหประชาชาติ (UN) จะพลิกวิกฤตจะมีวิธีการ มาตรการแก้ไข นั่นก็จะขึ้นอยู่กับนโยบาย ทั้งเร่งด่วน (Emergency) หรือเป็นขั้นเป็นตอนแล้วแต่กรณี และดุลยพินิจของแต่ละปัจเจกบุคคล ครอบครัว หัวหน้าส่วนงาน ส่วนราชการ ระดับชั้น รัฐวิสาหกิจ และองค์กรใหญ่ระดับจังหวัด ระดับภาค ระดับประเทศ ตลอดจนระดับทวีปชั้นใหญ่สุด วิกฤตการณ์ดังกล่าวมีทั้งยากน้อย ยากปานกลางและยากมาก ตามแต่สถานการณ์

<sup>๑</sup> วิทยานิพนธ์ ดรีสุวรรณ, วิกฤตต้มยำกุ้ง ๒ ก.ค. ๒๕๔๐: ใครเป็นใครใน ๕ ตัวละครเอกของวิกฤตเศรษฐกิจแห่งเอเชีย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.bbc.com/thai/thailand-40446319>, [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๔].

## การพลิกวิกฤตให้เป็นชีวิตประเสริฐ ของเจ้าชายสิทธัตถะ

แนวคิดเกี่ยวกับกฎหรือตัวสภาวะสำคัญ เช่น ชีวิตเป็นอย่างไร? แห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุโมกษะธรรม

เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต) ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่ พระพรหมคุณาภรณ์ ได้นิพนธ์แนวคิดเกี่ยวกับธรรมะอันลึกซึ้ง สุขุมคัมภีรภาพและยังไม่สามารถค้นพบในศาสนาใด ๆ ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงตรัสรู้แล้ว คือเป็นเรื่องห่วงโซ่แห่งชีวิต เรียกในภาษาบาลีว่า “ปฏิจจนสมุปบาท” โดยพระพุทธองค์ได้ทรงศึกษา และรู้แจ้งแทงตลอดจนกระทั่งได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ไว้ดังนี้

คำสรุปปฏิจจนสมุปบาทหนึ่งบ่งว่า เป็นกระบวนการเกิดขึ้นและดับไปแห่งความทุกข์ ข้อความเช่นนี้เป็นคำสรุปส่วนมากของหลักปฏิจจนสมุปบาทที่ปรากฏในที่ต่าง ๆ แต่บางแห่งสรุปว่า เป็นการเกิดขึ้นและสลายหรือดับไปของโลก ก็มีโดยใช้คำบาลีว่า “อโย โข ภิกขเว โลกสส สมุทโย – นีแล ภิกขุทั้งหลาย คือความเกิดขึ้นแห่งโลก” “อโย โข ภิกขเว โลกสส อตถงคโม – นีแล ภิกขุทั้งหลาย คือความดับสลายแห่งโลก” หรือว่า “เอว มโย โลโก สมุทยติ – โลกนี้ย่อมเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนี้” “เอว มโย โลโก นิรุชฌติ – โลกนี้ย่อมดับไปด้วยอาการอย่างนี้” อย่างไรก็ตามโดยความหมายที่แท้จริงแล้ว คำสรุปทั้งสองอย่างนี้ได้ความตรงกัน และเท่ากัน ปัญหาอยู่ที่ความหมายของศัพท์ซึ่งจะต้องทำความเข้าใจกันต่อไป อนึ่ง หลักปฏิจจนสมุปบาทนี้ในคัมภีร์ที่เป็นส่วนท้ายของพระไตรปิฎก เริ่มปรากฏคำเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า “ปัจจยการ” (แปลว่า อาการที่สิ่งทั้งหลายเป็นปัจจัยแก่กัน) และต่อมา ในอรรถกถาฎีกา นิยมใช้คำว่าปัจจยการนั้นมากขึ้นจนปรากฏบ่อยครั้งกว่าคำว่าอิทัปปัจจยตา ในหลักที่แสดงเต็มรูปอย่างในที่นี้องค์ประกอบทั้งหมดมีจำนวน ๑๒ หัวข้อ องค์ประกอบเหล่านี้เป็นปัจจัยเนื่องอาศัย สืบต่อกันไป ไม่มีต้น ไม่มีปลาย คือไม่มีตัวเหตุเริ่มแรกที่สุด หรือตัวการต้นเดิมเริ่มแรก (มูลการณ์หรือ The First Cause) การยกเอาอวิชชาตั้งเป็นข้อที่หนึ่ง ไม่ได้หมายความว่า อวิชชาเป็นเหตุเบื้องต้นหรือเป็นมูลการณ์ของสิ่งทั้งหลาย แต่เป็นการตั้งหัวข้อเพื่อความสะดวกในการทำความเข้าใจ โดยตัดตอนยกเอาองค์ประกอบอันใดอันหนึ่ง ที่เห็นว่าเหมาะสมที่สุด ขึ้นมาตั้งเป็นลำดับที่ ๑ แล้วก็นับต่อไปตามลำดับ บางคราวท่านป้องกันมิให้มีการยึดเอาอวิชชาเป็นมูลการณ์โดยแสดงความเกิดของอวิชชาว่า “อวิชชาเกิด เพราะอาสวะเกิด อวิชชาดับ เพราะอาสวะดับ – อาสวะสมุทยา อวิชชาสมุทโย อาสวนิโรธา อวิชชานิโรโธ”

องค์ประกอบ ๑๒ ข้อของปฏิจจนสมุปบาทนั้น นับตั้งแต่อวิชชา ถึง ชรามรณะเท่านั้น (คือ อวิชชา→สังขาร→วิญญาณ→นามรูป→สฬายตนะ→ผัสสะ→เวทนา→ตัณหา→อุปาทาน→ภพ→ชาติ→ชรามรณะ) ส่วน โสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัส อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นเพียง

ตัวพลอยผสม เกิดแก่ผู้มีอัสวกลีสเมื่อมีชราภรณ์แล้ว เป็นตัวการหมักหมมอัสวะซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิด อวิชชาหมุนวนจรต่อไปอีก ในการแสดงปฏิจจสมุปบาทแบบประยุกต์พระพุทธเจ้ามิได้ตรัสตามลำดับ และเต็มรูปอย่างนี้ (คือ ชักต้นไปหาปลาย) เสมอไป การแสดงในลำดับและเต็มรูปเช่นนี้มีกัตรัสในกรณี เป็นการแสดงตัวหลัก แต่ในทางปฏิบัติซึ่งเป็นการเริ่มต้นด้วยข้อปัญหา มักตรัสในรูปย้อนลำดับ (คือ ชักปลายมาหาต้น) เป็น ชราภรณ์ →ชาติ → ภพ → อุปาทาน → ตัณหา → เวทนา → ผัสสะ → สหายนะ → นามรูป → วิญญาณ → สังขาร → อวิชชา<sup>๒</sup>

หลัก “พุทธปรัชญา” ในที่นี้จะใช้หลักพุทธปรัชญา อธิบายกระบวนการปฏิบัติเพื่อให้ได้บรรลุ สัมมาสัมโพธิญาณของพระพุทธเจ้า เพราะว่า พระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าองค์ที่ ๔ พระนามว่า โคตมะ แห่งภัทรกัปนี้ ทรงตรัสรู้เองโดยชอบ ไม่มีครูอาจารย์พราสอนตอนที่พระองค์ตรัสรู้ ณ ควางแห่งต้นพระศรีมหาโพธิ์ ริมฝั่งแม่น้ำ เนรัญจุมหานที กล่าวย้อนถึงเหตุการณ์ ที่รู้มเร้า เร่งรัดเจ้าชาย สิทธัตถกุมาร ทำให้ต้องพลิกวิกฤตชีวิต จึงทำให้เกิดมีการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสขึ้น เพราะว่า พระบารมีที่เจ้าชายสิทธัตถกุมารได้ทรงบำเพ็ญมาตั้ง ๕๐๐ พระชาติ

ดังปรากฏใน “อนาคามี เผยแพร่คำพระศาสนา เผยแพร่คำสอนตถาคต” ได้เล่าพุทธประวัติ เอาไว้โดยละเอียดว่าในสมัย ต้นปฐมกัปป์ มีพญากาเผือกสองตัวผิวเมียว ทำรังอยู่ที่ต้นมะเดื่อริมฝั่ง แม่น้ำคงคาอันเป็นธรรมชาติสถาน รื่นรมย์ ในเวลาต่อมา พระโพธิสัตว์ได้ทรงปฏิสนธิเกิดในครรภ์ แม่พญากาเผือก พร้อมกันถึง ๕ พระองค์ เมื่อครบไตรมาส แม่กาเผือกก็ออกไข่ ณ ที่รังต้นมะเดื่อ จำนวน ๕ ฟอง (สถานที่นี้ในกาลต่อมาเรียกว่า วัดพระเกิด) และคอยเฝ้า ดูแลรักษาไข่ด้วยความ ทะนุถนอมเป็นอย่างดี อยู่มาวันหนึ่งพญากาเผือกออกไปหากินถิ่นแดนไกลไปถึงสถานที่แห่งหนึ่งอัน สมบูรณ์ด้วยธรรมชาติ แม่กาเผือกเพลินหากินอาหาร ชื่นชมกับธรรมชาติจนมืดค่ำ เกิดลมพายุใหญ่ พัดกระหน่ำมีดครึ้มทั่วไปหมด ทำให้หาหนทางออก ไม่ถูก จึงหลงอยู่ในบริเวณสถานที่นั้น (สถานที่นั้น ในกาลต่อมาเรียกว่า เวียงกาหลง) แม่กาเผือกได้อยู่ที่เวียงกาหลง คินหนึ่ง จนเช้าจึงรีบถลาบินกลับที่พัก แต่ปรากฏว่ากิ่งไม้มะเดื่อที่ทำรังอยู่ถูกลมพายุใหญ่พัดหักล้มลงไปใต้ม่าน้ำ แม่กาเผือกตกใจรีบบินถลา หลีกที่ซึ่งอยู่ในไข่ แต่หาเท่าไรก็ไม่พบ ด้วยความเศร้าโศกเสียใจ ในที่สุดก็สิ้นใจตายอย่างน่าสงสาร แต่ด้วยอานิสงส์ที่มีความเมตตารักลูกอันบริสุทธิ์กับทั้งที่ลูกของแม่กาเผือกเป็นพระโพธิสัตว์ถึง ๕ พระองค์ จึงเป็นกุศลหนุนส่งให้แม่กาเผือกไปจุติยังแดนพรหมโลกชั้นสุทธาวาส ได้พระนามว่า “ขุดิกามหาพรหม” จักได้เป็นผู้ถวาย อัญชลีบริวาร บวชแก่ลูกทั้ง ๕ พระองค์ เมื่อจะได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ส่วนไข่ทั้ง ๕ ถูกลมพัดตกน้ำไหลไปในสถานที่ต่าง ๆ ไข่ฟองที่ ๑ แม่ไก่เก็บไปดูแลรักษา

<sup>๒</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย ชีวิต เป็นไปอย่างไร? ปฏิจจสมุปบาท, พิมพ์ครั้งที่ ๕๓, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์, พ.ศ. ๒๕๖๒), หน้า ๑๖๖-๑๖๗.

ไข่ฟองที่ ๒ แม่นาคราชเก็บไปดูแลรักษา ไข่ฟองที่ ๓ แม่เต่า เก็บไปดูแลรักษา ไข่ฟองที่ ๔ แม่มโคเก็บไปดูแลรักษา ไข่ฟองที่ ๕ แม่ราชสีห์เก็บไปดูแลรักษา

ครั้นในกาลเวลาต่อมา พระโพธิสัตว์ทั้ง ๕ ก็ประสูติออกจากไข่ ปรากฏเป็นมนุษย์บุรุษรูปร่างงามทั้ง ๕ พระองค์ และเจริญเติบโตอยู่กับแม่เลี้ยงด้วยความกตัญญู รู้จักหน้าที่ ทดแทนบุญคุณจนถึงอายุได้ ๑๒ ปี ด้วยบุญกุศลเก่านั้นจึงมีจิตคิดที่จะออกบวชบำเพ็ญเนกขัมมะบารมี เป็นฤๅษีอยู่ในป่า จึงได้อำลาแม่เลี้ยงของตนเหมือนกันทั้ง ๕ พระองค์ ฝ่ายแม่เลี้ยงก็ไม่ขัดความประสงค์ อนุญาตให้ลูกไปบวช บำเพ็ญบารมีอยู่ในป่าด้วยความอนุโมทนา แม่เลี้ยงทั้ง ๕ เป็นปณิธานที่มุ่งมั่น จะบำเพ็ญบารมีพระโพธิญาณ เพื่อเป็นพระพุทธเจ้าโปรดสัตว์โลกให้พ้นจากกองทุกข์ในวัฏฏะสงสาร จึงฝากนามของแม่เลี้ยงไว้กับลูกเพื่อเป็นอนุสรณ์ตำนานไว้แก่โลกต่อไปในภาคหน้า เมื่อลูกได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าโปรดโลกแล้วตามลำดับพระนามดังต่อไปนี้

องค์ที่ ๑ มีพระนามว่า พระกะกุสันโธ เพราะตามนามแม่เลี้ยงเป็นไก่ องค์ที่ ๒ มีพระนามว่า พระโกนาคะมะโน เพราะตามนามแม่เลี้ยงเป็นนาค องค์ที่ ๓ มีพระนามว่า พระกัสสะโป เพราะตามนามแม่เลี้ยงเป็นเต่า องค์ที่ ๔ มีพระนามว่า พระโคตโม เพราะตามนามแม่เลี้ยง เป็นโคตมพระพุทธเจ้าทรงได้รับการขนานพระนามเดิมว่า “สิทธัตถะ” เป็นพระราชโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะและพระนางสิริมหามายา แห่งกรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ พระองค์ทรงถือกำเนิดในศากยวงศ์ สกุลโคตมะ พระองค์ประสูติ ในวันศุกร์ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ (เดือนวิสาขะ) ปีกจอ ก่อนพุทธศักราช ๘๐ ปี ณ สวนลุมพินีวัน ซึ่งตั้งอยู่ระหว่างกรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ กับกรุงเทวทหะ แคว้นโกลิยะ (ปัจจุบันคือตำบลลุมพินี ประเทศเนปาล) พระราชกุมารได้รับการทำนาย จากอสิตฤๅษีหรือกาฬเทวิลดาบส มหาฤๅษีผู้บำเพ็ญฌานอยู่ในป่าหิมพานต์ซึ่งเป็นที่ทรงเคารพนับถือของพระเจ้าสุทโธทนะว่า “พระราชกุมารนี้เป็นอัจฉริยมนุษย์ มีลักษณะมหาบุรุษครบถ้วน บุคคลที่มีลักษณะดังนี้ จักต้องเสด็จออกจากพระราชวังผนวชเป็นบรรพชิตแล้วตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ไม่มีกิเลสในโลกเป็นแน่”

หลังจากประสูติได้ ๕ วัน พระเจ้าสุทโธทนะโปรดให้ประชุมพระประยูรญาติ และเชิญพราหมณ์ผู้เรียนจบไตรเพท จำนวน ๑๐๘ คน เพื่อมาทำนายพระลักษณะของพระราชกุมาร พระประยูรญาติได้พร้อมใจกันถวายพระนามว่า “สิทธัตถะ” มีความหมายว่า “ผู้มีความสำเร็จสมประสงค์ทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนตั้งใจจะทำ” ส่วนพราหมณ์เหล่านั้นคัดเลือกกันเองเฉพาะผู้ที่ทรงวิद्याคุณประเสริฐกว่าพราหมณ์ทั้งหมดได้ ๘ คน เพื่อทำนายพระราชกุมาร พราหมณ์ ๗ คนแรก ต่างก็ทำนายไว้ ๒ ประการ คือ “ถ้าพระราชกุมารเสด็จอยู่ครองเรือนก็จักเป็นพระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม หรือถ้าเสด็จออกผนวชเป็นบรรพชิตจักเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ไม่มีกิเลสในโลก” ส่วนโกณฑัญญะพราหมณ์ ผู้มีอายุน้อยกว่าทุกคน ได้ทำนายเพียงอย่างเดียวว่า พระราชกุมารจักเสด็จออกจากพระราชวังผนวชเป็น

บรรพชิต แล้วตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ไม่มีกิเลสในโลก เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะประสูติได้ ๗ วัน พระราชมารดา ก็เสด็จสวรรคต (การเสด็จสวรรคตดังกล่าวเป็นประเพณีของผู้ที่เป็นพระมารดาของพระพุทธเจ้า) พระเจ้าสุทโธทนะทรงมอบหมายให้พระนางมหาปชาบดีโคตรมีซึ่งเป็นพระกนิษฐาของพระนางสิริมหามายา เป็นผู้ถวายอภิบาลเลี้ยงดู เมื่อพระสิทธัตถะทรงพระเจริญมีพระชนมายุได้ ๘ พรรษา ได้ทรงศึกษาในสำนักอาจารย์วิศวามิตร ซึ่งมีเกียรติคุณแพร่ขจรไปไกลไปยังแคว้นต่าง ๆ เพราะเปิดสอนศิลปวิทยาถึง ๑๘ สาขา เจ้าชายสิทธัตถะทรงศึกษาศิลปวิทยาเหล่านี้ได้อย่างว่องไว และเชี่ยวชาญจนหมดความสามารถของพระอาจารย์ ด้วยพระราชบิดามีพระราชประสงค์มั่นคงที่จะให้เจ้าชายสิทธัตถะทรงครองเพศฆราวาสเป็นพระจักรพรรดิผู้ทรงธรรม จึงพระราชทานความสุขเกษมสำราญ แวดล้อมด้วยความบันเทิงนานาประการแก่พระราชโอรสเพื่อผูกพระทัยให้มั่นคงในทางโลก เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเจริญพระชนม์ได้ ๑๖ พรรษา พระเจ้าสุทโธทนะมีพระราชดำริว่าพระราชโอรสสมควรจะได้อภิเษกสมรส จึงโปรดให้สร้างปราสาทอันวิจิตรงดงามขึ้น ๓ หลัง สำหรับให้พระราชโอรสได้ประทับอย่างเกษมสำราญตามฤดูกาลทั้ง ๓ คือ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว แล้วตั้งชื่อปราสาทนั้นว่า รमยปราสาท สุรมยปราสาท และสุภปราสาทตามลำดับ และทรงส่งขอพระนางพิมพาหรือยโสธรา พระราชธิดาของพระเจ้าสุปปพุทธะและพระนางอมิตา แห่งเทวทหนครในตระกูลโกถิยวงศ์ ให้อภิเษกด้วย เจ้าชายสิทธัตถะได้เสวยสุขสมบัติ จนพระชนมายุมาได้ ๒๙ พรรษา พระนางพิมพายโสธราจึงประสูติพระโอรส พระองค์มีพระราชหฤทัยเสนาหาในพระโอรสเป็นอย่างยิ่ง เมื่อพระองค์ทรงทราบถึงการประสูติของพระโอรสพระองค์ตรัสว่า “ราหูโล ชาโต พนธน์ชาติ เครื่องจองจำเกิดแล้ว”

### ออกบรรพชา

เจ้าชายสิทธัตถะทรงเป็นผู้มีพระบารมีอันบริบูรณ์ ถึงแม้พระองค์จะทรงพรำพร้อมด้วยสุขสมบัติมหาศาลก็ได้พอพระทัยในชีวิตคฤหัสถ์ พระองค์ยังทรงมีพระทัยฝักใฝ่ใคร่ครวญถึงสังขารที่จะเป็นเครื่องนำทางซึ่งความพ้นทุกข์อยู่เสมอ พระองค์ได้เคยเสด็จประพาสอุทยาน ได้ทอดพระเนตรเทวทูตทั้ง ๔ คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และบรรพชิต พระองค์จึงสังเวชพระทัยในชีวิต และพอพระทัยในเพศบรรพชิต มีพระทัยแน่วแน่ที่จะทรงออกผนวช เพื่อแสวงหาโมกขธรรมอันเป็นทางดับทุกข์ถาวรพ้นจากวิญญูสงสารไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก พระองค์จึงตัดสินใจเสด็จออกทรงผนวช โดยพระองค์ทรงม้ากัณฐกะ พร้อมด้วยนายฉันทะ มุ่งสู่มแม่น้ำโนมานที แคว้นมัลละ รวมระยะทาง ๓๐ โยชน์ (ประมาณ ๔๘๐ กิโลเมตร) เสด็จข้ามฝั่งแม่น้ำโนมานทีแล้วทรงอธิษฐานเพศเป็นบรรพชิต และทรงมอบหมายให้นายฉันทะนำเครื่องอาภรณ์และม้ากัณฐกะกลับนครกบิลพัสดุ์

### เข้าศึกษาในสำนักดาบส

ภายหลังที่ทรงผนวชแล้ว พระองค์ได้ประทับอยู่ ณ อนุปิยอัมพวัน แคว้นมัลละเป็นเวลา ๗ วัน จากนั้นจึงเสด็จไปยังกรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ พระเจ้าพิมพิสารได้เสด็จมาเฝ้าพระองค์ ณ เจ็อมเขา ปัทมทวะ ได้ทรงเห็นพระจริยาวัตรอันงดงามของพระองค์ก็ทรงเลื่อมใส และทรงทราบว่าพระสมณ- สัทธัตถะทรงเห็นโทษในกาม เห็นทางออกบวชว่าเป็นทางอันเกษม จะจาริกไปเพื่อบำเพ็ญเพียรและ ทรงยินดีในการบำเพ็ญเพียรนั้น พระเจ้าพิมพิสารได้ตรัสว่า “ท่านจักเป็นพระพุทธเจ้าแน่นอน และเมื่อ ได้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ขอได้โปรดเสด็จมายังแคว้นของกระหม่อมฉันเป็นแห่งแรก “ซึ่งพระองค์ก็ทรง ถวายปฏิญาณแด่พระเจ้าพิมพิสาร การแสวงหาธรรมระยะแรกหลังจากทรงผนวชแล้ว สมณสัทธัตถะ ได้ทรงศึกษาในสำนักอาหารดาบส กาลามโคตร และอุทกดาบส รามบุตร ณ กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ พระองค์ได้ทรงประพาศพิภพจรयीในสำนักของอาหารดาบส กาลามโคตร ทรงได้สมบัติคือ ทุตติยฌาน ตุตติยฌาน อากาสาัญญายตนฌาน วิญญานัญญายตนฌาน และอาภิญญายตนฌาน ส่วนการประพาศ พิภพจรयीในสำนักอุทกดาบส รามบุตร นั้นทรงได้สมบัติ ๘ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน สำหรับฌานที่ ๑ คือปฐมฌานนั้น พระองค์ทรงได้ขณะกำลังประทับขัดสมาธิเจริญอานาปานสติ- กัมมัฏฐานอยู่ใต้ต้นหว่า เนื่องจากพระราชพิธีว้บมงคล ( แรกนาขวัญ ) เมื่อครั้งทรงพระเยาว์ เมื่อสำเร็จ การศึกษาจากทั้งสองสำนักนี้แล้วพระองค์ทรงทราบว่ามิใช่หนทางพ้นจากทุกข์ บรรลุพระโพธิญาณ ตามที่ทรงมุ่งหวัง พระองค์จึงทรงลาอาจารย์ทั้งสอง เสด็จไปใกล้บริเวณแม่น้ำเนรัญชรา ที่ตำบลอุรุเวลา เสนานิคม กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ

### บำเพ็ญทุกรกิริยา

“ทุกร” หมายถึง สิ่งที่ทำได้ยาก “ทุกรกิริยา” หมายถึง การกระทำกิจที่ทำได้ยาก ได้แก่ การบำเพ็ญเพียรเพื่อบรรลุธรรมวิเศษ” เมื่อพระองค์ทรงหันมาศึกษาค้นคว้าด้วยพระปัญญาอันยิ่งด้วย พระองค์เองแทนการศึกษาเล่าเรียนในสำนักอาจารย์ ณ ทิวเขาดงคสิริ ใกล้ลุ่มแม่น้ำเนรัญชรานั้น พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา คือการบำเพ็ญอย่างยิ่งยวดในลักษณะต่าง ๆ เช่น การอดพระกระยาหาร การทรมานพระวรกายโดยการกลืนพระอัสสาสะ พระปัสสาสะ (ลมหายใจ) การกดพระทนต์ การกด พระตาลู ( เพดาน ) ด้วยพระชีวหา ( ลิ่น ) เป็นต้น พระมหาบุรุษได้ทรงทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาเป็นเวลา ถึง ๖ ปี ก็ยังมีได้ค้นพบสัจธรรมอันเป็นทางหลุดพ้นจากทุกข์ พระองค์จึงทรงเลิกการบำเพ็ญทุกร- กิริยา แล้วกลับมาเสวยพระกระยาหารเพื่อบำรุงพระวรกายให้แข็งแรง ในการคิดค้นวิธีใหม่ ในขณะที่ พระมหาบุรุษทรงบำเพ็ญทุกรกิริยานั้น ได้มีปัญจวัคคีย์ คือ พรหมณ์ทั้ง ๕ คน ได้แก่ โกณฑัญญะ วัปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ เป็นผู้คอยปฏิบัติรับใช้ ด้วยหวังว่าพระมหาบุรุษตรัสรู้แล้วพวกตนจะได้ รับการสั่งสอนถ่ายทอดความรู้บ้าง และเมื่อพระมหาบุรุษเลิกเลิกการบำเพ็ญทุกรกิริยา ปัญจวัคคีย์ก็ได้

ชวนกันละทิ้งพระองค์ไปอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน นครพาราณสี เป็นผลให้พระองค์ได้ประทับอยู่ตามลำพังในที่อันสงบเงียบ ปราศจากสิ่งรบกวนทั้งปวง พระองค์ได้ทรงตั้งพระสติดำเนินทางสายกลางคือการปฏิบัติในความพอเหมาะพอควร นั่นเอง

### ตรัสรู้

พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ เวลารุ่งอรุณ ในวันเพ็ญเดือน ๖ (เดือนวิสาขะ) ปีระกา ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี นางสุชาดาได้นำข้าวมธุปายาสเพื่อไปบวงสรวงเทวดา ครั้นเห็นพระมหาบุรุษประทับที่โคนต้นอชปาลนิโครธ (ต้นไทร) ด้วยอาการอันสงบ นางคิดว่าเป็นเทวดา จึงถวายข้าวมธุปายาส แล้วพระองค์เสด็จไปสู่ท่าสุพิชฌ์ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ทรงวางถาดทองคำบรรจุข้าวมธุปายาสแล้วลงสรงสนานชำระล้างพระวรกาย แล้วทรงผ่ากาสาวพัสตร์อันเป็นธงชัยของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ หลังจากเสวยแล้วพระองค์ทรงจับถาดทองคำขึ้นมาอธิษฐานว่า “ ถ้าเราจักสามารถตรัสรู้ได้ในวันนี้ ก็ขอให้ถาดทองคำใบนี้จลหายจนกระแสน้ำไป แต่ถ้ามิได้เป็นดังนั้นก็ขอให้ถาดทองคำใบนี้จลหายไปตามกระแสน้ำเถิด “ แล้วทรงปล่อยถาดทองคำลงในแม่น้ำ ถาดทองคำลอยตัดกระแสน้ำไปจนถึงกลางแม่น้ำเนรัญชราแล้วลอยทวนกระแสน้ำขึ้นไปไกลถึง ๘๐ ศอก จึงจมลงตรงที่กระแสน้ำวนในเวลาเย็นพระองค์เสด็จกลับมายังต้นโพธิ์ที่ประทับ คนหาบหญ้าชื่อโสถถิยะได้ถวายหญ้าปูลาดที่ประทับ ณ ใต้ต้นโพธิ์ พระองค์ประทับหันพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออก และทรงตั้งจิตอธิษฐานว่า “ แม้เลือดในกายของเราจะเหือดแห้งไปเหลือแต่หนัง เอ็น กระดูกก็ตาม ถ้ายังไม่บรรลุธรรมวิเศษแล้ว จะไม่ยอมหยุดความเพียรเป็นอันขาด “ เมื่อทรงตั้งจิตอธิษฐานเช่นนั้นแล้ว พระองค์ก็ทรงสำรวมจิตให้สงบแน่วแน่ มีพระสติตั้งมั่น มีพระวรกายอันสงบ มีพระหทัยแน่วแน่เป็นสมาธิบริสุทธิผุดผ่องปราศจากกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนโยน เหมาะแก่การงาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ทรงน้อมพระทัยไปเพื่อบุพเพนิวาสานุสสติญาณ (ญาณเป็นเหตุระลึกถึงขั้นที่อาศัยในชาติปางก่อนได้)

ในปฐมยามแห่งราตรี ต่อจากนั้นทรงน้อมพระทัยไปเพื่อจตุปาตญาณ (ญาณกำหนดรู้การตาย การเกิดของสัตว์ทั้งหลาย) ในมัชฌิมยามแห่งราตรี ต่อจากนั้นทรงน้อมพระทัยไปเพื่ออัสวักขยญาณ (ญาณหยั่งรู้ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอัสวักขยทั้งหลาย) คือทรงรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกขสมุทัย นี่ทุกขนิโรธ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี่อัสวสะ นี่อัสวสมุทัย นี่อัสวนิโรธ นี่อัสวนิโรธคามินีปฏิปทา เมื่อทรงรู้เห็นอย่างนี้ จิตของพระองค์ก็ทรงหลุดพ้นจากกามสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วพระองค์ก็ทรงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ทรงรู้ว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป นั่นคือพระองค์ทรงบรรลุวิชชาที่ ๓ คืออัสวักขยญาณ ในปัจฉิมยาม แห่งราตรีนั่นเอง ซึ่งก็คือการตรัสรู้พระสัพพัญญุตญาณ เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า จากการที่พระองค์ทรงบำเพ็ญพระบารมีมาอย่างยิ่งยวด พระองค์ทรงตรัสรู้ในวันเพ็ญ

เดือน ๖ ปีระกา ขณะพระชนมายุได้ ๓๕ พรรษา นับแต่วันที่เสด็จออกผนวชจนถึงวันตรัสรู้ธรรมรวมเป็นเวลา ๖ ปี

**พระธรรมอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น คือ อริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)**

เจ้าชายสิทธัตถะ ทรงได้โอกาส ในวันหนึ่งทรงเสด็จหนีออกไปเพื่อทอดพระเนตรโลกภายนอกกับราชรถที่มีนายฉันทะเป็นพลขับในระหว่างทางที่เสด็จประพาส ทรงได้ทอดพระเนตร เทวทูตทั้ง ๔ ได้แก่ ๑) คนแก่ ๒) คนเจ็บป่วย ๓) คนตาย และ ๔) สมณะ (นักบวช) พระองค์ทรงรำพึงตรัสถามพระองค์เอง เป็น “มหาปรัชญา” ที่ว่า ทำไมคนเราถึงต้องเกิดมาแล้วต้องกลายเป็นคนแก่ ต้องเจ็บ และต้องตายลงไปนทีที่สุด? และ ทำอย่างไรถึงจะไม่ต้องเกิด ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ และไม่ต้องตาย ? เพราะการเวียนว่ายตายเกิด เป็นทุกข์อย่างยิ่ง (เพราะการตั้งคำถามที่ขึ้นต้น เช่นคำว่า What is suffering ? อะไรคือทุกข์, Why do people and me have to get old, ill and die ? ทำไมคนเรา ต้องแก่ เจ็บป่วยและตาย, และคำถามแห่งพระมหาบุรุษไม่ใช่คนธรรมดา ไม่หยุดแค่มานั่งเสียใจ แต่เกิดมีคำถามประเภท active (การมุ่งหาทางสำเร็จ) ไม่ใช่ประเภท Passive คือนอนรอความตาย สิทธัตถกุมารทรงใช้คำว่าในความหมายมุ่งแสวงหาโมกษธรรมคือความหลุดพ้น เท่ากับคำภาษาอังกฤษว่า How to (How to I get it (Enlightenment) แสดงถึง พระองค์ผู้มีพระทัยไม่ลดละ เลิกล้ม คือไม่ยอมแพ้ (Never give up) พระองค์ทรงตั้งพระทัยปฏิบัติ ตั้งแต่สำนักพระดาบสทั้งสอง... แต่ทรงเลิก เพราะทรงเห็นว่าไม่ใช่ทาง... ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอย่างหนักแทบจะเอาชีวิตไม่รอด... แต่ด้วยพระสติปัญญาบารมี จึงตัดสินพระทัยยึดตามทางสายกลาง สุดท้าย... ได้ตรัสรู้พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธะ โดยพระองค์เอง โดยไม่มีครูอาจารย์ในขณะทรงบรรลุโมกษธรรม... จึงนับได้ว่าพระองค์ทรง **พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส**แก่พระองค์เองจึง ทรงทรงตรัสรู้ปรมัตถธรรม คือสัมมาสัมพุทธะ พ้นจากบ่วงแห่งมารและกองทุกข์ทั้งปวง...

อาจารย์เสฐียรพงษ์ วรรณปก เล่าสอดคล้องกับพุทธประวัติข้างบน ในบทความเรื่อง “**สิ่งแรกที่ทรงทำหลังจากเสด็จออกผนวช**” ได้รับการตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ มติชน ฉบับลงวันที่ ๑๕ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๒ ได้อรรถาธิบายเหตุการณ์ที่ เจ้าชายสิทธัตถะทรงอยู่ในเหตุการณ์วิกฤตภายในพระหฤทัยอยู่ ได้ทรงพิจารณาเห็นความทุกข์อันเกิดจากการเวียนว่ายตายเกิดในชาติภพต่าง ๆ อย่างที่สิ้นสุดมิได้กล่าวกันว่า ความดำริด้วยจะเสด็จออกจากโลกีย์วิสัยไปบวชบำเพ็ญพรตนี้เกิดขึ้นเพราะทรงทอดพระเนตรเห็น “เทวทูต” ทั้ง ๔ คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ ตามลำดับ แต่ในพระสูตรกล่าวว่า พระองค์ทรงเบื่อหน่ายในกามสุขขึ้นมาเอง หลังจากได้รับการปรนเปรออย่างบำรุงบำเรอสารพัดจากพระราชบิดา ผู้ไม่ทรงมีพระประสงค์จะให้พระราชโอรสเสด็จออกผนวช พระองค์ตรัสเล่าไว้ในปาสาธาสิสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ว่า ขณะยังทรงเป็นพระโพธิสัตว์ (คือเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ)

พระองค์ทรงได้คิดว่า“เราเองยังมีความเกิด ความแก่ ความตาย เป็นธรรมดาอยู่ ยังมีหัวหลงแสวงหาสิ่งที่มีความเกิด ความแก่ ความตาย เป็นธรรมดา ยังมีหัวหลงแสวงหาสิ่งที่มีความโศก ความเศร้าหมอง เป็นธรรมดาอยู่แล้ว แล้วทำไมหนอ เราจึงไม่แสวงหานิพพาน อันไม่เกิดไม่ตาย เป็นธรรมปลอดจากเครื่องร้อยรัดใจ ไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า” นี่คือนิสเหตุทำให้พระองค์ตัดสินพระทัยเสด็จออกผนวช

แต่อย่างไรก็ดี เหตุเหตุทั้งสี่ก็เป็นส่วนประกอบด้วย คืออาจพบเหตุเหตุทั้งสี่แล้ว ทรงตัดสินพระทัยหรือทรงครุ่นคิดพิจารณาถึงความวุ่นวายต่าง ๆ ทางโลกอยู่พอดีทอดพระเนตรเห็นเหตุเหตุ ก็เร่งช่วยให้ตัดสินพระทัยเร็วขึ้น แม้กระทั่งการได้ข่าวพระโอรส (ราหุล) ประสูติ ก็เป็นเครื่องกระตุ้นให้ต้องรีบตัดสินพระทัย ด้วยทรงเกรงว่าหากล่าช้าไป ความรักในพระโอรสอาจจะเป็นพันธะเหนี่ยวรั้งให้ไปไหนไม่ได้ดังพระอุทานที่เปล่งออกมาว่า “ราหุล” (บ่วง) เกิดแล้ว พันธนาการเกิดแล้ว” นั้นแล เวลาเสด็จออกผนวช ก็เป็นข้อถกเถียงกัน เพราะพุทธประวัติที่เขียนภายหลัง ไม่ตรงกับในพระไตรปิฎก พระไตรปิฎกซึ่งอยู่ในรูปพระพุทธดำรัสเล่าว่า พระไตรปิฎกมีข้อความว่า “เมื่อสมัยเรายังหนุ่ม มีผมดำสนิทอยู่ในวัยกำลังเติบโต เมื่อบิดาและมารดาไม่ปรารถนา (จะให้บวช) ร้องให้น้ำตานองหน้าอยู่ เราได้ปลงผมโกนหนวด ทุ่มหม่มผ้ากาสาวพัสตร์สละเรือนบวชเป็นบรรพชิตแล้ว” หลังจากเสด็จออกผนวชแล้ว ประทับอยู่ที่ตำบลอนุปิยัมพวันเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ จากนั้นก็เสด็จไปยังแคว้นมคธ ทรงพบพระเจ้าพิมพิสารที่มาเข้าเฝ้า และทูลเชิญให้ลาพรตไปครองราชย์สมบัติด้วยกัน ว่ากันว่าพระเจ้าพิมพิสาร “ใจป้ำ” จะแบ่งอาณาจักรให้ครึ่งหนึ่งเลยทีเดียว แต่พระองค์ตรัสว่าพระองค์มิได้ต้องการสมบัติทางโลกใด ๆ ที่สละทุกสิ่งทุกอย่างมาขึ้นก็เพื่อแสวงหาทางหลุดพ้นอย่างเดียวเท่านั้น จากนั้นพระองค์ก็เสด็จไปสมัคเป็นศิษย์ฝึกปฏิบัติโยคะอยู่กับอาจารย์สองท่าน คือ อาฬารดาบส กาลามโคตร อุทกดาบส รามบุตร โดยอยู่กับอาจารย์คนแรก ทรงได้รูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๓ อยู่กับอาจารย์คนที่สอง ทรงได้รูปฌานที่ ๔ เพิ่มขึ้น คือ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ระยะเวลาไม่นานเท่าใดไม่ปรากฏ แต่คาดว่าคงไม่เกินสองปีหรือน้อยกว่านั้น ผลสัมฤทธิ์แห่งฌานก็ทำให้จิตใจสงบ ไม่ถูกกิเลสรบกวน แต่ก็ไม่ได้ถอนรากถอนโคนโดยสิ้นเชิง ออกจากฌานสมบัติเมื่อใด ก็เลสอาสวะก็กลับมาเหมือนเดิม ดุจเอาศิลาก้อนใหญ่ทับหญ้าไว้ตราบไต่ที่ยังไม่ยกศิลาออกหญ้าก็ไม่สามารถงอกงามได้ แต่ถ้ายกศิลาออกเมื่อใด หญ้าก็งอกขึ้นได้อีก ฉะนั้น ทรงเห็นว่ายังมีเชื้อสัมมาสัมโพธิญาณที่ทรงแสวงหา พุทธประวัติแต่งกันภายหลัง มักพูดทำนองดูแคลนว่า ฌานสมบัติที่อาจารย์ทั้งสองสอนนั้นมีเชื้อทางบรรลूसัมมาสัมโพธิญาณ

บางฉบับก็ว่าแรงว่าเป็นแนวทางที่ผิด แต่เมื่อพิจารณาแล้ว วิธีปฏิบัติให้ได้ฌานนี้พระพุทเจ้านำมาปรับใช้สอนสาวกของพระองค์ เรียกว่าระบบสมณะนั่นเอง เพียงแต่สมณะล้วน ๆ ไม่ทำให้บรรลูประนิพพานได้ ต้องทำสมณะจนได้ฌานแล้วทำฌานเป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนาเท่านั้น จึงจะดำเนินสู่มรรคผลนิพพานได้ พูดอีกนัยหนึ่งก็ว่า วิธีโยคะของดาบสทั้งสองนั้น ก็เป็นอันเดียวกับสมถกรรมฐาน

นั่นเอง และสมถกรรมฐานนี้มีอยู่ก่อนสมัยพุทธกาลแล้ว โยคีที่บรรลุถึงขั้นสุดยอดของสมถกรรมฐาน มีปรากฏมากมาย แต่ท่านเหล่านั้นมิได้ตรัสรู้เป็นพุทธะ เพราะระบบโยคะอำนวยการผลเพียงศีลกับสมาธิ ยังขาดปัญญา เมื่อพระพุทธองค์ทรงใช้สมถกรรมฐานเป็นบาทฐานแห่งการเจริญวิปัสสนา จึงได้ปัญญาดำตรัสรู้ ดังนั้น วิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นคำสอนเฉพาะของพระพุทธศาสนาและที่ว่าพระพุทธเจ้าไม่มีครูสอนนั้น ความจริงพระองค์มีครูสอน เท่าที่ทราบทั่วไปก็มี ครูวิศวามิตรประสิทธิ์ประสาทศิลปวิทยา ๑๘ แขนงให้ ขณะยังทรงเป็นพระราชกุมาร ครูอาฬารดาบส และอุทกดาบส สอนฝึกสมาธิ ตามระบบโยคะครูทางด้านอื่น ๆ นั้น พระพุทธเจ้าทรงมีเช่นเดียวกับคนอื่น แต่ครูที่สอนให้ตรัสรู้ไม่มี พระองค์ทรงค้นพบวิธีปฏิบัติเพื่อตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงเป็น “สัมมาสัมพุทธะ” (ผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง) ด้วยประการฉะนี้แล<sup>๑</sup>

การเปลี่ยนวิฤตเป็นการแสวงหาการโมกษธรรม ไม่ต้องมีการเวียนว่ายตายเกิด ของพระสมณโคดม จึงทรงได้ตรัสรู้เป็นโคดม สัมมาสัมพุทธเจ้า โดยการ “พลิกวิฤตให้เป็นโอกาสได้” หลังจากที่พระองค์ทดลองผิดทดลองถูกด้วยการปฏิบัติชั้นอุกฤษฏ์ เรียกเป็นภาษาบาลีว่า “ทุกกรกิริยา” คือ การทรมานกายด้วยประการต่าง ๆ จนพระวรกายผ่ายผอมไม่มีพลังกำลังแม้แต่จะทรงเสด็จเดินแทบจะเอาชีวิตไม่รอด ดังได้พรรณนาไว้ข้างต้นแล้ว พระองค์ทรงดำริว่า การปฏิบัติเช่นนี้ ไม่ใช่ทาง จึงเปลี่ยนวิฤตให้เป็นโอกาส ด้วยการหันมาเสวยพระกระยาหารและยียดทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) เปล่งพระวาจาว่า “ถ้าเรานั่งลงใต้คางแห่งไม้มหาโพธิ์นี้ ยังไม่สำเร็จสัมมาสัมโพธิญาณ แม้เลือดจะเหือดแห้ง กระดูกจะหักร่างกายที่แตกสลาย จะไม่ยอมลุกขึ้นเด็ดขาด” เวลารุ่งสาง ในวันเพ็ญเดือน ๖ (เดือนวิสาขะ) ปีระกา ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี จึงได้ทรงค้นพบ ความจริงอันประเสริฐที่เรียกว่า “อริยสัจ ๔” ทรงได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยสมบูรณ์ ตามคำอธิษฐานของพระองค์ ดังรายละเอียดหลักธรรมสำคัญที่เป็นเครื่องตรัสรู้ ข้างล่างนี้

**พระสัมพันธัญญะพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ธรรม คือ อริยสัจ ๔ ประการ**

**อริยสัจ ๔** หรือทุกขอริยสัจ คือ (๑) ทุกขอริยสัจ (๒) ทุกขสมุทยอริยสัจ (๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ (๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ:

๑) ในอริยสัจ ๔ นั้น ทุกขอริยสัจ เป็นฉน ขาดทุกข์ ขราทุกข์ มรณทุกข์ โสภปริเทวทุกข์ โทมนัสสอุปายาสทุกข์ อภัยปิเยหิสัมปโยคทุกข์ ปิเยหิวิปปโยคทุกข์ ยัมปิฉฉังนลภิตตัมปิทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

<sup>๑</sup> เสฐียรพงษ์ วรรณปก, **สิ่งแรกที่ทรงทำหลังจากเสด็จออกผนวช**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://www.matichonweekly.com/column/article\\_193951](https://www.matichonweekly.com/column/article_193951), [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๔].

๒) ในทุกขอรียสัจนั้น ชาติ เป็นไฉน ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความเกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งชั้นันท์ ความได้อายตนะ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ อันใด นี้เรียกว่าชาติ

๓) ชรา เป็นไฉน ความคร่ำคร่า ภาวะที่คร่ำคร่า ความที่พินหลุด ความที่ผมหงอก ความที่หนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมสิ้นแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ อันใด นี้เรียกว่าชรา

๔) มรณะ เป็นไฉน ความเคลื่อน ภาวะที่เคลื่อน ความทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาลละ ความแตกแห่งชั้นันท์ ความทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ อันใด นี้เรียกว่า มรณะ เป็นต้น<sup>๕</sup>

โพธิปักขิยธรรม ธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัคคีธรรม มี ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ ฐานเป็นที่กำหนดของสติ สัมมัปปธาน ๔ หลักในการรักษากุศลธรรมไม่ให้เสื่อม อธิเบทา ๔ เป้าหมายของความเจริญ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ องค์แห่งการตรัสรู้ มรรค ๘ หนทาง ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์<sup>๕</sup>

### การพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส เพื่อให้ชาติอยู่รอดของในหลวงรัชกาลที่ ๕

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๕ ; โรม บุนนาค ได้เขียนบทความเรื่อง “เรื่องเก่า เล่าสนุก” เผยแพร่: เมื่อ วันที่ ๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐ ในหนังสือพิมพ์ผู้จัดการออนไลน์ ว่าด้วยเรื่อง “เบื้องหลังภาพประวัติศาสตร์! ภาพที่สามารถเปลี่ยนโฉมหน้าประวัติศาสตร์ ช่วยสยามรอดพ้นวิกฤต!!”

ท่านเล่าว่า คนไทยคงจะคุ้นตากับภาพประวัติศาสตร์ภาพนี้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นภาพที่เคยสันตะเทือนยุโรปมาแล้ว เมื่อ “คิงจุฬาลงกรณ์แห่งสยาม” ประทับเคียงคู่กับพระเจ้าซาร์นิโคลัสที่ ๒ แห่งรัสเซีย มหาอำนาจชาติหนึ่งของยุโรป ในขณะที่อังกฤษและฝรั่งเศสกำลังล่าอาณานิคมในเอเซียกันอย่างเมามัน และสยามก็ตกเป็นเหยื่อด้วย ภาพนี้ถูกแจกไปลงหนังสือพิมพ์ที่ออกในเมืองหลวงของยุโรปทุกประเทศ ซึ่งเบื้องหลังของภาพ ก็คือความสัมพันธ์ของราชวงศ์จักรีกับราชวงศ์โรมานอฟ ในสมัยรัชกาลที่ ๕ เป็นยุคที่ราชอาณาจักรสยามต้องเผชิญวิกฤตการณ์หนัก จากการล่าอาณานิคมของชาติมหาอำนาจจากยุโรป จนยึดประเทศเพื่อนบ้านไปโดยรอบ อังกฤษยึดพม่า ฝรั่งเศสยึดญวน แล้วต่างก็มีเป้าหมายที่จะเข้ายึดครองไทย ถึงขนาดจะใช้แม่น้ำเจ้าพระยาแบ่งเขตอิทธิพลกัน อังกฤษ

<sup>๕</sup> ผู้จัดทำเว็บไซต์, พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๕ พระอภิธรรมปิฎก เล่มที่ ๒ วิภังคปกรณ์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://84000.org/tipitaka/attha/v.php?B=35&A=2637&Z=2865>, [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๔].

<sup>๕</sup> อนาคามี, โพธิปักขิยธรรม ๓๗ (ธรรมที่เกื้อกูลต่อการตรัสรู้), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.anakame.com/page/1\\_Sutas/200/280\\_Sutas.htm](http://www.anakame.com/page/1_Sutas/200/280_Sutas.htm), [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๔].

มุงที่แหล่งอุดมด้วยป่าไม้สักในภาคเหนือที่ติดกับพม่า และจุดที่เหมาะสมแก่การตั้งสถานีการค้าทางทะเล ในแหลมมลายู ส่วนฝรั่งเศสถึงกับตั้ง “พรรคอาณานิคม” มีนโยบายสนับสนุนการค้าเมืองขึ้น และจ้องมาที่ดินแดนอันอุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรของกลุ่มแม่น้ำทั้ง ๕ ที่มีลักษณะคล้ายฝ่ามือ คือ แม่น้ำโขง แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำสาละวิน แม่น้ำอิรวดี และแม่น้ำแดงในตังเกี๋ย ส่งคนเข้ามาสำรวจแล้วคง ความเห็นว่า ดินแดนเหล่านี้ต้องเป็นของฝรั่งเศส ถ้ายึดครองไม่ได้ก็ต้องถือว่าเป็นความบกพร่องของ รัฐบาล จากนั้นก็ใช้เล่ห์เพทุบายและกำลังอาวุธเชือดเฉือนดินแดนเข้ามา ไทยเราทำได้แค่ต้องยอมสละ อดวาระเพื่อรักษาชีวิตไว้ เหตุการณ์ที่สะท้อนพระราชหฤทัยสมเด็จพระปิยะมหาราช และสร้างความ โกรธแค้นให้ประชาชนคนไทยอย่างมาก ก็คือเหตุการณ์ใน ร.ศ.๑๑๒ คือในวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๔๓๖ หรือ ร.ศ.๑๑๒ ฝรั่งเศสส่งเรือรบ ๒ ลำฝ่าแนวป้องกันของป้อมพระจุลฯ เข้ามาจอดที่หน้าสถานทูต ฝรั่งเศสในกรุงเทพฯ ซึ่งมีเรือรบฝรั่งเศสจอดอยู่ ๑ ลำแล้ว ชูว่าจะจมเรือพระที่นั่งมหาจักรีที่จอดอยู่ใน แม่น้ำเจ้าพระยา และจะระดมยิงพระบรมมหาราชวัง หากไทยไม่ยอมจ่ายค่าทำขวัญบุตรภรรยาทหารเรือ ฝรั่งเศสที่บาดเจ็บล้มตายจากการปะทะครั้งนี้ เป็นเงิน ๓ ล้านฟรังก์ หรือไม่ก็ต้องให้ฝรั่งเศสเก็บภาษี เอาเองที่เมืองพระตะบองและเสียมราฐ เป็นต้น ในที่สุดก็ทรงตระหนักว่า การยอมสละอดวาระเพื่อรักษา ชีวิตนี้ ไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง เพราะนักล่าอาณานิคมจะย่ำใจเรียกร้องเอาไม่สิ้นสุด ชาติที่ล่าเมืองขึ้นนั้น จะอ้างว่าเอเซียยังไม่เจริญ ขาดสมรรถภาพที่จะรักษาความสงบสุขของตนได้ ทำให้มีผู้ร้ายชุกชุม เป็นอันตรายต่อสังคมและต่อชาวยุโรปที่เข้ามา อีกทั้งยังไม่มีควมชำนาญที่จะนำทรัพยากรแร่ธาตุต่าง ๆ มาใช้ ตนเป็นชาติที่เจริญกว่าจึงมีเมตตาที่จะมาช่วยพัฒนาให้เจริญเท่าเทียมกัน ไม่เป็นตัวถ่วงความเจริญ ของยุโรป การจะปกป้องตัวเองจากข้ออ้างจอมปลอมของนักล่าอาณานิคมได้ จะต้องพัฒนาตัวเองให้มี ความเจริญเช่นเดียวกับชาติในยุโรป ไม่ต้องให้มีใครมาช่วยพัฒนา ฉะนั้น ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระ จุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงมีการพัฒนาบ้านเมืองในแนวทางของยุโรปอย่างรวดเร็ว ทรงจ้างฝรั่ง เข้ามารับราชการ และส่งคนไทยไปศึกษาในยุโรปเป็นจำนวนมาก

ในการเสวยพระกระยาหารค่ำร่วมกันในวันที่ ๔ กรกฎาคม สมเด็จพระปิยะมหาราชทรงถือโอกาส ปรับทุกข์ถึงกรรณการของมหาอำนาจจากยุโรป ในเช้าวันรุ่งขึ้น พระเจ้าซาร์จึงจัดให้มีการฉายพระรูปร่วมกันที่พระราชวังปีเตอร์ฮอฟ อีกทั้งยังทรงรับสั่งให้ราชสำนักรัสเซียนำภาพที่คิงจุฬาลงกรณ์จากสยาม ประทับคู่กับพระเจ้าซาร์แห่งรัสเซีย ส่งไปยังหนังสือพิมพ์ที่ออกในเมืองหลวงของประเทศในยุโรปทุก ฉบับ ทั้งยังทรงเขียนคำอธิบายภาพด้วยพระองค์เองว่า “สยามเป็นประเทศที่กำลังพัฒนา หากใช้ประเทศ ล้าหลังซึ่งมหาประเทศจะอาศัยเป็นมูลเหตุเข้ายึดครองมิได้”<sup>๖</sup>

<sup>๖</sup> โรม บุนนาค, เบื้องหลังภาพประวัติศาสตร์! ภาพที่สามารถเปลี่ยนโฉมหน้าประวัติศาสตร์ ช่วยสยาม รอดพ้นวิกฤติ!! [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://mgronline.com/online/section/detail/9600000108384>, [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๔].

## การพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส เพื่อให้เศรษฐกิจชาติอยู่รอด ของในหลวงรัชกาลที่ ๙

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

วิกฤตเศรษฐกิจของคนในชาติ ผู้อยู่ภายใต้เงาพระบรมโพธิสมภารของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ ภายหลังการสวรรคต ทรงได้รับการทูลถวายพระนามาภิไธยใหม่ว่า “พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร” หลังเกิดเศรษฐกิจ ฟองสบู่แตก เมื่อปี พ.ศ.๒๕๔๐

### พระราชดำรัสที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง (บางช่วงบางตอนที่สำคัญ)

“...เศรษฐศาสตร์เป็นวิชาของเศรษฐกิจ การที่ต้องใช้รถไถต้องไปซื้อ เราต้องใช้ต้องหาเงินมาสำหรับซื้อน้ำมันสำหรับรถไถ เวลารถไถเก่าเราต้องยิงซ่อมแซม แต่เวลาใช้นั้นเราก็ต้องบ่อน้ำมันให้เป็นอาหาร เสร็จแล้วมันคายคว้น คว้นเราสูดเข้าไปแล้วก็ปวดหัว ส่วนควายเวลาเราใช้เราก็ต้องบ่อนอาหาร ต้องให้หญ้าให้อาหารมันกิน แต่ว่าน้ำมันคายออกมา ที่มันคายออกมาก็เป็นปุ๋ย แล้วก็ใช้ได้สำหรับให้ที่ดินของเราไม่เสีย...” พระราชดำรัส เนื่องในพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๒๙

“...เราไม่เป็นประเทศร่ำรวย เรามีพอสมควร พออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เราไม่อยากจะเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมากก็จะมีแต่ถอยกลับ ประเทศเหล่านั้นที่เป็นประเทศอุตสาหกรรมก้าวหน้า จะมีแต่ถอยหลังและถอยหลังอย่างน่ากลัว แต่ถ้าเรามีการบริหารแบบเรียกว่าแบบคนจน แบบที่ไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างมีสามัคคีนี้แหละคือเมตตา กัน จะอยู่ได้ตลอดไป...” พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๓๔ เป็นเป็นตัวอย่าง

### หลักการและแนวทางสำคัญ (ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: Sufficiency Economy)

๑) เป็นระบบการผลิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงที่เกษตรกรสามารถเลี้ยงตัวเองได้ในระดับที่ประหยัดก่อน ทั้งนี้ ชุมชนต้องมีความสามัคคี ร่วมมือร่วมใจในการช่วยเหลือซึ่งกันและกันทำนองเดียวกับ การ “ลงแขก” แบบดั้งเดิมเพื่อลดค่าใช้จ่ายในการจ้างแรงงานด้วย

๒) เนื่องจากข้าวเป็นปัจจัยหลักที่ทุกครัวเรือนจะต้องบริโภค ดังนั้น จึงประมาณว่าครอบครัวหนึ่งทำนาประมาณ ๕ ไร่ จะทำให้มีข้าวพอกินตลอดปี โดยไม่ต้องซื้อหาในราคาแพง เพื่อยึดหลักพึ่งตนเองได้อย่างมีอิสรภาพ

๓) ต้องมีน้ำเพื่อการเพาะปลูกสำรองไว้ในฤดูแล้ง หรือระยะฝนทิ้งช่วงได้อย่างพอเพียง ดังนั้น จึงจำเป็นต้องกันที่ดินส่วนหนึ่งไว้ขุดสระน้ำ โดยมีหลักว่าต้องมีน้ำเพียงพอที่จะเพาะปลูกได้ตลอดปี ทั้งนี้ ได้พระราชทานพระราชดำริเป็นแนวทางว่า ต้องมีน้ำ ๑,๐๐๐ ลูกบาศก์เมตร ต่อการเพาะปลูก ๑ ไร่

โดยประมาณ ฉะนั้น เมื่อทำนา ๕ ไร่ ทำพืชไร่ หรือไม้ผลอีก ๕ ไร่ (รวมเป็น ๑๐ ไร่) จะต้องมีน้ำ ๑๐,๐๐๐ ลูกบาศก์เมตรต่อปี ดังนั้น หากตั้งสมมติฐานว่า มีพื้นที่ ๕ ไร่ ก็จะสามารถกำหนดสูตรคร่าว ๆ ว่า แต่ละแปลง ประกอบด้วย - นาข้าว ๕ ไร่, พืชไร่ พืชสวน ๕ ไร่, - สระน้ำ ๓ ไร่ ขุดลึก ๔ เมตร จุน้ำได้ ประมาณ ๑๙,๐๐๐ ลูกบาศก์เมตร ซึ่งเป็นปริมาณน้ำที่เพียงพอที่จะสำรองไว้ใช้ยามฤดูแล้ง, - ที่อยู่อาศัย และอื่น ๆ ๒ ไร่ รวมทั้งหมด ๑๕ ไร่ แต่ทั้งนี้ ขนาดของสระเก็บน้ำขึ้นอยู่กับสภาพภูมิประเทศและสภาพแวดล้อม ดังนี้ - ถ้าเป็นพื้นที่ทำการเกษตรอาศัยน้ำฝน สระน้ำควรมีลักษณะลึก เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำระเหยได้มากเกินไป ซึ่งจะทำให้มีน้ำใช้ตลอดทั้งปี - ถ้าเป็นพื้นที่ทำการเกษตรในเขตชลประทาน สระน้ำอาจมีลักษณะลึกหรือตื้นและแคบหรือกว้างก็ได้ โดยพิจารณาตามความเหมาะสม เพราะสามารถมีน้ำมาเติมอยู่เรื่อย ๆ การมีสระเก็บน้ำก็เพื่อให้เกษตรกรมีน้ำใช้อย่างสม่ำเสมอทั้งปี (ทรงเรียกว่า Regulator หมายถึงการควบคุมให้ดี มีระบบน้ำหมุนเวียนใช้เพื่อการเกษตรได้โดยตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหน้าแล้งและระยะฝนทิ้งช่วง แต่มีได้หมายความว่า เกษตรกรจะสามารถปลูกข้าวนาปรังได้ เพราะหากน้ำในสระเก็บน้ำไม่พอ ในกรณีมีเขื่อนอยู่บริเวณใกล้เคียงก็อาจจะต้องสูบน้ำมาจากเขื่อน ซึ่งจะทำให้น้ำในเขื่อนหมดได้ แต่เกษตรกรควรทำนาในหน้าฝน และเมื่อถึงฤดูแล้งหรือฝนทิ้งช่วงให้เกษตรกรใช้น้ำที่เก็บตุนั้น ให้เกิดประโยชน์ทางการเกษตรอย่างสูงสุด โดยพิจารณาปลูกพืชให้เหมาะสมกับฤดูกาล เพื่อจะได้มีผลผลิตอื่น ๆ ไว้บริโภคและสามารถนำไปขายได้ตลอดทั้งปี

๔) การจัดแบ่งแปลงที่ดินเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงคำนวณและคำนึงจากอัตราการถือครองที่ดินถัวเฉลี่ยครัวเรือนละ ๑๕ ไร่ อย่างไรก็ตาม หากเกษตรกรมีพื้นที่ถือครองน้อยกว่านี้ หรือมากกว่านี้ ก็สามารถใช้อัตราส่วน ๓๐:๓๐:๓๐:๑๐ เป็นเกณฑ์ปรับใช้ได้ กล่าวคือ ร้อยละ ๓๐ ส่วนแรก ขุดสระน้ำ (สามารถเลี้ยงปลา ปลูกพืชน้ำ เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด ฯลฯ ได้ด้วย) บนสระอาจสร้างเล้าไก่และบนขอบสระน้ำอาจปลูกไม้ยืนต้นที่ไม่ใช้น้ำมากโดยรอบ ได้ ร้อยละ ๓๐ ส่วนที่สอง ทำนา ร้อยละ ๓๐ ส่วนที่สาม ปลูกพืชไร่ พืชสวน (ไม้ผล ไม้ยืนต้น ไม้ใช้สอย ไม้เพื่อเป็นเชื้อฟืน ไม้สร้างบ้าน พืชไร่ พืชผัก สมุนไพร เป็นต้น) ร้อยละ ๑๐ สุดท้าย เป็นที่อยู่อาศัยและอื่น ๆ (ทางเดิน คันดิน กองฟาง ลานตาก กองปุ๋ยหมัก โรงเรือน โรงเพาะเห็ด คอกสัตว์ ไม้ดอกไม้ประดับ พืชสวนครัวหลังบ้าน เป็นต้น)<sup>๗</sup>

<sup>๗</sup> มูลนิธิชัยพัฒนา, เศรษฐกิจพอเพียง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://www.chaipat.or.th/site\\_content/item/3579-2010-10-08-05-24-39.html](https://www.chaipat.or.th/site_content/item/3579-2010-10-08-05-24-39.html), [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๔].

## การพลิกวิกฤตให้เป็นชีวิตปลอดภัยหายจากโควิด ๑๙

นายสมจิตร พรหมจิตร เพื่อนของผู้เขียน เป็นคนไทย จากจังหวัดเชียงใหม่ ไปทำธุรกิจแดนไกล คือเมืองลาสเวกัส มลรัฐเนวาดา ประเทศสหรัฐอเมริกา (USA) เล่าให้ฟัง ขณะที่ต้องต่อสู้กับไวรัสร้าย โควิด ๒๐๑๙ ได้มีความยินดี ที่จะเล่าถึง ประสบการณ์ที่ติดโควิดมาและวิธีการดูแลรักษาตัวเอง เพื่อจะเป็นแนวทางในการดูแลรักษาตัว ดูแล้วบ้านเราเองไม่อยู่ละครับ มายอมรับกันดีกว่าว่า ถ้าเราติด จะปฏิบัติตัว จะได้รับการรักษาให้หายและไม่ตายถ้ามีโรคประจำตัว หัวใจ มะเร็ง ความดันสูง คุณไม่ได้ อันนี้ ลำบาก ถ้าถูกโควิดกล่มแน่นอนโควิดทำลายปอดโดยตรง เจ็ดวันคุณไม่ได้ หายใจไม่ออกก็ตาย คนป่วย ช่วงแรกไม่มีอาการ จึงติดต่อไปเรื่อย ๆ ระยะเวลาช่วงติดโรค จนกระทั่งหายหรือตายภายใน สามอาทิตย์ ผมง่อนจะตรวจพบ ก็มีอาการ ไม่สบายถึงตรวจเจอว่าติดโควิด๑๙ ก่อนหน้านั้น ทุกสองอาทิตย์จะไป รับตรวจตลอด ตรวจโควิดรวมทั้งหมด ๑๕ ครั้ง ปกกลางเดือนกุมภาพันธ์ รู้สึกไม่สบาย ครั้นเมื่อ ครั้นตัว มีอาการ จึงไปตรวจวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ผลตรวจติดโควิด หมอประจำตัวก็กลัว มีเบอร์โทรศัพท์ ส่วนตัวของท่าน ตามปรกติมีอะไร จะโทรปรึกษาหารือท่าน พอรู้ว่าเราติดโควิดจึงรีบโทรหาหมอ หมอโทรกลับ ให้ทางศูนย์ควบคุมโรคติดต่อประสานกับเราโดยตรง ไวรัสต้องโควิดรักษาตามอาการ ที่สำคัญมันติดต่อกันได้ ถ้าเป็นคนจะติดทั้งบ้าน ทั้ง ๆ ที่กักตัวแล้ว ถ้าอยู่บ้านเดียวกันหนีไม่รอด<sup>๔</sup>

องค์ความรู้ที่ นายสมจิตร พรหมจิตร ได้จากการรักษาตัวเองและครอบครัว ดังที่ท่านเล่า เกริ่นไว้ ถ้าไม่มีโรคประจำตัว หัวใจ มะเร็ง ความดันสูง ไม่ต้องตกใจ ปวดหัว ให้รีบกินยาแก้ปวด มีไข้ ให้กินยาแก้ไข้ ข้อสำคัญอย่าให้ไอ อย่าให้มีไข้หวัด อาการไอ ตัวนี้สำคัญที่สุดยาคือแก้ไอ แต่ถ้าอดกลั้น ไอดีที่สูด หรือถ้าหากไอให้ใช้คือมะนาว น้ำผึ้งและเกลือวันที่สามโควิดจะทำให้อุณหภูมิที่ติดเป็นน้ำเบื่ออาหาร ที่สุด เห็นอะไรก็จะอาเจียน ไม่ได้กลืน ไม่ได้รสแล้วต้องฝืนกินฝืนดื่ม ถ้าไม่กินไม่ดื่ม ร่างกายจะขาดน้ำ ขาดอาหารและอ่อนแอลงทันทีและอ่อนแอลงไปเรื่อย ๆ ไม่กินตายแน่นอน ๓ วันคุณตัวได้ ๗ วันอันตราย ต้องผ่านให้ได้ ผ่าน ๗ วันแล้ว ๑๐ วันก็รอดและหายป่วย วันที่ ๗ หากกินอะไรได้มาตลอดร่างกาย ไม่ทรุดโทรม ปอดจะไม่ถูกทำลายโควิดทำลายปอดไม่ได้ ไม่มีปัญหาด้านการหายใจ ไม่ต้องใช้เครื่องช่วย หายใจ หายป่วยไม่ตายแน่นอน แต่หากต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ อันนี้ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ โควิดกินปอดผม พอครบ ๑๐ วันหาย ร่างกายคืนปรกติ แม่บ้านผมติด (clusters) พอตีผมมีประสบการณ์แล้ว รักษา แม่บ้าน อาทิตย์เดียวหายครับ แม่บ้านหายแล้ว พี่สะใภ้ติด พี่สะใภ้อาการหนัก ๗ วัน เอาไม่อยู่ต้องเข้า โรงพยาบาล นอนโรงพยาบาล ๒ คืน อาการดีขึ้นขอหมอออกมารักษาตัวที่บ้าน เพียง ๑ อาทิตย์ ก็หายป่วย ผมบอกให้พี่สะใภ้ว่าต้องกินยาต้องกินอาหาร เบื่อต้องฝืนต้องกิน ไม่กินก็ต้องตายน้ำขิง

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ นายสมจิตร พรหมจิตร, **นักรูจัก**, เวลา ๑๖.๓๐ น. (ไทย) ๐๔.๓๐ น. (NV-USA) ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๔.

อย่าขาดครัว น้ำมะนาว น้ำผึ้ง วันละลูก ที่สำคัญกำลังใจอย่าตกใจอย่ากลัวเกินประมาณคุณได้รักษาได้ครบโควิด อยู่กับมันให้ได้ รู้จักมันให้ดี โควิดรักษาได้ครบ ไม่น่ากลัวอย่างที่คนอื่นพูดกันเพราะเราผ่านประสบการณ์มาแล้ว และที่สำคัญอย่าประมาทการ์ดอย่าตก สพเพ โรคา วินาสนตุฯ ติดได้ทุกทางครับ ผมประมาทไปเข้าครัวต้มน้ำ ไปจับถ้วยจับช้อนโควิดจึงมาติดต่อ คือคนติดแล้วต้องขังตัวอยู่ในห้องแยกห้องน้ำออกจากกัน (แยกกันอยู่ครบ ๗ วัน) ถ้าอาการดีขึ้นไม่มีไข้แล้ว ออกมาอยู่ร่วมกันได้ไม่มีการแพร่เชื้อกระจายละ ข้อมูลศูนย์โรคติดต่อว่า ช่วง ๗ วันแรก การแพร่เชื้อติดต่อจะรุนแรงและเร็วมาก หลัง ๗ วันไปแล้วการแพร่เชื้อจะเบาลงและไม่มีในที่สุด ใส่หน้ากากชะลอและป้องกันได้ในเบื้องต้น ใส่หน้ากาก มีเจลล้างมือ รักษาระยะห่าง ที่ฝรั่งว่า (social distancing) หากทำจริง ๆ อย่างที่ว่ากันเอาไว้จะไม่สะดวกโดยประการทั้งปวง ฉะนั้น ในช่วงก่อนที่ระบาดหนักจึงมีมาตรการปิดสถานที่ต่าง ๆ ไม่ทำธุรกรรมใด ๆ ผมใช้น้ำมะนาว ๒ ลูก กับน้ำผึ้งครึ่งช้อนโต๊ะ และเกลือป่นเล็กน้อย ๓ อย่างนี้ ผสมกันคนให้ทั่วดื่มก่อนนอน สลายไขมันและขยายเส้นเลือดครับ

## บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย ชีวิต เป็นไปอย่างไร? ปฏิจจ-สมุปบาท. พิมพ์ครั้งที่ ๕๓. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์. พ.ศ. ๒๕๖๒. ผู้จัดทำเว็บไซต์. พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๕ พระอภิธรรมปิฎก เล่มที่ ๒ วิภังคปกรณ์. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://84000.org/tipitaka/attha/v.php?B=35&A=2637&Z=2865>, [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๔].
- มูลนิธิชัยพัฒนา. เศรษฐกิจพอเพียง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [https://www.chaipat.or.th/site\\_content/item/3587-2010-10-08-05-24-39.html](https://www.chaipat.or.th/site_content/item/3587-2010-10-08-05-24-39.html), [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๔].
- โรม บุนนาค. เบื้องหลังภาพประวัติศาสตร์! ภาพที่สามารถเปลี่ยนโฉมหน้าประวัติศาสตร์ ช่วยสยามรอดพ้นวิกฤติ!! [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://mgronline.com/onlinesection/detail/9600000108384>, [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๔].
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. สิ่งแรกที่ทรงทำหลังจากเสด็จออกผนวช. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [https://www.matichonweekly.com/column/article\\_193951](https://www.matichonweekly.com/column/article_193951), [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๔].

หทัยกาญจน์ ตรีสุวรรณ. วิกฤตต้มยำกุ้ง ๒ ก.ค. ๒๕๔๐: ใครเป็นใครใน ๕ ตัวละครเอกของวิกฤตเศรษฐกิจแห่งเอเชีย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.bbc.com/thai/thailand-40446319>, [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๔].

อนาคามี. โพรปักขิยธรรม ๓๗ (ธรรมที่เกื้อกูลต่อการตรัสรู้). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.anakame.com/page/1\\_Sutas/200/280\\_Sutas.htm](http://www.anakame.com/page/1_Sutas/200/280_Sutas.htm), [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๔].

สัมภาษณ์ นายสมจิตร พรหมจิตร. นักธุรกิจ. เวลา ๑๖.๓๐ น. (ไทย) ๐๔.๓๐ น. (NV-USA). ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๔.