



ศึกษาวิเคราะห์โมเนยปฏิบัติในนาลกสูตร

An Analytical Study of Moneyyapaṭipadā In The Nālaka Sutta

¹พระศุภกร ญฐิโก, พระเมธีวรญาณ, สุเทพ พรหมเลิศ

¹Phra Suphakon Natthigo, Phra Methee Worayarn, Suthep Promlert

¹คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: 6201501011@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของนาลกสูตร (2) เพื่อศึกษาโมเนยปฏิบัติในนาลกสูตร และ (3) เพื่อวิเคราะห์โมเนยปฏิบัติในนาลกสูตร เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร

นาลกสูตรเป็นพระสูตรที่กล่าวถึงพระนาลกะ และเป็นผู้ที่ได้ทูลถามพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับโมเนยปฏิบัติ (แนวทางปฏิบัติของมุนี) เป็นพระสูตรที่อธิบายถึงหลักการปฏิบัติเพื่อบรรลุอรหัตตมรรคโมเนยปฏิบัติ

โมเนยปฏิบัติในนาลกสูตรนี้มีหลักการปฏิบัติที่แยกเป็น 3 ระดับคือ **ทางกาย** โมเนยปฏิบัติเน้นการไม่ยึดติดกับกายซึ่งเป็นสิ่งที่ประกอบด้วยความสุขและทุกข์ กายไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง กายนั้นเป็นเพียงอุปกรณ์ที่ใช้ในการพัฒนาจิต เพื่อการหลุดพ้นไปจากความทุกข์ที่เกิดจากการยึดติดกับกายโดยไม่แสวงหาความหลุดพ้นไปจากกายนี้ เพื่อเข้าถึงความหลุดพ้นที่แท้จริง **ทางวาจา** โมเนยปฏิบัติเน้นการไม่ยึดติดกับวาจาซึ่งเป็นสิ่งที่ประกอบด้วยความสุขและทุกข์ วาจาไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง วาจานั้นเป็นเพียงอุปกรณ์ที่ใช้ในการพัฒนาจิตเพื่อการหลุดพ้นไปจากความทุกข์ที่เกิดจากการยึดติดกับวาจาโดยไม่แสวงหาความหลุดพ้นไปจากวาจานี้เพื่อเข้าถึงความหลุดพ้นที่แท้จริง **ทางใจ** โมเนยปฏิบัติทางใจเกี่ยวข้องกับการควบคุมและฝึกฝนจิตใจให้สงบจากความโลภ โกรธ หลง ซึ่งเป็นต้นเหตุของทุกข์ การพัฒนาจิตผ่านสมาธิและวิปัสสนาเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกจิตให้หลุดพ้นจากกิเลสและไปสู่การบรรลุจุดหมายอันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: นาลกสูตร; โมเนยปฏิบัติ; ศึกษาวิเคราะห์

Abstract:

This thesis has three objectives: (1) to study the structure and essential content of the Nālaka Sutta, (2) to study the Moneyyapaṭipadā (the Path of Practice for the Sage) in the Nālaka Sutta, and (3) to analyze the characteristics and implications of the Moneyyapaṭipadā within the context of the Sutta , Documentary Research.

The result of the study found that the *Nālaka Sutta* recounts the story of Venerable Nālaka, the nephew of the ascetic Asita, who approached the Buddha with a question concerning the *Moneyyapaṭipadā* (the path of practice for a sage or *Muni*). It expounds the practical path leading to Arahantship according to the *Moneyyapaṭipadā*.



Analysis reveals that the *Moneyyapaṭipadā* in the *Nāḷaka Sutta* contains practical principles divided into three levels;

Physical aspect (*Kāya*): The *Moneyyapaṭipadā* emphasizes non-attachment to the body, which comprises both pleasure and suffering. The body is not the true self but merely an instrument used for mental development to achieve liberation from suffering caused by bodily attachment, without seeking escape from this body to attain true liberation.

Verbal aspect (*Vacī*): The verbal aspect of *Moneyyapaṭipadā* emphasizes correct speech that does not cause harm or suffering to oneself or others. This principle helps avoid seeking the four requisites that provide bodily comfort but hinder spiritual progress.

Mental aspect (*Mano*): The mental aspect of *Moneyyapaṭipadā* involves controlling and training the mind to be peaceful, free from greed (*Lobha*), hatred (*Dosa*), and delusion (*Moha*), which are the root causes of suffering. Mental development through *Samatha* (Tranquility) and *Vipassanā* (Insight) meditation is essential for training the mind to be liberated from defilements (*Kilesa*) and achieve the ultimate goal in Buddhism.

Keywords : Nāḷaka Sutta, Moneyyapaṭipadā, Analytical Study

บทนำ

ในยุคต้นประวัติศาสตร์อินเดีย หรือช่วงเวลาประมาณ 1,500 – 1,000 ปีก่อนคริสตกาลนั้น ดินแดนตอนกลางของชมพูทวีปมีลักษณะเป็นผืนป่าและมีสายน้ำที่อุดมสมบูรณ์ มีการทำเกษตรกรรมและมีกลุ่มชนเผ่าอยู่มาที่อาศัยอยู่รอบ ๆ บริเวณลุ่มน้ำ ในสมัยนั้นอินเดียยังอยู่ห่างไกลจากการรุกรานของชนเผ่าเร่ร่อนที่เรียกตนเองว่า อารยัน ต่อมาพวกอารยันได้เข้ามายึดพื้นที่และขับไล่ชนพื้นเมืองเดิมออกไปส่วนที่เหลืออยู่ก็กลายเป็นทาส เกิดการสร้างชุมชนแบบกสิกรรม คือ การทำปศุสัตว์ เพื่อค้าขายหรือแลกเปลี่ยน มีนักรบเป็นผู้นำชุมชน และมีหมอบ้านผู้นำด้านพิธีกรรม หรือที่รู้จักกันในสังคมนั้นว่า พราหมณ์ เดิมเป็นเพียงหมอชาวบ้าน และต่อมาพราหมณ์มีความสำคัญขึ้นในสังคมสมัยนั้น เนื่องจากได้สืบทอดวรรณกรรมศักดิ์สิทธิ์ที่ถ่ายทอดกันในเฉพาะกลุ่ม หรือที่เรียกกันว่า เวท หลังจากนั้นพราหมณ์จึงได้ผูกขาดการอ่านพระเวทไว้เฉพาะคนที่เป็พราหมณ์เหมือนกันเท่านั้น ด้วยเหตุนี้วรรณะ 4 ได้ถือกำเนิดขึ้นในช่วงนี้ด้วย คำว่า วรรณะ แปลว่า สี ซึ่งบอกถึงความแตกต่างของมนุษย์ตั้งแต่เกิด แต่ละคนจึงเกิดในสีหรือวรรณะที่ต่างกันจนทำให้มีหน้าที่แตกต่างกันในทางสังคม มีอยู่ 4 กลุ่ม คือ นักรบ (วรรณะกษัตริย์) นักปราชญ์ (วรรณะพราหมณ์) ผู้ประกอบการ (วรรณะแพศย์) และแรงงานรับใช้ (วรรณะศูทร) พราหมณ์ได้ผูกขาดอำนาจในการประกอบพิธีกรรมทั้งหมด ทั้งเป็นผู้กำหนดสัดส่วนในการแบ่งปันผลประโยชน์ระหว่างวรรณะ พราหมณ์จึงได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับวัตถุและเรื่องราวทางโลกเป็นอย่างมาก ทำให้เกิดการปรับตัวอีกทั้งยังมีผู้ที่ทำทนายระบวรรณะแลพอำนาจของพราหมณ์ด้วยการปลุกตัวออกไปเป็นนักบวช ยุคนี้นี้จึงเต็มไปด้วยผู้เร่ร่อนออกจากเรือนไปและมีชื่อเรียกคนที่มิวัตรปฏิบัติต่างจากผู้ครองเรือนมากมาย ได้แก่ อาชีวก (ผู้อาศัยการบวชเลี้ยงชีพ) ดาบส (ผู้บำเพ็ญตบะ) นิครนถ์ (ผู้ไม่มีกิเลสเครื่องร้อยรัด) มุณฑกะ (ผู้มีศรัทธาเลื่อมใส) ปริพาชก (ผู้เร่ร่อน) ชฎิล (ผู้ไว้ผมมุ่นมวย) สันยาสิน (ผู้เสียสละ) หรือสมณะ (ผู้สงบระงับ) เป็นต้น



พระอรหันต์สาวกในสมัยของพระพุทธเจ้านามว่า โคตมะ ก็มีอยู่มากมายหลายพระองค์ด้วยกัน ใน การที่จะเป็นพระอรหันต์สาวกก็ต้องสั่งสมบารมีมาก่อนทั้งสิ้นซึ่งในการบำเพ็ญบารมีนั้นก็ล้วนแต่จะต้องประสบ กับความทุกข์ยากลำบากทั้งทางกายและใจทั้งสิ้น บางท่านบางองค์เกือบเอาชีวิตไม่รอด แต่ทุกองค์ล้วนไม่ย่อ ท้อต่อการบำเพ็ญบารมี ถือว่าทุกอย่างที่เข้ามาในขณะที่บำเพ็ญบารมีล้วนเป็นบททดสอบความมั่นคงในการ ทำความเพียร ทั้งทางกายและใจ เพื่อจุดหมายคือการเข้าถึงพระนิพพาน เป็นจุดหมายสูงสุดในทาง พระพุทธศาสนาซึ่งหากศึกษาถึงเรื่องราวของพระอรหันต์สาวกทั้งหลายที่อยู่ในครั้งพุทธกาล ล้วนมีความ แตกต่างกันไปหลาย ๆ ด้าน เช่น การดำเนินชีวิต วิธีการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงพระนิพพาน พระพุทธเจ้าจึงทรงมี วิธีในการสอนธรรม รวมถึงหลักการปฏิบัติให้พระสาวกแต่ละองค์ที่ต่างกันขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละท่านการ บรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทนั้นมีวิธีการปฏิบัติที่ต่างกันอย่าง เช่น พระนาลกเถระที่ปฏิบัติ หลักที่เรียกว่า นาลกปฏิบัติ หรือ โมเนยยปฏิบัติ (นาลกสูตร) (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996)

สมัยพุทธกาลมีพระอรหันต์สาวกองค์หนึ่งที่เกิดในสมัยพระพุทธเจ้าพระนามว่าปทุมุตตระ เห็นการ ปฏิบัติของพระสาวกรูปหนึ่งที่ปฏิบัติโมเนยยปฏิบัติแล้วเกิดความพอใจที่จะปฏิบัติเช่นเดียวกับพระเถระนั้น จึง ได้ตั้งความปรารถนาในภพชาตินี้ให้ตนได้ปฏิบัติโมเนยยปฏิบัติ จนในชาติสุดท้ายในสมัยของพระพุทธเจ้าพระ นามว่า โคตมะ ท่านก็ได้เกิดในราชสกุลพราหมณ์ซึ่งมีนามว่า นาลกะ เป็นหลานชายของท่านอสิตดาบส ด้วยใน ครั้งที่พระราชกุมารประสูติ ท่านอสิตดาบสได้ไปเข้าเฝ้า เมื่อพิจารณาแล้วก็เห็นถึงลักษณะมหาบุรุษ 32 ประการ (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996) ไปจนถึงเห็นว่าในอนาคตพระราชกุมาร จะได้ตรัสรู้เป็นพระอนุตรสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ตนอยู่ไม่ทันได้ฟังคำสอน จึงไปหาหลานชายที่ชื่อว่า นาลกะ ต่อมาท่านนาลกะก็ได้ออกบวชตามคำแนะนำของท่านอสิตดาบส เพื่อเฝ้ารอการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ครั้น พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วได้มาทูลถามเรื่อง โมเนยยปฏิบัติ (ทางดำเนินของมุนี) (Wasin Indasara, 2015) และ กลับไปบำเพ็ญสมณธรรมในป่าหิมพานต์ได้บรรลุเป็นพระอเสชบุคคล (ผู้ไม่ต้องศึกษา) หรืออนุปาทิเสสบุคคล (ผู้ที่ไม่มีเชื้ออุปาทานเหลืออยู่เลย) คือ พระอรหันต์ ผู้ควร (แก่ทักษิณาหรือการบูชาพิเศษ) หรือผู้หักกรรม แห่งสังสารจักรได้แล้ว เป็นผู้สิ้นอาสวะเป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในสิกขาทั้งสาม คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ละ สังโยชน์เบื้องสูงได้อีกทั้ง 5 ข้อ (รวมเป็นละสังโยชน์หมดทั้ง 10) (Phra Promkhunaporn (P.A. Payutto), 2019) แล้วดำรงชีวิตอยู่อีก 7 เดือนก็ปรินิพพานในป่าหิมพานต์นั่นเองท่านจัดเป็นมหาสาวกองค์หนึ่งใน อสิตมหาสาวก (Phra Promkhunaporn (P.A. Payutto), 2019) เรื่องราวของพระนาลกะเถระในการปฏิบัติ โมเนยยปฏิบัติ เป็นเรื่องที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่งด้วยเหตุที่ว่าทำไมหลักปฏิบัติข้อนี้ ในสมัยพระพุทธเจ้าพระองค์ หนึ่ง จะมีผู้ปฏิบัติโมเนยยปฏิบัติเพียงแค่ 1 องค์เท่านั้น และเมื่อปฏิบัติจนบรรลุพระอรหันต์แล้วทำไมถึงจะมี ชีวิตอยู่ได้เพียง 7 เดือนก็ปรินิพพาน (Phra Winyoo Bhuripaño (Seevongdee), 2015)

ผู้วิจัยเห็นว่า คำสอนเรื่องโมเนยยปฏิบัติในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีความสำคัญ และน่าศึกษา เพื่อนำไปปฏิบัติด้วยเหตุผล ดังนี้ 1) เป็นหลักการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงขึ้นแก่พระนาลกะ และ 2) เป็นคำสอนที่พระนาลกะนำไปปฏิบัติแล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่ศึกษา หลักการปฏิบัติโมเนยยปฏิบัติของพระนาลกะเถระให้มีความชัดเจน และทราบถึงแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรง สอนเพื่อนำไปสู่การบรรลุผลตามที่ได้ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทอันจะนำไปสู่ การศึกษาและปฏิบัติต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของนาลกสูตร
2. เพื่อศึกษาโมเนยปฏิบัติในนาลกสูตร
3. เพื่อวิเคราะห์โมเนยปฏิบัติในนาลกสูตร

วิธีการดำเนินวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเอกสารเพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านการศึกษาเพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาประเด็นหัวข้อต่าง ๆ ที่จะศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

งานวิจัยนี้แบ่งเอกสารออกเป็น 2 ส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก และอรรถกถา ดังนี้

- 1.1 พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2562
- 1.2 อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ เอกสาร หนังสือ ตำรา บทความ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา

2. ขอบเขตด้านการศึกษา

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตการศึกษาแง่มุมเกี่ยวกับประวัติ ความเป็นมา การออกบวช การสั่งสมบารมีเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท รวมถึงหลักของโมเนยปฏิบัติ (ข้อปฏิบัติเพื่อความเป็นมุนี) ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากทั้งพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารต่าง ๆ รวมทั้งบทความ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และนำมาประมวลเพื่อหาข้อมูลที่มีความเชื่อมโยงกัน และวิเคราะห์ประเด็นตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ผลการวิจัย

1. โครงสร้างและสาระสำคัญของนาลกสูตร

ผลการศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาสาระสำคัญของนาลกสูตร พบว่า เป็นพระสูตรที่มีความสำคัญทั้งในแง่ของประวัติศาสตร์และหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงแก่นาลกะดาบสในวันที่ 7 จากวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจักรแล้ว ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ชื่อของพระสูตรตั้งจากชื่อของผู้ถามหลักปฏิบัติโมเนยปฏิบัติตามคำสั่งของท่านผู้เป็นลุง จึงได้ชื่อว่า นาลกสูตร

เนื้อหาสำคัญของพระสูตรนี้แสดงให้เห็นถึงการแสวงหาทางพ้นไปจากทุกข์ของนักพรต นักปฏิบัติ หรือ มุนี ในที่นี้กล่าวถึงท่านพระนาลกะผู้เป็นหลานชายของท่านฤชอิตตดาบส และด้วยมูลเหตุปัจจัยในสมัยอดีตกาลที่ท่านพระนาลกะได้เคยเกิดในสมัยของพระพุทธเจ้านามว่าปทุมุตตระ อีกทั้งยังได้เห็นพระภิกษุในสมัยนั้นปฏิบัติโมเนยปฏิบัติจนบรรลุพระอรหันต์ ตนจึงตั้งความปรารถนาที่จะประพาสปฏิบัติ จนท่าน



ได้มาเกิดในสมัยของพระพุทธเจ้านามว่าสิทธัตถะ จึงได้ปฏิบัติโมเนยปฏิบัติหลักปฏิบัติเพื่อความเป็นมุนีที่แท้จริง จนบรรลุเป็นพระอรหันต์และเข้าสู่อนุปาทิเสสนิพพานเป็นที่สุด

พระสูตรนี้ยังได้รวบรวมหลักธรรมที่มีความสำคัญในทางพระพุทธศาสนาไว้อย่างครบถ้วน โดยได้สอดแทรกไว้ในหลักของการปฏิบัติซึ่งได้มีการแยกออกมาทั้งหมด 11 หลักธรรม ดังนี้ (1) ปาริสุทธิศีล 4 (2) ธุดงค์ 13 (3) โลกุตตรฌาน (4) ภิกขุจาวจร (5) ปฏิปทา 4 (6) ไตรสิกขา (7) ปธาน 4 (8) กามคุณ 5 (9) ความสันโดษในปัจจัย 4 (10) อภิญญา 6 และ (11) วิเวก 3 ทำให้ผู้ศึกษาทราบถึงลำดับของการปฏิบัติที่ดี

จุดเด่นของพระสูตร คือ เป็นพระสูตรที่มีความลึกซึ้งในเรื่องของหลักปฏิบัติ ที่หาผู้ปฏิบัติได้ยาก และเมื่อปฏิบัติแล้วก็ต้องมีความเพียรอย่างมาก เพราะระหว่างทางของการปฏิบัติเพื่อการขัดเกลาจิตใจตามแนวทางนาลกสูตรนั้น จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเป็นอย่างมาก จนทำให้ผู้ปฏิบัติอย่างเข้มข้นเมื่อบรรลุแล้วจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงแค่ 7 วัน อย่างกลาง 7 เดือน และอย่างน้อยที่สุด 7 ปี

สรุปว่า นาลกสูตรเป็นพระสูตรที่มีความสมบูรณ์ทั้งในแง่ของการบันทึกในประวัติศาสตร์ที่ได้บันทึกไว้หลากหลายเล่มในแง่ของหลักธรรมที่สอดแทรกไว้อย่างสมบูรณ์ อันจะสามารถเป็นแนวทางสำคัญให้ผู้สนใจในการศึกษาเพื่อนำมาปรับใช้ในการพัฒนาตนเอง โดยผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องปฏิบัติในทุกข้อแต่สามารถเลือกปฏิบัติได้เฉพาะที่ตนเองจะสามารถกระทำได้ และยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นฆราวาสผู้ครองเรือนหรือพระภิกษุผู้บำเพ็ญสมณธรรม

2. โมเนยปฏิบัติในนาลกสูตร

การศึกษาโมเนยปฏิบัติในนาลกสูตร พบว่า เรื่องของการปฏิบัติตามแนวทางโมเนยปฏิบัติข้อปฏิบัติเพื่อความเป็นมุนีทั้ง 18 ข้อ คือ (1) การทำให้มีความเสมอกันทั้งการดำและการไหว (2) อารมณ์ที่สูงและต่ำ เน้นในเรื่องของอิฐฐารมณ์และอนิฐฐารมณ์ (3) การระงับไม่ให้สตรีประเล้าประโลมได้ มุ่งการปฏิบัติเพื่อไม่ให้จิตเข้าสู่กุศลธรรมได้ (4) การงดเว้นจากเมถุนธรรม คือ เมถุนวิรัต งดเว้นจากการเกี่ยวข้องและมีปฏิสัมพันธ์กับสตรี (5) การละกามคุณทั้งที่ประณีตและไม่ประณีต (6) การเว้นจากการฆ่าสัตว์ (7) การละความโลภในปัจจัยทั้ง 4 พิจารณาใช้แค่เพียงเพื่อการดำรงอยู่ได้ซึ่งกายเพื่ออนุเคราะห์ต่อการบำเพ็ญสมณธรรม (8) การเป็นผู้มีท้องพร่อง เพื่อลดความอยากในปัจจัยทั้ง 4 (9) การรับบิณฑบาตรแล้วควรเข้าไปในป่า (10) การชวนชวายนในฌาน (11) การไม่ยินดีในการรับภิกขิณมรด (12) การไปถึงบ้านแล้วไม่ควรรีบร้อนเข้าไปในตระกูล (13) การไม่กล่าววาจาเพื่อแสวงหาของกิน (14) การมีปฏิปทาทั้งสูงและต่ำ (15) การไม่ไปนิพพาน 2 ครั้ง ด้วยเหตุที่ว่าดับสิ่งใดแล้วสิ่งนั้นจะไม่เกิดขึ้นอีก (16) การไม่มีต้นหาชานไป (17) การเป็นผู้มีมิดโกนเป็นเครื่องเปรียบ คือ การเสพปัจจัย 4 อย่างระมัดระวังเหมือนการเสียน้ำผึ้งบนมิดโกน และ (18) การนั่งสงบแต่เพียงผู้เดียว มุ่งศึกษาสภาวะจิตใจของตนเอง

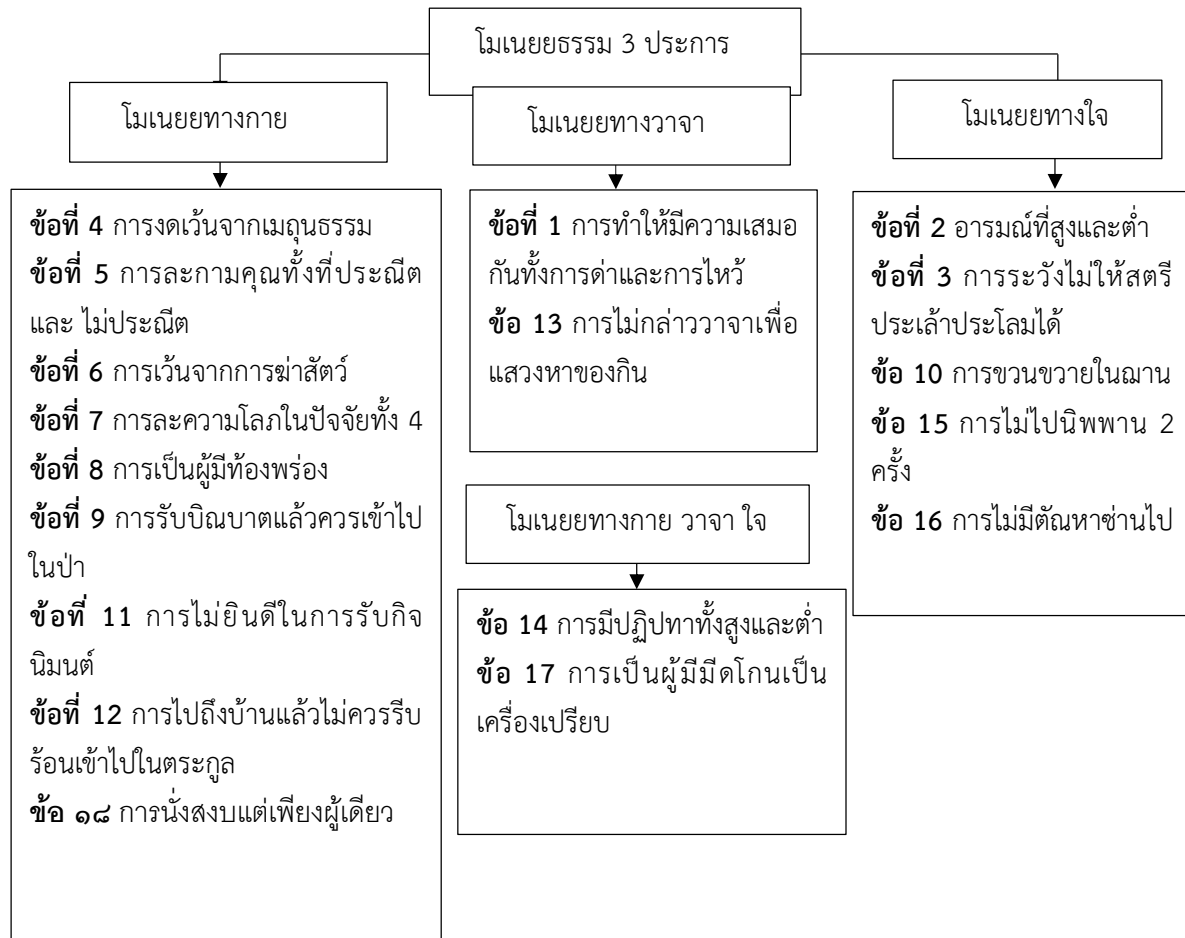
พระนาลกะได้ปฏิบัติตามหลักโมเนยปฏิบัติ ข้อปฏิบัติเพื่อความเป็นมุนี ที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกตามคำทูลขอของพระนาลกะ ทั้ง 18 ข้อ อย่างอุกฤษฏ์ จนได้บรรลุพระอรหันต์ หลักของการปฏิบัติทั้ง 18 ข้อมีความสำคัญอย่างมากในฐานะที่เป็น 1 ใน 9 ของหลักอริยปฏิบัติ ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติของพระอริยเจ้าที่ถือกำเนิดขึ้นหลังจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

งานวิจัยนี้มีคุณูปการที่สำคัญในการช่วยให้เข้าใจถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ตามแนวทางโมเนยปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันที่มนุษย์จะต้องเผชิญกับโลกธรรมทั้ง 8 รวมไปถึงสิ่งยั่ววนใจทั้งหลาย จนทำให้มนุษย์หันเข้ามาปฏิบัติธรรมเพื่อให้ตนเองสามารถจัดการกับความทุกข์ทั้งปวงได้ การมี



ความเข้าใจในเรื่องของหลักการปฏิบัติตามหลักของโมเนยปฏิบัติทางจิตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต และรวมไปถึงการพัฒนากาย วาจา และใจ ให้สามารถเผชิญกับโลกในยุคปัจจุบันได้อย่างดียิ่งขึ้น

3. วิเคราะห์โมเนยปฏิบัติในนาลกสูตร



การวิเคราะห์หลักปฏิบัติโมเนยปฏิบัติ 18 ข้อ ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระนาลกะ ดังนี้

1. การทำให้มีความเสมอกันทั้งการดำและการไหว้ ข้อนี้เน้นที่สภาวะจิตใจที่เข้าสู่ความเป็นกลางในทุกอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นคำพูดที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ
2. การระวังไม่ให้อิฐฐารมณ์และอนิฐฐารมณ์ครอบงำจิตใจ ข้อนี้เชื่อมโยงกับการควบคุมจิตใจไม่ให้หวั่นไหวต่ออารมณ์ทั้งดีและไม่ดีเปรียบเสมือนไฟฟ้าที่มีเปลวไฟสูงต่ำหรือเสียงสัตว์ป่าที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ที่เน้นความสำคัญของสภาพจิตใจและสถานที่ปฏิบัติซึ่งสะท้อนถึงความวุ่นวายภายในจิตใจที่อาจขัดขวางการปฏิบัติแม้จะอยู่ในที่สงบก็ตาม เปรียบเทียบได้กับปัจจุบันผู้บำเพ็ญสมณธรรมทั้งหลายบางส่วนมีความคิดว่าอยู่กับสังคมนั้นไม่สามารถปฏิบัติได้เนื่องจากมีความวุ่นวายไม่เอื้อต่อการปฏิบัติจึงหลบหลีกเข้าป่าเพื่อบำเพ็ญสมณธรรม แต่ก็ไม่สามารถบำเพ็ญสมณธรรมได้เนื่องจากมีความวุ่นวายภายในจิตใจ ด้วยเหตุนี้จิตของมนุษย์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติ



3. การระงับอย่าให้สตรีประเล้าประโลมได้ ข้อนี้มุ่งเน้นการควบคุมตนเองจากกามคุณซึ่งอาจทำให้จิตเสื่อมจากคุณธรรม
4. มุณีเข้าไปถึงบ้านแล้วไม่ควรรีบร้อนเข้าไปในตระกูล ข้อนี้เกี่ยวกับการสำรวมกายวาจาใจ เมื่อต้องเกี่ยวข้องกับภรรยา
5. การงดเว้นจากเมถุนธรรม ถือพรหมจรรย์ ซึ่งหมายถึง เมถุนวิริติ (Phramaha Harsa Dhammhaso, 2025) กล่าวคือ การที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นให้พระภิกษุงดเว้นจากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับเมถุนธรรมในลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ การเห็นหรือการเข้าไปปฏิสัมพันธ์กับสตรีในรูปแบบต่าง ๆ อันกลายเป็นที่มาของกิเลสตัณหา
6. ละกามคุณทั้งที่ประณีตและไม่ประณีต เป็นการละเว้นกามคุณ 5 รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทางกาย ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความใคร่
7. เว้นจากการฆ่าสัตว์ หมายถึง การไม่ยินดีในการฆ่าหรือใช้ผู้อื่นฆ่า ข้อนี้เป็นการฝึกเมตตาอย่างไม่เลือกที่รักมักที่ชัง มีจิตเกื้อกูลต่อสัตว์ทุกหมู่เหล่า ไม่เบียดเบียน ไม่โกรธ ไม่จองเวร โดยเห็นว่าทุกชีวิตต่างก็รักสุขเกลียดทุกข์ เช่นเดียวกับตนเอง
8. มุณีพึงละความปรารถนาและความโลภในปัจจัยทั้ง 4 ผู้วิจัยเชื่อมโยงข้อนี้กับหลักสันโดษ 3 ประการ ยถาลภสันโดษ ยถาพลสันโดษ และยถาสารูปสันโดษ คือ ยินดีตามที่ได้ ตามกำลัง และตามความเหมาะสม
9. การเป็นผู้มีท้องพร่อง คือการบริโภคน้อย 4 แต่พอประมาณ เพื่อลดความอยากและดับความร่ำร้อน
10. ไม่ยินดีในการรับนิมนต์เมื่อมีผู้นิมนต์เข้าไปฉันในบ้าน เน้นการไม่คลุกคลีกับภรรยาและไม่วุ่นเพื่อแสวงหาปัจจัย 4
11. ไม่ควรกล่าววาจาเพื่อการแสวงหาของกิน มุ่งเน้นการไม่ขี้น้ำ เลียบเคียง หรือขอร้องปัจจัย เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญในบริบทของการละความโลภในปัจจัย 4 ผู้บำเพ็ญโมกขปฏิบัติไม่ควรพูดเพื่อแสวงหาลาภสักการะเพราะถือเป็นการกระทำที่ไม่สมควรและเป็นอันตรายต่อพระพุทธศาสนา
12. ภิกษุเมื่อรับบิณฑบาตแล้วพึงเข้าไปในชายป่าทันที เป็นการสมาทานธุดงค์วัตรที่เน้นการอยู่ป่า การถือผ้า 3 ผืน และการอยู่โคนไม้ ซึ่งส่งเสริมการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เป็นข้อวัตรเพื่อส่งเสริมให้เกิดการรักษาศีลที่บริสุทธิ์ โดยจะสมาทานข้อเดียว หรือหลายข้อที่สอดคล้องกัน
13. มุณีพึงชวนชวายนในฉาน ทรงปัญญา ไม่ชวนชวายนโลกียะฉานอย่างเดียว มุ่งเน้นการเพ่งพินิจโลกุตระฉานเพื่อบรรลุโสดาปัตติมารค
14. เป็นผู้ปฏิบัติทั้งสูงและต่ำ คือการเข้าใจว่าการปฏิบัติทั้งแบบที่ง่ายและยาก การรู้ได้เร็วและรู้ได้ช้า ขึ้นอยู่กับจริตและบุญบารมี
15. มุณีไม่ไปถึงนิพพานถึง 2 ครั้ง ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ว่าหลักปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนานั้นเมื่อปฏิบัติถูกต้องก็ย่อมที่จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติเหมือนกันทุกข้อปฏิบัติ แต่หลักการปฏิบัตินั้นมีหลักที่ต่างกันบ้าง แต่จุดมุ่งหมายเดียวกันซึ่งจะมีผลทั้งฉานที่เป็นระดับโลกียะ คือ เป็นสิ่งที่สามารถเสื่อมได้เพราะเป็นการสงบระงับจากกิเลสด้วยวิธีการข่มไว้ด้วยกำลังแห่งสมาธิซึ่งไม่ได้จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาและโลกุตระฉาน ที่เป็นการดับกิเลสได้ด้วยปัญญาที่แท้จริงและไม่มีการเกิดกิเลสซ้ำอีก คือ กิเลสที่ถูกละไปแล้วจะไม่เกิดขึ้นอีก



16. ภิกษุไม่มีต้นหาชานไป ในขั้นตอนแรกของการปฏิบัตินั้น ธรรมชาติของกิเลส เมื่อโดนขัดเกลา ก็จะทำให้เกิดการต่อต้านแต่เมื่อปฏิบัติจนสมควรแล้ว ต้นหาจะไม่ฟุ้งซ่าน เพราะสามารถควบคุมได้

17. มุนีเป็นผู้มีมิตโณเป็นเครื่องเปรียบ คือ การบริโภคปัจจัย 4 อย่างระมัดระวัง เพื่อไม่ให้เกิดกิเลส พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ใช้สอยอย่างมีคุณค่า ตามความจำเป็น และเพียงพอให้กายนี้ดำรงอยู่ได้เพื่อการอนุเคราะห์ต่อการบำเพ็ญสมณธรรม

18. การนั่งสงบแต่เพียงผู้เดียว เพื่อประโยชน์ในการบำเพ็ญจิตตภาวนาในทุกอิริยาบถเน้นการปฏิบัติในที่สงัดเพื่อเรียนรู้และพัฒนาความสงบแห่งจิตใจ ดังมีพระดำรัสตอนหนึ่งว่า มุนี พึงฝึกฝนเพื่อการนั่งสงบผู้เดียว และเพื่อบำเพ็ญจิตตภาวนาของสมณะ เราบอกความเป็นมุนีไว้แล้วโดยส่วนเดียว ด้วยกายวิเวก จิตตวิเวก หากเธอจักยินดีอยู่ผู้เดียว เธอก็จักประกาศเกียรติคุณไปทั่ว 10 ทิศ (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996)

การวิเคราะห์โมเนยปฏิบัติในนาลกสูตร ผลการวิจัย พบว่า เป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระนาลกะซึ่งมีทั้งหมด 18 ข้อ ในที่นี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์หลักปฏิบัติทั้งหมดโดยแยกออกเป็นหัวข้อใหญ่ตามหลักของโมเนยธรรม 3 ประการ คือ โมเนยธรรมทางกาย โมเนยธรรมทางวาจา และโมเนยธรรมทางใจ

โมเนยปฏิบัติทางกาย ความเป็นเพียงอุปกรณ์หนึ่งสำหรับผู้ปฏิบัติใช้ในการพัฒนาให้ไปสู่จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้ แต่เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดติดว่าเป็นเรา เป็นของเรา อีกทั้งไม่สามารถบังคับบัญชาได้ เป็นเพียงสิ่งที่ประกอบขึ้นด้วยปัจจัยต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นแหล่งของทุกข์ทั้งปวง เน้นการปฏิบัติโดยการละกายทุจริต แล้วประกอบกายสุจริต

โมเนยปฏิบัติทางวาจา วาจาถือเป็นสิ่งสำคัญในการสื่อสาร มีทั้งคุณและโทษ หลักปฏิบัติของโมเนยปฏิบัติเน้นการควบคุมเพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายหรือสร้างความทุกข์ให้แก่ตนเองและผู้อื่น หลักการปฏิบัติในข้อนี้เน้นในเรื่องของการละวจีทุจริตและปฏิบัติวจีสุจริต

โมเนยปฏิบัติทางใจ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกฝนจิตใจให้สงบจากกิเลสเป็นซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของโมเนยปฏิบัติ รวมไปถึงหลักปฏิบัติอื่น ๆ ทั้งหมด ด้วยเหตุที่ว่าจิตใจนั้นเป็นสิ่งที่สามารถสร้างได้ทั้งความทุกข์และความสุขขึ้นในชีวิต ผู้วิจัยเห็นว่าจิตใจเป็นตัวละครสำคัญในสิ่งที่ทั้งปวงด้วยเหตุที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว จิตคิดสิ่งใด กาย วาจา ย่อมปฏิบัติตามจิต จิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝนนั้นเปรียบเหมือนกับลิงที่วิ่งไปมา แต่หากได้รับการฝึกฝนอย่างดีแล้วย่อมสามารถพัฒนาเพื่อเข้าสู่จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้

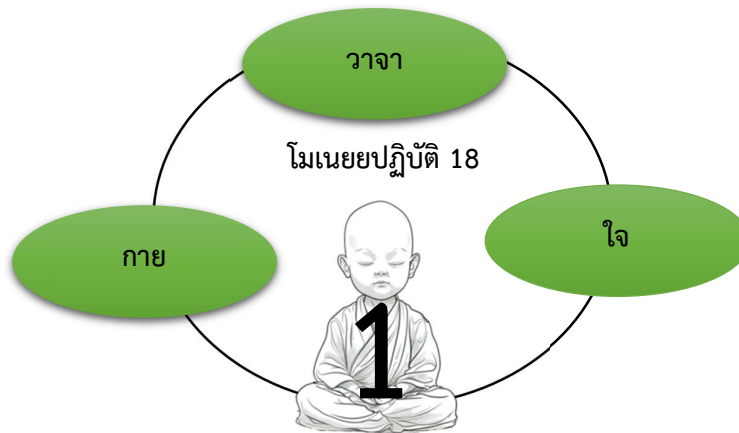
อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องโมเนยปฏิบัติในนาลกสูตร กล่าวถึง หลักการปฏิบัติตามแนวของมุนีซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่มีผู้รู้จักเพียงเล็กน้อย แต่เป็นหลักที่มีอยู่ในหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความเป็นอริยบุคคล ทั้ง 9 หลักตามที่พระมหาคำสิงห์ กองเกิด ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์อริยปฏิบัติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยหลักโมเนยปฏิบัตินั้นมีหลักการปฏิบัติอยู่ทั้งหมด 18 ข้อด้วยกัน ซึ่งหากศึกษาโดยไม่ละเอียดจะทำให้เกิดการสับสนได้โดยจะสามารถเชื่อมโยงเข้ากับเรื่องการทรมานตนที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม แต่หลักปฏิบัติโมเนยปฏิบัตินั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนด้วยพระองค์เองตามคำทูลขอของพระนาลกะ แต่ไม่ทรงบังคับให้ปฏิบัติ ผู้ใดต้องการปฏิบัติก็สามารถปฏิบัติได้ แต่ต้องคำนึงถึงสุขภาพร่างกายของตนเองด้วย โดยหลักปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนานั้นมีหลักการปฏิบัติที่มากมายหลายประการซึ่งล้วนจะทำให้ผู้ปฏิบัติยอมเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลได้ทั้งสิ้น



องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

การวิจัยเรื่องโมเนยปฏิบัติในนาลกสูตร ผู้วิจัยได้เห็นถึงรูปแบบของการปฏิบัติที่เป็นรูปแบบใหม่ ซึ่งมีการฝึกปฏิบัติที่แตกต่างออกไปจากการปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆ โดยหลักโมเนยปฏิบัติทั้งหมดนั้น สามารถสังเคราะห์ออกได้เป็นการปฏิบัติทั้ง 3 ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ตามหลักของโมเนยธรรม 3 ประการ และเป็นหลักปฏิบัติที่ ในพระพุทธเจ้าเพียงหนึ่งพระองค์ จะมีผู้ปฏิบัติได้ครบทั้ง 18 ข้อเพียงองค์เดียว ซึ่งส่วนใหญ่แล้วหลักการปฏิบัติต่าง ๆ ย่อมมีความสอดคล้องกัน และหลักโมเนยปฏิปทานั้นถือเป็นข้อปฏิบัติที่มีความยาก แต่บางข้อก็เป็นหลักการปฏิบัติที่เราปฏิบัติอยู่ และสามารถปฏิบัติได้โดยประยุกต์ใช้ได้กับชีวิตประจำวันทั้งของฆราวาสและพระภิกษุ ซึ่งจะช่วยให้ชีวิตมีความเรียบง่ายขึ้น และสามารถอยู่กับโลกได้อย่างมีความสุข



ภาพที่ 1 แสดงหลักการปฏิบัติที่เชื่อมโยงกันทั้งทางกาย วาจา และ ใจ
ที่มา Phra Suphakon Natthigo (2025)

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวินัยนิพนธ์เรื่องศึกษาวิเคราะห์โมเนยปฏิบัติในนาลกสูตรนี้ ผู้วิจัยเห็นว่ามีส่วนที่ควรศึกษาเพิ่มเติมอีก จึงขอเสนอไว้เพื่อเป็นประเด็นในการวิจัยต่อไป ดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในหลังของโมเนยปฏิบัติ ในนาลกสูตร
2. ศึกษาวิเคราะห์เหตุแห่งการปฏิบัติโมเนยปฏิบัติในกรณีที่ว่าในพระพุทธเจ้าหนึ่งพระองค์เหตุใดจึงมีผู้ปฏิบัติโมเนยปฏิบัติเพียงแค่รูปเดียว
3. ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติโมเนยปฏิบัติโดยเปรียบเทียบกับ การประยุกต์ใช้ในเรื่องพระวินัยในปัจจุบัน



References

- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). Thai Tipitaka: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Edition. Bangkok, Thailand: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Somdet Phra Buddhaghosacarya (P. A. Payutto). (2018). Dictionary of Buddhism: Compendium of Dhamma (10th ed.). Bangkok, Thailand: Phaliththam Publishing.
- Phramaha Hansa Dhammahaso. (n.d.). Are women really the enemies of Wasin Indasara? In The Way of the Muni (Monai Patiala). Samut Prakan, Thailand: Kalyanatham Club.
- Phra Winyoo Bhuripaño (Seevongdee). (2015). A study of the perfection cultivation and enlightenment of Nālakathera (Master's thesis, Master of Arts Program in Vipassana Meditation, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University).
- Wasin Indasara. (2015). The Way of the Muni (Monai Patiala). Samut Prakan, Thailand: Kalyanatham Club.