

ความทุกข์ของสตรีตามทัศนะในพระพุทธศาสนาเถรวาท

The suffering of women in Theravada Buddhist view

จันทรศิริ พลอยงาม¹ และ พระมหามิตร ชีutipญโญ (วันยาว)²
Jansiri Ployngam¹ and Phramaha Mit Thittapanyo (Wanyao)²

¹ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

¹ Ph.D. student Program in Buddhist Studies

² อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

² Ph.D. instructor Program in Buddhist Studies

^{1,2} คณะพุทธศาสตร์

^{1,2} Faculty of Buddhism

^{1,2} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2} Mahachulalongkornrajavidyalaya University

บทคัดย่อ

บทความนี้ผู้เขียนได้นำเสนอความทุกข์ของสตรีตามทัศนะในพระพุทธศาสนาเถรวาท 5 ประการ คือ 1) สตรีเมื่อเป็นสาวไปสู่สกุลแห่งสามี ย่อมพลัดพรากจากญาติทั้งหลาย 2) สตรีย่อมมีระดู (ประจำเดือน) 3) สตรีย่อมมีครรภ์ (ตั้งครรภ์) 4) สตรีย่อมคลอดบุตร 5) สตรีย่อมทำหน้าที่บำเรอบุรุษ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาและใช้เป็นแนวทางในการบรรเทาทุกข์ของสตรี ซึ่งหลักศีลห้าในพระพุทธศาสนาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการบรรเทาทุกข์ในการดำเนินชีวิตของสตรีได้ เนื่องจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากการที่สตรีมีครอบครัวด้วยการแต่งงาน ซึ่งนำมาสู่ความทุกข์ทั้ง 5 อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้แล้วจะทำอย่างไรให้สตรีสามารถดำรงชีวิตในสถานะที่เป็นอยู่ได้อย่างมีความสุข พระพุทธองค์ตรัสว่า มาตุคาม (มารดา) ประกอบด้วยธรรม 5 ประการ (ศีล 5) ย่อมเป็นผู้แก่ล้าล่ำอยู่ครองเรือน เพราะผู้หญิงไม่ใช่จะมีหน้าที่เพียงแค่ตั้งครรภ์และคลอดบุตรเท่านั้น แต่ผู้หญิงเป็นผู้ให้การอบรมเลี้ยงดูจนเด็กนั้นเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งหากสตรี

หรือหญิงใดที่เป็นผู้ให้การอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูแก่เด็กเป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางคุณธรรม จริยธรรมสูงย่อมที่จะสามารถสร้างความเป็นคนดีให้เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกรูปนามได้นั้นจึงหมายความว่า ผู้ที่จะสามารถบรรเทาทุกข์ให้แก่สตรีได้นั้น ก็คือตัวของสตรีเอง เพราะว่า โดยข้อเท็จจริงแล้ว คนทุกผู้ทุกนามในโลกใบนี้ จะดีหรือเลว ก็ขึ้นอยู่กับสตรี ในอันที่จะอบรมเลี้ยงดู บุตรหญิงชายของตน ด้วยความเข้มแข็งทางคุณธรรมจริยธรรม เพื่อที่จะให้เด็กเหล่านั้นเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีของสังคมในอนาคต ดังนั้น เมื่อสตรีหลักเลี้ยงความทุกข์ทั้ง 5 ไม่ได้ จึงจำเป็นต้องใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา มาเป็นหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต ตั้งตนอยู่ในศีลธรรม มีคุณธรรมจริยธรรม สามารถบริหารจัดการให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันได้ด้วยความเมตตา ก็จะทำให้ตนเอง และครอบครัวมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขที่แท้จริง

คำสำคัญ : ความทุกข์, สตรี, ทศณะ, พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This document illustrates the sufferings of women according to the perspectives of Theravada Buddhism which can be highlighted in 5 different scenarios: 1) the separation of a woman and her family when she is married to a man ; 2) the pain from menstruation ; 3) the suffering of getting pregnant ; 4) the pain of giving birth ; and 5) the responsibilities of taking care of her husband and children. The responsibilities of taking care of her husband and children. The purpose of this document is to apply the Buddhist disciplines to manage and ease the five aforementioned sufferings in women. Furthermore, this document aims to demonstrate the use of the five precepts in Buddhism for women to apply on their daily lifestyle in order to manage with the aforementioned sufferings as they are unavoidable when a woman being married to a man. The Buddha once stated that motherhood consists of the five precepts, bravery and encouragement as the responsibilities of women are not only to be pregnant and give birth to a child, however, they are required to teach their children and raise them with good ethics to be a good person into a society. Therefore, the person who is able to relieve the sufferings in women has to be their own self because in the matter of fact, every person in this world in a spite of being good or bad, depends on their upbringing from their mothers with the strength of good ethics in order to that person to become a good Samaritan in a society. Consequently, the five sufferings mentioned above are inevitable. Women need to have the teachings in Buddhism to help them cope with those sufferings on their everyday lives and their families with the five precepts, good ethics, and compassion in order to make themselves living in harmony and eventually find the true happiness.

Keywords: The suffering, women, the opinion, Theravada Buddhism

บทนำ

ชีวิตคือการประกอบเข้ากันของส่วนต่าง ๆ คือ รูปกับนาม หรือกายกับจิต เมื่อเกิดมาแล้วธรรมชาติย่อมให้ความเป็นหญิงและความเป็นชายมาพร้อมกับการเกิดพระพุทธองค์ตรัสว่า การเกิดเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นไม่ว่าหญิงหรือชายเมื่ออุบัติขึ้นบนโลกย่อมมีทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาแล้ว ล้วนแต่ไม่มีใครอยากประสบพบเจอกับความทุกข์ ความเจ็บป่วย ความเศร้าโศก เสียใจ ความโศกเศร้า และความตาย ฯลฯ แต่ก็ไม่มีใครได้ตามความปรารถนา เพราะคนทุก ๆ คนก็ต้องพบกับความแก่ ความเจ็บป่วย ด้วยโรคทางกายหรือจากอุบัติเหตุ เมื่อประสบกับตัวแล้วย่อมถึงความเศร้าโศกเสียใจกับความสูญเสียของรัก เป็นความทุกข์ทางใจ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีอุดมคติ มีความปรารถนาที่จะบรรลุถึงจุดหมายของชีวิต 3 ระดับ คือ ความสุข ความดี และความพ้นทุกข์ (มันเกียรติ โกศลนริตติวงศ์, 2541: 114) แต่ละคนก็มีวิธีการแสวงหาความสุข ความดี และความพ้นทุกข์แตกต่างกันออกไป ทั้งความดีและความพ้นทุกข์ก็เพื่อเกื้อหนุนให้ชีวิตมีความสุข โดยธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุข เกลียดความทุกข์ ความทุกข์จึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่ต้องการ จึงพยายามแสวงหาคำตอบเกี่ยวกับเรื่องทุกข์ และหาทางออกจากความทุกข์ อันเป็นภาวะที่ชีวิตไม่ต้องการ เพราะทุกข์เป็นภัยใหญ่ของโลกนั้น คือ ชาติทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ โสกะ ปริเทวะทุกข์ โทมนัส อุปายาส ทุกข์ในนรก ทุกข์ในกำเนิดดิรัจฉาน ทุกข์ในเปตติวิสัย ทุกข์ในมนุษย์ ทุกข์มีการก้าวลงสู่ครรภ์เป็นมूल ทุกข์มีการตั้งอยู่ในครรภ์เป็นมूल ทุกข์มีความออกจากครรภ์เป็นมूल ทุกข์เนื่องแต่สัตว์ผู้เกิด ทุกข์เนื่องแต่ผู้สิ้นแห่งสัตว์ผู้เกิด ทุกข์เกิดแต่ความเพียรของตน ทุกข์เกิดแต่ความเพียรของผู้อื่น รูปาภิธรรมเหล่าใด มีความเกิดขึ้น ในเบื้องต้น ก็ปรากฏรูปาภิธรรมเหล่านั้นก็มีความดับ ไปในเบื้องปลายปรากฏ วิบากอาศัยกรรม กรรมอาศัยวิบาก รูปาศัยนาม นามก้อศัยรูป นามรูป ไปตามชาติ ชราก็ติดตาม พยาธิก็ครอบงำ มรณะก็ห้าหน้าตั้งอยู่ในทุกข์ ไม่มีอะไรต้านทาน ไม่มีอะไร เป็นที่เว้น ไม่มีอะไร เป็นสรณะ ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งนี้เรียกว่าทุกข์ ทุกข์เป็นภัยใหญ่ เป็นเครื่องบีบคั้น เป็นเครื่องเสียดี เป็นอันตราย เป็นเครื่องขัดข้องของโลกนั้น เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า ทุกข์เป็นภัยใหญ่ของโลกนั้น (กนก สีจร, 2546: 51)

อย่างไรก็ตามความทุกข์ที่กล่าวข้างต้นเป็นความทุกข์ที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจอ แต่มีทุกข์จำพวกหนึ่งที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่าเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นเฉพาะกับสตรีเท่านั้น คือ ความทุกข์ 5 อย่าง คือ 1) สตรีเมื่อเป็นสาวไปสู่สกุลแห่งสามีย่อมพลัดพรากจากญาติทั้งหลาย 2) สตรีย่อมมีระดู (ประจำเดือน) 3) สตรีย่อมมีครรภ์ (ตั้งครรภ์) 4) สตรีย่อมคลอดบุตร 5) สตรีย่อมทำหน้าที่บำเรอบุรุษ ดังนั้น ในการเขียนบทความในครั้งนี้ผู้เขียนจึงนำเสนอความทุกข์ทั้ง 5 ของสตรีตามทัศนะในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อให้เข้าใจในหลักการสอนของพระพุทธองค์ในเรื่องดังกล่าวแล้วนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อมวลมนุษย์ที่ธรรมชาติได้ให้สถานะในการเกิดเป็นสตรีมาพร้อมกับการเกิด

ความทุกข์ของสตรีตามทัศนะในพระพุทธศาสนาเถรวาท

คำว่า “ทุกข์” มีความหมายใกล้เคียงกับคำภาษาอังกฤษว่า “Suffer, Suffering, Pain, Unhappy, Unsatisfactory” เป็นต้น โดยทั่วไปแล้วมักใช้คำว่า “Suffering” แทนความหมายของคำว่า “ทุกข์” ถึงอย่างนั้นท่าน Venerable Dr. W. Rahula ก็ยังมีความเห็นว่า คำว่าทุกข์มีความหมายกว้างกว่าคำว่า “Suffering” หรือคำในภาษาอังกฤษอื่นใด (Rahula, 1988: 17) อีกทั้งยังมีนักวิชาการทางพุทธธรรมกับวงการอื่นๆ มีความเห็นว่า ความทุกข์กับปัญหาชีวิต คือ สิ่งเดียวกัน สรุปสั้นๆ ว่า “ทุกข์คือตัวปัญหา” (มันเกียรติ โกศลนริติวงศ์, 2541: 114)

ความทุกข์ หมายถึง สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก, สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้น และความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง หรือ สภาพที่ทนได้ยาก, ความรู้สึกไม่สบาย ได้แก่ ทุกขเวทนา, ถ้ามาคู่กันกับโทมนัส (ในเวทนา 5) ทุกข์ หมายถึงความไม่สบายกายคือทุกข์กาย (โทมนัส คือ ไม่สบายใจ) แต่ถ้ามาลำพัง (ในเวทนา 3) ทุกข์ หมายถึงความไม่สบายกายไม่สบายใจคือทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 99)

การขาดแคลนเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ อาศัยและความพอใจทางเพศ นี่ถือว่าเป็นความทุกข์พื้นฐานที่คนและสัตว์มีได้เท่ากัน แต่คนจะมีมากกว่าสัตว์ เพราะคนมีระบบประสาทและสมองที่ซับซ้อนกว่าสัตว์เพราะว่า “พื้นฐานทางวัตถุของความสุขหรือ

ความทุกข์ของมนุษย์คือ ความพอใจทางกาย หรือความทุกข์ทางกาย เพราะประกอบ ด้วยสุขภาพ อาหาร สิ่งป้องกันความเปียกชื้นและการตอบสนองทางเพศ หรือการขาด สิ่งเหล่านี้ ดังนั้น มนุษย์จึงมีความพอใจความต้องการทางกายไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าสัตว์ เพราะระบบประสาทที่มนุษย์มีซับซ้อนกว่าสัตว์ ทำให้มนุษย์รู้สึกได้มากกว่า ความรู้ทุกข์ ก็เป็นเช่นนี้” การขาดแคลนสิ่งต่างๆ ที่เป็นความต้องการทางกายของคน เช่น การปวด ศีรษะทำให้กายไม่สบาย หงุดหงิด ความหิวทำให้ปวดท้อง การขาดเครื่องนุ่งห่มทำให้ รู้สึกหนาวเวลาเย็น แต่ว่าคนเรามีความต้องการมากไปกว่านั้นอีก เช่น คนในชนบท ห่างไกลเมืองใหญ่

ความทุกข์ของสตรีในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์ส่วนตัวของสตรี 5 ประการนี้ ที่สตรีจะไม่ได้รับยกเว้นบุรุษ (วิเชียร ชานูตร บุนนทริก, 2542: 31) คือ

1. สตรีเมื่อเป็นสาวไปสู่สกุลแห่งสามี ย่อมพลัดพรากจากญาติทั้งหลาย
2. สตรีย่อมมีระดู (ประจำเดือน)
3. สตรีย่อมมีครรภ์ (ตั้งครรภ์)
4. สตรีย่อมคลอดบุตร
5. สตรีย่อมทำหน้าที่บำเรอบุรุษ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์โดยเฉพาะของสตรี 5 อย่างเหล่านี้แล ซึ่งสตรี ได้รับต่างหากจากบุรุษ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ผู้หญิงเองก็ควรที่จะตระหนักเอาไว้ด้วยว่า แท้ที่จริงแล้ว ความทุกข์นั้นมันได้มีแต่หญิง แม้ผู้ชายก็มีความทุกข์ ทุกขะนั้นอาจจะไม่มี ความแตกต่างกัน แต่นั่นก็คือทุกข์ เมื่อเข้าใจถึงทุกข์อย่างนี้แล้ว สตรีจะอยู่กับความทุกข์ อย่างไรให้มีความสุข การที่จะอยู่กับความทุกข์เพื่อให้ความสุขนั้นต้องปล่อยวางและ ผ่อนคลาย ปรับตัวให้อยู่กับความทุกข์เหล่านั้นได้ เพราะความทุกข์ย่อมเกิดมีกับสัตว์ โลกทุกตัวตนแตกต่างกันออกไป เราเป็นมนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์ประเสริฐต้องเข้าใจและ มองให้เห็นถึงความสัตย์จริงนี้

2.1 ประเภทของความทุกข์

คือความทุกข์ของสตรีตามทัศนะในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้เขียนได้กล่าวไว้ข้างต้นและนำมาแยกอธิบายความหมายให้ได้ชัดเจนตามหัวข้อที่บอกไว้มีทั้งหมด 5 หัวข้อของทุกข์ ดังนี้คือ

2.1.1 ทุกข์เพราะพลัดพรากจากญาติ

สตรีย่อมพลัดพรากจากญาติทั้งหลาย ต้องออกจากหมู่ญาติมาอยู่กับตระกูลของสามี ทั้งที่ยังเป็นเด็กสาว คู่ครอง (สามี) ควรให้ความอบอุ่นใจโดยปกติสตรีเมื่อเป็นเด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นสาวนั้นจะต้องอยู่ในความปกครองของบิดามารดา เป็นต้น ซึ่งท่านต่างก็ให้ความรักความอบอุ่น ความปลอดภัยต่อเธอตลอดมาแต่เมื่อต้องเปลี่ยนมือจากบิดามารดามาเป็นสามี บทบาทของสตรีก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปจากบุตรมาเป็นภรรยาและที่ต้องทำหน้าที่ภรรยาด้วยการคอยดูแลเอาใจใส่สามีนั้น ต่างก็ต้องการความรักความอบอุ่นจากสามีเพื่อทดแทนจากบิดามารดา ซึ่งสามีเองเป็นผู้นำบุตรสาวของท่านมา ลักษณะนี้เองภรรยาที่มีความสามารถทำให้สามีระลึกถึงความเป็นจริงของการใช้ชีวิตของสตรี และสามารถปฏิบัติต่อภรรยาของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมก็ถือได้ว่าเป็นความสำเร็จของภรรยาผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของสามีและครอบครัว และเป็นความสุขอย่างหนึ่งของครอบครัว ที่สามารถสัมผัสได้จากคู่ชีวิตของตนเอง

อุปนิสัยบปโยคทุกข์ แต่เมื่อพิจารณาโดยรอบคอบแล้ว จะเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นมนุษย์ ต้องการความรัก ความห่วงใย แต่ในภาวะปัจจุบันสิ่งเหล่านั้นเริ่มหมดไป เข้ามาสู่ยุคภาวะขาดแคลน ความขาดแคลนนี้เองเป็นอุปนิสัยบปโยคทุกข์ของมนุษย์ ปัจจุบันชาวโลกกำลังวิตกกังวลต่อปัญหาความประสพภาวะอันไม่น่าปรารถนาไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจ อันนี้กันกว้างขวาง จึงนับว่า อุปนิสัยบปโยค ทุกข์กำลังเป็นทุกข์ของชาวโลกทั้งมวล โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นทุกข์ของมนุษย์ในสังคมเมืองที่กำลังเผชิญกับสิ่งนี้อย่างรุนแรง และไม่มีทางเลือก (ที.ม. (ไทย) 10/396/327)

การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รัก (ปิยวิปโยคะ) เป็นทุกข์ หมายถึง ความไม่ประสบความสำเร็จ ไม่พร้อมพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคนด้วย รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์

ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนา ความผาสุก ปรารถนาความเกษมจาก โยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตรวมาตย์ หรือญาติสายโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ (ที.ม. (ไทย) 10/295/342)

สรุปได้ว่า การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การเข้าไปรับรู้อารมณ์ ทั้งที่พอใจและไม่พอใจก็เป็นทุกข์ เรียกว่า การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักที่พอใจ นี่เป็นทุกข์เป็น สภาวะที่บีบคั้นทนได้ยาก

2.1.2 ทุกข์เพราะมีระดู

พระพุทธองค์ตรัสว่า การปวดท้องตอนมีประจำเดือน คือความทุกข์ของสตรีที่ไม่อยากพบเจอ สตรีที่ยังมีประจำเดือนอยู่ก็ต้องทุกข์ และมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรงระหว่างที่มีระดู ทำงานทำการอะไรแทบไม่ได้ สตรีย่อมมีระดู (ประจำเดือน) (ไทยเฮอร์บาลคลินิก การแพทย์แผนไทยประยุกต์, 2561) ผู้หญิงมีอวัยวะสืบพันธุ์ของผู้หญิงประกอบไปด้วยมดลูก [uterus] มดลูกจะอยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะและลำไส้ใหญ่ ภายในมดลูกจะมีเยื่อบุมดลูกซึ่งจะหนาตัวเพื่อให้ทารกฝังตัว แต่ถ้าไม่มีการปฏิสนธิเยื่อบุจะสลายออกมาซึ่งมีส่วนประกอบคือ เลือด และเมือกเป็นประจำเดือนออกทางส่วนปลายของมดลูกเรียก ปากมดลูก [cervix] ซึ่งจะเปิดสู่ช่องคลอด [vagina] มดลูกจะมีท่อที่เรียกว่า ท่อรังไข่ [fallopian tube] โดยมีรังไข่ [ovary] อยู่ปลายท่อรังไข่การมีประจำเดือนจะแบ่งเป็น 3 ระยะ (Siamhealth, 2561: 2) ได้แก่ 1) Follicular (Proliferative) Phase เมื่อประจำเดือนมาเราเรียกวันแรกหรือวันที่หนึ่งของรอบเดือน ปกติประจำเดือนจะมาเฉลี่ย 6 วัน ระยะนี้จะเริ่มตั้งแต่มีประจำเดือนจนกระทั่งวันที่ 14 ของรอบเดือน ระยะที่ประจำเดือนกำลังมาเป็นช่วงที่มีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ต่ำสุด จะมีฮอร์โมน Follicular stimulating hormone [FSH] สูงขึ้นทำให้ไข่ในรังไข่สุก ขณะเดียวกันเยื่อบุก็จะหนาตัวเพื่อเตรียมการฝังตัว 2) การตกไข่และสลายตัวหลัง (Luteal) Phase ระยะเริ่มตั้งแต่วันที่ 14 เป็นต้นไป เมื่อระดับ FSH สูงขึ้นทำให้มีการสร้างฮอร์โมน luteinizing hormone (LH) ฮอร์โมน LH จะทำให้เกิดการตกไข่ (Ovulation) เนื้อเยื่อรอบๆไข่ที่ตกเรียก corpus luteum จะสร้างฮอร์โมน โปรเจสเตอโรน ระยะนี้เยื่อบุจะหนาตัวขึ้นอีกเลือดไปเลี้ยงมดลูกมากขึ้นเนื่องจากระยะนี้มีระดับฮอร์โมนของโปรเจสเตอโรนสูงทำให้เกิดอาการของ premenstrual

period ถ้าไปไม่มีการปฏิสนธิเลือดและเมือกในมดลูกก็ถูกขับออกมาเป็นประจำเดือน

3) ปวดประจำเดือน Dysmenorrhea มดลูกของผู้หญิงเป็นกล้ามเนื้อการทำงาน มีทั้งบีบตัวและคลายตัว มดลูกจะบีบตัวเพื่อไล่เลือดที่อยู่ในมดลูกส่วนมากไม่มีอาการ บางคนอาจจะเกิดอาการเหมือนคนปวดท้องถ่าย แต่บางคนปวดท้องประจำเดือนมาก และปวดถึงสาเหตุอาจจะเพราะมดลูกบีบตัวแรง เกิดจากกระตุ้นของ prostaglandin หรือมีโรคอื่น เช่น endometriosis อาการปวดอาจจะปวดก่อนมีประจำเดือนหลายวัน เมื่อประจำเดือนมาอาการปวดจะดีขึ้น ส่วนใหญ่อาการปวดไม่มาก พบร้อยละ 10-15 ที่ปวดมากจนต้องหยุดงาน ผู้ที่มีอาการปวดมากอาจจะมีการคลืนไส้อาเจียนร่วมด้วย (Siamhealth, 2561: 4) ซึ่งบางครั้งหากมีปัญหาให้เกิดความแปรปรวนทั้งใจกาย ฝ่ายชายควรเข้าใจ สำหรับประเด็นนี้ นับได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับผู้หญิงที่ได้ชื่อว่าภรรยา ที่สามีจะต้องเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ถึงสรีระร่างกายของภรรยาว่า การมีระดูของผู้หญิงในแต่ละเดือนของสตรี แต่ละคนนั้นจะไม่เหมือนกัน เช่น บางคนอาจจะมีอาการหงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย โกรธง่าย มีลักษณะมีความบอบบางทางด้านอารมณ์ หรือมีอาการปวดหัวอย่างรุนแรง เป็นต้น ซึ่งเรื่องนี้ เป็นเรื่องที่สามีจะต้องเข้าใจและเห็นอกเห็นใจภรรยาของตนเองซึ่ง หากว่าภรรยามีความสามารถทำให้สามีของตนเองเข้าใจตนเองได้นับได้ว่าเป็นความสำคัญอย่างหนึ่งของภรรยาและครอบครัว อย่างน้อยที่สุด ก็ทำให้เรื่องกระทบกระทั่งกันเล็กๆ น้อยๆ ก็จะไม่เกิดขึ้นภายในครอบครัวเพราะการเปลี่ยนแปลงทางด้านฮอร์โมนในร่างกายของภรรยา

สรุปได้ว่า ทุกข์เพราะมีระดูก็จะเกิดความทุกข์ในเรื่องของอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง ในขณะที่มีระดูจึงทำให้ฝ่ายชายไม่ยอมเข้าใจเกิดจากความหงุดหงิดไปด้วย และเสียความรู้สึกเมื่อทำอะไรแล้วไม่ถูกใจฝ่ายหญิง

2.1.3 ทุกข์เพราะมีครรภ์

พระพุทธองค์ ตรัสว่า การมีระดู การตั้งครรภ์ และการคลอดบุตร นี่เป็นความทุกข์โดยเฉพาะของสตรี ซึ่งได้รับต่างหากจากบุรุษ นั้นนับได้ว่าเป็นความจริงแท้ที่ไม่อาจปฏิเสธได้เลย โดยไม่ว่าโลกนี้จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร หรือว่าสังคมนี้จะพัฒนาไปมากแค่ไหน แต่ความทุกข์ของสตรีอันเนื่องมาจาก การมีระดู การตั้งครรภ์และการคลอดบุตร นั้นย่อมไม่มีทางเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นได้เลย

เพราะว่ามันได้ถูกกำหนดเอาไว้ด้วยกฎเกณฑ์ทางธรรมชาติ พระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึงเรื่องการตั้งครรภ์และคลอดบุตรของสตรีเอาไว้อีกว่า

“มารดาอย่ามัวรักษาทารกนั้นด้วยท้องเก้าเดือนบ้าง สิบเดือนบ้าง เมื่อล่วงไปเก้าเดือน หรือสิบเดือนมารดาก็คลอดทารกผู้เป็นภาระหนักนั้น ด้วยความเสี่ยงชีวิตมาก และเลี้ยงทารกผู้เป็นภาระหนักนั้นซึ่งเกิดแล้ว ด้วยโลหิตของตนด้วยความเสี่ยงชีวิตมาก” (ม.มู. (ไทย) 12/169/147.)

การตั้งครรภ์ (Pregnancy) คือภาวะที่เกิดจากการปฏิสนธิระหว่างไข่กับอสุจิแล้วได้ตัวอ่อนเกิดขึ้นในการตั้งครรภ์ที่ปกติตัวอ่อนจะไปฝังที่เยื่อบุโพรงมดลูก จากนั้นตัวอ่อนซึ่งมีเซลล์เดียวก็จะแบ่ง ตัวและพัฒนาเป็นอวัยวะต่างๆ และเจริญเป็นทารกต่อไปซึ่งโดยทั่วไป ในผู้หญิงปกติที่มีประจำเดือนทุกๆ ประมาณ 4 สัปดาห์ มีอายุครรภ์ประมาณ 40 สัปดาห์หรือ 280 วันนั้นนับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย (กนก สีจร, 2546: 56) จะเห็นได้ชัดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจำต้องอาศัยเพศ อาศัยน้ำเชื้อ (อสุจิ) (พระมหามิตร วชิรปญฺญ, 2014: 159)

สรุปได้ว่า ทุกข์เพราะมีครรภ์เป็นทุกข์ที่ผู้หญิงได้แบกรับความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่มากเพราะต้องแบกรับลูกในท้องถึง 40 สัปดาห์ และมีความต้องการที่จะให้สามีคอยดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดด้วย เนื่องจากร่างกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงไปมากและความคล่องตัวใน การทำงานก็ตั้งมีความระมัดระวังมากขึ้นเพราะมีความหวาดกลัวว่าจะกระทบกระเทือน ถึงลูกที่อยู่ในครรภ์

2.1.4 ทุกข์คลอดบุตร

การคลอดบุตรนั้น เป็นความทุกข์ที่ต้องเอาชีวิตเข้าเสี่ยงกันเลยทีเดียว ดังนั้น จึงขอให้ระลึกเอาไว้เสมอว่า มนุษย์ทุกผู้ทุกนามในโลกใบนี้ ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชายก็ดี ล้วนแล้วแต่เคยสร้างความทุกข์ยากลำบากต่อสตรีผ่านการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร มาแล้วด้วยกันทั้งนั้น พระพุทธองค์ ตรัสว่า การคลอดบุตรนี้เป็นความทุกข์แก่สตรี (ส.ส. (ไทย) 18/282/34) ผู้หญิงคลอดบุตร 3 ขั้นตอนในการคลอดบุตรคือ 1) การขยายตัวของปากมดลูกรอปากมดลูกเปิดเต็มที่ช่วงนี้เป็นระยะเวลาที่ช้ามากสำหรับผู้หญิงเพราะต้องให้มดลูกเปิดถึง 10 เซนติเมตร จึงจะสามารถเบ่งลูกออกมาได้ 2) ลมเบ่งในร่างกายและการคลอดบุตรการกระตุ้นแรงจากภายในรู้สึกถึง

แรงผลักดัน และรู้สึกถึงความตึงเครียดและกดดัน เป็นช่วงเวลาที่เจ็บปวดที่สุด ตอนนี้คุณหมออาจจะตัดฝีเย็บตรงช่องคลอดเพื่อให้ช่องคลอดเปิดกว้างมากขึ้น ช่วงเวลาที่ต้องใช้แรงเบ่งนี้ เมื่อรู้สึกถึงความตึงเครียดหรือลมเบ่งภายในร่างกาย ให้คุณรวบรวมแรงและเบ่งให้เต็มที่มุ่งจุดศูนย์กลางการเบ่งไปที่ทวารหนัก เมื่อได้จังหวะก็เบ่งออกมาให้สุดแรง อย่าอ้าปากหรือส่งเสียงร้อง เพราะแรงเบ่งจะดันขึ้นด้านบนทำให้คลอดยากและใช้เวลานาน เมื่อคุณเบ่งลูกและรู้สึกว่าส่วนหัวของลูกออกมาแล้วผู้หญิงจะรู้สึกโล่งขึ้นนิดหน่อย ให้คุณหมอให้สัญญาณอีกครั้ง และเริ่มเบ่งตัวลูกออกมาอีกครั้ง ตัวของลูกจะเลื่อนไหลออกมาด้วยดี 3) เมื่อผู้หญิงคลอดลูกออกมาถึงมือหมอแล้วคุณหมอก็จะทำการตัดสายสะดือ และทำความสะอาดตัวให้ลูก ผู้หญิงจะรู้สึกถึงความเบ่งอีกครั้ง ไม่ใช่เพราะผู้หญิงท้องลูกแฝดแต่ผู้หญิงต้องคลอดดรอกออกมาด้วย เป็นวิถีทางธรรมชาติเมื่อคลอดลูกแล้วก็ต้องคลอดดรอกออกมาด้วยทางช่องคลอด เมื่อคลอดดรอกออกไปแล้ว ผู้หญิงอาจจะรู้สึกมีอาการหนาวสั่นซึ่งเป็นเรื่องปกติ และถ้าผู้หญิงไม่รู้สึกเหนื่อยมากจนเกินไป ผู้หญิงควรขอให้คุณหมอนำลูกมาวางบนอกของผู้หญิงให้ลูกเริ่มดูดนมเพื่อกระตุ้นน้ำนมได้ทันที (แมร์รักลูก, 2559: 4) ซึ่งเป็นคราวเจ็บปวดทุกข์แสนสาหัส และเสี่ยงชีวิตมากสามีควรใส่ใจเหมือนเป็นทุกข์ของตนเอง เพราะการคลอดบุตรในแต่ละครั้งของสตรีถือได้ว่าเป็นการเสี่ยงต่อชีวิตมากทั้งมารดา และบุตรที่กำลังจะคลอดออกมา การที่สามีได้อยู่ใกล้ชิดตลอดขณะที่ภรรยาคลอดบุตรถือได้ว่าเป็นกำลังใจที่ดีและความสำเร็จของภรรยาอีกประการหนึ่งที่สำคัญ

สรุปได้ว่า ทุกข์คลอดบุตร เป็นทุกข์ที่แสนสาหัสชีวิตต้องมีความเสี่ยงสูงมากในการคลอดบุตรมีทั้งความเจ็บปวดแสนสาหัสและความเสี่ยงที่บุตรเกิดมาจะมีอาการครบสามสิบสองประการหรือไม่ และบางคนก็มีการตายจากการคลอดบุตรก็มี และบางคนคลอดบุตรออกมาได้ แต่บุตรอาจมีการตายหลังการคลอดก็มีจึงเป็นทุกข์ที่ทรมานที่สุดของชีวิตผู้หญิง

2.1.5 ทุกข์เพราะบาเรอบุรุษ

พระพุทธองค์ ตรัสถึงว่า เป็นความทุกข์โดยเฉพาะของสตรี ซึ่งได้รับต่างหากจากบุรุษ นั่นก็คือ “สตรียอม (ต้อง) ทำหน้าที่บาเรอบุรุษ” (ล.ส. (ไทย) 18/282/34) การทำหน้าที่บาเรอบุรุษนั้น อาจมิได้เกิดจากข้อจำกัดของธรรมเนียม

ประเพณีทางสังคมทั้งหมด แต่อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา และอาจจะมีได้เกิดจากสาเหตุทางธรรมชาติที่ไม่มีใครสามารถบังคับควบคุมได้ แต่มันเป็นผลอันเกิดจากการกระทำของเพศตรงข้ามก็ได้ นั่นจึงหมายความว่า ความทุกข์ของสตรีในข้อนี้ จะมากหรือน้อยแล้วแต่ขึ้นอยู่กับความคิดและการกระทำของเพศตรงข้ามที่จะมีต่อผู้หญิงนั่นเอง การคอยปรนนิบัติเอาใจฝ่ายชายทุกอย่างและทุกด้านเพื่อให้เพศตรงข้ามมีความสุขเมื่ออยู่ด้วยกัน และเพศตรงข้ามไม่ควรเอาแต่ใจตัวเองและเห็นความสุขของตนเองเป็นใหญ่ เมื่อผู้หญิงบำเรอไม่เป็นที่พอใจในทุกด้านของความเป็นแม่เรือน หรือว่าเพศตรงข้ามมีความมักมากในกามอารมณ์ ก็จะเกิดความไม่พอใจในสิ่งที่ผู้หญิงบำเรอให้ จึงเกิดความขัดแย้งขึ้นภายในครอบครัว และอาจมีการแยกทางกันเกิดขึ้น

ฉะนั้นเพศตรงข้ามจึงต้องซาบซึ้งในความเอื้อเฟื้อและการมีน้ำใจตอบแทนผู้หญิงเพราะผู้หญิงจะทุ่มเทเป็นอย่างมากเพื่อให้คนที่รักมีความสุขในทุกด้านที่อยู่ร่วมกัน และเรียกว่าครอบครัว โดยการไม่เอาเปรียบซึ่งกันและจะดูแลกันตลอดไปจนกว่าจะตายจากไป

สรุปได้ว่า ทุกข์เพราะการบำเรอบุรุษเป็นการปรนนิบัติดูแลเพศตรงข้ามซึ่งเรียกว่าสามี ให้มีความสุข ในครอบครัวอย่างมีความสุขโดยไม่ขาดตกบกพร่องไม่ว่าในเรื่องใดๆ ภายในตัวผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นของสามี ตั้งแต่ห้วงจรดเท้า ของสามีของตนเองเพื่อไม่ให้สามีเกิดการนอกใจและเกิดความไม่พอใจในเรื่องการดูแลภายในครอบครัวที่ผู้หญิงต้องรับผิดชอบและกลัวการแยกทางที่จะเกิดขึ้นตามมาหากผิดพลาด

แนวทางบรรเทาทุกข์ของสตรีตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาเกี่ยวกับความทุกข์ 5 อย่างของสตรี เห็นได้ว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากการที่สตรีมีครอบครัวด้วยการแต่งงาน ซึ่งทำให้ทุกข์ทั้ง 5 ตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้แล้วจะทำอย่างไรให้สตรีสามารถดำรงชีวิตในสถานะที่เป็นอยู่ได้อย่างมีความสุข พระพุทธองค์ตรัสว่าสตรีที่ประกอบด้วยกำลัง 5 คือ กำลังคือรูป กำลังคือทรัพย์ กำลังคือญาติ กำลังคือบุตร กำลังคือศีล ย่อมเป็นผู้องอาจครองเรือน (ส.ส.(ไทย) 18/304/327) แต่อย่างไรก็ตามกำลังรูป กำลังทรัพย์ กำลังญาติ

และกำลังบุตร เป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยากโดยเฉพาะอย่างยิ่งกำลังรูปเป็นสิ่งที่สตรีได้มาโดยไม่สามารถกำหนดให้มีขึ้นได้เองทุกอย่างเป็นไปตามเหตุและปัจจัยที่ได้สั่งสมมาในอดีตชาติ แต่สิ่งที่สตรีสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ในตนเองคือ กำลังศีล ซึ่งสามารถฝึกหัดปฏิบัติเพื่อให้เป็นผู้มีศีลธรรมอันดี มีคุณธรรมและจริยธรรมอันจะยังให้ชีวิตประสบความสำเร็จได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มาตุคาม (มารดา) หลังจากตายแล้วจะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์เพราะกำลังรูปเป็นเหตุหรือเพราะกำลังทรัพย์เป็นเหตุ เพราะกำลังญาติเป็นเหตุหรือเพราะกำลังบุตรเป็นเหตุก็หาไม่ได้ แต่มาตุคามหลังจากตายแล้วจะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ได้ก็เพราะกำลังศีลเป็นเหตุ (ส.ส.(ไทย) 18/310/331) ธรรมที่ทำให้สตรีแก่ล้าแล้ว “ภิกษุทั้งหลาย มาตุคามประกอบด้วยธรรม 5 ประการ ย่อมเป็นผู้แก่ล้าอยู่ครองเรือน คือ 1) เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ 2) เว้นขาดจากการลักทรัพย์ 3) เว้นขาดจากการประพฤตินิดในกาม 4) เว้นขาดจากการพูดเท็จ 5) เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท (ส.ส. (ไทย) 18/312/333) และความทุกข์ของสตรีข้อที่ 5 ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้เป็นความทุกข์โดยเฉพาะของสตรี ซึ่งต่างจากบุรุษ คือ “สตรียอมทำหน้าที่บำเรอบุรุษ” แต่ข้อก่อนหน้านี้นี้คือการมีระดู การตั้งครรภ์ และการคลอดบุตร นั้นแม้จะเป็นความทุกข์ แต่สิ่งนี้ถือว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติซึ่งเกี่ยวข้องกับการดำรงเผ่าพันธุ์มนุษย์ ไม่ได้เกิดจากข้อจำกัดของธรรมเนียมประเพณีทางสังคมซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลาและไม่ได้เกิดจากสาเหตุทางธรรมชาติที่ไม่มีใครสามารถบังคับควบคุมได้ แต่เป็นผลอันเกิดจากการกระทำของ “ผู้ชาย” ทั้งสิ้น จึงหมายความว่า ความทุกข์ของสตรีจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความคิดและการกระทำของ “ผู้ชาย” ที่มีต่อผู้หญิง แต่สิ่งที่ปรากฏให้เห็นอยู่ในสังคมปัจจุบัน ผู้ชายมักจะเพิ่มความทุกข์ให้แก่สตรีด้วยการสนองกิเลสตัณหาของตนอย่างไม่มีขีดจำกัด โดยอาศัยความได้เปรียบทางเศรษฐกิจสังคมและตำแหน่งหน้าที่การงาน เอารัดเอาเปรียบล่วงละเมิดสตรีที่ด้อยโอกาสกว่าตนทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งเป็นการเพิ่มพูนความทุกข์ให้แก่สตรี ปัญหาที่ไม่สามารถเยียวยาได้ด้วยข้อกฎหมาย ต้องแก้ไขกันในระดับจิตวิญญาณ เพราะถ้าผู้ชายในสังคมยังมีทัศนคติที่เลวร้าย ขาดมโนธรรมสำนึก ขาดจริยโอตปปะ และขาดความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นแล้ว ก็จะไม่มีความแก้ปัญหานี้ได้ แต่อย่างไรก็ตามผู้หญิงควรที่จะตระหนักว่า แท้ที่จริง

แล้วบางสิ่งบางอย่างก็ขึ้นอยู่กับตัวของผู้หญิงด้วยเช่นกัน เพราะผู้หญิงไม่ใช่จะมีหน้าที่เพียงแค่ตั้งครรภ์และคลอดบุตรเท่านั้น แต่ผู้หญิงเป็นผู้ให้การอบรมเลี้ยงดูจนเด็กนั้นเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ เพราะฉะนั้น สังคมจะมีผู้ใหญ่ที่ดีหรือเลวย่อมขึ้นอยู่กับ “หญิง” ซึ่งเป็นผู้ให้การอบรมสั่งสอนเลี้ยงดู ถ้าหญิงนั้นเป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางคุณธรรมจริยธรรมสูงย่อมที่จะสามารถสร้างความเป็นคนดีให้เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกรูปนามได้

นั่นจึงหมายความว่า แท้ที่จริงแล้ว ผู้ที่จะสามารถบรรเทาทุกข์ให้แก่สตรีได้นั้นก็คือสตรีด้วยกันนั่นเอง เพราะว่า โดยข้อเท็จจริงแล้ว คนทุกผู้ทุกนามในโลกใบนี้จะดีหรือเลว ก็ขึ้นอยู่กับกรอบเลี้ยงดูของสตรี ในอันที่จะอบรมเลี้ยงดู บุตรหญิงชายของตน ด้วยความเข้มแข็งทางคุณธรรมจริยธรรม เพื่อที่จะให้เด็กเหล่านั้นเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีของสังคมในอนาคต

ดังนั้น เมื่อสตรีหลีกเลี่ยงความทุกข์ทั้ง 5 ไม่ได้ จึงจำเป็นต้องใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนามาเป็นหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต ตั้งตนอยู่ในศีลธรรมมีคุณธรรมจริยธรรม สามารถบริหารจัดการให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันได้ด้วยความเมตตา ก็จะทำให้ตนเองและครอบครัวมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขที่แท้จริง

สรุป

ความทุกข์ของสตรีตามทัศนะในพระพุทธศาสนาเถรวาททั้ง 5 อย่างนี้เป็นทุกข์ที่เกิดจากการมีครอบครัว ซึ่งเมื่อมีครอบครัวก็ต้องมีทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สตรีจึงต้องดำเนินชีวิตด้วยสติและปัญญาเพื่อให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตในสถานะที่เป็นอยู่ได้อย่างมีความสุข ด้วยการนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยศีลห้า มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอันจะเป็นทางบรรเทาทุกข์ทั้ง 5 ของสตรีได้

เอกสารอ้างอิง

- กนก สีจวร, ถวัลย์วงศ์ รัตนศิริ, วิฑูรย์ ประเสริฐเจริญสุข, โกวิท คำพิทักษ์. (26 มิถุนายน 2559). Antenatal care. *สูติศาสตร์. second edition*. สืบค้นเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2561, จาก <http://haamor.com/th/การตั้งครรภ์/>.
- ไทยเฮอร์บ การแพทย์แผนไทยประยุกต์. (2558). *การมีประจำเดือน*. สืบค้นเมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2561, จาก www.facebook.com/Thaiherbclinic/posts.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรม ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหามิตร ฐิตปณฺโญ. “พระพุทธศาสนากับการอุ้มบุญ”. *วารสารการประชุมชนวิชาการระดับชาติ “บูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่” เล่ม 1*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 22 – 23 ธันวาคม 2557 : 157-172.
- มันเกียรติ โกศลนิตติวงศ์. (2541). *พุทธธรรม : ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แมร์รักลูก. (2559). ผู้หญิงคลอดบุตรสามชั้นตอน. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 มิถุนายน พ.ศ. 2561, จาก www.maerakkuke.com/topics/1226.
- วิเชียร ชาบุตรบุญทริก. (2542). *ความจริงของชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด. RITTI JANSON. (30 พฤษภาคม 2554). *อภิธรรม คือ โภธิปักขิยธรรม*. สืบค้นเมื่อวันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2561, จาก <http://rittijanson.blogspot.com>.
- Siamhealth. (2561). *สุขภาพสตรี*. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 มิถุนายน พ.ศ. 2561, จาก www.siamhealth.net/pubic_html/mother_child/menstruation/mens_index.htm.
- Dr. W. Rahula. (1988). *What the Buddha Taught*. Bangkok : kurusapha Press.