

เบญจางคประดิษฐ์ : การแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย

โดย

นางเชาวนี สัมมา

สถานีวิทยุเพื่อการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ท่านผู้ฟังที่เคารพ หากจะกล่าวถึงวัฒนธรรมไทยอันดีงาม เมื่อยามที่พบกันก็จะนิยมทักทายกัน ด้วยการไหว้และคำกล่าวสวัสดิ์ การจะแสดงความเคารพในลักษณะใดนั้นต้องพิจารณาผู้ที่รับความเคารพ ด้วยว่าอยู่ในฐานะ เช่นใด หรือในโอกาสใดตามแต่ความเหมาะสมนั้นๆ หากต้องการแสดงความเคารพต่อบุคคลที่ควรเคารพอย่างสูงสุดหรือแสดงความเคารพต่อพระพุทธรูป พระสงฆ์ ผู้ใหญ่นั้น คนไทยนิยมเลือกวิธีการกราบอย่างนอบน้อมมาเป็นวิธีการแสดงความเคารพค่ะ ส่วนการแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัยนิยมใช้วิธีการกราบเบญจางคประดิษฐ์เท่านั้น ซึ่งถือว่าเป็นการแสดงความเคารพที่นอบน้อมต่อพระรัตนตรัยอย่างสูงสุดค่ะ วันนี้รายการวิถีไทยขอนำเรื่องราวที่น่าสนใจของการกราบเบญจางคประดิษฐ์ มาเล่าสู่กันฟังนะคะ

เบญจางคประดิษฐ์ มีความหมายว่า ตั้งไว้เฉพาะซึ่งองค์ห้า คือ การกราบโดยให้อวัยวะทั้งห้าส่วนจรดลงให้ติดกับพื้น ได้แก่ เข้าทั้งสองข้าง ฝ่ามือทั้งสองข้าง และหน้าผากค่ะ ส่วนวิธีการนั่งจะแตกต่างกันระหว่างผู้หญิงและผู้ชาย ท่านั่งสำหรับผู้ชายเรียกว่าท่าเทพบุตรหรือท่าพรหม เริ่มจากการนั่งหลังตรงชันเข่า ปลายเท้ายกตั้งฉากกับพื้น ระยะห่างระหว่างเข่าทั้งสองข้างประมาณ 1 ฝ่ามือ ส่วนท่านั่งของผู้หญิงเรียกว่าท่าเทพธิดา นั่งหลังตรง คูกเข่า ปลายเท้าวางราบขนานกับพื้นและนั่งทับฝ่าเท้าทั้งสองข้าง เว้นระยะห่างระหว่างเข่าทั้งสองข้างประมาณ 1 ฝ่ามือ เมื่อนั่งได้ท่าทางถูกต้องแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการกราบเบญจางคประดิษฐ์ ซึ่งมีทั้งสิ้น 3 ขั้นตอนดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 เรียกว่า อัญชลี คือการพนมมือไว้ระหว่างอก ขั้นตอนที่ 2 เรียกว่า วันทา คือ การพนมมือโดยนิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว ส่วนปลายนิ้วชี้อยู่ที่ระดับตีนผม และขั้นตอนที่ 3 เรียกว่า อภิวัต คือ การก้มลงกราบทอดฝ่ามือลงบนพื้น ให้ฝ่ามือทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อย และหน้าผากต้องลงจรดกับพื้นระหว่างฝ่ามือทั้งสองข้าง สิ่งสำคัญคือต้องให้อวัยวะทั้งห้าส่วน ได้แก่ เข่าทั้งสองข้าง ฝ่ามือทั้งสองข้างและหน้าผากจรดลงกับพื้นด้วยนะคะ ทำทั้งสิ้นสามครั้งแล้วยกมือขึ้นให้ปลายนิ้วชี้จรดระหว่างหน้าผากอีกครั้ง แล้วจึงปล่อยมือลง การกราบไม่ควรให้ช้าหรือเร็วเกินไปค่ะ

การกราบเบญจางคประดิษฐ์ เป็นการกราบที่แสดงถึงความเคารพ นอบน้อมต่อพระรัตนตรัยเป็นอย่างดีสูงนอกจากลักษณะท่าทางที่นอบน้อมในระหว่างการกราบเบญจางคประดิษฐ์แล้ว จิตใจที่เคารพ นอบน้อม การลดทิวามานะทั้งปวงระหว่างการแสดงความเคารพด้วยการกราบเบญจางคประดิษฐ์ต่อพระรัตนตรัยนั้น ถือได้ว่าเป็นการแสดงความเคารพที่จะได้มาซึ่งมหากุศลอย่างแท้จริงค่ะ

ท่านผู้ฟังที่เคารพคะ การแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัยด้วยการกราบเบญจางคประดิษฐ์ไม่ใช่เรื่องยุ่งยากหากได้ลองฝึกปฏิบัติเพราะนอกจากจะได้ปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมแล้ว ยังเป็นการสืบสาน

วัฒนธรรมไทยอันดีงามไปถึงรุ่นลูกรุ่นหลาน สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งในการแสดงความเคารพพระรัตนตรัย นั้นคือทำจิตใจให้สงบ มีสติ มีสมาธิ ลดทิฐิมานะและเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ สิ่งเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่สำคัญ อย่างยิ่งที่จะช่วยให้สังคมไทยมีสันติสุขและความมั่นคงค่ะ

.....

เอกสารอ้างอิง

- 1.th.wikipedia.org/wiki “เบญจางคประดิษฐ์” (วันที่ค้นข้อมูล 21 กันยายน 2554)
2. www.dmycenter.com “การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์” (วันที่ค้นข้อมูล 21 กันยายน 2554)
- 3.www.santidham.com “วัดสันติธรรม: การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์”
(วันที่ค้นข้อมูล 21 กันยายน 2554)
- 4.www.panyathai.or.th “การไหว้ – คลังปัญญาไทย” (วันที่ค้นข้อมูล 21 กันยายน 2554)