

# สภาพแวดล้อมที่เป็นสัปปายะเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต\*

มณีนรุตม์ ลีสุทธิพรชัย\*\*

## บทคัดย่อ

สภาพแวดล้อมสามารถแบ่งออกเป็นสองส่วนคือ สภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ อากาศ น้ำ มนุษย์ ลัทธิ ศาสนา เป็นต้น และสภาพแวดล้อมภายใน ได้แก่ ทัศนคติ ความเชื่อ ปาฏิหาริย์ อารมณ์ ความรู้สึก เป็นต้น ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาถือว่าสภาพแวดล้อมทั้งสองต่างต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน จึงได้วางหลักเกณฑ์ต่างๆ เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดี คือด้านสภาพแวดล้อมภายในทรงวางหลักเกณฑ์สำหรับการฝึกจิต เพื่อให้เกิดแนวความคิดที่ดี ด้านสภาพแวดล้อมภายนอก ทรงวางหลักเกณฑ์สำหรับการดำรงชีพ เช่น ให้ดำเนินชีวิตตามหลักศีล ๕ เป็นต้น ถ้ามนุษย์สามารถดำเนินชีวิตตามหลักการทั้งสองทางแล้ว จะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและสภาพแวดล้อม คือถ้ามนุษย์สร้างสภาพแวดล้อมภายในที่ดีจะทำให้เกิดความเข้าใจในการดำเนินชีวิตซึ่งจะส่งผลให้ร่วมกันสร้างสภาพแวดล้อมภายนอกที่ดี มีการดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่มีความสุข ในขณะที่เดียวกันเมื่อสภาพแวดล้อมภายนอกดีแล้วก็จะส่งผลถึงสภาวะจิตทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ดังนั้นสภาพแวดล้อมทั้งสองจึงควรที่จะพัฒนาควบคู่กันไป

**คำสำคัญ :** สภาพแวดล้อม, สัปปายะ

\* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาสภาพแวดล้อมในฐานะสัปปายะต่อการบรรลุธรรมในพุทธศาสนา” วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

\*\* พุทธศาสตรบัณฑิต คณะพุทธศาสตร์ สาขาวิชาพระอภิธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘

# Environment for Quality of Life Development

## Abstract

The environment can be distinguished into two dimensions namely; the external environment such as air, water, human beings, animals, religion, etc.; and the internal environment such as attitudes, beliefs, miracles, emotions, and feelings, etc. In Buddhism, both external and internal environments are invariably interdependent. This condition of interdependence gives rise to setting up of norms and principles which are conducive to peaceful coexistence. For the internal environment, the Buddha sets up normative process for the practice of meditation to achieve an wholesome attitude. For the external environment, the Buddha sets up normative principles for wholesome livelihood, such as the five precepts. If human beings can follow these normative principles, they will create great benefits for themselves, as well as for the environment. If human beings cultivate good internal environment, they will develop an understanding of life and a good external environment can be collectively created. Thus, a common good life is achievable. On the other hand, when a good external environment is in place, a wholesome mind is possible and peaceful co-existence ensues. Therefore, both internal and external environments should be developed together

**Keyword :** Environment, Sappāya



## ๑. บทนำ

นับตั้งแต่พระพุทธศาสนาได้อุบัติขึ้นมา หลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ทรงชี้ทางแก้ปัญหาของมนุษย์ด้วยความรู้ที่ถูกต้องสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิตและโลก การอยู่ร่วมกัน การใช้ชีวิตอย่างผสมกลมกลืนกับธรรมชาติ และการปฏิบัติตน ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ด้วยกันเอง รวมถึงมนุษย์กับสภาพแวดล้อมต่างๆ ทำให้มนุษย์และสภาพแวดล้อมได้อยู่ร่วมกันอย่างดี

แต่เมื่อเวลาผ่านไปมนุษย์เริ่มห่างไกลจากศาสนา อาจจะเนื่องมาจากการพัฒนาด้านวัตถุที่เป็นไปอย่างรวดเร็วเพื่อตอบสนองกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทำให้มนุษย์ละเลยที่จะพัฒนาทางด้านจิตใจเป็นเหตุให้เกิดปัญหาตามมามากมาย ผู้คนในสังคมขาดความสามัคคีด้วยลักษณะสังคมเช่นนี้จึงเป็นสังคมที่ไม่เป็นสปีปายะคือไม่เกื้อกูลหรือเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ในทศนิทกยา ปาฏิการวรรค อคัมภีญสูตร (ที.ปา. ๑๑/๑๑๑-๑๔๐/๘๓-๑๐๒) จะพบว่าพระพุทธองค์ทรงแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อมว่ามีพัฒนาการที่ควบคู่กันมา ต่างฝ่ายต่างต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน จนมาถึงจุดจุดหนึ่งที่มนุษย์คิดแยกตัวออกมาจากธรรมชาติ มีการใช้สอยทรัพยากรทางธรรมชาติอย่างไม่รู้คุณค่าทำให้ทรัพยากรไม่เพียงพอต่อการบริโภค เมื่อทรัพยากรหนึ่งหมดไปมนุษย์ก็จะหันไปหาทรัพยากรอื่นมาทดแทนอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดการเอารัดเอาเปรียบกัน เกิดการแข่งขันใช้ชีวิตด้วยความหวาดระแวงกันเองจนเป็นที่มาของการจัดระเบียบสังคมกันใหม่เพื่อที่จะได้เห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกัน ความเห็นแก่ตัวก็จะน้อยลง คุณธรรมความดีก็จะสูงขึ้นความดีจึงเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ขาดไม่ได้ เพราะความดีทำให้มีความอิมเมม ปิติ สุขภาพดี และอายุยืน

ในคัมภีร์ดังกล่าว พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธบริษัทปรับวิธีการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ทรงสอนให้รู้วามมนุษย์ทุกคนล้วนแต่มีส่วน

ในการสร้างปัญหาต่างๆ ให้เกิดขึ้น เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาซ้ำขึ้นอีก ทุกคนต้องร่วมมือในการแก้ปัญหา นอกจากนี้ยังทรงสอนให้รู้จักปรับตัวให้อยู่กับสภาพแวดล้อมใช้สิ่งแวดล้อมให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ในสุนกขัตตสูตรกล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีใจน้อมไปในทางประพฤติปฏิบัติที่ดีควรสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นสปีปายะให้เกิดขึ้นทางทวารทั้งหก<sup>๑</sup> เพราะสภาพแวดล้อมที่เป็นสปีปายะจะทำให้ประสบกับสิ่งที่ดี จะทำให้จิตใจสงบขึ้น ส่วนการประสบกับสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นสปีปายะจะมีส่วนทำให้กิเลสตัณหาเกิดขึ้นได้ (ม.อ. ๑๔/๖๓-๖๕/๖๖-๗๒) สภาพแวดล้อมจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในขณะเดียวกันมนุษย์ก็มีอิทธิพลต่อสภาพแวดล้อมด้วย มนุษย์และสภาพแวดล้อมจึงไม่สามารถแยกจากกันได้ อย่างเด็ดขาดจึงควรสร้างจิตสำนึกในความรับผิดชอบต่อตัวมนุษย์ สังคม และสภาพแวดล้อม

## ๒. สภาพแวดล้อมกับมนุษย์

สภาพแวดล้อมแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท<sup>๒</sup> คือ สภาพแวดล้อมภายนอก และสภาพแวดล้อมภายใน โดยมีรายละเอียดดังนี้

**๒.๑ สภาพแวดล้อมภายนอก (External Environment)** เป็นสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวมนุษย์มีอยู่ด้วยกัน ๒ ลักษณะ (มัน เลือสูงเนิน, ๒๕๔๕: ๑๑-๑๒) ดังนี้

<sup>๑</sup> ทางรับรู้อารมณ์ ๖ ทาง

<sup>๒</sup> สรุปรจากธรรมบรรยายท่านพุทธทาสภิกขุ อบรมนักรศึกษาธรรมอนุรักษ ๑๖ สถาบัน เมื่อวันที่ ๙ เดือนกันยายน ๒๕๓๙ ท่านพุทธทาสได้แบ่งธรรมออกเป็น ๒ ส่วนคือ ธรรมชาติภายนอกคือวัตถุ, ร่างกาย และธรรมชาติภายในคือจิต

### ๑) สภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองโดย

**ธรรมชาติ (Natural Environment)** ได้แก่

ก) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) หรือสภาพแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต (Abiotic Environment) เป็นสิ่งที่เกิดทางธรรมชาติที่ไม่มีชีวิต อาจมองเห็นได้ หรือมองเห็นไม่ได้ ได้แก่ ลักษณะภูมิประเทศ อากาศ ดิน น้ำ แร่ธาตุ ลม แสงสว่าง เป็นต้น

ข) สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ (Biological Environment) หรือสภาพแวดล้อมที่มีชีวิต (Biotic Environment) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติซึ่งมีชีวิต ได้แก่ มนุษย์ สัตว์ พืช เป็นต้น

**๒) สภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นโดยมนุษย์สร้างขึ้น (Man-Made Environment)** ได้แก่

ก) สภาพแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม (Concrete Environment) เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างหรือพัฒนาขึ้นโดยใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ตามธรรมชาติ หรือที่มนุษย์คิดค้นขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ

ข) สภาพแวดล้อมที่เป็นนามธรรม (Abstract Environment) หรือสภาพแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) เป็นเรื่องที่มนุษย์สร้างและกำหนดขึ้นเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม เช่น วัฒนธรรม คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความเจริญงอกงาม (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๖: ๑๐๕๔) ความคิด ความเชื่อค่านิยม พิธีกรรม และภูมิปัญญา ซึ่งกลุ่มชนและสังคมสร้างขึ้น เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามทั้งด้านจิตใจและวัตถุ<sup>๓</sup> ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นเครื่องกันไม่ให้คนทำความชั่ว ระบบการปกครอง คือ แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ซึ่งก่อให้เกิดข้อตกลงร่วมกันในการที่จะให้มีอำนาจในสังคม

### ๒.๒ สภาพแวดล้อมภายใน (Internal Environment)

เป็นสภาพแวดล้อมที่เกิดจากทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจของเราและส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก ดังนี้

๑) สภาพแวดล้อมเหนือสามัญวิสัย (EPS Environment) ได้แก่ พระเจ้า เทวดา เปรต อสุรกาย ลัทธิ นรก อิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ เป็นต้น (พัลลภ กฤตยานวัช, ๒๕๕๒: ๑๐)

๒) สภาพแวดล้อมภายในใจ หรือสภาพจิตใจ ในขณะหนึ่งๆ เช่น อารมณ์ ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความอยากได้ อยากเป็น

**สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ** มีความสำคัญต่อชีวิตของเรา เช่น เป็นแหล่งปัจจัยสี่ น้ำใช้ในการเกษตร การบริโภค อากาศใช้ในการหายใจ แร่ธาตุต่างๆ มีความสำคัญทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

**สภาพแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น** มีประโยชน์และความสำคัญ เช่น เทคโนโลยีต่างๆ ช่วยอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน วัฒนธรรมประเพณีเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นต้น

**สภาพแวดล้อมทั้งสอง** จะส่งผลถึงสภาพแวดล้อมภายในได้แก่ ความรู้ ความรู้สึกนึกคิด ต่อสิ่งที่มากระทบในแต่ละวันซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนออกมาในรูปของการกระทำ เช่น สภาพแวดล้อมที่ดีส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายให้มีร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่สดใส ในกรณีกลับกันถ้ามนุษย์มีสุขภาพจิตที่ดีแล้วจะส่งผลให้เกิดการกระทำต่อสภาพแวดล้อมภายนอกที่ดีด้วย สภาพแวดล้อมจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่สะท้อนความเป็นตัวตนของตัวมนุษย์เองด้วย

สภาพแวดล้อมจึงมีส่วนในการดำรงชีวิตของมนุษย์ทำให้คุณภาพชีวิตของมนุษย์ไปในทางที่ดี และไม่ดีเอื้อให้เกิดประโยชน์ และทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา

<sup>๓</sup> ราชกิจจานุเบกษา, พระราชบัญญัติวัฒนธรรมแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๓, เล่ม ๑๒๗ ตอน ๖๙ ก หน้า ๓๐, ลงวันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๓.

มากมายทำให้ในวันหนึ่งๆ ของชีวิตมนุษย์จึงต้องประสบสิ่งที่ไม่ชอบใจ และสิ่งที่ไม่ชอบใจ ทำให้จิตใจของเรามีทั้งกุศลและอกุศล มีทั้งเสียสละและเห็นแก่ตัว สภาพแวดล้อมจึงมีอิทธิพลอยู่ไม่น้อยต่อการกำหนดพฤติกรรม และสภาพจิตใจของมนุษย์ อาจทำให้คนธรรมดากลายเป็นคนโหดร้ายได้ หรืออาจทำให้คนร้ายกลายเป็นคนดีได้แล้วแต่สภาพแวดล้อมในขณะนั้นๆ (พระไพศาล วิสาโล, ๒๕๔๘: ๑๐๙-๑๑๑) ดังมีตัวอย่างการทดลองดังนี้

ศาสตราจารย์ฟิลิป ซิมบาร์ แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้สร้างคุกจำลองและทำการทดลองกับอาสาสมัคร ๒๕ คน ที่มีภูมิหลัง การศึกษา และนิสัยใจคอคล้ายคลึงกัน โดยแบ่งคนออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรกจำนวน ๑๕ คนให้เป็นผู้คุม อีก ๑๐ คนเป็นนักโทษ กำหนดระยะเวลาทดลอง ๑๕ วัน ปรากฏว่าทำการทดลองไปได้แค่ ๖ วันก็ต้องยุติลง เพราะสถานการณ์เริ่มเลวร้ายลงทั้งสองฝ่ายกลายเป็นคนมีพฤติกรรมตรงกันข้ามและเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน โดยกลุ่มที่เป็นผู้คุมมีความโหดร้ายเพิ่มมากขึ้น ส่วนผู้ที่เป็นนักโทษมีอาการหงอยเหงาม และซึมเศร้าลง เรื่องนี้อธิบายได้ว่า เป็นเพราะความโกรธ ความเกลียด และความหลงในอำนาจที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นอันสันดานของคนเรา ทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมเช่นนั้นออกมา (เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน)

ในลัตติคุมพชาดก (ขุ.ชา. ๒๓/๑๕๙-๑๓๓/๔๙๓-๕๐๐, ขุ.ชา.อ. ๖๑/๑๓๑-๑๔๓) กล่าวถึงอิทธิพลของสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสภาพจิตใจของเรามาว่า มีนกแขกเต้า ๒ ตัวพี่น้องถูกลมพายุพัดไปตกตัวละแห่ง ตัวหนึ่งไปตกในหมู่บ้านโจร อีกตัวหนึ่งไปตกในอาศรมของฤๅษี ทั้งสองฝ่ายได้เลี้ยงดูนกแขกเต้าทั้งสองตัวไว้ อยู่มาวันหนึ่งได้มีพระราชเสด็จประพาสป่าแล้วเกิดพลัดหลงกับบิรवार ระหว่างทางได้พบต้นไม้ต้นหนึ่งจึงบรรทมหลับไป นกแขกเต้าตัวที่ไปอยู่กับโจรมาเจอเข้าจึงร้องบอกพวกโจรว่าให้มาปล้นพระราชพาหนะพระราชพาหนะบรรทมมาพอดได้ยินคำพูดของนกแขกเต้า

ตัวนั้นจึงหลีกหนีออกไปจนถึงอาศรมของฤๅษี นกแขกเต้าตัวที่อยู่กับฤๅษีเห็นเข้าจึงบินออกมาต้อนรับและถวายบังคม พร้อมทั้งสรรหาอาหารต่างๆ ออกมาต้อนรับเป็นอย่างดี

ส่วนในทวิธาพนชาดก (ขุ.ชา. ๒๓/๓๑-๓๒/๘๒-๘๓, ขุ.ชา.อ. ๕๓/๒๒๑-๒๒๒/๒๐๐-๒๐๔) เป็นเรื่อง que แสดงถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมว่า เมื่อคบคนเช่นใดหรือสิ่งแวดล้อมมีสภาพเช่นใด คนเราหรือสิ่งที่อยู่ใกล้ก็จะมีสภาพเช่นนั้น เรื่องเล่าว่ามีพระราชอาของค์หนึ่งสั่งให้คนสวนรดต้นไม้ด้วยน้ำนมทำให้มะม่วงมีรสหวานอร่อย ต่อมาชาวสวนได้นำเอาต้นสะเดามาปลูกใกล้ๆ กันทำให้มะม่วงที่เคยมีรสหวานกลับมีรสขม

สภาพแวดล้อมจึงมีอิทธิพลและผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต เพราะถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีจะทำให้มีความสุข มีอารมณ์ที่ดี มีการมอบความรักความเมตตาให้ผู้อื่นก็จะทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันด้วยดี และคนที่มองโลกในแง่ดีจะประสบกับปัญหาสุขภาพน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึงอิทธิพลของสภาพแวดล้อมไว้ว่า (กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๖: ๓๖-๓๗)

ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่การตำหนิตติเตียน  
จะเรียนรู้ที่กล่าวโทษผู้อื่น  
ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นมิตร  
จะเรียนรู้ที่จะต่อสู้  
ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความหวาดกลัว  
จะกลายเป็นคนหวาดระแวง  
ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่การสมเพชเวทนา  
จะกลายเป็นคนสงสารตัวเอง  
ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่การเยาะเย้ย  
จะกลายเป็นคนขลาดอาย  
ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความริษยา  
จะเรียนรู้ที่จะอิจฉาผู้อื่น



ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความละเอียดต่อการ  
ทำผิด

จะเรียนรู้ที่จะสำนึกผิด

ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความอดกลั้น

จะกลายเป็นคนอดทน

ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยกำลังใจ

จะกลายเป็นคนเชื่อมั่น

ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการยกย่องชื่นชม

จะเรียนรู้การขอบคุณ

ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการยอมรับ

จะเรียนรู้ที่ชอบตัวเอง

ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการตระหนักรู้

จะมีเป้าหมายของตัวเอง

ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการแบ่งปัน

จะเป็นคนมีเมตตา

ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร

จะรู้ว่าโลกเป็นที่ที่น่าอยู่

ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่สงบสุข

จะมีสันติภาพในจิตใจ

พระพุทธศาสนาเชื่อว่าสภาพแวดล้อมโดยทั่วไป เช่น บุคคล สถานที่ สิ่งของมีความเกี่ยวข้องกัน และมีส่วนช่วยเกื้อหนุนในการดำเนินชีวิต ทั้งในด้านที่ดี และด้านที่ไม่ดี ถ้าเป็นด้านที่ดีจะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่ดี มีความสุข เรียกว่า เป็นสปปายะ แต่ถ้าเป็นไปในทางที่ไม่ดีจะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่ไม่ดี เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เรียกว่า เป็นอสปปายะ เกี่ยวกับเรื่องการจัดสรรสภาพแวดล้อมให้เป็นสปปายะนั้นมีการกล่าวไว้ในกฎทันทสูตร (ที.สี. ๙/๓๒๓-๓๓๙/๑๒๕-๑๓๒) ว่า

เมื่อคราวที่พระพุทธองค์เสด็จไปยังหมู่บ้านชาลุมัต ซึ่งเป็นหมู่บ้านที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วย คน พืชพันธุ์และมีสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่ดี แต่เกิดมีปัญหาทางด้านโจรผู้ร้าย เมื่อมีผู้มาทูลถามถึงการแก้ปัญหาโจรผู้ร้าย พระองค์ทรง

แนะนำให้มีการปรับสภาพแวดล้อมของบ้านเมืองให้เป็นสปปายะ คือ ให้ส่งเสริมการเกษตรโดยการมอบพันธุ์พืชที่ดีให้แก่เกษตรกร ส่งเสริมข้าราชการที่ซื่อสัตย์ สุจริตให้ได้มีโอกาสปกครองบ้านเมือง ด้านการค้าให้ส่งเสริมอาชีพให้เงินทุนในการประกอบอาชีพสำหรับผู้ที่ขาดเงินทุน ไม่ตำหนิติเตียนผู้ทำความผิดด้วยถ้อยคำที่รุนแรงแต่ให้ชี้แจงและสั่งสอนให้เกิดความเข้าใจเกิดความสำนึกผิด เมื่อทำได้บ้านเมืองก็จะสงบสุข และในปฐมอนายุสสาสูตร (อง.ปญจก. ๒๒/๑๒๕/๒๐๕) ทรงแสดงธรรม ที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืนว่า บุคคลที่ปรารถนาจะมีอายุยืนให้ทำในสิ่งที่ เป็นสปปายะ ให้รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสปปายะ บริโภคอาหารที่พอเพียง ไม่เที่ยวไปในเวลาอันไม่ควร และประพฤติพรหมจรรย์ ส่วนธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นคือผู้ที่ปฏิบัติในทางตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาข้างต้น

### ๓. สภาพแวดล้อมที่เป็นสปปายะในพระพุทธศาสนา

สปปายะ หมายถึง สิ่ง สถานที่ หรือบุคคลซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูล หรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญและประคับประครองรักษาสมาธิ (พระราชมุนี (ประยูรธรรมาธิปัตย์), ๓๒๖: ๒๕๒๔) ในที่นี้หมายรวมถึง สภาพแวดล้อมที่มีช่วยเกื้อหนุนการดำเนินชีวิตประจำวันให้ดีขึ้น ดังนั้น สภาพแวดล้อมที่เป็นสปปายะ จึงหมายถึงการมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต ส่งเสริมการสร้างความรู้และความเข้าใจอันดีให้เกิดขึ้นร่วมกัน อันจะนำไปสู่ความประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม ดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (พระพุทธโฆสะเถระ, ๒๕๔๔: ๒๒๐-๒๒๒) ว่า บุคคลควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอสปปายะ และเกี่ยวข้องกับธรรมอันเป็นสปปายะที่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินชีวิต ๗ อย่าง คือ

ก. อาวาสสปปายะ (Suitable abode) ที่อยู่อันเป็นที่สบาย ได้แก่ สถานที่ที่อยู่แล้วทำให้เกิดสติ เกิดสมาธิ สถานที่ที่เหมาะสมนั้นเป็นได้ทั้งภายในวัด ภายในหมู่บ้าน หรือ



เป็นเพิงรวม โคนไม้ หรือหุบเหวส่วนตัว ควรเป็นสถานที่วิเวก เงียบสงบ ปราศจากสิ่งรบกวนต่างๆ มีรั้วรอบขอบชิด เป็นสัดส่วน ไม่ต้องหวงโจรผู้ร้าย มีผู้คุ้มครองความปลอดภัย พระพุทธองค์ทรงอนุญาตสถานที่สำหรับใช้เป็นอาวาสอยู่ ๕ ชนิดคือ วิหาร เรือนมุงแถบเดียว ปราสาท เรือนโล้น ถ้ำ (วิ.จ. ๗/๒๙๔/๙๐)

ในอาวาสที่เป็นสัปปายะต้องประกอบด้วยบุคคลซึ่งมีคุณสมบัติสำคัญ คือ เป็นคนที่ดำเนินชีวิตประกอบด้วยธรรม มีความรอบรู้ มีระเบียบวินัย (อง.จตุกก. ๒๑/๑๘๐/๒๕๕) เป็นต้น และมีการจัดสถานที่ให้สะดวกสบาย มีความมั่นคงแข็งแรง ปลอดภัยจากภัยของธรรมชาติและมนุษย์ เช่น

ในครุธรรม ๘ ประการมีอยู่ ๑ ข้อที่พระพุทธองค์ทรงเป็นห่วงความเป็นอยู่ของภิกษุณีว่าถ้าแยกไปอยู่เพียงผู้เดียวอาจก่อให้เกิดอันตรายได้จึงทรงบัญญัติว่า ภิกษุณีไม่พึงอยู่จำพรรษาในอาวาสที่ไม่มีภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อนี้ภิกษุณีพึงสักการะ เคารพ นับถือ บูชา ไม่พึงล่วงละเมิดจนตลอดชีวิต (วิ.มहा. ๒/๑๔๙/๓๒๒) หรือในกรณีที่พระภิกษุณีอุบลวรรณาที่พักอาศัยอยู่ในป่าอันธวัณ ได้ถูกชายหนุ่มคนหนึ่งทำการข่มขืน (วิ.มहा. ๑/๖๘/๕๖-๕๗) ด้วยบาปกรรมนี้เองทำให้ทำให้เขาถูกธรณีสูบ ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์ทรงพิจารณาเห็นภัยที่จะเกิดขึ้นแก่สตรีจึงทรงบัญญัติห้ามภิกษุณีอยู่ป่า (พระครูกลยาณลิวธิวัฒน์ (สมาน กลยาณธมโม/พรหมมอยู่), ๒๕๔๗: ๒๕๖) ป่าจึงไม่เป็นอาวาสสัปปายะสำหรับภิกษุณี

**ข. โคจรสัปปายะ** (Suitable resort) ท้องถิ่นที่เหมาะสม หนทางสะดวกสบาย นอกจากนี้โคจรสัปปายะในที่นี้หมายถึงสถานที่หรือเส้นทางคมนาคมที่ได้เข้าไปหรือผ่านไปมีผลก่อให้เกิดจิตที่น้อมไปสู่อารมณ์ที่ดี ไม่มีศัตรูหรือเครื่องล่อใดๆ มาคอยยั่วชวนให้ใจไขว่เขว

ส่วนสถานที่หรือเส้นทางที่ผ่านไปมาแล้วทำให้จิตไขว่เขว เป็นเหตุให้เกิดความเศร้าหมอง ขาดสติ สงเสริม

ให้เกิดตัณหา ราคะก็ไม่ควรเข้าไป เช่น สถานที่ที่เป็นแหล่งอบายมุข ประกอบด้วยบ่อนการพนัน สถานที่เที่ยวกลางคืน ผับบาร์ หรือสถานที่ที่เป็นที่รวมของคนพาลพุดคุย แต่เรื่องที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ (อภิ.วิ. ๓๕/๕๑๔/๓๘๘-๓๘๙) เป็นต้น

ในทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค สิงคาลกสูตร พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องอบายมุขคือพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเสื่อม ซึ่งอาจตีความว่าเป็นการตรัสสอนเรื่องสถานที่ที่ไม่ควรเข้าไปข้องเกี่ยวกับ ได้แก่ สถานที่ที่มีการเสพสุรา, สถานที่ที่มีการเล่นการพนัน, สถานที่เที่ยวกลางคืน, สถานที่ที่เป็นที่รวมของคนชั่ว, สถานที่ที่มีการแสดงมหรสพ, สถานที่รวมของคนเกียจคร้าน (ที.ปา. ๑๑/๒๔๗/๒๐๒) เพราะสถานที่เหล่านี้นำมาซึ่งความเสื่อม อกุศลจิตย่อมเข้ามาครอบงำได้ง่าย นอกจากนั้นในพระไตรปิฎกยังมีข้อบัญญัติปลีกย่อยอีก เช่น

ในลสฺสนวรรค ลิกขาบทที่ ๑๐ นิทานวัตถุได้กล่าวถึงภิกษุณีกลุ่มหนึ่งได้พากันเข้าไปชมมหรสพที่โรงมหรสพแห่งหนึ่ง ชาวบ้านต่างพากันตำหนิว่าเป็นนักรบขแล้วทำไมยังบริโภคคามอยู่ เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบจึงบัญญัติลิกขาบทว่า “ภิกษุณีใดไปดูการฟ้อนรำ การขับร้อง หรือการประโคมดนตรีต้องอาบัติปาจิตตีย์” (วิ.ภิกขุ. ๓/๘๓-๘๓๔/๑๕๒-๑๕๓)

ในทีฆนิกาย สิลขันธวรรค พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับจุฬศีลของภิกษุไว้ว่า “ภิกษุเว้นขาดจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี และดูการละเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศล” (ที.สิ. ๙/๑๙๔/๖๖)

**ค. กถาสัปปายะ หรือภัสสสัปปายะ** (Suitable speech) การสนทนาที่เกื้อกูล การฟัง การพุดคุยที่เหมาะสม ควรพูดเรื่องที่จะโน้มน้าวให้เกิดสัทธา วิริยะ และความสงบ พูดแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ ควรพูดด้วยถ้อยคำสุภาพให้เกียรติ ไม่ยกตนข่มท่าน เพื่อขัดข้อสงสัยเมื่อมีปัญหาหรือข้อขัดแย้งใดๆ ให้พุดคุยกันด้วยเหตุผล ยอมรับฟังซึ่งกันและกันไม่

โต้เถียงกันโดยขาดเหตุผล ควรพูดแต่พอประมาณและถูกจริตกับคนคนนั้น เช่น พูดเรื่องกถาวัตถุ ๑๐ ดังปรากฏในสัมโพธิสูตร (อญ.นวก. ๒๓/๑/๔๒๖-๔๒๘) และพุทฺธยโกสลสูตร (อญ.ทสก. ๒๔/๓๐/๓๖-๔๐) ว่าพระพุทฺธองค์ทรงส่งเสริมธรรมที่เป็นสัปปายะ คือควรพูดคุยกัน ควรจะเป็นเรื่องที่ส่งเสริมให้มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม มีความมกน้อยสันโดษ เรื่องที่ส่งเสริมให้ทำความดีทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

พระพุทฺธองค์ทรงยกย่องผู้ที่กล่าววาทะที่ดีที่มีประโยชน์ ที่เป็นความจริง ที่ก่อให้เกิดความสามัคคีสามัคคี ที่ประกอบด้วยธรรมว่าผู้ที่กล่าววาทะเช่นนี้จะเป็นที่รักทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น (ส.ส. ๑๕/๒๑๓/๓๐๘-๓๑๐) การกล่าววาทะเช่นนี้เรียกว่า การกล่าววาทะสุภาสิตมีอยู่ ๕ ประการคือ พูดถูกกาล พูดคำจริง พูดด้วยความอ่อนหวาน คำพูดนั้นมีประโยชน์ และมีเมตตาจิต (อญ.ปญจก. ๒๒/๑๙๘/๓๓๘)

นอกจากนี้พระพุทฺธองค์ยังทรงกล่าวตำหนิผู้ที่กล่าววาทะที่ไม่จริง ไม่มีประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดความสามัคคีและห้ามภิกษุภิกษุณีกล่าววาทะที่ไม่จริง เช่น มีภิกษุกลุ่มหนึ่งพูดเรื่องที่ไม่จริง เมื่อพระพุทฺธองค์ทรงทราบและสืบสวนจนแน่ใจแล้วจึงทรงบัญญัติสิกขาบทว่า ภิกษุต้องอาบัติปาจิตตีย์ เพราะกล่าวเท็จทั้งที่รู้ (วิ.มหา. ๒/๑-๒/๑๘๕-๑๘๖) หรือในกรณีมีภิกษุกลุ่มได้พูดุญแห่จนทำให้เกิดการแตกความสามัคคีในหมู่ภิกษุด้วยกัน เมื่อพระพุทฺธองค์ทรงทราบจึงบัญญัติสิกขาบทว่า ภิกษุต้องอาบัติปาจิตตีย์ เพราะส่อเสียด<sup>๔</sup> ภิกษุ (วิ.มหา. ๒/๓๖-๓๗/๒๒๔-๒๒๕)

คำพูดหรือการพูดจากันจึงมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เป็นอันมาก เพราะสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีแก่บุคคลรอบข้างทำให้คนฟังเกิดความสบายใจ เมื่อต่างฝ่าย

ต่างพูดติดต่อกันพูดด้วยลัมมาวาจา พูดด้วยถ้อยคำที่มีประโยชน์ต่อกันทำให้ไม่ต้องคอยกังวลว่าจะมีภัยอันตรายมาถึงตัว การเบียดเบียนกันก็จะลดลงในระดับหนึ่ง

**ง. บุคคลสัปปายะ (Suitable person)** การอยู่ร่วมกันด้วยดี บุคคลที่เหมาะสมกัน ที่ถูกอัธยาศัยกัน หมายถึงบุคคลที่อยู่รอบๆ ตัวเรา ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะอาจารย์ เพื่อนร่วมงาน ผู้สนับสนุน เป็นต้น ควรอยู่ในฐานะที่ช่วยชักจูงแนะนำทำให้เกิดความเพียร เกิดจิตวิญญานแห่งการเรียนรู้ ยิ่งได้ผู้ที่เคยปฏิบัติมาก่อนยิ่งดี ให้เว้นจากบุคคลที่ฟุ้งซ่าน และมักมากในกามารมณ์ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีที่อบอุ่นไม่มีพิษภัย ผู้คนอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขร่มเย็น มีน้ำใจไมตรีโอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความสามัคคีกัน และผู้คนตั้งมั่นในศีลธรรมย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้ได้ผลดีขึ้น การเลือกคบคนหรือการเลือกบุคคลที่เป็น สัปปายะจึงมีความสำคัญเพราะเมื่อเราคบคนเช่นไร เพื่อนที่คบก็จะทำให้เราเป็นเช่นนั้น ดังพุทธภาษิตว่า

“ใบหญ้าคาที่คนนำมาใช้ห่อปลาเน่าก็พลอยเหม็นเน่าส่งกลิ่นคลุ้งตามไปด้วย ฉันทใด การคบคนพาลก็ฉันทนั้น ใบไม้ทั้งหลายที่คนนำมาห่อกุณฑลก็พลอยมีกลิ่นหอมฟุ้งตามไปด้วย ฉันทใดการคบบัณฑิต ก็ฉันทนั้น” (ขุ.อิติ. ๒๕/๓๖/๔๓๖-๔๓๗)

**จ. โภชนสัปปายะ (Suitable food)** อาหารที่เหมาะสม คือ อาหารถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพและช่วยป้องกันโรคโดยไม่ต้องคำนึงถึงรสของอาหาร แม้อาหารชนิดนั้นจะมีรสชาติอร่อยดีแต่ก่อโทษให้เกิดแก่ร่างกายก็ไม่ควรบริโภค ถ้าเราได้รับประทานอาหารที่พอดีกับร่างกายแล้วก็ทำให้การทำสมาธิทำได้ดี ในคิลานสูตร (อญ.ทุกก. ๒๐/๒๒/๑๖๙-๑๗๐) และติกุคคัลบัญญัติ (อภ.ป. ๓๖/๙๔/๑๖๘-๑๖๙) ได้กล่าวถึงการได้รับอาหารที่ไม่เป็นสัปปายะว่า จะเป็นเหตุให้ป่วยไข้ว่า “บรรดาคนไข้ คนไข้ได้โภชนะที่เป็นสัปปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้ยาที่เป็นสัปปายะจึงหายจากอาพาธนั้นเมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย

<sup>๔</sup> ส่อเสียด ได้แก่ (๑) ต้องการให้ผู้อื่นชอบตน (๒) ต้องการให้ผู้อื่นแตกกัน; วิ.มหา. (บาลี) ๒/๓๘/๒๒๕.



และได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ยอมไม่หาย”

นอกจากนี้การบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับฤดูกาลก็เป็นเหตุให้ร่างกายได้รับอาหารที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิต เช่น ในหน้าร้อนควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เพราะอุณหภูมิในหน้าร้อนจะทำให้อาหารเสียง่าย ต้มน้ำสะอาดให้เพียงพอเพื่อชดเชยการสูญเสียไปกับเหงื่อ หน้าหนาว ควรรับประทานอาหารที่มีรสร้อนเพื่อให้ร่างกายอบอุ่นสามารถต้านทานความหนาวเย็นได้ดี อาหารที่มีวิตามินซีสูงเพื่อช่วยให้เลือดลมเดินดี และช่วยขับเสมหะ ไม่ควรรับประทานอาหารมันเพราะจะทำให้เกิดเสมหะ เกิดอาการไอและระคายคอ หน้าฝนควรกินอาหารที่เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย เพื่อขับไล่ความเย็นชื้นออกจากร่างกาย เวลาฝนตกตึ๋งกันให้กินอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพรต่างๆ เพื่อป้องกันอาการป่วย หากมีอาการป่วยให้กินอาหารที่มีวิตามินซีสูงหรือถ้าหาไม่ได้ให้กินวิตามินซีในรูปแบบของยาแทน หลักการเหล่านี้เป็นหลักการที่ดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ

**จ. อุดมสัปปายะ (Suitable climate)** สภาพดินฟ้า อากาศ ธรรมชาติที่เหมาะสม หมายถึงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีทิศทางที่ดี อากาศดีไม่ร้อนหรือหนาวจนเกินไป มีบรรยากาศร่มรื่น ปลอดภัยจากภัยพิบัติทั้งทางธรรมชาติและภัยจากมนุษย์ด้วยกัน มีความอุดมสมบูรณ์ มีอุณหภูมิที่ดี หากว่าอากาศหรือสภาพแวดล้อมไม่เหมาะสมอาจทำให้ไม่สบายได้ โดยเฉพาะผู้ที่ปฏิบัติใหม่ๆ ยังขาดความมั่นคงในการปฏิบัติ การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสมกับตัวเอง เป็นธรรมชาติ เจริญหู เจริญตา เจริญใจ จะช่วยให้จิตสงบเร็วขึ้น แต่ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี ไม่เจริญหู เจริญตา อาจทำให้หงุดหงิด ฟุ้งซ่านได้ ดังพระพุทธองค์ตรัสว่าเหตุที่ชาวกรุงสามารถเข้าใจพระธรรมเทศนาได้อย่างลึกซึ้งเพราะอยู่ในที่ที่มีสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่ดี ดังปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร

พระพุทธองค์ได้ตรัสสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้ชาวกรุงสามารถรับพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ว่าเป็นเพราะชาวกรุงอยู่ในฤดูกาลที่เหมาะสม ทำให้มีร่างกายและจิตใจที่ดี ที่เข้มแข็ง ดังเช่นเล่ากันว่า ชาวแคว้น กุรุ ไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี และอุบาสก อุบาสิกา มีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ อยู่เป็นนิจ ด้วยเสพปัจจัย คือฤดูเป็นที่สบาย เพราะแคว้นนั้นสมบูรณ์ด้วยสัปปายะมีอุดมสัปปายะ เป็นต้น ชาวกรุงนั้นมีกำลังปัญญาอันร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์อดทนแล้ว จึงสามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งนี้ได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อทรงเห็นความเป็นผู้สามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้ง (ที.ม.อ. ๑๔/๒๕๔-๒๕๕)

**ข. อิริยาบถสัปปายะ (Suitable posture)** อิริยาบถ หมายถึง อาการที่ร่างกายอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖: ๑๓๓๕) อิริยาบถจึงมีส่วนสำคัญที่บ่งบอกถึงบุคลิกภาพ ผู้ที่มีบุคลิกภาพดี ย่อมทำให้เกิดความเลื่อมใสแก่ผู้ที่พบเห็น ดังจะเห็นได้จาก ในสมัยที่พระสารีบุตรยังไม่ได้บวชในพระพุทธศาสนาท่านได้พบเห็นพระอัสสชิมีอิริยาบถที่ดี จึงเกิดความเลื่อมใส ครั้นได้เวลาอันสมควรจึงเข้าไปสนทนาธรรมกับพระอัสสชิ ทำให้ได้เข้าถึงธรรมและขอบวชในพระพุทธศาสนาพร้อมพระโมคคัลลานะ (วิม.พ. ๔/๖๐-๖๒/๓๒-๓๓) หรือในกรณีเศรษฐีชาวกรุงราชคฤห์ได้เห็นภิกษุกลุ่มหนึ่งเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยอิริยาบถก็เกิดความเลื่อมใส จึงทูลขออนุญาตพระพุทธองค์ว่าจะสร้างวิหารถวาย (วิ.จ. ๓/๒๙๔/๘๙-๙๐) เกี่ยวกับเรื่องนี้พระพุทธองค์ตรัสถึงหลักหรือวิธีสำหรับการเคลื่อนไหวร่างกายไว้ว่า

ภิกษุเมื่อเดิน	ก็รู้ชัดว่า	‘เราเดิน’
เมื่อยืน	ก็รู้ชัดว่า	‘เรายืน’
เมื่อนั่ง	ก็รู้ชัดว่า	‘เรานั่ง’
หรือเมื่อนอน	ก็รู้ชัดว่า	‘เรานอน’

(ที.ม. ๑๐/๓๗๕/๓๐๔)



ดังนั้นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีตามแนวทางของพระพุทธศาสนาจะทำให้มีสติอยู่ตลอดเวลา และจะช่วยเกื้อหนุนให้คนเกิดความเลื่อมใส พร้อมทั้งจะปฏิบัติตามบุคคลนั้นด้วยความเต็มใจอันจะนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีได้ในที่สุด

สัปปายะทั้ง ๗ นี้ มีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกัน และการได้ในสิ่งที่เป็นสัปปายะจะช่วยส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันหรือการปฏิบัติธรรมให้มีความเจริญก้าวหน้า ทั้งทางกายและทางใจ ทางกายการได้อาหารที่เป็นสัปปายะที่เหมาะสมได้อยู่ในที่ที่มีบรรยากาศที่ดีจะทำให้สุขภาพกายแข็งแรง ยังได้มีการพูดคุยที่สร้างเสริมคุณธรรม และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้างผู้มีคุณธรรมก็จะทำให้ใจพลอยเป็นสุขไปด้วยไม่ต้องคอยห่วงกังวลในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะหน้าที่การงาน ที่อยู่อาศัย เป็นต้น แต่ในขณะเดียวกันการได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีอาจจะไม่เพียงพอ จะต้องมีการเตรียมใจที่จะต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงหรือสถานการณ์ต่างๆ ด้วย เพื่อให้คนในสังคมร่วมมือกันพัฒนาให้เป็นสังคมที่มีคุณภาพ

#### ๔. พุทธทัศนะต่อสภาพแวดล้อม

พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญแก่สภาพแวดล้อมถึงแม้พระพุทธองค์จะมีได้พูดถึงเรื่องสภาพแวดล้อมโดยตรงดังจะเห็นได้จากการบัญญัติพระธรรมวินัยของพระภิกษุสงฆ์หรือศีลธรรมสำหรับบุคคลทั่วไปพระพุทธองค์จะทรงบัญญัติตามสภาพแวดล้อม หรือในกรณีที่เราแสดงธรรมจะทรงยกตัวอย่างจากสภาพแวดล้อมที่คนสมัยนั้นคุ้นเคยมาเป็นอุปมาอุปมัย และนอกจากนี้ยังทรงสั่งสอนให้ดำเนินชีวิตสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมในขณะนั้น เช่น

พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงประโยชน์ของการบัญญัติพระวินัยไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ เราจะบัญญัติสิกขาบทแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยอาศัยอำนาจประโยชน์ ๑๐ ประการ คือ

๑. เพื่อความรับว่าดีแห่งสงฆ์
๒. เพื่อความผาสุกแห่งสงฆ์
๓. เพื่อข่มบุคคลผู้เกียติ
๔. เพื่อความอยู่ผาสุกแห่งเหล่าภิกษุผู้มีศีลดีงาม
๕. เพื่อปิดกั้นอาสวะทั้งหลายอันจะบังเกิดใน

ปัจจุบัน

๖. เพื่อกำจัดอาสวะทั้งหลายอันจะบังเกิดใน

อนาคต

๗. เพื่อความเลื่อมใสของคนที่ยังไม่เลื่อมใส
๘. เพื่อความเลื่อมใสยิ่งขึ้นไปของคนที่ไม่เลื่อมใส

แล้ว

๙. เพื่อความตั้งมั่นแห่งศีลธรรม

๑๐. เพื่อเอื้อเฟื้อวินัย” (วิ.มหา. ๑/๓๙/๒๗-๒๙)

ข้อ ๑, ๒ ทรงบัญญัติเพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวมคือสงฆ์

ข้อ ๓, ๔ ทรงบัญญัติเพื่อประโยชน์แก่บุคคล

ข้อ ๕, ๖ ทรงบัญญัติเพื่อประโยชน์แก่ความบริสุทธิ์หรือแก่ชีวิต

ข้อ ๗, ๘ ทรงบัญญัติเพื่อประโยชน์แก่ประชาชน

ข้อ ๙, ๑๐ ทรงบัญญัติเพื่อประโยชน์แก่พระศาสนา

ข้อ ๑๐ คำว่า “เพื่อเอื้อเฟื้อวินัย” หมายถึงเพื่อเชิดชู คำจุน ประคับประคองพระวินัย ๔ อย่าง คือ สังฆวินัย ปหานวินัย สมถวินัย บัญญัติวินัย (วิ.อ. ๑/๓๙/๒๓๖-๒๓๗)

โดยอาศัยประโยชน์ ๑๐ ประการของพระวินัยนี้สามารถนำมาประยุกต์เพื่อใช้ในการจัดระเบียบสภาพแวดล้อมในปัจจุบันให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยได้

สมัยพรรษาแรกที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ เมื่อมีผู้ศรัทธาต้องการบวช พระพุทธองค์



ก็จะทรงรับด้วยพระวาจาว่า ท่านจงเป็น  
ภิกษุมาเถิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว ท่านจง  
ประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อทำที่สุดทุกข์  
โดยชอบ” การบวชเช่นนี้ เรียกว่า **เอธิกขุ  
อุปสัมปทา** เมื่อพระพุทธเจ้าทรงส่งภิกษุทั้ง  
หลายให้ไปเที่ยวประกาศพระศาสนาในทิศ  
ต่างๆ เมื่อมีผู้เชื่อ และเลื่อมใสปรารถนา  
จะบวช พระสาวกต้องนำมาเฝ้าพระพุทธเจ้า  
ทูลขอให้พระพุทธเจ้า ประทานอุปสมบท  
ทำให้ลำบากในการเดินทาง พระพุทธเจ้าจึง  
ทรงอนุญาตให้ภิกษุนั้นๆ ให้บวชกุลบุตร  
ได้เองด้วยวิธี **ติสรณคณอุปสัมปทา** คือ  
การอุปสมบท ด้วยถึงสรณะ ๓ ครั้นเมื่อมี  
ภิกษุในพระพุทธศาสนามากขึ้น และตั้งมั่น  
ดีแล้ว พระพุทธเจ้าทรงมอบการอุปสมบทให้  
เป็นกิจของสงฆ์ คือหมู่พระสาวกประชุม  
กัน ในมัชฌิมประเทศตั้งแต่ ๑๐ ขึ้นไป ใน  
ปัจจุฉนตประเทศ ตั้งแต่ ๕ ขึ้นไป จัดการให้  
กุลบุตรอุปสมบท การบวชด้วยวิธีนี้ เรียกว่า  
**ญัตติจตุตถกรรมอุปสัมปทา** เมื่อทรงอนุญาต  
ให้อุปสมบทด้วยญัตติจตุตถกรรมนี้แล้วให้  
เลิกอุปสมบทด้วยติสรณคณอุปสัมปทา แต่  
นั้นมา (สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวง  
วชิรญาณวงศ์ [http://mahamakuta.inet.  
co.th/study/study67/mk672.htm](http://mahamakuta.inet.co.th/study/study67/mk672.htm))

ในกรณีเมื่อคราวที่พระพุทธองค์เสด็จไปกรุงเวสาลี  
ซึ่งตรงกับฤดูหนาว ประทับนั่งอยู่กลางแจ้งในคืนที่หนาวเหน็บ  
ในตอนแรกพระพุทธองค์ทรงครองจีวรผืนเดียว แต่เมื่อ  
ผ่านปฐมยามทรงรู้สึกหนาวจึงครองจีวรผืนที่สอง เมื่อถึง  
มัชฌิมยามทรงครองจีวรผืนที่สาม และในยามรุ่งอรุณทรงครอง  
จีวรผืนที่สี่ แล้วทรงพระดำริว่า “กุลบุตรในพระธรรมวินัย

นี้ที่เป็นคนมีปกติหนาว กลัวความหนาว อาจครองจีวรอยู่ได้  
ด้วยผ้า ๓ ผืน อย่างกระนั้นเลย เราควรกำหนดเขตแดน ควร  
กำหนดกฎเกณฑ์ในเรื่องผ้าครองอนุญาตผ้า ๓ ผืนแก่ภิกษุ  
ทั้งหลาย” (วิ.มหา. ๕/๓๔๖/๒๑๕)

ในสมัยที่พระพุทธองค์ยังมิได้ทรงบัญญัติให้  
พระภิกษุเข้าพรรษา มีภิกษุได้ออกจาริกไปทำให้ชาวบ้านต่าง  
พากันนินทาว่า “โฉนพระสมณะเชื้อสายคากยบุตรจึงได้  
เที่ยวจาริกไปทั้งฤดูหนาว ฤดูร้อน และฤดูฝน เหยียบย่ำ  
ดินชาติอันเขียวสด เบียดเบียนสิ่งมีชีวิตซึ่งมีอินทรีย์เดียว  
เหยียบสัตว์เล็กๆ จำนวนมากให้ถึงความวอดวายแล้ว นักบวช  
ศาสนาอื่น หรือนกที่ทำรังอยู่บนยอดไม้ต่างก็หุดในฤดูฝน  
แต่ทำไมพระภิกษุจึงไม่หุด เมื่อความทราบถึงพระพุทธองค์  
จึงทรงบัญญัติว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ภิกษุ  
ทั้งหลายเข้าจำพรรษา” (วิ.มหา. ๔/๑๘๔/๒๙๒) ในข้อนี้  
เห็นได้ว่าสังคมในสมัยก่อนเชื่อว่ามีวิญญาณอาศัยอยู่ในพืช  
และในฤดูฝนนี้จะมีสัตว์ตัวเล็กเกิดขึ้นมาทำให้บางครั้ง  
พระภิกษุเหยียบย่ำทำให้สัตว์เหล่านั้นตายโดยไม่รู้ตัว

ในการสั่งสอนเหล่าพุทธบริษัทพระพุทธองค์จะทรง  
ยกเรื่องที่ประชาชนเหล่านั้นคุ้นเคยมาประกอบคำสอน  
เช่น ถ้าสอนชาวนา ก็จะเปรียบเทียบเรื่องการทำงานกับ  
การปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาว่า “ศรัทธาเป็นพืช ความเพียร  
เป็นฝน ปัญญาของเราเป็นแอกและไถ หิริเป็นงอนไถ ใจ  
เป็นเชือก สติของเราเป็นพาลและประดัก” (ขุ.สุ. ๒๕/๓๗/  
๕๑๘) เป็นต้น บางครั้งทรงเปรียบเทียบจิตว่าเหมือนนาร  
เปรียบเทียบว่าพระธรรมคำสอนของพระองค์เป็นเพียงใบไม้  
กำมือเดียวในป่าใหญ่

การบัญญัติพระวินัยนอกจากจะทรงบัญญัติให้  
สอดคล้องกับสังคมในยุคนั้นแล้วพระพุทธองค์ยังทรงอนุญาต  
ให้ปรับข้อปฏิบัติบางข้อในพระวินัยให้เหมาะสมกับสภาพ  
แวดล้อม หรือสภาพภูมิประเทศนั้นๆ ด้วย โดยอาศัยหลัก  
มหาปเทศ คือ



๑. ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเราไม่ได้ห้ามไว้ว่า “สิ่งนี้ไม่ควร” ถ้าสิ่งนั้น อนุโลมเข้ากับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นไม่ควร

๒. ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเราไม่ได้ห้ามไว้ว่า “สิ่งนี้ไม่ควร” ถ้าสิ่งนั้นอนุโลมเข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นควร

๓. ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเราไม่ได้อนุญาตไว้ว่า “สิ่งนี้ควร” ถ้าสิ่งนั้นอนุโลมเข้ากับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นไม่ควร

๔. ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเราไม่ได้อนุญาตไว้ว่า “สิ่งนี้ควร” ถ้าสิ่งนั้นอนุโลมเข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นควร (วิ.มहा. ๕/๓๐๕/๑๓๙-๑๔๐)

มหาปเทสทั้ง ๔ นี้พอจะยกเป็นตัวอย่างได้ดังนี้ รัชชาติ ๗ อย่าง คือ ข้าวสาลี ข้าวเจ้า หน้ากับแก้ว ข้าวละมาน ลูกเดือย ข้าวเหนียว ข้าวฟ่าง (วิ.อ. ๑/๑๐๔/๓๖๔) เป็นสิ่งที่ทรงห้ามฉันในเวลาตั้งแต่เที่ยงวันจนถึงอรุณขึ้นวันใหม่ ส่วนมหาผล ๙ อย่าง คือ ตาล มะพร้าว ผลขนุน ขนุนลำปะลอส บวบ พักเขียว แตงกวา แตงโม พักทอง รวมทั้งอปรณชาติทั้งหมด เช่น ถั่วเขียว ถั่วราชมาส งา พืชผักที่กินหลังภัตตาหาร แม้จะไม่ได้ทรงห้ามไว้แต่อนุโลมเข้ากับรัชชาติ ๗ อย่าง เพราะฉะนั้น จึงทรงห้ามฉันในเวลาตั้งแต่เที่ยงวันจนถึงอรุณขึ้นวันใหม่เช่นกัน เข้ากับหลักมหาปเทศข้อ ๑ และข้อ ๒ (เชิงอรรถ วิ.มहा ๕/๑๓๙) หรือในกรณีการแต่งกายของพระสงฆ์ในประเทศต่างๆ เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญแก่สภาพแวดล้อมที่ประกอบด้วย มนุษย์ ป่าไม้ ดิน หิน น้ำ ทรัพยากรธรรมชาติ สัตว์ทั้งสัตว์บกและสัตว์น้ำ รวมถึงภูเขา และต้นน้ำ ว่าต่างฝ่ายต่างต้องพึ่งพิงอาศัยซึ่งกันและกัน และเป็นมิตรที่เอื้ออาทรต่อกันจึงจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืน พระพุทธองค์ทรงมองเห็นความสำคัญของสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการดำรง

ชีวิต และการปฏิบัติธรรม ทรงวางหลักเกณฑ์สำหรับปฏิบัติ ต่อสภาพแวดล้อม ดังนี้

### ก. ด้านสภาพแวดล้อมภายในที่มีผลต่อการดำรงชีพ

ในเรื่องนี้ผู้เขียนมีความเห็นว่า จิตคือสภาพแวดล้อมภายในที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า สิ่งทีพระองค์ตรัสเรียกว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณ นั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน เหมือนลิงที่ไม่อยู่นิ่งได้นาน ต้องเที่ยวห้อยโหนกิ่งไม้เรื่อยไป (ส.นิ. ๑๖/๖๑/๑๑๖) เมื่อจิตไม่อยู่นิ่งเที่ยวซัดส่ายไปมาทำให้มนุษย์ต้องประสบกับเหตุการณ์ทั้งที่พอใจและไม่พอใจ ทำให้เกิดทุกข์สุขอยู่ตลอดเวลาพระพุทธองค์ทรงเห็นว่า ความสุขความทุกข์ในชีวิตประจำวันนั้นล้วนแล้วเกิดจากจิตเป็นสำคัญ จึงทรงวางหลักเกณฑ์สำหรับการฝึกจิต เพื่อให้จิตได้หยุดนิ่ง เช่น การทำสมาธิ การคิดดีคิดบวกกรรมถึง การอยู่ในสภาพแวดล้อมภายนอกที่ดี ที่เจริญหูเจริญตา เมื่อมนุษย์ได้คิดในทางที่ดีที่เป็นประโยชน์ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีแล้วก็จะมีความสุข จะทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข ร่างกายจะหลั่งสารนี้ออกมาได้หลายทาง เช่น ในขณะที่สวดมนต์ ในขณะที่ทำสมาธิ ในขณะที่ออกกำลังกายอย่างน้อย ๒๐-๓๐ นาที<sup>๔</sup> ส่งผลให้มนุษย์มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่แข็งแรง พระพุทธองค์จึงทรงเน้นให้พุทธบริษัทเจริญสมาธิปฏิบัติ กัมมัฏฐาน

<sup>๔</sup> สารเอ็นดอร์ฟิน คืออะไร [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://guru.sanook.com/answer/question/> อ้างในจดหมายข่าว ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ ก.ย.-ธ.ค. ๒๕๓๙ ศูนย์วิจัยและพัฒนาเภสัชศาสตร์ศึกษา ๓/๙/๕๔.



## ข. ด้านสภาพแวดล้อมภายนอกที่มีผลต่อการดำรงชีพ

สภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญและมีอิทธิพลในการกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิต ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติมักจะสัมผัสได้ถึงความสงบร่มรื่นของธรรมชาติซึ่งจะมีส่วนให้คนส่วนมากมีจิตที่สงบเย็น มีจิตที่เป็นสมาธิได้เร็วขึ้น เพื่อให้พระภิกษุมีความใกล้ชิดกับธรรมชาติ พระพุทธองค์จึงทรงสนับสนุนการอยู่ในที่ที่สงบ สอนให้ดำเนินชีวิตอย่างสันโดษ เพื่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันด้วยดีระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อม เห็นได้จากหลักธรรมคำสอนมากมายที่สอนให้อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างมีคุณค่า และให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทรงวางหลักเกณฑ์สำหรับการปฏิบัติ คือ

**ด้านการควบคุมมลพิษทางอากาศ** พระพุทธองค์ทรงบัญญัติว่า “ภิกษุใดต้องการผิงไฟ ก่อหรือใช้ให้ก่อไฟ ต้องอาบัติปาจิตตีย์” (วิ.มहा. ๒/๓๕๐/๔๗๙) แต่มีข้อยกเว้นในกรณีที่มีความจำเป็น และไม่เป็นการทำลายสิ่งมีชีวิต จากข้อนี้แสดงให้เห็นว่าการไม่ก่อกองไฟเป็นสาเหตุหนึ่งซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดมลพิษทางอากาศ ช่วยป้องกันอุบัติเหตุจากไฟไหม้ได้ด้วย และยังช่วยรักษาชีวิตสัตว์ด้วย<sup>๖</sup>

**ด้านการอนุรักษ์แหล่งน้ำ** พระพุทธองค์ทรงวางหลักไว้ว่า “พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลาย ลงในน้ำ” (วิ.มहा. ๒/๖๕๓/๗๓๓, วิ.ภิกขุณี ๓/๑๒๔๑/๓๙๘) ในข้อนี้แสดงให้เห็นว่าน้ำเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อการอุปโภคและบริโภค การทิ้งของเสียลงในแม่น้ำลำคลองจึงเป็นการไม่สมควร

**ด้านการควบคุมมลพิษทางดิน** พระพุทธองค์ได้บัญญัติไว้ว่า “ผู้ใดขุดดินหรือใช้ให้ผู้อื่นขุดดินต้องอาบัติ” (วิ.มहा. ๒/๘๕/๒๗๔) พระพุทธองค์ทรงบัญญัติสิกขาบทนี้

เพื่อต้องการรักษาชีวิตสัตว์และรักษาสภาพดิน เพราะคนในสมัยนั้นเชื่อว่าดินมีชีวิตการขุดดินจึงเป็นการทำลายชีวิตดิน (มานพ รักการเรียน, ๒๕๔๖: ๓๗)

**ด้านการอนุรักษ์ป่า** เพื่อป้องกันการตัดไม้ทำลายป่าพระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติเรื่องการอนุรักษ์ป่าไว้ เช่น ห้ามไม่ให้พระภิกษุสร้างวิหารที่ใหญ่เกินไป (วิ.มहा. ๒/๑๓๔/๓๐๙-๓๑๐) หรือห้ามภิกษุตัดไม้ซึ่งมีบัญญัติไว้ใน สิกขาบทที่ ๑ ภูตคามวรรค (วิ.มहा. ๒/๘๙-๙๑/๒๗๗-๒๗๙) ว่า

ในสมัยพุทธกาลภิกษุชาวอาฬวี ได้ตัดต้นไม้เพื่อนำมาก่อสร้างวิหาร ชาวบ้านรู้เข้าก็พากันตำหนิ พากันต่อว่า พระพุทธองค์จึงทรงปรับอาบัติปาจิตตีย์เพราะพราภูกตคาม” แก่ภิกษุที่ทำลายต้นไม้ ได้แก่พืชพันธุ์ ๕ ชนิด คือ พืชพันธุ์ที่เกิดจากเหง้า, พืชพันธุ์ที่เกิดจากลำต้น, พืชพันธุ์ที่เกิดจากตา, พืชพันธุ์ที่เกิดจากยอด, พืชพันธุ์ที่เกิดจากเมล็ด (วิ.มहा. ๒/๙๒/๒๗๙.)

ข้อนี้นับได้ว่าเป็นการช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ได้ทางหนึ่งด้วย นอกจากพระพุทธองค์ทรง ห้ามไม่ให้ภิกษุตัดไม้แล้วยังทรงส่งเสริมให้ประชาชนปลูกป่าเพราะทรงเห็นความสำคัญของป่า เทวดาองค์หนึ่งได้ทูลถามพระพุทธองค์ว่า สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลคือ อะไร พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า การปลูกป่าและรักษาต้นน้ำลำธาร เป็นบุญเป็นกุศล (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ๒๕๓๘: ๑๖) ดังปรากฏในวนโรปสูตร (ส.ส. ๑๕/๔๗/๖๑) ว่า บุคคลใดปลูกป่า สร้างสะพาน ขุดบ่อน้ำ สมบูรณ์ด้วยศีล บุญย่อมเจริญแก่บุคคลนั้น

ด้านการอนุรักษ์สัตว์ป่าและสิ่งมีชีวิต เพื่อเป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรสัตว์ป่าพระพุทธองค์ทรงห้าม ภิกษุฉันเนื้อต่าง ๆ ๑๐ ประเภท คือ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข

<sup>๖</sup> กรณีมีสัตว์อาศัยอยู่ในกองไฟ หรือในโพรงหินที่ใช้เป็นเชื้อเพลิง.

<sup>๗</sup> ภูตคาม กลุ่มแห่งพืชพันธุ์ที่จะงอกได้ ที่เจริญเติบโตแล้ว เป็นชื่อเรียกต้นไม้ยืนต้นและหญ้าเขียวสด; วิ.อ. (บาลี) ๒/๙๐-๙๑/๒๘๓-๒๘๔.



เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อหมี เนื้อเสือดาว (วิ.ม. ๕/๒๘๐-๒๘๑/๘๐-๘๓) ห้ามฆ่าสัตว์ ภิกษุใดจงใจปลงชีวิตสัตว์ ต้องอาบัติปาจิตตีย์ (วิ.ม. ๒/๓๘๓/๕๐๒) ภิกษุใดรู้ยวณน้ำมีสิ่งมีชีวิต รดหรือใช้ให้รดหญ้าหรือดิน ต้องอาบัติปาจิตตีย์ (วิ.ม. ๒/๑๔๐/๓๑๔) และห้ามใช้ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ด้วย ภิกษุใดใช้ให้ทำสนัตต์<sup>๔</sup> ผสมโยโหม ต้องอาบัตินิสสัคคียปาจิตตีย์ (วิ.ม. ๒/๕๔๒/๓๑-๓๒) ภิกษุใดทำกล่องเข็มด้วยกระดูก ด้วยงา หรือด้วยเขา ต้องอาบัติปาจิตตีย์ที่ชื่อว่า **เภทนกะ**<sup>๕</sup> (วิ.ม. ๒/๕๕๓-๕๕๔/๘๘-๘๙)

ในคราวหนึ่งภิกษุกลุ่มหนึ่งต้องการทำที่รองนั่งจึงไปขอชนแพะ และชนแกะ เพื่อมาทำที่รองนั่งจากชาวบ้านอยู่เป็นประจำ ทำให้เป็นที่ครหา พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติว่า “ภิกษุใช้ให้ทำสนัตต์ใหม่แล้วพึงใช้สอยให้ได้ ๖ ปี ถ้าต่ำกว่า ๖ ปี เธอจะสละหรือไม่สละสนัตต์นั้นก็ตาม ใช้ให้ทำสนัตต์อันใหม่ ต้องอาบัตินิสสัคคียปาจิตตีย์ (วิ.ม. ๒/๕๕๓-๕๕๔/๘๘-๘๙)

การที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติเช่นนั้นนอกจากจะช่วยให้ภิกษุสงฆ์ไม่ต้องเบียดเบียนสัตว์แล้ว ยังแสดงให้เห็นถึงพระมหากรุณาต่อสรรพสัตว์แม้จะเป็นสัตว์เล็กสัตว์น้อยก็ตาม ทั้งยังความเลื่อมใสให้เกิดขึ้นแก่ประชาชนด้วย

## ๕. การสร้างสภาพแวดล้อมให้เป็นสปปายะ

การสร้างสังคมหรือสภาพแวดล้อมที่เป็นสปปายะเป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดขึ้น เพราะการสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นสปปายะจะเป็นหนทางหนึ่งในการที่จะช่วยให้มนุษย์มี

สุขภาพกาย และสุขภาพใจที่ดีที่มีความสุข สังคมโดยรวมอยู่ร่วมกันด้วยดี ในขณะเดียวกันถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นสปปายะก็จะเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาหรือเพื่อความเจริญก้าวหน้า สมควรร่วมกันสร้างสภาพแวดล้อมให้เป็นสปปายะด้วยวิธีต่างๆ เช่น

**ก. ศรัทธา** หมายถึง ความเชื่อ ความเลื่อมใสจะเป็นจุดเริ่มต้นในการทำความดี การมีศรัทธาจะทำให้เชื่อว่ามนุษย์สามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ ศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นความเชื่อที่ประกอบ ด้วยเหตุผล คือเชื่อว่ากรรมและผลของกรรมมีอยู่จริง เชื่อว่าคนทำกรรมอะไรต้องรับผิชอบในการกระทำนั้น และเชื่อมั่นในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๓: ๑๖๔) ในสุคินธเถราปทาน (ขุ.อป. ๓๓/๑๐๔/๒๓๒) กล่าวว่า “ความเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ มีประโยชน์มาก” คือ

**ศรัทธาเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า** ว่าพระพุทธองค์เป็นผู้นำแห่งการดำเนินชีวิตอิสระด้วยปัญญา เป็นบุคคลต้นแบบที่ยืนยันถึงความสามารถของมนุษย์ว่าสามารถหยั่งรู้สัจธรรม เข้าถึงความจริงและความดีงามสูงสุดได้

**ศรัทธาเชื่อมั่นในพระธรรม** เชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธองค์ว่าสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบนั้นสามารถนำมาปฏิบัติได้จริง พระองค์ทรงปฏิบัติให้ดูเป็นตัวอย่างและเห็นผลประจักษ์ มีความเป็นกลาง เที่ยงธรรมต่อทุกคน ทุกคนสามารถปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองได้

**ศรัทธาเชื่อมั่นในพระสงฆ์** คือ เชื่อมั่นว่า พระสงฆ์เป็นแบบอย่างยืนยันว่า มนุษย์ทั่วไปมีความสามารถที่จะบรรลุความจริง ความดีงามสูงสุดได้ ถ้าผู้ประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๕: ๔๑๔-๔๑๙)

ศรัทธาทั้ง ๓ อย่าง ได้แก่ ความมั่นใจความจริง ความดีงาม และกฎเกณฑ์แห่งเหตุผล ด้วยเหตุนี้จะทำให้มนุษย์มีความสามารถที่จะแก้ปัญหาได้ตามทางแห่งเหตุผล

<sup>๔</sup> ผ้าที่ภิกษุใช้รองนั่ง; ราชบัณฑิตยสถาน พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๑๖๖.

<sup>๕</sup> คำว่า “เภทนกะ” เป็นชื่อเฉพาะอาบัติปาจิตตีย์ลักษณะหนึ่ง แปลว่ามีการทำลาย คือต้องทำลายวัตถุก่อนจึงแสดงอาบัติตก; วิ.อ. (บาลี) ๒/๕๑๘/๔๓๘.



และเชื่อว่าสังคมที่ดีงามสามารถเกิดขึ้นได้ จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการร่วมมือร่วมใจกันสร้างสภาพแวดล้อมที่มีคุณภาพ

**ข. กตัญญูกตเวที** ทรัพยากรธรรมชาตินั้นให้คุณค่า และคุณประโยชน์กับมนุษย์มากมาย เราจึงควรรู้จักคุณค่าและตอบแทนคุณของสิ่งเหล่านี้ โดยการถนอมรักษาทรัพยากรธรรมชาติให้เสื่อมโทรมน้อยที่สุด ทรัพยากรบางอย่างสามารถสร้างทดแทนขึ้นมาได้ก็ควรสร้างขึ้นมาทดแทน

**ค. ความสันโดษและการรู้จักประมาณ** การใช้สอยอย่างประหยัด คือการใช้เท่าที่จำเป็นเพื่อให้มีทรัพยากรใช้ได้นานและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ใช้สอยอย่างพอดีพอกับความต้องการไม่มากเกินไปจนไปเบียดเบียนผู้อื่น หรือไม่น้อยเกินไปจนตัวเองเดือดร้อน รู้จักปรับปรุงหรือดัดแปลงสิ่งที่อยู่รอบข้างให้ใช้ประโยชน์ได้สูงสุด ให้รู้จักนำของเก่ามาซ่อมใช้ใหม่ (Recycle) เช่น กรณีพระอานนทนำเอาจีวรเก่าที่ไม่ใช้แล้วมาโขลกให้ละเอียดแล้วนำไปผสมกับดินเพื่อนำมาใช้นาบทาฝา (วิ.จุ. ๓/๔๔๕/๓๘๖-๓๘๙) พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นกรณีตัวอย่างที่ดี เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ การเบียดเบียนกัน หรือการทำลายทรัพยากรก็จะน้อยลงส่งผลให้สภาพแวดล้อมคงอยู่เพื่อประโยชน์แก่คนรุ่นต่อไป

**ง. หิริ-โอตตปละ** ความอายบาป ความกลัวบาป ถ้ามีธรรม ๒ ประการนี้การเบียดเบียนกัน การทำลายล้าง หรือการใช้สอยทรัพยากรธรรมชาติอย่างไม่รู้คุณค่าก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะความละอายและเกรงกลัวต่อบาปทำให้เวลาจะทำอะไรต้องระวังว่าจะทำให้คนอื่นเดือดร้อนหรือไม่ จะเป็นการเบียดเบียนชีวิตอื่นหรือไม่ ทำให้รู้จักระวังที่จะไม่ทำให้นั่น หรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เดือดร้อน

**จ. โยนิโสมนสิการ** การใช้ความคิดที่ถูกวิธี มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา ด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบโดยให้เห็นสิ่งนั้นหรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย ในแง่นี้เป็นการคิดว่าปัญหาหรือ

เรื่องที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร ใครหรือสิ่งใดเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้น หรือเกิดมาจากเหตุปัจจัยอะไร แล้วมีวิธีการอย่างไรในการแก้ไข

**ฉ. กัลยาณมิตร** คือผู้ที่แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษาเพื่อนที่คบหา และบุคคลแวดล้อมที่ดี ความรู้จักเลือกคบคนหรือเข้าร่วมสังคมกับผู้มีความรู้ความสามารถ จะช่วยสนับสนุนชักจูง ชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่างตลอดจนเป็นผู้เฝ้าดูให้ดำเนินชีวิตทั้งทางด้านครอบครัว ธุรกิจและการปฏิบัติให้เป็นไปในทางที่ดี ทำให้มีสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดี (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๓: ๖๕)

**ฉ. หลักอริยสัจ ๔** คือการวิเคราะห์ว่าปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมานั้นมีสาเหตุมาจากอะไร แล้วอย่างไรจึงจะแก้ปัญหาได้

**ช. หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง** หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น เมตตา กรุณา หลักทางสายกลางมัชฌิมาปฏิปทา มรรคมีองค์ ๘ และหลักธรรมอื่นๆ อีก มาสรุปรวมและมีพระราชวินิจฉัยพอจำแนกได้ดังนี้ (มโนญ มุขขประติษฐ์, ๒๕๕๓: ๒๓-๒๖)

**ความพอประมาณและความพอเพียง** คือ ความสมดุลและความพอดี ไม่มากไม่น้อยเกินไป เป็นไปตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา

**ความมีเหตุผล** เป็นเหตุผลที่สมควรในการกระทำ และตัดสินใจ โดยพิจารณาเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะได้รับ

**ภูมิคุ้มกันที่ดี** คือ มีความมั่นคงในการเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อลดความเสี่ยงในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ

**คุณธรรม** เป็นหลักสำคัญที่ต้องมีทั้งความซื่อสัตย์สุจริต ไม่โลภ ไม่เบียดเบียน มีความเพียรและมีปัญญาในการดำรงชีวิตตามหลักพุทธศาสนา (เรื่องเดียวกัน: ๘๖-๘๗)



หลักเศรษฐกิจพอเพียง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเตือนสติประชาชนทั้งประเทศว่า “คนเราถ้าพอในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย หมายความว่าพอประมาณไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่เบียดเบียนคนอื่น ต้องพอประมาณตามอัตภาพ” นายโคฟี อันนัน เลขาธิการสหประชาชาติ กล่าวเชิดชูเศรษฐกิจพอเพียงว่า “เศรษฐกิจพอเพียงคือแสงสว่างในความมืดของโลกาภิวัตน์” (กองบรรณาธิการสารคดี, ๒๕๔๕: ๔๒)

เมื่อปฏิบัติหลักธรรมที่กล่าวมาข้างต้นจะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี แสดงให้เห็นได้ว่า ถ้ามนุษย์มีศรัทธา และมีหิริโอตตปปะ จะทำให้มีความเชื่อมั่นในการทำความดี และเกิดความเกรงกลัวในการทำ ความชั่วถือว่า เป็นการสร้างสภาพแวดล้อมภายในให้เกิดขึ้น และเมื่อมนุษย์มีสภาพแวดล้อมภายในที่ดี จะทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล และเกิดความทุกข์น้อยที่สุดอันจะนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมภายนอกให้ดีขึ้นได้เห็นว่าเมื่อมนุษย์มีสภาพจิตใจที่ดีแล้วจะทำให้พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น พร้อมที่จะร่วมมือกันสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม เพื่อที่จะร่วมมือกันสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมภายนอกให้มีความเป็นอยู่ที่ดีงาม ที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต จากที่กล่าวมาข้างต้นว่าสภาพแวดล้อมภายในหมายถึงความรู้สึกนึกคิด ทศนคติ ดังนั้นศรัทธาและหิริโอตตปปะจึงเป็นเรื่องที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นมาในใจ

หลักอริยสัจ ๔ และโยนิโสมนสิการ เป็นการใช้ปัญญาในการพิจารณาสืบสาวถึงเหตุปัจจัยของสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอันจะทำให้เข้าไปสู่การแก้ปัญหาในทางที่ถูกที่ควร ในส่วนนี้เป็นเรื่องของการคิดการจัดระบบความคิดให้เป็นไปตามหลักเหตุและผล เพื่อจะได้ทำให้เข้าถึงต้นตอของปัญหาอันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ถูกทาง และเมื่อมีสิ่งมากระทบทางจิตไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ดี

จิตใจก็จะไม่ฟูหรือแฟบไปตามเหตุการณ์นั้นๆ ส่วนนี้จึงจัดได้ว่าเป็นสภาพแวดล้อมภายใน

เศรษฐกิจพอเพียงและสันโดษ เป็นการสร้างสภาพแวดล้อมภายนอก คือเป็นการวางรากฐานทางเศรษฐกิจ ให้ดีเป็นส่งเสริมการสร้างฐานะความเป็นอยู่ เมื่อคนมีเศรษฐกิจดี ไม่เดือดร้อนในการดำรงชีวิตจะทำจิตใจดีตามไปด้วย เนื่องจากหลักเศรษฐกิจพอเพียงนี้เป็นหลักการส่งเสริมให้ประชาชนดำเนินชีวิตในสังคมให้อยู่ในความพอดี และเมื่อนำไปปฏิบัติจะเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสภาพเศรษฐกิจทั้งส่วนตน และส่วนรวมให้ดีขึ้น ทำให้บุคคลนั้นมองเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว หลักการนี้จึงจัดได้ว่าเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมภายนอก

กัลยาณมิตรจัดได้ว่าเป็นสภาพแวดล้อมภายนอก เพราะกัลยาณมิตรจะเป็นผู้ที่แนะนำให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดี คอยแนะนำตักเตือนเมื่อทำความผิด และส่งเสริมเมื่อทำความดี เช่น ถ้าครอบครัวใดคนในครอบครัวต่างก็เป็นกัลยาณมิตรต่อกันก็จะทำให้ครอบครัวนั้นเป็นครอบครัวที่อบอุ่น เป็นต้น

## ๖. ขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตตามหลักพุทธศาสนา หมายถึง คุณสมบัติของคน ๓ ด้าน คือ **ศีล** หมายถึง การมีพฤติกรรมที่ร่วมสร้างเสริมสังคมที่ดีงาม มีการควบคุม กาย วาจา และประกอบสัมมาอาชีวะ เป็นต้น เมื่อสภาพแวดล้อมภายนอกดีจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี เรียกว่า **สมาธิ** และด้วยจิตที่ดี ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมตาแห่งเหตุปัจจัยมีความเป็นอยู่ด้วยความผ่องใส เรียกว่า **ปัญญา** (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๙: ๙๒๔) สรุปแล้วคุณภาพชีวิต คือ ผู้คนในสังคมทั้งระดับครอบครัวจนถึงระดับประเทศชาติร่วมกันสร้างสังคมที่ดีงาม ด้วยจิตที่เป็นกุศลมีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริง

การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์จึงเป็น การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีงามให้เกิดขึ้นโดยมีหลักการที่ต้อง ปฏิบัติไปตามขั้นตอน คือ เริ่มต้นด้วยเรื่องง่ายๆ ทยาบๆ เพื่อให้พุทธบริษัทเกิดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอน แล้วนำไปปฏิบัติโดยเริ่มที่ ทาน ศีล เจริญภาวนา โดยมี รายละเอียดดังนี้

**๑) ทาน** หมายถึง การให้ การแบ่งปัน การเสียสละ ทานจึงเป็นแนวทางการปฏิบัติขั้นต้นที่จะช่วยลดความเห็น แก่ตัว การให้ทานด้วยจิตใจที่ดีงามจะมีความสุขทั้งผู้ให้ และผู้รับ ผู้รับจะรับรู้ถึงความรัก ความปรารถนาดีของผู้ให้ การให้ทานมีอยู่ด้วยกันหลายทาง เช่น อามิสทาน อกัณยาน วิทยาทาน และธรรมทาน เป็นต้น

**๒) ศีล** เป็นข้อกำหนดหรือกฎเกณฑ์เพื่อ การปฏิบัติดีทางกาย และวาจาที่วางไว้สำหรับการอยู่ร่วม กันด้วยดีของคนในสังคม เป็นการลดการเบียดเบียนกัน มีการปฏิบัติต่อกันด้วยความเอื้อเฟื้อ ให้เกียรติซึ่งกันและ กัน ผู้มีศีลได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาทางด้านจิตใจ พระพุทธองค์ทรงยกย่องบุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์ว่า จะได้รับ ความปลอดภัยปราศจากภัยอันตราย (ที.ล. ๙/๒๑๒/๗๒) จะทำให้มีทรัพย์เพิ่มขึ้น (ที.ปา. ๑๑/๒๖๕/๒๑๑-๒๑๒) เป็น คนละเอียดมีไหวพริบ (ที.ปา. ๑๑/๒๗๓/๒๑๓) มีปัญญาและมีจิตที่ตั้งมั่น (ส.ส. ๑๕/๙๕/๑๐๑-๑๐๒) นอกจากนี้การรักษา ศีลยังทำให้ผู้รักษามีกิริยามารยาทเรียบร้อย เป็นที่รัก (ขุ.ธ. ๒๕/๒๑๓/๑๐๐) ที่สรรเสริญ (อง.ทสก. ๒๔/๗๐/ ๑๕๒-๑๕๕) และมีแต่ความเจริญไม่มีความตกต่ำ (ขุ.เปต. ๒๖/๕๙๕/๒๖๔) จิตที่ชำระด้วยศีลจะทำให้เกิดการสำรวม อินทรีย์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ การสำรวมอินทรีย์ นี้จะทำให้รู้ว่สิ่งที่เกิดขึ้นว่ามีความจำเป็นหรือไม่ และ พิจารณาความทุกข์ที่เกิดจากสิ่งนั้นๆ ช่วยเป็นรากฐานให้ ลดละความเคยชิน เกิดการไม่ยึดติดกับตนเองและของกิน ของใช้ เครื่องอุปโภคบริโภค (สมศรี ปทุมสูตร, และคณะ, ๒๕๒๕: ๕๖-๕๗) จะช่วยพัฒนาจิตให้มีคุณธรรม เช่น

**ศีลธรรมข้อที่ ๑** เว้นจากการเบียดเบียนชีวิต และ ร่างกายของกันและกัน ทั้งจากมนุษย์ด้วยกันเอง มนุษย์กับ สัตว์ดิรัจฉาน และมนุษย์กับธรรมชาติ เพื่อเป็นหลักประกัน ในการสร้างความมั่นคงของชีวิต

**ศีลธรรมข้อที่ ๒** มนุษย์ทุกคนย่อมมีทรัพย์สมบัติ เป็นของตนเอง สัตว์ดิรัจฉานเองแม้ว่ามันจะไม่รู้จักสร้าง ทรัพย์สมบัติเหมือนมนุษย์แต่ก็ต้องมีปัจจัยเป็นของตนเอง มนุษย์ทุกคนจึงไม่ควรที่จะเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ควรหัน มาประกอบอาชีพที่สุจริตไม่ขัดกับหลักธรรมคำสอน หรือไม่ ประกอบอาชีพที่ต้องห้ามที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้<sup>๙๐</sup> เพื่อ เป็นการสร้างหลักประกันความมั่นคงทางทรัพย์สิน

**ศีลธรรมข้อที่ ๓** พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน “อปริหา นิยธรรม” ธรรมสำหรับผู้ปกครองข้อหนึ่งว่าพวก “เจ้าวชิชชี ไม่อดคร่ำขื่นใจกุลสตรี หรือกุลกุมารีให้อยู่ร่วมด้วย” (ที.ม. ๑๐/๑๓๔/๗๙) ส่วนหลัก อปริหานิยธรรมสำหรับภิกษุตรัสว่า “ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อม เลยตราบเท่าที่ภิกษุยังไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งตัณหาก่อให้ เกิดภพใหม่ที่เกิดขึ้นแล้ว” (ที.ม. ๑๐/๑๓๖/๘๓) นอกจากนี้ การสำรวมในกามในที่นี้ยังหมายรวมถึงการสำรวมใน กามคุณอารมณ์ทั้ง ๕ คือทางตา หู จมูก ลิ้น กาย โดย ควบคุมใจไม่ให้หลงไหลไปกับสิ่งที่มายั่วชวนให้หลงไหล เพราะถ้าหากหลงไหลไปกับสิ่งเหล่านี้แล้วจะทำให้พร้อมที่ จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ศีลข้อนี้ จึงมีมาแต่โบราณกาล (สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฒนมหาเถร), ๒๕๔๔: ๑๑๒-๑๑๓) ถือได้ว่าเป็นการสร้าง หลักประกันความมั่นคงของครอบครัว

**ศีลธรรมข้อ ๔** มนุษย์ส่วนมากย่อมต้องการ ความซื่อตรงต่อกัน ไม่ต้องการการหลอกลวง เพราะฉะนั้น

<sup>๙๐</sup> อาชีพที่ทรงห้ามไว้มี ๕ ประการคือ การค้าขายคัสตราวุธ การ ค้าขายสัตว์ การค้าขายเนื้อ การค้าขายของมีนเมา การค้าขาย ยาพิษ; อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓๗/๒๙๕.



คนที่คบหากันได้ ควรที่จะมีความจริงใจต่อกัน สร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน พุดแต่ความจริง พุดสิ่งที่ เป็นประโยชน์ ไม่พุดเรื่องเหลวไหล หลอกลวง (เรื่องเดียวกัน: ๑๑๓-๑๑๔) แม้แต่พระพุทธองค์เองก็ตรัสว่า “วาจา ที่พระองค์ทรงตรัส ต้องเป็นวาจาที่จริง ประกอบด้วย ประโยชน์ เป็นที่รักที่ชอบใจของคนอื่น และถูกต้องด้วย กาลเวลา” (ม.ม. ๑๓/๘๖/๘๗-๘๘) ในชีวิตประจำวันเราควร พุดด้วยวลีสุจริต พุดความจริง เป็นประโยชน์ เป็นที่รักที่ พอใจของคนฟัง ถูกกาลเวลา เพื่อเป็นการสร้างหลักประกัน ความมั่นคงในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

**ศีลธรรมข้อ ๕** สุรยาเสพติดเป็นที่ตั้งของ ความประมาท เมื่อดื่มหรือกินเข้าไปจะทำให้ขาดสติ ขาดความละอาย ขาดความเกรงกลัวต่อบาป เรียกว่าขาด หิริ-โอตตปปะ นอกจากนี้ยังส่งผลเสียต่อสุขภาพ สร้าง ความเดือดร้อนแก่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ดังนั้นเพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงของสุขภาพ และ ความสงบสุขของสถาบันครอบครัว สังคม และประเทศชาติ จึงควรเว้นจากการดื่มสุรยาเสพติด

ถ้าคนขาดศีลธรรมจิตใจก็จะหนาแน่นไปด้วย ความโลภ ความโกรธ ความหลง ปราศจากเมตตากรุณา ต่อกัน ทำผิดหลักศีลธรรม ไม่ปฏิบัติตามกฎหมายบ้านเมือง มีการเบียดบังซึ่งกันและกัน เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วจะหาความสุข ไม่ได้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติตามศีล จะทำให้เกิดความสุข (สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร), ๒๕๔๔: ๑๑๖-๑๑๗)

**๓) การเจริญภาวนา** คือ การสำรวมใจให้ แน่วแน่เป็นสมาธิ (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๖: ๘๒๑) เพื่อ ความตั้งมั่นของจิต เป็นภาวะที่มีอารมณ์เดียวของกุศลจิต มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้และเข้าใจในสรรพสิ่งตามความเป็น จริง ในแง่ชีวิตประจำวันจะช่วยให้จิตผ่อนคลาย ช่วยเสริม ประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมประจำวันทั้งเรื่องงาน การเรียน ช่วยเสริมบุคลิกภาพ ช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิ

ต้านทานโรคสูง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๕: ๘๒๔-๘๓๕) ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค ช่วย แก้ปัญหาเรื่องการติดสุรยาเสพติดได้อีกทางหนึ่ง (แพทย์ พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, นพ., ๒๕๕๐: ๑๙-๒๒) เป็นต้น จิตที่ เป็นสมาธิจึงเป็นจิตมีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ทำให้ มองเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน เป็นจิตที่แข็งแกร่งมีพลัง เหมาะแก่การใช้งาน สมาธิเป็นเพียงวิธีการหรือเป็นแนวทาง เบื้องต้นในการที่จะเดินทางไปสู่เป้าหมาย คือ ปัญญา อันเป็น ความรู้ถึงเหตุผล, รู้บาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่มีประโยชน์และ ไม่มีประโยชน์, รู้สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ (พระราชวรมนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), ๒๕๒๘: ๑๖๔) จะได้ไม่หลงงมงาย ดังนั้น เพื่อให้เข้าถึงเป้าหมายผู้ปฏิบัติจึงควรปลีกตัวออกจาก ชีวิตประจำวันช่วงระยะเวลาหนึ่งมาปฏิบัติเจริญสมาธิในที่ สงบสงัด โดยเลือกสถานที่วิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับจริตของตน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๕: ๘๓๐-๘๓๗) ซึ่งวิธีการเจริญภาวนาหรือการเจริญกัมมัฏฐานมีอยู่ ๒ วิธี คือ

**๑) สมถกัมมัฏฐาน** สมถะ แปลว่าความสงบ คือ กัมมัฏฐานเป็นอุบายทำให้ใจสงบ เป็นการบำเพ็ญเพียรทาง จิตให้เกิดความสงบจากราคะ โทสะ โมหะที่ห่อหุ้มจิตใจ เมื่อ จิตปลอดโปร่งหลุดพ้นจากกิเลสที่เป็นเครื่องห่อหุ้ม ซึ่งมี หลายขั้นตอน แต่ขั้นสูงสุดคือทำให้เกิดฌาน หลักการคือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยการเพ่งบัญญัติ<sup>๑๑</sup> หรือ สิ่งสมมติเป็นอารมณ์ จนจิตแนบแน่นอยู่ในอารมณ์

**๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน** แปลว่าอารมณ์อันเป็น ที่ตั้งแห่งการงานทางใจเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในรูปนาม เห็นแจ้งไตรลักษณ์ และเห็นแจ้งอริยสัจ (พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), ๒๕๔๗: ๙๑-๑๐๕) หมายความว่า ข้อ ปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเข้าใจตาม

<sup>๑๑</sup> บัญญัตินี้ หมายถึง อัดถบัญญัติ คือ รูปร่างลักษณะ และนามบัญญัติ คือ การตั้งชื่อ การเรียกชื่อเป็นภาษาต่างๆ เป็นต้น.

ความเป็นจริง วางจิตให้มีหน้าที่เพียงรู้ ไม่ปฏิเสธ ไม่ยินดี ยินร้ายในอารมณ์นั้น จนสามารถถอนความหลงผิด และเกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนเกิดญาณ และพัฒนาต่อไปจนเกิดวิชา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๕: ๘๓๐-๘๓๗) มีหลักการปฏิบัติ ๔ วิธี คือ

ก) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากายเป็นอารมณ์ (ที.ม. ๑๐/๒๔๙/๒๒๒)

ข) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดที่เกี่ยวกับความรู้สึกหรือเวทนา โดยให้มีสติกำหนดเวทนาเป็นอารมณ์ (ที.ม. ๑๐/๒๔๙/๒๒๓) คือ ให้กำหนดรู้ว่าจิตในขณะนั้นเป็นเช่นไร สุขหรือทุกข์ หรือเฉยๆ โดยตามรู้ในความรู้สึกนั้น

ค) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดที่เกี่ยวกับจิตหรือความคิดจิตเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ เมื่อมีอารมณ์ใดๆ เกิดขึ้น ทั้งด้านดีให้ผลเป็นความสุข หรือด้านไม่ดีให้ผลเป็นความทุกข์ให้มีสติกำหนดจิตในอารมณ์นั้น (ที.ม. ๑๐/๒๔๙/๒๒๓.)

ง) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดที่เกี่ยวกับศีลธรรมและพุทธิปัญญาต่างๆ หมายถึง สิ่งที่มาประกอบกับจิตปรุงแต่งจิต มีสติอยู่ทุกขณะ เช่น ขณะเห็น ขณะได้ยิน ขณะได้กลิ่น ขณะรู้รส ขณะถูกต้องสัมผัส (ม.มู. ๑๒/๑๑๔/๑๑๑, พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, ๒๕๕๐: ๕๑-๕๒) เป็นต้น

ในข้อทาน และศีลเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมภายนอก ทานเป็นแสดงออกมากในรูปแบบการช่วยเหลือกันในสังคม ส่วนศีลเป็นเรื่องเกี่ยวกับการควบคุมกาย วาจา ช่วยในการจัดระเบียบชีวิตภายนอกจนกระทั่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๒๔: ๔๔๘) ในขณะที่มีการเจริญภาวนาเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมภายใน เพราะการเจริญภาวนา คือการพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็งมั่นคง อันจะทำให้เกิดปัญญา คือ สามารถแยกแยะความดีความชั่วได้

รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ รู้คุณรู้โทษ เมื่อสภาพแวดล้อมทั้งสองพัฒนาควบคู่กันไปจะเกิดความรู้ความสามารถ ร่วมมือกันสร้างสรรค์ความดีงามให้เกิดขึ้น ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

## ๗. สรุป

จากที่กล่าวมาเห็นได้ว่าถ้าหากว่ามนุษย์ร่วมมือกันสร้างสภาพแวดล้อมให้เป็นสัปปายะด้วยการควบคุมสิ่งที่ไม่ดีงามไม่ให้เกิดขึ้น และร่วมมือกันอนุรักษ์สร้างสรรค์สิ่งที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น เช่น ในการดำเนินชีวิตควรเลือกที่จะคบคนที่ดี ดำเนินชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยการประกอบสัมมาอาชีวะ มีจิตที่ปรารถนาดีต่อกัน เมื่อเห็นคนอื่นเขาเดือดร้อนก็พร้อมที่จะเข้าช่วยเหลือ มีความยินดีและสนับสนุนคนดี และเปิดโอกาสให้คนทำความดี (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๓: ๒๐-๒๕) ในขณะเดียวกันก็ต้องคอยควบคุมจิตไม่ให้ตกไปอยู่ภายใต้อำนาจของความชั่ว โดยการคิดพิจารณาให้แยบคายตามหลักเหตุและผล มีการเจริญภาวนาเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งให้แก่จิต เหล่านี้จะทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เป็นสัปปายะอันจะนำชีวิตไปสู่ความก้าวหน้าโดยสรุปก็คือ การได้อยู่ในสถานที่ที่ดี แวดล้อมด้วยผู้คนที่เพียรถนอมมิตร ตั้งตนไว้ดีอันจะนำไปสู่การทำดี

พระพุทธองค์ตรัสถึงธรรมที่ทำให้เกิดความก้าวหน้าว่ามี ๔ ประการที่เรียกว่าจักร ๔ ดังมีพุทธดำรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย จักร ๔ ประการนี้เห็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ผู้ประกอบแล้วเป็นไปได้ และถึงความเป็นใหญ่ ความไพบลยในโศกะทั้งหลายต่อกาลไม่นานนัก จักร ๔ ประการอะไรบ้าง คือ

๑. ปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี)

๒. สัปปริสุปัสสยะ (การสมาคมกับสัตบุรุษ)





๓. อัดดลัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ)

๔. ปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้  
ทำความดีไว้ก่อนแล้ว)

จักร ๔ ประการนี้แลเป็นเหตุให้เทวดา  
และมนุษย์ผู้ประกอบแล้วเป็นไปได้ และถึง  
ความเป็นใหญ่ ความไพบุลย์ในโศกะทั้งหลาย  
ต่อกาลไม่นานนัก (อง.จตุกก ๒๑/๓๑/๕๐)

พระพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่สอนให้เกิดความรู้  
ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต และการปฏิบัติตนต่อสภาพ  
แวดล้อมโดยรวมด้วยความไม่ประมาท สอนให้เข้าถึงหลัก  
ความจริงที่ว่า แท้จริงแล้วมนุษย์ไม่ได้เป็นผู้บังการหรือเป็น  
ศูนย์กลางของสรรพสิ่งหากแต่มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง  
มนุษย์จึงไม่สามารถทำอะไรตามอำเภอใจหรือตาม  
ความอยากของตน เพราะถ้าทำตามอำเภอใจของตน นอกจาก  
จะไม่เกิดผลสำเร็จแล้วยังเกิดปัญหาตามมาได้แล้วสอนว่า  
ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอยู่  
ตลอดเวลา การกระทำใดๆ ที่เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมจึงต้อง  
ศึกษาถึงผลกระทบแล้วค่อยดำเนินการไปตามกฎธรรมชาติ

ถ้าเป็นด้านดีก็ให้ส่งเสริมให้ดียิ่งขึ้น แต่ถ้าเป็นด้านไม่ดีก็ให้  
เตรียมพร้อมที่จะรับมือและปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไข  
สภาพแวดล้อมให้ดียิ่งขึ้น ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับสภาพ  
แวดล้อมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีระหว่างมนุษย์กับ  
สภาพแวดล้อมจึงควรพัฒนาไปด้วยกัน เปรียบเสมือนต้นไม้  
จะเจริญเติบโตงอกงามได้ดีนั้นมิใช่เพียงแค่เมล็ดพันธุ์  
เพียงอย่างเดียว ต้องอาศัยการปรับสภาพแวดล้อมให้ดีด้วย  
มีน้ำเพียงพอ ไม่แห้งแล้งจนเกินไป น้ำไม่มากจนต้นเน่า  
การชำระจิตของเราก็เหมือนกันนอกจากการฝึกฝนพัฒนา  
จิตแล้วการสร้างสภาพแวดล้อมรอบตัวเราก็มีส่วนอยู่  
ไม่น้อย โดยเริ่มที่ตัวเรา ขยายไปสู่ครอบครัว สังคมและ  
ประเทศชาติด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทาง  
พระพุทธศาสนาด้วยความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องอันจะนำไป  
สู่การร่วมมือกันสร้างสังคมที่เป็นลัปปายะเป็นสังคมที่เปิด  
กว้างยอมรับฟังซึ่งกันและกัน เป็นสังคมที่ลดการเบียดเบียน  
กัน ทั้งระหว่างบุคคลกับบุคคล บุคคลกับสัตว์ร่วมโลก บุคคล  
กับสภาพแวดล้อม สังฐาน และนามบัญญัติ คือ การตั้งชื่อ  
การเรียกชื่อเป็นภาษาต่างๆ เป็นต้น





## บรรณานุกรม

- กนก จันทร์ทอง, ผศ. ๒๕๓๙. **สิ่งแวดล้อมศึกษา : ความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. / Kanok Chanthong, Assistant Professor. 1996. **Singwadolmsueksa : Khwamru Rueang Singwadolm**. 2<sup>nd</sup> ed. Pattani: Prince of Songkhla University, Pattani Campus.
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๖. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. / Department of Mental Health, Ministry of Public Health. 2003. **Khumue Khwamchalad Thang Arom**. Bangkok: War Veterans Organization of Thailand Press.
- กองบรรณาธิการสารคดี, องค์กรราชัน, **นิตยสารสารคดี**, ฉบับที่ ๓๒๒ (ประจำเดือนธันวาคม ๒๕๔๕): ๔๒. / Editorial Department of Sarakadee, Ongrachan, **Sarakadee Magazine**, Vol. 322 (December 2002): 42.
- กัลยาณลธิธิวัฒน์ (สมาน กลุยานธมโม/พรหมอยู่), พระครู. ๒๕๔๗. **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Kanlayanasitthiwat (Saman Kanlayanadhammo/Phromyu), Phrakhu. 2004. **Etathakkha in Buddhism**. 7<sup>th</sup> ed. Bangkok: Mahachulalongkomrajavidyalaya University Press.
- ธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พระ. ๒๕๔๓. **จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคนตามแนวธรรมชาติ**. กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก. Dhammapidok (P.A. Payutto), Phra. 2000. **Jittawitdaya Phuea Kan Phatthana Khon Tamnaewthammachat**. Bangkok: Sahathammik.
- เมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตโต), พระ. ๒๕๓๘. **ธรรมะและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม. / Methidhammaporn (Prayoon Dhammajitto), Phra. 1995. **Dhamma and Kan-anurak Singwadolm**. Bangkok: Buddhadhamma Foundation.
- พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พระ. ๒๕๔๕. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๐. กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก. / Phromkhunaporn (P.A. Payutto), Phra. 2002. **Buddhadhamma Chabab Prabprung and Khayaikhwam**. 20<sup>th</sup> ed. Bangkok: Sahadhammik.
- พุทธโฆสเถระ, พระ. ๒๕๔๔. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพฯ: ธนาเพล. / Buddhakhosadhera, Phra. 2005. **Kampeewisutthimak**. Translated by Somdej Phra Buddhajarn (Arj Asaphamahadhera). 6<sup>th</sup> ed. Bangkok: Thanaplace.
- ไพศาล วิสาโล, พระ. “รับอรุณ” **นิตยสารสารคดี**, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒๔๖ (ประจำเดือน สิงหาคม ๒๕๔๘): ๑๐๙-๑๑๑. / Phaisan Wisalo, Phra. “Rab Arun” **Sarakadee Magazine**, Vol. 246 (August 2005): 109-111.
- ราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), พระ. ๒๕๒๔. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: ด่านสุทธาการพิมพ์. / Rajworamuni (Prayut Payutto), Phra. **Phojjananukrom Buddhasat Chabab Pramunsup**. 3<sup>rd</sup> ed. Bangkok: Dansuthakanpim.

- สมภาร สมภาโร (ทวิรัตน์), พระ. ๒๕๔๗. **ธรรมภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก. / Somphan Samapharo (Thawirat), Phra. 2004. **Dhamma Pakpatibat**. Bangkok: Sahadhammik.
- สมศักดิ์ โสโร, พระอธิการ. ๒๕๕๐. **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ: ศิลปาการพิมพ์. / Somsak Soratho, Phra Athikan. 2007. **Khumue Kanphatthanajit Tamnaewsatipatthan 4 Samrab Phupatibatmai**. 4<sup>th</sup> ed. Bangkok: Silpakanpim.
- พลล กฤตยานวัช. “นิเวศวิทยาเพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม” วารสารธนาคารอาคารสงเคราะห์. ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๕๘ (ประจำเดือน ก.ค.-ส.ค. ๒๕๕๒): ๖-๑๑. / Panlop Krittayanwat. “Niwetwitthaya Phue Kan-anurak Sappayakorndhammachat Lae Singwadlom” **Government Housing Bank Journal**. Vol. 58 (July-August 2009): 6-11.
- แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ, นพ. ๒๕๕๐. **พุทธบำบัด**. กรุงเทพฯ: สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง. / Phaedphong Waraphongphichet, Doctor. 2007. **Buddhabambat**. Bangkok: Sukhumvitmedia Marketing.
- มนูญ มุกข์ประดิษฐ์. ๒๕๕๓. **ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอันเนื่องมาจากพระราชดำริกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Manun Mukpradit. 2010. **Pratchaya Setthakitphopheang Aunnuengmajak Phrarajdamri Kub Lakdham in Buddhism**. 2<sup>nd</sup> ed. Bangkok: Mahachulalongkomrajavidyalaya University Press.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Mahachulalongkomrajavidyalaya University. 1992. **Phra Tipitakaphasabali Chabab Mahachulalepitakang 1957**. Bangkok: Mahachulalongkomrajavidyalaya University Press.
- \_\_\_\_\_. ๒๕๓๙. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / \_\_\_\_\_. 1996. **Phra Tipitakaphasathai Chabab Mahachulalongkomrajavidyalaya**. Bangkok: Mahachulalongkomrajavidyalaya University Press.
- \_\_\_\_\_. ๒๕๓๙. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: วิญญาน. / \_\_\_\_\_. 1996. **Atthakathaphasabali Chabab Mahachula Atthakatha**. Bangkok: Vinyan.
- มานพ นักการเรือน. ๒๕๔๖. **พระพุทธศาสนากับสิ่งแวดล้อมศึกษา**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Manop Nakkanrean. 2003. **Buddhism and Environmental Study**. Bangkok: Mahachulalongkomrajavidyalaya University Press.
- มัน เลือสูงเนิน. ๒๕๔๕. **นิเวศวิทยาในพระไตรปิฎก**, เอกสารประกอบการเรียน. กรุงเทพฯ: มหาจุฬารรณาคาร. / Man Sueasungnoen. 2002. **Niwetwitthaya Nai Phra Tipitaka**, the papers for the course. Bangkok: Mahachula Bannakhan.
- ราชบัณฑิตยสถาน. ๒๕๔๖. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น. / Rajchabandhittayasathan. 2003. **Pojjananukrom Chabab Rajchabandhittayasathan P.S. 2542**. Bangkok: Nanmeebookspublication.

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฒนมหาเถร). ๒๕๔๔. **ทศบารมี ทศพิธราชธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย. / Somdej Phra Yansangworn (Charoen Suwatthanamahathera). 2001. **Thossabarami Thossaphitrajchadham**. 3<sup>rd</sup> ed. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.

สมศรี ปทุมสูตร และคณะ. ๒๕๒๕. “จรณะ ๑๕ ทางเอกแห่งการบรรลุธรรมอย่างพระพุทธเจ้า มีผลจริง ได้ แม้ในปัจจุบัน. **รายงานการวิจัย**. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. / Somsri Patumsud et al. 1982. “Charana 15 Thang-eak Haeng Kanbanludhamma Yang Buddha Miphonjingdai Maenaipatchuban” **Research Report**, Faculty of Education, Chulalongkorn University.

### อินเทอร์เน็ต

กองอนามัยสิ่งแวดล้อม สำนักอนามัย กทม. **มลพิษทางอากาศ**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://web.ku.ac.th> (เข้าใช้เมื่อวันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๕๕). / Environmental Health Division, Department of Health, Bangkok. **Air Pollution**, [Online] Source: <http://web.ku.ac.th> [3/3/2011].

ชนินทร์ ลีวานันท์, นายแพทย์. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล **นอนตะแคงขวา**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.naturefoam.com> (เข้าใช้เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๖). / Chanin Leewanan, Doctor. Faculty of Medicine Siriraj Hospital. **Nontakhaengkhw**, [Online] Source: <http://www.naturefoam.com> [10/1/2012].

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ **การบวชในพระพุทธศาสนา**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://mahamakuta.inet.co.th/study/study67/mk672.htm> [๙/๑๒/๕๕]. / Somdej Phra Sangkharajchao Krommaluangwachirayannawong. **Ordination in Buddhism**, [online] Source: <http://mahamakuta.inet.co.th/study/study67/mk672.htm> [9/12/2012].

สารเอ็นดอร์ฟิน คืออะไร [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://guru.sanook.com/answer/question/> อ้างอิงจดหมายข่าว ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ ก.ย.-ธ.ค. ๒๕๓๙ **ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา**, (เข้าใช้เมื่อวันที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๔). / San-endorphine Khue Arai [Online] Source: <http://guru.sanook.com/answer/question/in> Newsletter Vol. 3 (September-December 1996) **Center for Study in Sexuality**, Chulalongkorn University [3/9/2011].

สุริพร จิตต์เชื้อ **มลพิษทางน้ำ**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.thaigoodview.com> [๓/๙/๕๕] (เข้าใช้เมื่อวันที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๔). / Sureeporn Jitsue **Water Pollution**, [Online] Source: <http://www.thaigoodview.com> [3/9/2011].