

สภาพแวดล้อมที่เป็นสับปะรดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต*

มนีรัตน์ ลี้สุทธิพิรชัย**

บทคัดย่อ

สภาพแวดล้อมสามารถแบ่งออกเป็นสองส่วนคือ สภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ อาคาร น้ำ มนุษย์ ลัตต์ ศาสนาน เป็นต้น และสภาพแวดล้อมภายใน ได้แก่ ทัศนคติ ความเชื่อ ปฏิวิหาริย์ อารมณ์ ความรู้สึก เป็นต้น ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาของว่าสภาพแวดล้อมทั้งสองต่างต้องอยู่อาศัยซึ่งกันและกัน จึงได้วางหลักเกณฑ์ต่างๆ เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดี คือด้านสภาพแวดล้อมภายนอกที่ทรงวางหลักเกณฑ์สำหรับการฝึกจิต เพื่อให้เกิดแนวความคิดที่ดี ด้านสภาพแวดล้อมภายนอก ทรงวางหลักเกณฑ์สำหรับการดำเนินชีวิตตามหลักคีล ๕ เป็นต้น ถ้ามนุษย์สามารถดำเนินชีวิตตามหลักการทั้งสองทางแล้ว จะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตัวเองและสภาพแวดล้อม คือถ้ามนุษย์สร้างสภาพแวดล้อมภายนอกที่ดีจะทำให้เกิดความเข้าใจในการดำเนินชีวิตซึ่งจะส่งผลให้ร่วมกันสร้างสภาพแวดล้อมภายนอกที่ดี มีการดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่มีความสุข ในขณะเดียวกันเมื่อสภาพแวดล้อมภายนอกดีแล้วก็จะส่งผลถึงสภาวะจิตทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ดังนั้นสภาพแวดล้อมทั้งสองจึงควรที่จะพัฒนาควบคู่กันไป

คำสำคัญ : สภาพแวดล้อม, สับปะรด

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาสภาพแวดล้อมในฐานะสับปะรดต่อการบรรลุธรรมในพุทธศาสนา” วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

** พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต คณะพุทธศาสตร์ สาขาวิชาพะอภิธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘

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 หลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ทรงซึ่งทางแก้ปัญหาของมนุษย์ด้วยความรู้ที่ถูกต้องสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิตและโลก การอยู่ร่วมกัน การใช้ชีวิตอย่างพอสมควรก dein กับธรรมชาติ และการปฏิบัติดน ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ด้วยกันเอง รวมถึงมนุษย์กับสภาพแวดล้อมต่างๆ ทำให้มนุษย์และสภาพแวดล้อมได้อยู่ร่วมกันอย่างดี

แต่เมื่อเวลาผ่านไปมนุษย์เริ่มที่ทางไกลจากศาสนาอาจจะเนื่องมาจากการพัฒนาด้านวัสดุที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว เพื่อตอบสนองกิจกรรมต้นที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทำให้มนุษย์ละเอียดที่จะพัฒนาทางด้านจิตใจเป็นเหตุให้เกิดปัญหาตามมา มากมาย ผู้คนในสังคมขาดความสามัคคีด้วยลักษณะสังคมเช่นนี้จึงเป็นสังคมที่ไม่เป็นลับป่ายะคือไม่เกือกภูมิหรือเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ในพิธีนิเกย ปาฏิกรรมค อัคคัณญสูตร (พ.ป. ๑๑/๑๐๑-๑๔๐/๔๓-๑๐๒) จะพบว่าพระพุทธองค์ทรงแสดงถึงความลับพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อมว่ามีพัฒนาการที่ควบคู่กันมา ต่างฝ่ายต่างต้ององค์คายซึ่งกันและกัน จนมาถึงจุดจุดหนึ่งที่มนุษย์คิดแยกตัวออกจากธรรมชาติ มีการใช้สอยทรัพยากรทางธรรมชาติอย่างไม่รู้คุณค่าทำให้ทรัพยากรไม่เพียงพอต่อการบริโภค เมื่อทรัพยากรนี้หมดไปมนุษย์ก็จะหันไปหาทรัพยากรอื่นมาทดแทนอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดการเอกสารเอาเบรียบกัน เกิดการแข่งขันใช้ชีวิตด้วยความหวาดระแวงกันเองจนเป็นที่มาของภาระเบี่ยบสังคมกันใหม่ เพื่อที่จะได้เห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกัน ความเห็นแก่ตัวก็จะน้อยลง คุณธรรมความดีก็จะสูงขึ้น ความดีจึงเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ขาดไม่ได้ เพราะความดีทำให้มีความอึมออม ปิติ สุขภาพดี และอายุยืน

ในคัมภีร์ตั้งกล่าว พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธบริษัทปรับวิธีการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความเหมาะสมสมกับสถานการณ์ ทรงสอนให้รู้ว่ามนุษย์ทุกคนล้วนแต่มีส่วน

ในการสร้างปัญหาต่างๆ ให้เกิดขึ้น เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีก ทุกคนต้องร่วมมือในการแก้ปัญหา นอกจากนี้ยังทรงสอนให้รู้จักปรับตัวให้อยู่กับสภาพแวดล้อมให้ลีงแวดล้อมให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ในสุนักขัตตสูตรกล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีใจน้อมไปในทางประพฤติปฏิบัติที่ดีควรสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นลับป่ายะให้เกิดขึ้นทางทวารทั้งหลัง^๑ เพราะสภาพแวดล้อมที่เป็นลับป่ายะจะทำให้ประสบกับลีงที่ดี จะทำให้จิตใจสงบขึ้น ส่วนการประสบกับสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นลับป่ายะจะมีส่วนทำให้เกิดผลดีตามที่ได้ (ม.อ. ๑๔/๖๓-๖๕/๖๖-๓๒) สภาพแวดล้อมจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในขณะเดียวกันมนุษย์ก็มีอิทธิพลต่อสภาพแวดล้อมด้วย มนุษย์และสภาพแวดล้อมจึงไม่สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาดจึงควรสร้างจิตสำนึกในความรับผิดชอบต่อตัวมนุษย์ สังคม และสภาพแวดล้อม

๒. สภาพแวดล้อมกับมนุษย์

สภาพแวดล้อมแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ สภาพแวดล้อมภายนอก และสภาพแวดล้อมภายใน โดยมีรายละเอียดดังนี้

๒.๑ สภาพแวดล้อมภายนอก (External Environment) เป็นสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวมนุษย์มีอยู่ด้วยกัน ๒ ลักษณะ (มั่น เลือสูงเนิน, ๒๕๕๕: ๑๑-๑๒) ดังนี้

^๑ ทางรับรู้อารมณ์ ๖ ทาง

^๒ สุปจาระธรรมบรรยายท่านพุทธทาสภิกขุ อบรมนักศึกษาชั้นมหอนุรักษ์ ๑๙ สถาบัน เมื่อวันที่ ๕ เดือนกันยายน ๒๕๓๓ ท่านพุทธทาสได้แบ่งธรรมออกเป็น ๒ ส่วนคือ ธรรมชาติภายนอกคือวัตถุ ร่างกาย และธรรมชาติภายนอกคือจิต

๑) สภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ (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 ลัตัว พืช เป็นต้น

๒) สภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นโดยมนุษย์สร้างขึ้น (Man-Made Environment) ได้แก่

ก) สภาพแวดล้อมที่เป็นปูร์วอม (Concrete Environment) เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างหรือพัฒนาขึ้นโดยใช้วัสดุต่างๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ หรือที่มนุษย์คิดค้นขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ

ข) สภาพแวดล้อมที่เป็นนามธรรม (Abstract Environment) หรือสภาพแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) เป็นเรื่องที่มนุษย์สร้างและกำหนดขึ้นเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม เช่น วัฒนธรรม คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความเจริญของงาน (ราชบันทิตยสถาน, ๒๕๖๘: ๑๐๕๙) ความคิด ความเชื่อค่านิยม พิธีกรรม และภูมิปัญญา ซึ่งกลุ่มนี้และสังคมล้วงขึ้น เพื่อให้เกิดความเจริญของงานทั้งด้านจิตใจและวัสดุ^๑ ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นเครื่องกันไม่ให้คนทำความช้ำ ระบบการปกครอง คือ แบบแผนความล้มเหลวระหว่างมนุษย์ซึ่งก่อให้เกิดข้อตกลงร่วมกันในการที่จะให้มีอำนาจในสังคม

๒.๒ สภาพแวดล้อมภายใน (Internal Environment) เป็นสภาพแวดล้อมที่เกิดจากทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจของเราและส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก ดังนี้

๑) สภาพแวดล้อมหนึ่งสามัญวิถี (EPS Environment) ได้แก่ พระเจ้า เทวตา เปรต อสุรกาย สัตว์นรก อิทธิฤทธิ์ ปากิหาริย์ เป็นต้น (พัลลภ กาตยกานวัช, ๒๕๕๒: ๑๐)

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

สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ มีความสำคัญต่อชีวิตของเรา เช่น เป็นแหล่งปัจจัยลี่ น้ำใช้ในการเกษตร การบริโภค อาหารใช้ในการหายใจ แร่ธาตุต่างๆ มีความสำคัญทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

สภาพแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น มีประโยชน์และความสำคัญ เช่น เทคโนโลยีต่างๆ ช่วยอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน วัฒนธรรมประเพณีเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นต้น

สภาพแวดล้อมทั้งสอง จะส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมภายในได้แก่ ความรู้ ความรู้สึกนึกคิด ต่อสิ่งที่มากระทบในแต่ละวันซึ่งล่วงเหล่านี้ล้วนออกมากในรูปของการกระทำ เช่น สภาพแวดล้อมที่ดีส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายให้มีร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่สดใส ในกรณีกลับกันถ้ามนุษย์มีสุขภาพจิตที่ดีแล้วจะส่งผลให้เกิดการกระทำการต่อสภาพแวดล้อมภายนอกที่ดีด้วย สภาพแวดล้อมจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่สะท้อนความเป็นตัวตนของตัวมนุษย์ เองด้วย

สภาพแวดล้อมจึงมีส่วนในการดำรงชีวิตของมนุษย์ทำให้คุณภาพชีวิตของมนุษย์ไปในทางที่ดี และไม่ได้อื้อให้เกิดประโยชน์ และทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา

^๑ ราชบันทิตยสถาน, พระราชบัญญัติวัฒนธรรมแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๓, เล่ม ๑๗๗ ตอน ๖๙ ก หน้า ๓๐, ลงวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๓.

มากมายทำให้ในวันนี้ง่าย ของชีวิตมันง่ายจริงต้องประสบสิ่งที่ชอบใจ และสิ่งที่ไม่ชอบใจ ทำให้จิตใจของเรามีทั้งกุศลและอกุศล มีทั้งเลียสละและเห็นแก่ตัว สภาพแวดล้อมจะมีอิทธิพลอยู่ไม่น้อยต่อการกำหนดพฤติกรรม และสภาพจิตใจของมนุษย์ อาจทำให้คนธรรมดากลายเป็นคนโหดร้ายได้ หรืออาจทำให้คนร้ายกลายเป็นคนดีได้แล้วแต่สภาพแวดล้อมในขณะนี้ (พระไฟศาลาวิสาโล, ๒๕๔๘: ๑๐๙-๑๑) ดังมีตัวอย่างการทดลองดังนี้

ศาสตราจารย์พลิป ชิมบาร์ แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้สร้างคุกจำลองและทำการทดลองกับอาสาสมัคร ๗๕ คน ที่มีภูมิหลัง การศึกษา และนิสัยใจคอคล้ายคลึงกัน โดยแบ่งคนออกเป็นสองกลุ่ม กกลุ่มแรกจำนวน ๑๕ คน ให้เป็นผู้คุม อีก ๑๐ คน เป็นนักโทษ กำหนดระยะเวลาทดลอง ๑๕ วัน ปรากฏว่าทำการทดลองไปได้แค่ ๖ วันก็ต้องยุติลง เพราะสถานการณ์เริ่มเลวร้ายลงทั้งสองฝ่ายกล้ายเป็นคนมีพฤติกรรมตรงกันข้ามและเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน โดยกลุ่มที่เป็นผู้คุมมีความโหดร้ายเพิ่มมากขึ้น ส่วนผู้ที่เป็นนักโทษมีอาการหงอยเหงา และซึมเศร้าลง เรื่องนี้อธิบายได้ว่า เป็นเพราะความโกรธ ความเกลียด และความหลงในอำนาจที่นอนเนื่องอยู่ในขันธ์ล้นดานของคนเรา ทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมเช่นนั้นออกมานะ (เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน)

ในลัตติคุมพชาดก (ขุ.ชา. ๒๓/๑๕๘-๑๓๓/๔๔๓-๕๐, ขุ.ชา.อ. ๖๑/๑๓๑-๑๔๓) กล่าวถึงอิทธิพลของสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสภาพจิตใจของเราว่ามี นกแขกเต้า ๒ ตัวพื้นของถุกลมพายุพัดไปตกตัวละแหง ตัวหนึ่งไปตกในหมู่บ้านโจร อีกตัวหนึ่งไปตกในอาศรมของฤๅษี ทั้งสองฝ่ายได้เลี้ยงดูอกแขกเต้าทั้งสองตัวไว้ อยู่มาวันหนึ่งได้มีพระราชาเล็ตจ ประพาลป่าแล้วเกิดพลัดหลงกับบริวาร ระหว่างทางได้พบต้นไม้ต้นหนึ่งเจ็บรطمหลับไป นกแขกเต้าตัวที่ไปอยู่กับโรมาเจอเข้าจึงร้องบอกพวกรอว่าให้มาปล้นพระราชพาราชาตีนบรรทมมาพอดีได้ยินคำพูดของนกแขกเต้า

ตัวนั้นจึงหลีกหนีออกไปจนถึงอาศรมของฤๅษี นกแขกเต้าตัวที่อยู่กับฤๅษีเห็นเข้าจึงบินออกมายังต้นรับและถวายบังคมพร้อมทั้งสรรหาอาหารต่างๆ ออกมายังต้นรับเป็นอย่างดี

ส่วนในทิวทัศน์ชาดก (ขุ.ชา. ๒๓/๑๓-๓๔-๔๓, ขุ.ชา.อ. ๕๓/๑๔๑-๒๒๒/๑๐๐-๒๐๔) เป็นเรื่องที่แสดงถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมว่า เมื่อคอบคนเข่นได้หรือสิ่งแวดล้อมมีสภาพเช่นใด คนเราระบุสิ่งที่อยู่ใกล้ก็จะมีสภาพเช่นนั้น เรื่องเล่าว่ามีพระราชาองค์หนึ่งลังที่คุณสวนดันมะม่วงด้วยน้ำนมทำให้มะม่วงมีรสหวานอร่อย ต่อมากาลวันได้นำเอาต้นมะเดามาปลูกใกล้กันทำให้มะม่วงที่เคยมีรสหวานกลับมีรสขม

สภาพแวดล้อมเจืองมีอิทธิพลและผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต เพราะถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีจะทำให้มีความสุข มีอารมณ์ที่ดี มีการมอบความรักความเมตตาให้ผู้อื่นก็จะทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันด้วยดี และคนที่มองโลกในแง่ดีจะประสบกับปัญหาสุขภาพน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึงอิทธิพลของสภาพแวดล้อมไว้ว่า (กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๒: ๓๒-๓๓)

ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่การดำเนินติดต่อ
จะเรียนรู้ที่ก่อร้ายให้หายไป

ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นมิตร

จะเรียนรู้ที่จะต่อสู้

ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความหวาดกลัว

จะกล้ายเป็นคนหวัดระวง

ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่การสมเพช渥นา
จะกล้ายเป็นคนลงสารตัวเอง

ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่การเยาะเย้ย
จะกล้ายเป็นคนขาดอาย

ถ้า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความริษยา
จะเรียนรู้ที่จะอิจฉาผู้อื่น

ถ้า ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความสะอาดต่อการทําผิด

จะเรียนรู้ที่จะดำเนินกิจกรรม

ถ้า ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความอดกลั้น
จะกลายเป็นคนอดทน

ถ้า ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยกำลังใจ
จะกลายเป็นคนเชื่อมั่น

ถ้า ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการยกย่องชื่นชม
จะเรียนรู้การขอบคุณ

ถ้า ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการยอมรับ
จะเรียนรู้ที่ชอบตัวเอง

ถ้า ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการตระหนักรู้
จะมีป้าหมายของตัวเอง

ถ้า ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการแบ่งปัน
จะเป็นคนมีเมตตา

ถ้า ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร
จะรู้ว่าโลกเป็นที่ที่น่าอยู่

ถ้า ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่สงบสุข
จะมีสันติภาพในจิตใจ

พระพุทธศาสนาเชื่อว่าสภาพแวดล้อมโดยทั่วไป เช่น บุคคล สถานที่ สิ่งของมีความเกี่ยวข้องกัน และมีส่วนช่วยเกื้อหนุนในการดำเนินชีวิต ทั้งในด้านที่ดี และด้านที่ไม่ดี ถ้าเป็นด้านที่ดีจะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่ดี มีความสุข เรียกว่า เป็นลับป崖ะ แต่ถ้าเป็นไปในทางที่ไม่ดีจะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่ไม่ดี เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เรียกว่า เป็นอลับป崖ะ เกี่ยวกับเรื่องการจัดสรรงสภาพแวดล้อมให้เป็นลับป崖ะนั้นมีการกล่าวไว้ในกฎหมายทันตสูตร (ท.ส. ๙/๓๔๓-๓๔๔) ว่า

เมื่อคราวที่พระพุทธองค์เล็ดจไปยังหมู่บ้านขานนัมดซึ่งเป็นหมู่บ้านที่อุดมบูรณ์ไปด้วย คน พิชพันธุ์และมีสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่ดี แต่เกิดมีปัญหาทางด้านโจรผู้ร้าย เมื่อมีผู้มาทูลถามถึงการแก้ปัญหาโจรผู้ร้าย พระองค์ทรง

แนะนำให้มีการปรับสภาพแวดล้อมของบ้านเมืองให้เป็นลับป崖ะ คือ ให้ส่งเสริมการเกษตรโดยการอบรมพันธุ์พืชที่ดีให้แก่เกษตรกร ส่งเสริมข้าราชการที่เชื่อสัตย์ สุจริตให้ได้มีโอกาสปลูกครองบ้านเมือง ด้านการค้าให้ส่งเสริมอาชีพให้เงินทุนในการประกอบอาชีพทำหัวผู้ที่ขาดเงินทุน ไม่ทำหนี้ติดเตียนผู้ที่ทำความผิดด้วยถ้อยคำที่รุนแรงแต่ให้ชี้แจงและลั่งสอนให้เกิดความเข้าใจเกิดความลำบากผิด เมื่อทำได้บ้านเมืองก็จะสงบสุข และในปัจจุบันนายสลาสูตร (อ.ป.ป.น.จ.ก. ๒๒/๑๒๕/๒๒๕) ทรงแสดงธรรม ที่เป็นเหตุให้อายุลั้นและอายุยืนว่า บุคคลที่ปราณາจะมีอายุยืนให้ทำในสิ่งที่เป็นลับป崖ะ ให้รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นลับป崖ะ บริโภคอาหารที่ย่อยง่าย ไม่เที่ยวໄไปในเวลาอันไม่ควร และประพฤติพรหมจรรย์ ล้วนธรรมที่เป็นเหตุให้อายุลั้นคือผู้ที่ปฏิบัติในทางตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาข้างต้น

๓. สภาพแวดล้อมที่เป็นลับป崖ะในพระพุทธศาสนา

ลับป崖ะ หมายถึง สิ่ง สถาน หรือบุคคลซึ่งเป็นที่สบายน หมายกัน เกือกกฎ หรืออ้ออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกือกกฎแก่การบำเพ็ญและประคับประครองรักษาสามิช (พระราชนมุนี (พระยุทธ ปยุตโต), ๓๒: ๒๕๒) ในที่นี้หมายรวมถึง สภาพแวดล้อมที่มีช่วยเกือกหนุนการดำเนินชีวิตประจำวันให้ดีขึ้น ดังนั้น สภาพแวดล้อมที่เป็นลับป崖ะ จึงหมายถึงการมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต ส่งเสริมการสร้างความรู้และความเข้าใจอันดีให้เกิดขึ้นร่วมกัน อันจะนำไปสู่ความประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม ดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิธรรมรุค (พระพุทธโนลเธร, ๒๕๔: ๒๒๐-๒๒๒) ว่า บุคคลควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอลับป崖ะ และเกี่ยวข้องกับธรรมอันเป็นลับป崖ะที่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินชีวิต ณ อย่าง คือ

ก. อาวาลับป崖ะ (Suitable abode) ที่อยู่อันเป็นที่สบายน ได้แก่ สถานที่ที่อยู่แล้วทำให้เกิดผลดี เกิดสามิช สถานที่ที่เหมาะสมนี้เป็นได้ทั้งภายในวัด ภายในหมู่บ้าน หรือ

เป็นเพียงรวม โคนไม้ หรือหุบเหวล่วนตัว ควรเป็นสถานที่ วิเวก เงียบสงบ ปราศจากลิ่งรบกวนต่างๆ มีรั้วรอบขอบซิด เป็นสัดเป็นส่วน ไม่ต้องห่วงใจผู้ร้าย มีผู้คุ้มครอง ความปลอดภัย พระพุทธองค์ทรงอนุญาตสถานที่สำหรับใช้ เป็นอาวาสอยู่ ๕ ชนิดคือ วิหาร เรือนมุงสถาปัตย์ ปราสาท เรือนโล้น ถ้ำ (ว.จ. ๓/๒๔๕/๙๐)

ในอาวาลที่เป็นสัปปายะต้องประกอบด้วยบุคคล ซึ่งมีคุณสมบัติสำคัญ คือ เป็นคนที่ดำเนินชีวิตประกอบด้วย ธรรม มีความรอบรู้ มีระเบียบวินัย (อ.จ.ตุก. ก. ๒๑/๑๘๐/๒๔๕) เป็นต้น และมีการจัดสถานที่ให้สอดคล้องกับ ความมั่นคงแข็งแรง ปลอดภัยจากภัยของธรรมชาติ และ มุนฑ์ย์ เช่น

ในครุฑรอม ๘ ประการมีอยู่ ๑ ข้อที่พระพุทธองค์ ทรงเป็นห่วงความเป็นอยู่ของภิกษุนีว่าถ้าแยกไปอยู่เพียง ผู้เดียวอาจกลัวให้เกิดอันตรายได้จึงทรงบัญญัติว่า ภิกษุนีไม่ พึงอยู่จำพรรชาในอาวาลที่ไม่มีภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อนี้ ภิกษุนีพึงลักษณะ เศรษฐ นับถือ บูชา ไม่พึงล่วงละเมิด จนตลอดชีวิต (ว.ม.หา. ๒/๑๔๙/๓๗๒) หรือในกรณีที่ พระภิกษุนีอุบลวรรณฯที่พักอาศัยอยู่ในป่าอันธรวัน ได้ถูก ชายหนุ่มคนหนึ่งทำการข่มขืน (ว.ม.หา. ๑/๖๘/๑๙-๕๗) ด้วยบาปกรรมนี้อาจทำให้ทำให้เข้าถูกธรรมนีสูบ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์ทรงพิจารณาเห็นภัยที่จะเกิดขึ้นแก่สตรีจึง ทรงบัญญัติห้ามภิกษุนีอยู่ป่า (พระครุภัลยานิสิทธิวัฒน์ (สมาน กลยานธรรมโม/พระมหาอุปัชฌาย์), ๒๔๔๙: ๒๕๙) ป่าจึงไม่ เป็นอาวาลสัปปายะสำหรับภิกษุนี

๙. โคจรลับป่ายะ (Suitable resort) ห้องถินที่ เหมาะสม หนทางสอดคล้อง นอกจากนี้โคจรลับป่ายะใน ที่นี้หมายรวมถึงสถานที่หรือเลี้นทางคมนาคมที่ได้เข้าไปหรือ ผ่านไปมิผลก่อให้เกิดจิตที่น้อมไปสู่อารมณ์ที่ดี ไม่มีคติรูห์หรือ เครื่องล่อใจฯ มากอย่างยั่วยวนให้ใจไขว้เขว

ส่วนสถานที่หรือเลี้นทางที่ผ่านไปมาแล้วทำให้จิต ไขว้เขว เป็นเหตุให้เกิดความเครียดมอง ขาดสติ ล่งเสริม

ให้เกิดตัณหา ราคะก์ไม่ควรเข้าไป เช่น สถานที่ที่เป็น แหล่งอนามัยมุข ประกอบด้วยบ่อนการพนัน สถานที่เที่ยว กลางคืน ผับบาร์ หรือสถานที่เป็นที่รวมของคนพาลพุดคุย แต่เรื่องที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ (อภ.ว. ๓๕/๔๙๔/๓๘๘-๓๙๙) เป็นต้น

ในที่นินภัย ปฏิกรรมค ลิงคากสูตร พระพุทธเจ้า ตรัสรสอนเรื่องของนายมุขคือพุทธิกรรมที่ทำให้เกิดความเลื่อม ชึงอาจตีความว่าเป็นการตรัสรสอนเรื่องสถานที่ที่ไม่ควรเข้าไปข้องเกี่ยวด้วย ได้แก่ สถานที่ที่มีการเสพสุรา, สถานที่ ที่มีการเล่นการพนัน, สถานที่เที่ยวกลางคืน, สถานที่เป็นที่ รวมของคนชั่ว, สถานที่ที่มีการแสดงมหรสพ, สถานที่รวม ของคนเกียจคร้าน (ท.ป.า. ๑๙/๒๔๗/๒๐๒) เพราะสถานที่ เหล่านี้นำมาซึ่งความเลื่อม อกุศลจิตยอมเข้ามาครอบงำ ได้ง่าย นอกจากนั้นในพระไตรปิฎกบัญญัติปลีกย่อยอีก เช่น

ในลุณธรรม ลิกขานบทที่ ๑๐ นิทานวัตถุได้กล่าว ถึงภิกษุนีกีรุ่มหนึ่งได้พากันเข้าไปชมมหรสพที่โรงมหรสพ แห่งหนึ่ง ชาวบ้านด่างพากันตำหนิว่าเป็นนักบุชแล้วทำไม้ ยังบริโภคความออย เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบจึงบัญญัติ ลิกขานบทว่า “ภิกษุนีได้ปลูกการฟ้อนรำ การขับร้อง หรือ การประโคมดนตรีต้องอาบัติปาจิตติย” (ว.ภิกขุนี. ๓/๓๓-๔๓/๑๕๔-๑๕๓)

ในที่นินภัย สีลันธรรมรค พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับ จุฬศีลของภิกษุไว้ว่า “ภิกษุเว้นขาดจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี และดูการละเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศล” (ท.สี. ๕/๑๙๔/๖๖)

ค. กกาลับป่ายะ หรือภัสสลับป่ายะ (Suitable speech) การสนทนาระที่เกือกุล การฟัง การพูดคุยที่เหมาะสม ควรพูdreื่องที่จะโน้มนำให้เกิดลักษณะ วิริยะ และความลงบ ผุดแต่ลิ่งที่ดีมีประโยชน์ ควรพูดด้วยถ้อยคำสุภาพให้เกียรติ ไม่ยกตนข่มท่าน เพื่อขอจดข้อสงสัยเมื่อมีปัญหาหรือข้อขัดแย้ง ได้ฯ ให้พูดคุยกันด้วยเหตุผล ยอมรับฟังซึ่งกันและกันไม่

โดยเลี้ยงกันโดยขาดเหตุผล ควรพูดแต่พอประมาณและถูกจริต กับคนคนนั้น เช่น พูดเรื่องกถาวัดถุ ๑๐ ดังปรากฏในลัมโพธิ สูตร (อธ.นวก. ๒๓/๑/๔๙๖-๔๙๘) และทุติยโภลลสูตร (อธ.ทลก. ๒๔/๓๐/๓๖-๔๐) ว่าพระพุทธองค์ทรงล่งเสริมธรรม ที่เป็นลับป่ายะ คือควรพูดคุยกัน ควรจะเป็นเรื่องที่ล่งเสริม ให้มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม มีความมั่นคงยั่งนานา ให้เรื่องที่ล่งเสริมให้ทำความดีทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

พระพุทธองค์ทรงยกย่องผู้ที่กล่าวว่าจากที่ดีที่มีประโยชน์ ที่เป็นความจริง ที่ก่อให้เกิดความสมัครสมาน สามัคคี ที่ประกอบด้วยธรรมว่าผู้ที่กล่าวว่าจากเช่นนี้จะเป็น ที่รักทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น (ล.ส. ๑๕/๒๗๓/๓๐๘-๓๑๐) การกล่าวว่าจากเช่นนี้เรียกว่า การกล่าวว่าจากสุภาษิตมือญี่ ประการคือ พุดถูกกาล พุดคำจริง พุดด้วยความอ่อนหวาน คำพูดนั้นมีประโยชน์ และมีเมตตาจิต (อธ.ปปุจก. ๒๒/๑๙๘/๓๓๘)

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงกล่าวทำหน้าที่ กล่าวว่าจากที่ไม่จริง ไม่มีประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดความสามัคคี และห้ามภิกษุภิกษุณิกกล่าวว่าจากที่ไม่จริง เช่น มีภิกษุกลุ่มหนึ่ง พูดเรื่องที่ไม่จริง เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบและสืบสวน จนแนใจแล้วจึงทรงบัญญัติลิกข忙ทว่า ภิกษุต้องอาบัติ ปาจิตติย์ พระกล่าวเท็จทั้งที่รู้ (ว.ม.หา. ๒/๑-๒/๑๙๕-๑๙๖) หรือในกรณีมีภิกษุกลุ่มได้พูดหยาดแซ่บทำให้เกิดการแตก ความสามัคคีในหมู่ภิกษุด้วยกัน เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบ จึงบัญญัติลิกข忙ทว่า ภิกษุต้องอาบัติปาจิตติย์ เพราะ ส่อเลี้ยด ภิกษุ (ว.ม.หา. ๒/๓๖-๓๗/๒๒๔-๒๒๕)

คำพูดหรือการพูดจาที่เจ็บปวดและเจ็บปวดทำให้เกิดความไม่สงบมาก เพราะสามารถสร้างลัมพันธภาพที่ดีแก่ บุคคลรอบข้างทำให้คนฟังเกิดความสนใจ เมื่อต่างฝ่าย

ต่างพูดดีต่องันพูดด้วยลัมพานาวาสา พูดด้วยถ้อยคำที่มี ประโยชน์ต่องานทำให้ไม่ต้องคอยกังวลว่าจะมีภัยอันตราย มาถึงตัว การเบี้ยดเบียนกันก็จะลดลงในระดับหนึ่ง

๗. บุคคลลับป้ายะ (Suitable person) การอยู่ ร่วมกันด้วยดี บุคคลที่เหมาะสมกัน ที่ถูกอธิบายคัยกัน หมายถึงบุคคลที่อยู่รอบๆ ตัวเรา ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะ อาจารย์ เพื่อนร่วมงาน ผู้สนับสนุน เป็นต้น ควรอยู่ในฐานะ ที่ช่วยซักจุ่นแนะนำทำให้เกิดความเพียร เกิดจิตวิญญาณแห่ง การเรียนรู้ ยิ่งได้ผู้ที่เคยปฏิบัติมาก่อนยิ่งดี ให้เว้นจากบุคคล ที่ฟังช่าน และมักมากในการถาม ภารอยู่ในสภาพแวดล้อม ที่ดีที่อบอุ่นไม่มีพิษภัย ผู้คนอยู่ร่วมกันอย่างลงตัวช่วยเรียน มน้ำใจไม่ตรีโภ้อ้อมอารีເອົ້າເພື່ອເປື່ອແຜ່ มีความสามัคคีกัน และผู้คนดังมั่นในศีลธรรมຍ່ອມເປັນປັຈຍເກື້ອທຸນໃຫ້ໄດ້ພົດ ຂຶ້ນ ກາລືອກຄົບຄົນຫຼືກາລືອກຄົບຄົນທີ່ເປັນ ລັບປະຈົບ ມີຄວາມສຳຄັງພະເພາະເມື່ອເຮັດວຽກເຊັ່ນໄວ ເພື່ອນທີ່ຕົກລົງຈະ ทำให้ເຮັດວຽກເຊັ່ນນັ້ນ ດັ່ງພູທກພາບຕົວ

“ໃບທຸກໆຄາທີ່ຄົນນຳມາໃຫ້ໂປລາເນັ້ນກົບພລອຍເໜີນ ເນັ້ນສັກລິນຄຸລຸງຕາມໄປດ້ວຍ ຈັດໃດ ກາລືອກຄົບຄົນພົນນັ້ນ ໃນໄມ້ທັ້ງໝາຍທີ່ຄົນນຳມາທ່ອງຖຸນາກົບພລອຍມີກິລິນໜອມພື່ງ ຕາມໄປດ້ວຍ ຈັດໃດກາລືອກບັນທຶກ ກິລັນນັ້ນ” (ບຸ.ອຕ. ๒๕/๓๖-๓๗-๔๓)

๘. โภชนลับป้ายะ (Suitable food) อาหารที่ เหมาะสม คือ อาหารถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพและ ช่วยป้องกันโรคโดยไม่ต้องคำนึงถึงรสของอาหาร แม้อาหาร ชนิดนั้นจะมีรสชาตiorอยดีแต่ก่อโหงห์ให้เกิดแก่ร่างกายก็ไม่ ควรบริโภค ถ้าเราได้รับประทานอาหารที่พอดีกับร่างกาย และก็ทำให้การทำสมาธิทำได้ดี ในคิลานสูตร (อธ.ทุก. ๒๐/ ๒๒/๑๖๙-๑๗๐) และติกบุคคลบัญญัติ (อภ.บ. ๓๖/๔๔/ ๑๖-๑๗) ได้กล่าวถึงการได้รับอาหารที่ไม่เป็นลับป้ายะว่า จะเป็นเหตุให้ป่วยไข้ฯ “ບຣດາຄານໃໝ່ ຄານໃໝ່ໄດ້ໄດ້ໂພະນະທີ່ ເປັນລັບປະຈົບ ພະຍາຍາຈາກອພາຮນັ້ນ ເມື່ອໄມ່ໄດ້ຍ່ອມໄມ່ຫຍາ ໄດ້ຢາທີ່ເປັນລັບປະຈົບ ພະຍາຍາຈາກອພາຮນັ້ນເມື່ອໄມ່ໄດ້ຍ່ອມໄມ່ຫຍາ

“ ส่อเลี้ยด ได้แก่ (๑) ต้องการให้ผู้อื่นชอบตน (๒) ต้องการให้ผู้อื่น แต่กัน; ว.ม.หา. (บาลี) ๒/๓๘/๒๒๕.

และได้ค้นพบยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาการนั้น เมื่อไม่ได้ย่อไม่หาย”

นอกจากนี้การบริโภคอาหารให้เหมาะสมสมกับฤทธิ์ของยาแล้ว ควรรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต เช่น ในหน้าร้อนควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เพราะอุณหภูมิในหน้าร้อนจะทำให้อาหารเสียเรียบร้อย ดีมาน้ำลายสามารถให้เพียงพอเพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำไปกับเหงื่อ หน้าหนาว ควรรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดเพื่อให้ร่างกายอบอุ่นสามารถต้านทานความหนาวเย็นได้ดี อาหารที่มีวิตามินซีสูงเพื่อช่วยให้เลือดลมเดินดี และช่วยขับเสมหะไม่ควรรับประทานอาหารมัน เพราะจะทำให้เกิดเลมหรือเกิดอาการไอและระคายค่อ หน้าฝนควรกินอาหารที่เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย เพื่อขับไล่ความเย็นซึ่งออกจากการร่างกาย เวลาไม่ฝนตกติดๆ กันให้กินอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพรต่างๆ เพื่อป้องกันอาการป่วย หากมีอาการป่วยให้กินอาหารที่มีวิตามินซีสูงหรือถ้าหาไม่ได้ให้กินวิตามินซีในรูปแบบของยาแทน หลักการเหล่านี้เป็นหลักการที่ดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ

๙. อุตุสังปายะ (Suitable climate) สภาพดินฟ้า อากาศ ธรรมชาติที่เหมาะสม หมายถึงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีทิวทัศน์ดี อากาศดีไม่ว้อนหรือหนาวจนเกินไป มีบรรยากาศร่มรื่น ปลอดภัยจากภัยพิบัติทั้งทางธรรมชาติและภัยจากมนุษย์ด้วยกัน มีความอุดมสมบูรณ์ มีอุณหภูมิที่ดี หากว่าอากาศหรือสภาพแวดล้อมไม่เหมาะสมอาจทำให้ไม่สบายได้ โดยเฉพาะผู้ที่ปฏิบัติใหม่ๆ ยังขาดความมั่นคงในการปฏิบัติ การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสมกับตัวเอง เป็นธรรมชาติ เจริญทุก เจริญตา เจริญใจ จะช่วยให้จิตสงบเรียบร้อย แต่ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี ไม่เจริญทุก เจริญตา อาจทำให้หงุดหงิด ฟุ้งซ่านได้ดังพระพุทธองค์ตรัสว่าเหตุที่ชาวกรุณาสามารถเข้าใจพระธรรมtechnaได้อย่างลึกซึ้ง เพราะอยู่ในที่ที่มีสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่ดี ดังปรากฏในมหาลัทธิปัจฉานสูตร

พระพุทธองค์ได้ตรัสสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้ชาวกรุณาสามารถรับพระธรรมtechnaที่ลึกซึ้งได้ว่าเป็นพระธรรมที่ดี ที่เข้มแข็ง ดังเช่นเล่ากันว่า ชาวแคว้น กรุ ไม่ว่าเป็นภิกษุ ภิกษุณี และอุบาสก อุบาลีกามร่างกายและจิตใจสมบูรณ์อยู่เป็นนิจ ด้วยสภาพปัจจัย คืออุตุเป็นที่สบายน้ำ พระเครื่องนั้นสมบูรณ์ด้วยลักษณะมีอุตุลักษณะ เป็นต้น ชาวกรุนั้นมีกำลังปัญญาอันร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์อุดหนุนแล้วจึงสามารถรับเทคโนโลยีนี้ได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อทรงเห็นความเป็นผู้สามารถรับเทคโนโลยีนี้ได้ (ท.ม.อ. ๑๔/๒๕๔๘-๒๕๕๐)

๙. อิริยาบทสังปายะ (Suitable posture)

อิริยาบท หมายถึง อาการที่ร่างกายอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน (ราชบันทิตยลสถาน, ๒๕๖๑: ๑๓๗๕) อิริยาบทดีมีส่วนสำคัญที่บ่งบอกถึงบุคลิกภาพ ผู้ที่มีบุคลิกภาพดี ย่อมทำให้เกิดความเลื่อมใสแก่ผู้ที่พบเห็น ดังจะเห็นได้จาก ในสมัยที่พระสารีบุตรยังไม่ได้บวชในพระพุทธศาสนาท่านได้พบเห็นพระอัลลัมมีอิริยาบทที่ดีจึงเกิดความเลื่อมใส ครั้นได้เวลาอันสมควรจึงเข้าไปลงท่านธรรมกับพระอัลลัมมิ ทำให้ได้เข้าถึงธรรมและขอวชในพระพุทธศาสนาพร้อมพระโมคคลานะ (ว.ม.หา. ๔/๑๐-๖๒/๓๔-๓๓) หรือในกรณีเศรษฐีชาวกรุงราชคฤห์ได้เห็นภิกษุกลุ่มนี้เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยอิริยาบทก็เกิดความเลื่อมใสจึงทดลองอนุญาตพระพุทธองค์ว่าจะสร้างวิหารไว้ (ว.จ.๓/๒๕๔๘/๔๙-๕๐) เกี่ยวกับเรื่องนี้พระพุทธองค์ตรัสถึงหลักหรือวิธีสำหรับการเคลื่อนไหวร่างกายไว้ว่า

ภิกษุเมื่อเดิน	กรุ๊ชัดว่า	‘เราเดิน’
เมื่อยืน	กรุ๊ชัดว่า	‘เรายืน’
เมื่อนั่ง	กรุ๊ชัดว่า	‘เรานั่ง’
หรือเมื่อนอน	กรุ๊ชัดว่า	‘เรานอน’
(ท.ม. ๑๐/๓๓๕/๓๐๕)		

ดังนั้นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีตามแนวทางของพระพุทธศาสนาจะทำให้มีสติอยู่ตลอดเวลา และจะช่วยเกือบทุนให้คนเกิดความเลื่อมใส พร้อมที่จะปฏิบัติตามบุคคลนั้น ด้วยความเต็มใจอันจะนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีได้ในที่สุด

ลับป้ายทั้ง ๓ นี้ มีความลับพันธ์กีย์โยงกัน และ การได้ในสิ่งที่เป็นลับป้ายจะช่วยส่งเสริมการทำเนินชีวิต ประจำวันหรือการปฏิบัติธรรมให้มีความเจริญก้าวหน้า ทั้งทางกายและทางใจ ทางกายการได้อาหารที่เป็นลับป้ายที่เหมาะสมสมได้อยู่ในที่ที่มีบรรยายการที่ดีจะทำให้ลุขภพกายแข็งแรง ยิ่งได้มีการพูดคุยกับลับป้ายแล้วได้รับกำลังใจจากครอบครัวผู้มีคุณธรรมก็จะทำให้ใจพโลยเป็นสุขไปด้วยไม่ต้องพยายามห่วงกังวลในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะหน้าที่การงาน ที่อยู่อาศัย เป็นต้น แต่ในขณะเดียวกันการได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีอาจจะไม่เพียงพอ จะต้องมีการเตรียมใจที่จะต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงหรือสถานการณ์ต่างๆ ด้วย เพื่อให้คนในลังคมร่วมมือกันพัฒนาให้เป็นลังคมที่มีคุณภาพ

๔. พุทธศาสนาต่อสภาพแวดล้อม

พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญแก่สภาพแวดล้อมถึงแม้พระพุทธองค์จะได้พูดถึงเรื่องสภาพแวดล้อมโดยตรงดังจะเห็นได้จากการบัญญัติพระธรรมวินัยของพระภิกษุสงฆ์ หรือคีลธรรมสำหรับบุคคลทั่วไปพระพุทธองค์จะทรงบัญญัติตามสภาพแวดล้อม หรือในกรณีที่ทรงแสดงธรรมจะทรงยกตัวอย่างจากสภาพแวดล้อมที่คนสมัยนั้นคุ้นเคยมาเป็นอุปมาอุปมัย และนอกจากนี้ยังทรงลั่งสอนให้ดำเนินชีวิตสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมในขณะนั้น เช่น

พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงประโยชน์ของการบัญญัติพระวินัยไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เราจะบัญญัติลักษณะแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยอาศัยอำนาจประโภชน์ ๑๐ ประการ คือ

๑. เพื่อความรับว่าดีแห่งลงชื่อ
๒. เพื่อความพาสุกแห่งลงชื่อ
๓. เพื่อช่วยบุคคลผู้เก้อยาก
๔. เพื่อความอยู่ผาสุกแห่งเหล่าภิกษุผู้มีคีลธรรม
๕. เพื่อปิดกันอาสาสະทั้งหลายอันจะบังเกิดใน

ปัจจุบัน

๖. เพื่อกำจัดอาสาสະทั้งหลายอันจะบังเกิดในอนาคต

๗. เพื่อความเลื่อมใสของคนที่ยังไม่เลื่อมใส
๘. เพื่อความเลื่อมใสยิ่งขึ้นไปของคนที่เลื่อมใสแล้ว

๙. เพื่อความตั้งมั่นแห่งลัทธธรรม

๑๐. เพื่อเอื้อเพื่อวินัย” (ว.ม.๗. ๑/๓๙/๒๕๖๖)

ข้อ ๑, ๒ ทรงบัญญัติเพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวมคือลงชื่อ

ข้อ ๓, ๔ ทรงบัญญัติเพื่อประโยชน์แก่บุคคล

ข้อ ๕, ๖ ทรงบัญญัติเพื่อประโยชน์แก่ความบริสุทธิ์หรือแก่ชีวิต

ข้อ ๗, ๘ ทรงบัญญัติเพื่อประโยชน์แก่ประชาชน

ข้อ ๙, ๑๐ ทรงบัญญัติเพื่อประโยชน์แก่พระศาสนา

ข้อ ๑๐ คำว่า “เพื่อเอื้อเพื่อวินัย” หมายถึงเพื่อเชิดชู ค้ำจุน ประคับประคองพระวินัย ๔ อย่าง คือ ลังวรรณย ปทานวินัย สมวนิย บัญญัติวินัย (ว.อ. ๑/๓๙/๒๕๖๖-๒๕๖๗)

โดยอาศัยประโยชน์ ๑๐ ประการของพระวินัยนี้สามารถนำมาประยุกต์เพื่อใช้ในการจัดระเบียบสภาพแวดล้อมในปัจจุบันให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยได้สมัยพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ เมื่อมีผู้ครั้งคราวต้องการบวช พระพุทธองค์

ก็จะทรงรับด้วยพระวราจารว่า ท่านจะเป็น กิจขุมาເຄີດ ວຣມອັນເຮກລ່າງດີແລ້ວ ທ່ານຈະ ປະພຸດີພຣມຈຣຍໍ ເພື່ອທຳທີ່ສຸດຖຸກໍ່ ໂດຍຂອບ” ກາຣວັຊເຊັ່ນນີ້ ເຮີກິກຸ່ ອຸປ່ລັມປາທ ເມື່ອພຣພູທອເຈ້າທຣງລ່ົງກິກຸ່ທັ້ງ ພລາຍໃຫ້ໄປເຫັນປະກາຕພຣະຄາສານໃນທີ່ ຕ່າງໆ ເມື່ອມີຜູ້ເຂົ້ວ ແລະເລື່ອມໄລປຣາຄາ ຈະບວຊ ພຣະລາວກຕ້ອງນໍາມາໄຟພຣພູທອເຈ້າ ທຸລຂອໂທີ່ພຣພູທອເຈ້າ ປະການອຸປ່ລັມປາທ ທຳໃຫ້ລໍາບາກໃນກາຣເດີນທາງ ພຣພູທອເຈ້າຈຶ່ງ ຖຮອນອຸ່ນໝາດໃຫ້ກິກຸ່ນັ້ນໆ ໃຫ້ບວຊກຸລບຸດວ ໄດ້ເອົາດ້ວຍວິທີ ຕິສຣນຄມນູປັມປາທ ສືບ ກາຣອຸປ່ລັມປາທ ດ້ວຍສິ່ງສຣນະ ຕ ຮັ້ນເມື່ອມີ ກິກຸ່ໃນພຣພູທອຄາສານມາກັ້ນ ແລະຕັ້ງມັ້ນ ດີແລ້ວ ພຣພູທອເຈ້າທຣງມອບກາຣອຸປ່ລັມປາທໃຫ້ ເປັນກິຈຂອງສົງມ ຄືອໜຸ່ພຣະສາກປະຊຸມ ກັນ ໃນມັ້ນປົມປະເທດຕັ້ງແຕ່ ១០ ຂຶ້ນໄປ ໃນ ປັຈັນຕປະເທດ ຕັ້ງແຕ່ ៥ ຂຶ້ນໄປ ຈັດກາຣໃຫ້ ກຸລບຸດວອຸປ່ລັມປາທ ກາຣວັຊດ້ວຍວິທີນີ້ ເຮີກິກຸ່ ໃຫ້ ຢູ່ຕິຈຸດຖະກຣມອຸປ່ລັມປາທ ເມື່ອທຮອນອຸ່ນໝາດ ໃຫ້ອຸປ່ລັມປາທດ້ວຍຢູ່ຕິສຣນຄມນູປັມປາທ ແຕ່ ນັ້ນມາ (ສມເດົຈພຣະລັງມຣາຊເຈ້າ ກຣມຫລວງ ວິຊຍານວົງວົງ <http://mahamakuta.inet.co.th/study/study67/mk672.htm>)

ໃນກາຣນີເມື່ອຄຣາວທີ່ພຣພູທອອົງຄ໌ເລັດຈະໄປກຽງເວສາລີ ຂຶ້ງຕຽກກັບຄຸດໜາວ ປະທັບນັ່ງອຸ່ງກາລາງແຈ້ງໃນຄືນທີ່ໜາວເຫັນນີ້ ໃນຕອນແຮກພຣພູທອອົງຄ໌ທຣງຄຣອງຈົວຟິນເດີຍວ ແຕ່ເມື່ອ ຜ່ານປົມຍາມທຽງຮູ້ສຶກໜາວຈົງຄຣອງຈົວຟິນທີ່ສອງ ເມື່ອສົງ ມັ້ນສົມຍາມທຽງຄຣອງຈົວຟິນທີ່ສາມ ແລະໃນຍາມວຸ່ງອຸ່ນທຣງຄຣອງ ຈົວຟິນທີ່ສີ ແລ້ວທຣງພຣະດຳວິວ່າ “ກຸລບຸດວໃນພຣວົມວິນຍ

ິນທີ່ເປັນຄົນມີປົກຕິທໍາວາ ກລັວຄວາມໜາວ ອາຈຄຣອງຊື່ພອຍຸດີ ດ້ວຍພ້າ ຕ ຜົນ ອີ່ກ່ຽວຂ້ອງນັ້ນເລຍ ເຮົາຄວກກຳທັນເບີຕແດນ ຄວກ ກຳທັນດກ້າງເກີນທີ່ໃນເຮືອງຜ້າຄວອນອຸ່ນໝາດພ້າ ຕ ຜົນແກ່ກິກຸ່ ທັ້ງໜາຍ” (ວິ.ມ.ຫາ. ៥/ຕົວ/ເມດີ)

ໃນສັນຍີທີ່ພຣພູທອອົງຄ໌ຍັງມີໄດ້ທຣງບັນຍຸດີໃຫ້ ພຣະກິກຸ່ເຂົ້າພຣາຊ ມີກິກຸ່ໄດ້ອົກຈາຣິກໄປທຳໃຫ້ໜາວບັນຕ່າງ ພາກັນນີ້ທາງວ່າ “ໃຈພຣະສມະນະເຊື້ອສາຍຄາຍບຸດຮົງໄດ້ ເຫັນຈາຣິກໄປທັ້ງຄຸດໜາວ ຄຸດວັນ ແລະຄຸດຝູນ ແຍີຍບໍ່ຢ່າ ຕິນຫາຕິອັນເຂົ້າສົດ ເບີຍດເບີຍນລື່ມີເສີວິຕີ່ສິ່ງມີອິນທຣີຍເດີຍວ ແຍີຍບໍລັດວ່າເລົກາ ຈຳນວນນາກໃກ້ຄື້ງຄວາມວັດວາຍເລ່າ ນັກບວຊ ສາສາອື່ນ ຩີອັນທີ່ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງນັ້ນ ໄດ້ຕ່າງກົງຫຼຸດໃນຄຸດຝູນ ແຕ່ທຳໄມ້ພຣະກິກຸ່ຈຶ່ງໄມ້ຫຍຸດ ເມື່ອຄວາມທຣາບສິ່ງພຣພູທອອົງຄ໌ ຈຶ່ງທຣງບັນຍຸດີໃຫ້ “ກິກຸ່ທັ້ງໜາຍ ເຮອນອຸ່ນໝາດໃຫ້ກິກຸ່ ທັ້ງໜາຍເຂົ້າພຣາຊ” (ວິ.ມ.ຫາ. ៥/ຕົວ/ເມດີ) ໃນຂັ້ນນີ້ ເຫັນໄດ້ວ່າລັກຄມໃນສັນຍີກ່ອນເຫື່ອວ່າມີວິນຍຸານຄັດຍູ້ໃນພີ່ ແລະໃນຄຸດຝູນນີ້ຈະມີລັດວ່າເລົກເກີດຂັ້ນມາທຳໃຫ້ບາງຄົງ ພຣະກິກຸ່ແຍີຍບໍ່ຢ່າທຳໃຫ້ລັດວ່າເລົກເກີດຂັ້ນມາທຳໃຫ້ບາງຄົງ ແມ່ນໄວ້ຮັບ

ໃນກາຣລັ້ງສອນເຫັນພຣພູທອບຣີ້ຫ້ພຣພູທອອົງຄ໌ຈະທຣງ ຍກເຮືອງທີ່ປະຊາຊນເຫັນນັ້ນຄຸນເຄຍນາປະກອບຄໍາສອນ ເຊັ່ນ ຄ້າລອນຫາວນາກຈະເປີຍບໍ່ເຫັນເຮືອງກາຣທຳກັບ ກາຣປົມບົດຕາມຫລັກພຣທອຄາສາວ່າ “ສຣທ່າເປັນພີ່ ຄວາມເພີຍຮ ເປັນຝູນ ປັນຍາຂອງເຮາເປັນແກ່ແລ້ວ ທີ່ໃຫ້ເປັນອິນໄກ ໃຈ ເປັນເຫຼືອ ສົດທີ່ອົງເຮາເປັນພາລແລະປະຕັກ” (ຊູ.ສຸ. ເມດີ/ຕົວ/ ៥/ຕົວ) ເປັນຕົ້ນ ບາງຄົງທຣງເປີຍບໍ່ເຫັນວ່າເມື່ອນວານຮ ເປີຍບໍ່ເຫັນວ່າພຣວົມຄໍາສອນຂອງພຣອົງຄ໌ເປັນເພີຍໄປໄໝ ກຳມື່ອເດີຍໃນປາໄທໝູ່

ກາຣບັນຍຸດີພຣວົມຍັນອາຈາກຈະທຣງບັນຍຸດີໃຫ້ ສອດຄລົ້ອງກັບລັກຄມໃນຍຸດັ່ນແລ້ວພຣພູທອອົງຄ໌ຍັງທຣງອຸ່ນໝາດ ໃຫ້ປ່ຽນຂອບປົມບົດບາງຂັ້ນໃນພຣວົມຍີໃຫ້ເໜາະສມກັບສັກພ ແວດລັ້ມ ສະບັບສິນໝາດ ດ້ວຍ ໂດຍຄັດຍູ້ຫລັກ ມາປາເທັສ ສືບ

๓. ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเราไม่ได้ห้ามไว้ว่า “สิ่งนี้ไม่ควร” ถ้าลิ้นนั้น อนุโลมเข้ากับลิ้งที่ไม่ควร ขัดกับลิ้งที่ควร ลิ้นนั้นไม่ควร

๔. ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเราไม่ได้ห้ามไว้ว่า “สิ่งนี้ไม่ควร” ถ้าลิ้นนั้nonุโลมเข้ากับลิ้งที่ควร ขัดกับลิ้งที่ไม่ควร ลิ้นนั้นควร

๕. ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเราไม่ได้อันญาตไว้ว่า “สิ่งนี้ควร” ถ้าลิ้นนั้nonุโลมเข้ากับลิ้งที่ไม่ควร ขัดกับลิ้งที่ควร ลิ้นนั้นไม่ควร

๖. ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเราไม่ได้อันญาตไว้ว่า “สิ่งนี้ควร” ถ้าลิ้นนั้nonุโลมเข้ากับลิ้งที่ควร ขัดกับลิ้งที่ไม่ควร ลิ้นนั้นควร (ว.ม.หา. ๕/๓๐๕/๑๓๗-๑๕๐)

มหาปทепลทั้ง ๔ นี้พอจะยกเป็นตัวอย่างได้ดังนี้
รัญชาติ ๗ อย่าง คือ ข้าวสาลี ข้าวเจ้า หมูกับแก้ ข้าว
ละมาน ลูกเดือย ข้าวเหนียว ข้าวฟ่าง (ว.อ. ๑/๑๐๔/๓๖๔)
เป็นสิ่งที่ทรงห้ามฉันในเวลาตั้งแต่เที่ยงวันจนถึงอรุณขึ้น
วันใหม่ ส่วนมหาพล ๕ อย่าง คือ ตาล มะพร้าว ผลขันนุ
ขนุนลำปะโล บวบ ฟักเชีย แตงกวา แตงโม ฟักทอง
รวมทั้งอปรัณณชาติทั้งหมด เช่น ถั่วเขียว ถั่วราชมาส งา
พืชผักที่กินหลังภัตตาหาร แม้จะไม่ได้ทรงห้ามไว้แต่อนุโลม
เข้ากับรัญชาติ ๗ อย่าง เพราะฉะนั้น จึงทรงห้ามฉันใน
เวลาตั้งแต่เที่ยงวันจนถึงอรุณขึ้นวันใหม่ เช่นกัน เข้ากับ
หลักมหาปทепลข้อ ๑ และข้อ ๒ (เชิงอรรถ วิมหา ๕/๑๓๗)
หรือในการนีการแต่งกายของพระลงชื่อในประเทศไทยต่างๆ
เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงให้
ความสำคัญแก่สภาพแวดล้อมที่ประกอบด้วย มนุษย์ ป่าไม้
ดิน หิน น้ำ ทรัพยากรธรรมชาติ สัตว์ทั้งลัตวบกและสัตว์
น้ำ รวมถึงภูเขา และต้นน้ำ ว่าต่างฝ่ายต่างต้องพึ่งอาศัย
ซึ่งกันและกัน และเป็นมิตรที่เอื้ออาทรต่อกันจึงจะสามารถ
ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืน พระพุทธองค์ทรงมอง
เห็นความสำคัญของสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการดำรง

ชีวิต และการปฏิบัติธรรม ทรงวางหลักเกณฑ์สำหรับปฏิบัติ
ตนต่อสภาพแวดล้อม ดังนี้

ก. ด้านสภาพแวดล้อมภายในที่มีผลต่อ การดำรงชีพ

ในเรื่องนี้ผู้เขียนมีความเห็นว่า จิตคือสภาพแวดล้อม
ภายในที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังที่พระพุทธองค์
ตรัสว่า ลิ้งที่พระองค์ตรัสเรียกว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณ
นั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งศีนและวัน
เหมือนลิ้งที่ไม่อยู่นั่นได้นาน ต้องเที่ยวห้อยโหนก็ไม่เรื่อยไป
(ล.น. ๑๖/๑๙/๑๗๖) เมื่อจิตไม่อยู่นั่นเที่ยวชัดล้ายไปมาทำให้
มนุษย์ต้องประสบกับเหตุการณ์ทั้งที่พอใจและไม่พอใจ ทำให้
เกิดทุกชั้นของรู้ตลอดเวลาพระพุทธองค์ทรงเห็นว่า ความลุข
ความทุกข์ในชีวิตประจำวันนั้นล้วนแล้วเกิดจากจิตเป็น
สำคัญ จึงทรงวางหลักเกณฑ์สำหรับการฝึกจิต เพื่อให้จิต
ได้หยุดนิ่ง เช่น การทำสมาธิ การคิดดีคิดลบกรรมถึง
การอยู่ในสภาพแวดล้อมภายนอกที่ดี ที่เจริญ humiliata เมื่อ
มนุษย์ได้คิดในทางที่ดีที่เป็นประโยชน์ได้อยู่ในสภาพแวดล้อม
ที่ดีแล้วก็จะมีความลุข จะทำให้ร่างกายหลังสารเอนดอร์ฟิน
(Endorphins) ซึ่งเป็นสารแห่งความลุข ร่างกายจะหลัง
สารนี้ออกมาได้หลายทาง เช่น ในขณะที่สวดมนต์ ในขณะที่
ทำสมาธิ ในขณะที่ออกกำลังกายอย่างน้อย ๒๐-๓๐ นาที
ล่งผลให้มนุษย์มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่แข็งแรง
พระพุทธองค์จึงทรงเน้นให้พุทธบริษัทเจริญสมาธิปฏิบัติ
กับมัจฉราชน

^๔ สารเอนดอร์ฟิน คืออะไร [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://guru.sanook.com/answer/question/> อ้างในจดหมายข่าว ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ ก.ย.-ธ.ค. ๒๕๖๒ คุณย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสดรศึกษา ๓/๙/๔๔.

๙. ด้านสภาพแวดล้อมภายนอกที่มีผลต่อการดำรงชีพ

สภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญและมีอิทธิพลในการกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิต ผู้อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ มักจะล้มเหลวได้ถึงความสงบบ่รื่นของธรรมชาติซึ่งจะมีส่วนให้คนส่วนมากมีจิตที่สงบเย็น มีจิตที่เป็นสมานธิได้เร็วขึ้น เพื่อให้พระภิกษุมีความโกลาชิดกับธรรมชาติ พระพุทธองค์จึงทรงสนับสนุนการอยู่ในที่ที่สงบ สอนให้ดำเนินชีวิตอย่างล้นโดษ เพื่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันด้วยดีระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อม เห็นได้จากหลักธรรมคำสอนมากมายที่สอนให้อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและใช้ประโยชน์จำกทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างมีคุณค่า และให้เกิดประโยชน์สูงสุด หวังว่างหลักเกณฑ์สำหรับการปฏิบัติ คือ

ด้านการควบคุมผลพิษทางอากาศ พระพุทธองค์ทรงบัญญัติว่า “ภิกษุได้ต้องการผิงไฟ ก่อหรือใช้ให้ก่อไฟ ต้องอาบตัวป่าจิตติ์” (ว.ม.ท. ๒/๓๕๐/๔๗๙) แต่มีข้อยกเว้นในกรณีที่มีความจำเป็น และไม่เป็นการทำลายลิ่งเมี้ยวชีวิต จากข้อนี้แสดงให้เห็นว่าการไม่ก่อของไฟเป็นสาเหตุหนึ่งที่ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดผลพิษทางอากาศ ช่วยป้องกันอุบัติเหตุจากไฟไหม้ได้ด้วย และยังช่วยรักษาชีวิตลัตต์ด้วย”

ด้านการอนุรักษ์แหล่งน้ำ พระพุทธองค์หวังว่าหลักไว้ว่า “พึงทำความสำเร็ยกว่า เราจักໄไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบวนน้ำลาย ลงในน้ำ” (ว.ม.ท. ๒/๒๕๓/๑๓๓, ว.ภิกขุนี ๓/๑๙๔๑/๓๘๙) ในข้อนี้แสดงให้เห็นว่าน้ำเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อการอุปโภคและบริโภค การทิ้งของเลี้ยงลงในแม่น้ำลำคลองจึงเป็นการไม่สมควร

ด้านการควบคุมผลพิษทางดิน พระพุทธองค์ได้บัญญัติไว้ว่า “ผู้ใดชุดดินหรือใช้ให้ผู้อื่นชุดดินต้องอาบตัว” (ว.ม.ท. ๒/๔๕/๑๓๔) พระพุทธองค์ทรงบัญญัติลิกขานบทนี้

เพื่อต้องการรักษาชีวิตลัตต์และรักษาสภาพดิน เพราะคนในสมัยนั้นเชื่อว่าดินมีชีวิตการชุดดินจึงเป็นการทำลายชีวิตดิน (มนพ รักการเรียน, ๒๕๔๒: ๓๗)

ด้านการอนุรักษ์ป่า เพื่อป้องกันการตัดไม้ทำลายป่าพระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติเรื่องการอนุรักษ์ป่าไม้ไว้ เช่น ห้ามไม่ให้พระภิกษุล้างวิหารที่ใหญ่เกินไป (ว.ม.ท. ๒/๑๓๔/๓๐๓-๓๑๐) หรือห้ามภิกษุตัดไม้ซึ่งมีบัญญัติไว้ใน ลิกขานบทที่ ๑ กฎความวารุค (ว.ม.ท. ๒/๔๙-๕๑/๑๓๗-๑๓๘) ว่า

ในสมัยพุทธกาลภิกษุชาวอาฬาร ได้ตัดต้นไม้เพื่อนำมาก่อสร้างวิหาร ชาวบ้านรู้เข้าก็พากันทำหิน พากันต่อว่า พระพุทธองค์จึงทรงปรับอาบตัวป่าจิตติ์เพระพราภ กฎความ^๗ แก่ภิกษุที่ทำลายต้นไม้ ได้แก่พิชพันธุ์ ๕ ชนิด คือ พิชพันธุ์ที่เกิดจากเหง้า, พิชพันธุ์ที่เกิดจากลำต้น, พิชพันธุ์ที่เกิดจากตา, พิชพันธุ์ที่เกิดจากยอด, พิชพันธุ์ที่เกิดจากเมล็ด (ว.ม.ท. ๒/๔๙/๑๓๘.)

ข้อนี้นับได้ว่าเป็นการช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ได้ทางหนึ่งด้วย นอกจากพระพุทธองค์ทรง ห้ามไม่ให้ภิกษุตัดไม้แล้วยังทรงลงเริ่มให้ประชาชนปลูกป่าเพราทางเห็นความสำคัญของป่า เทวดาองค์หนึ่งได้ทูลถามพระพุทธองค์ว่า ลิงที่เป็นบุญเป็นกุศลคือ อะไร พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า การปลูกป่าและรักษาต้นน้ำลำธาร เป็นบุญเป็นกุศล (พระเมธีธรรมการณ์ (ประยูร ธรรมจิตต์), ๒๕๓๔: ๑๖) ดังปรากฏในวนโรปสูตร (ล.ส. ๑๕/๔๗/๖๙) ว่า บุคคลใดปลูกป่า สร้างสะพาน ชุดบ่อหน้า สมบูรณ์ด้วยศีล บุญย่อมเจริญ แก่บุคคลนั้น

ด้านการอนุรักษ์ลัตต์ป่าและลิ่งเมี้ยวชีวิต เพื่อเป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรลัตต์ป่าพระพุทธองค์ทรงห้าม ภิกษุชั้นเนื้อต่างๆ ๑๐ ประเภท คือ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้ом้า เนื้อสุนัข

^๗ กฎความ กลุ่มแห่งพิชพันธุ์ที่จะออกได้ ที่เจริญเติบโตแล้ว เป็นซึ่งเรียกตันไม้ยืนตันและหญ้าเขียวสด; ว.อ. (บาลี) ๒/๕๐-๕๑/๑๓๓-๑๓๔.

* กรณีลัตต์อาศัยอยู่ในกองไฟ หรือในไฟฟ้าที่ใช้เป็นเชื้อเพลิง.

เนื้องุ่น เนื้อรำชลีฟ์ เนื้อเลือโคร์ง เนื้อเลือเหลือง เนื้อหมี เนื้อเลือดาว (ว.ม. ๕/๒๕๐-๒๕๑/๘๐-๘๙) ห้ามฆ่าสัตว์ ภิกษุได้จะใจปลงชีวิตแล้ว ต้องอาบติปปะจิตติย (ว.ม.๗. ๒/๓๙๓/๔๐๒) ภิกษุได้รู้อยู่ว่าనໍາມືລຶ່ງມີສິຫຼັບ ວດທຣີອໃຫ້ເຮັດໜູ້ຫົວໜ້າ ດີນ ຕ้องอาบติปปະຈິຕິຍ (ว.ມ.๗. ๒/๑๔๐/๓๑๔) และห้ามใช้ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ด้วย ภิกษุได้ใช้ให้ทำลันถัต^๗ ผลไม้ใหม่ ຕ้องอาบตินิลสัคคីปະຈິຕິຍ (ว.ມ.๗. ๒/๕๔២/៣១-៣២) ภิกษุได้ทำກາລ່ອງເຂັ້ມດ້ວຍກະດູກ ດ້ວຍຈາ ອົງດ້ວຍເຂາ ຕ้อง อาบຕິປະຈິຕິຍທີ່ເຊື່ອວ່າ ແກທນກະ^๘ (ว.ມ.๗. ๒/๕๕៣-๕៥៤/๔៨-៤៩)

ในคราวหนึ่งภิกษุกลุ่มนึงต้องการทำที่ร่องนั่งเจิงไปขอนแพะ และขนแกะ เพื่อมาทำที่ร่องนั่งจากชาวบ้านอยู่เป็นประจำ ทำให้เป็นที่ครหา พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติว่า “ภิกษุใช้ให้ทำลันถัตใหม่แล้วพึงใช้ล้อยให้ได้ ๖ ปี ถ้าต่ำกว่า ๖ ปี เธอจะслะหรือไม่slะลันถัตนั้นก็ตาม ใช้ให้ทำลันถัตอีกใหม่ ต้องอาบตินิลสัคคីปະຈິຕິຍ” (ว.ມ.๗. ๒/๕៥៣-៥៥៤/๔៨-៤៩)

การที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติเช่นนั้นนอกจากจะช่วยให้ภิกษุลงมือเมื่อต้องเบียดเปลี่ยนลัตต์แล้ว ยังแสดงให้เห็นถึงพระมหากรุณาต่อบรรพลัตต์แม้จะเป็นลัตต์เล็กสัตต์น้อยก็ตาม ทั้งยังความเลื่อมใสให้เกิดขึ้นแก่ประชาชนด้วย

๕. การสร้างสภาพแวดล้อมให้เป็นสัปปายะ

การสร้างสังคมหรือสภาพแวดล้อมที่เป็นสัปปายะ เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดขึ้น เพราะการสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นสัปปายะจะเป็นหนทางหนึ่งในการที่จะช่วยให้มนุษย์มี

สุขภาพกาย และสุขภาพใจที่ดีที่มีความสุข สังคมโดยรวมอยู่ร่วมกันด้วยดี ในขณะเดียวกันถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นสัปปายะก็จะเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาหรือเพื่อความเจริญก้าวหน้า สมควรร่วมกันสร้างสภาพแวดล้อมให้เป็นสัปปายะด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น

ก. ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อ ความเลื่อมใส จะเป็นจุดเริ่มต้นในการทำความดี การมีศรัทธาจะทำให้เชื่อว่ามนุษย์สามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ ศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นความเชื่อที่ประกอบ ด้วยเหตุผล คือ เชื่อว่ากรรมและผลของกรรมมีอยู่จริง เชื่อว่าคนทำกรรมอะไรต้องรับผิดชอบในการกระทำนั้นและเชื่อมั่นในการตัวรู้ของพระพุทธเจ้า (พระธรรมปัญญา (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๔๓: ๑๖๔) ในสุคันธิราปทาน (ช.อ.ป. ๓๓/๑๐๔/๒๕๓๔) กล่าวว่า “ความเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระลัษณะ มีประโยชน์มาก” คือ

ศรัทธาเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า ว่าพระพุทธองค์ เป็นผู้นำแห่งการดำเนินชีวิตอิสระด้วยปัญญา เป็นบุคคลดั้นแบบซึ่งยืนยันถึงความสามารถของมนุษย์ว่าสามารถหยั่งรู้สัจธรรม เข้าถึงความจริงและความดีงามสูงสุดได้

ศรัทธาเชื่อมั่นในพระธรรม เชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธองค์ว่าลิ่งที่พระพุทธองค์ทรงคัมพนั้นสามารถนำมาปฏิบัติได้จริง พระองค์ทรงปฏิบัติให้ดูเป็นตัวอย่างและเห็นผลประจักษ์ มีความเป็นกลาง เที่ยงธรรมต่อทุกคน ทุกคนสามารถปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองได้

ศรัทธาเชื่อมั่นในพระลัษณะ คือ เชื่อมั่นว่า พระลัษณะ เป็นแบบอย่างยืนยันว่า มนุษย์ทั่วไปมีความสามารถที่จะบรรลุความจริง ความดีงามสูงสุดได้ ถ้าผู้ประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ (พระพรหมคุณภารณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๔๕: ๑๗๘-๑๗๙)

ศรัทธาทั้ง ๓ อย่าง ได้แก่ ความมั่นใจความจริง ความดีงาม และกฎเกณฑ์แห่งเหตุผล ด้วยเหตุนี้จะทำให้มนุษย์มีความสามารถที่จะแก้ปัญหาได้ตามทางแห่งเหตุผล

^๗ ผ้าที่ภิกษุใช้รองนั่ง; ราชบันทิตยสถาน พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๑๖.

^๘ คำว่า “ແກທນກະ” เป็นเชื่อเฉพาะอาบติปปະຈິຕິຍສຶກຂາບທິນ แปลว่า มีการทำลาย คือต้องทำลายวัตถุก่อนจึงแสดงอาบติตก; ว.อ. (බາລີ) ๒/๕๙/๕๓.

และเชื่อว่าสังคมที่ดีงามสามารถเกิดขึ้นได้ จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการร่วมมือร่วมใจกันสร้างสภาพแวดล้อมที่มีคุณภาพ

๘. กตัญญูกรเวที ทรัพยากรธรรมชาตินั้นให้คุณค่า และคุณประโยชน์กับมนุษย์มากมาย เราจึงควรรักษาคุณค่าและตอบแทนคุณของลึกล้ำนานี้ โดยการถอนมรรภษาทรัพยากรธรรมชาติให้เลื่อมโถรมน้อยที่สุด ทรัพยากรบางอย่างสามารถสร้างทดแทนขึ้นมาได้ก็ควรสร้างขึ้นมาทดแทน

ค. ความสันโดษและการรู้จักประมาณ การใช้สอยอย่างประหยัด คือการใช้เท่าที่จำเป็นเพื่อให้มีทรัพยากรใช้ได้นานและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ใช้สอยอย่างพอดี พอกับความต้องการไม่มากเกินไปจนไปเบี้ยดเบี้ยนผู้อื่น หรือไม่น้อยเกินไปจนตัวเองเดือดร้อน รู้จักรับรับประทานหรือตัดแปลงสิ่งที่อยู่รอบข้างให้ใช้ประโยชน์ได้สูงสุด ให้รู้จักนำของเก่ามาซ้อมใช้ใหม่ (Recycle) เช่น กรณีพระราชานนท์นำอาเจวรา เก่าที่ไม่ใช้แล้วมาໂขลกให้ละเอียดแล้วนำไปผสมกับดินเพื่อนำมาใช้จับทาง (ว.ส. ๓/๔๕๕/๓๖๖-๓๖๗) พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นกรณีตัวอย่างที่ดี เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ การเปลี่ยนแปลง หรือการทำลายทรัพยากรก็จะน้อยลง ส่งผลให้สภาพแวดล้อมคงอยู่เพื่อประโยชน์แก่คนรุ่นต่อไป

๔. หิริ-โอตัปปะ ความอ้ายบາป ความกลัวบາป
ถ านีมีธรรມ ๒ ประการนี้การเบี้ยดเบี้ยนกัน การทำลายล ง
หรือการใช้สอยทรัพยากรธรรมชาติอย่างไม่ร ุคุณค่าก็จะไม่
เกิดขึ้น เพราะความลະอยายและเงรอกล วต อบาปทำให้เวลา
จะทำอะไรเรื่องจะร งว าจะทำให้คนอ นเหือดร ssonหรือไม่
จะเป็นการเบี้ยดเบี้ยนช วิตอ นหรือไม่ ทำให ร จ กระวังที่จะ
ไม่ทำให้คน หรือล งมีช วิตอ นๆ เดือดร sson

จ. โynิสомнลิกการ การใช้ความคิดที่ถูกวิวิ มอง
ลึงทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา ด้วยปัญญาที่คิดเป็น
ระเบียบโดยให้เห็นลิ่งนั้นหรือปัญหานั้นๆ ตามลักษณะและ
ความล้มพัมร์แห่งเหตุปัจจัย ในเงื่นี้เป็นการคิดว่าปัญหาหรือ

เรื่องที่เกิดขึ้นนั่นมีสาเหตุมาจากอะไร ใครหรือสิ่งใดเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้น หรือเกิดมาจากการเหตุปัจจัยอะไร แล้วมีวิธีการอย่างไรในการแก้ไข

ฉ. กัญญาณมิตร คือผู้ที่แนะนำลั่งลอน ที่ปรึกษาเพื่อนที่คบหา และบุคคลแวดล้อมที่ดี ความรู้จักเลือกคนหรือเข้าร่วมลังคมกับผู้มีความรู้ความสามารถ จะช่วยสนับสนุนชักจูง ขึ้นทาง เป็นแบบอย่างตลอดจนเป็นผู้ที่อกรุ่นให้คำแนะนำชีวิตทั้งทางด้านครอบครัว ธุรกิจและการปฏิบัติให้เป็นไปในทางที่ดี ทำให้มีสภาพแวดล้อมทางลังคมที่ดี (พระธรรมปีภาค (ป.อ. ปยตโต), ๒๕๔๓: ๖๕)

ฉ. หลักอริยสัจจ์ ๔ คือการวิเคราะห์ว่าปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาในมีสาเหตุมาจากอะไร แล้วอย่างไรจะแก้ไขได้

ช. หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น เมตตา กรุณा หลักทางลัทธิกลางมัชฌิมปัจฉิปทา มรรค มีองค์ ๘ และหลักธรรมอื่นๆ อีก มาสรุปรวมและมีพระราชวินิจฉัยพอดำรงไว้ได้ดังนี้ (มนูญ มุกข์ประดิษฐ์,
๒๕๕๓: ๒๓-๒๔)

ความพอประมาณและความพอเพียง คือ
ความสมดุลและความพอดี ไม่มากไม่น้อยเกินไป เป็นไปตาม
หลักมัชณไมมาปภิปทา

ความมีเหตุผล เป็นเหตุผลที่สมควรในการกระทำ
และตัดสินใจ โดยพิจารณาเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และคำนึง
ถึงผลที่คาดว่าจะได้รับ

ภูมิคุ้มกันที่ดี คือ มีความมั่นคงในการเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อลดความเสี่ยงในการดำรงชีวิต และการประกันอาชีพ

คุณธรรม เป็นหลักสำคัญที่ต้องมีทั้งความเชื่อถัตย์ สุจริต ไม่โลภ ไม่เบียดเบี้ยน มีความเพียรและมีปัญญาในการดำเนินชีวิตตามหลักพหุศาสนาน (เรื่องเดียวกันนี่ ๒๘-๓๔)

หลักเศรษฐกิจพอเพียง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเตือนสติประชาชนทั้งประเทศว่า “คนเรามาถูกใจในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบี้ยนคนอื่นน้อย หมายความว่าพอประมาณไม่สุดโต่งไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอดีก็จะมีมาก อาจจะมีของหรูหราไว้ได้ แต่ว่าต้องไม่เบียดเบี้ยนคนอื่น ต้องพอประมาณตามอัตภาพ” นายโคงี อันนัน เลขาธิการสหประชาชาติ กล่าวเชิดชูเศรษฐกิจพอเพียงว่า “เศรษฐกิจพอเพียงคือแสงสว่างในความมืดของโลกกว้าง” (กองบรรณาธิการสารคดี, ๒๕๔๔: ๔๗)

เมื่อปฏิบัติหลักธรรมที่ก่อร่วมมาข้างต้นจะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี แสดงให้เห็นได้ว่า ถ้ามนุษย์มีครัวเรือน และมีทรัพย์อุดตัปปะ จะทำให้มีความเชื่อมั่นในการทำความดี และเกิดความเกรงกลัวในการทำความชั่วถือได้ว่าเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมภายในให้เกิดขึ้น และเมื่อมนุษย์มีสภาพแวดล้อมภายในในที่ดี จะทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล และเกิดความทุกข์น้อยที่สุดอันจะนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมภายนอกให้ดีจะเห็นได้ว่าเมื่อมนุษย์มีสภาพจิตใจที่ดีแล้วจะทำให้พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น พร้อมที่จะร่วมมือกันสร้างสรรค์สังคม ลิ่งที่ดีงาม เพื่อที่จะร่วมมือกันสร้างสรรค์สังคมแวดล้อมภายนอกให้มีความเป็นอยู่ที่ดีงาม ที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตจากที่ก่อร่วมมาข้างต้นว่าสังคมแวดล้อมภายในหมายถึงความรู้สึกนึกคิด ทัคคุณคติ ดังนั้นครัวเรือนและทรัพย์อุดตัปปะจึงเป็นเรื่องที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นมาในใจ

หลักอริยสัจจ์ ๔ และโยนิโสมนลิกการ เป็นการใช้ปัญญาในการพิจารณาสืบสานถึงเหตุปัจจัยของสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอันจะทำให้นำไปสู่การแก้ปัญหาในทางที่ถูกที่ควร ในส่วนนี้เป็นเรื่องของการคิดการจัดระบบความคิดให้เป็นไปตามหลักเหตุและผล เพื่อจะได้ทำให้เข้าถึงต้นตอของปัญหาอันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ถูกทาง และเมื่อมีสิ่งมาระบบทางจิตไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ดี

จิตใจก็จะไม่ฟุหรือแฟบไปตามเหตุการณ์นั้นๆ ส่วนนี้จึงจัดได้ว่าเป็นสภาพแวดล้อมภายใน

เศรษฐกิจพอเพียงและลั้นโดยใช้ เป็นการสร้างสภาพแวดล้อมภายนอก คือเป็นการวางแผนรากฐานทางเศรษฐกิจให้ดีเป็นสิ่งเสริมการสร้างฐานะความเป็นอยู่ เมื่อคนมีเศรษฐกิจดี ไม่เดือดร้อนในการดำรงชีวิตจะทำจิตใจดีตามไปด้วย เมื่อจากหลักเศรษฐกิจพอเพียงนี้เป็นหลักการส่งเสริมให้ประชาชนดำเนินชีวิตในลังคอมให้อยู่ในความพอดี และเมื่อนำไปปฏิบัติจะเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสภาพเศรษฐกิจทั้งส่วนตน และส่วนรวมให้ดีขึ้น ทำให้บุคคลนั้นมองเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว หลักการนี้จึงจัดได้ว่าเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมภายนอก

กัลยานมิตรจัดได้ว่าเป็นสภาพแวดล้อมภายนอก เพราะกัลยานมิตรจะเป็นผู้ที่แนะนำให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดี คอยแนะนำตักเตือนเมื่อทำความผิด และส่งเสริมเมื่อทำความดี เช่น ถ้าครอบครัวใดคนในครอบครัวต่างกันเป็นกัลยานมิตรต่อกันก็จะทำให้ครอบครัวนั้นเป็นครอบครัวที่อบอุ่น เป็นต้น

๖. ขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตตามหลักพุทธศาสนา หมายถึง คุณสมบัติของคน ๓ ด้าน คือ **ศิล** หมายถึง การมีพัฒนารมที่ร่วมสร้างเสริมลังคอมที่ดีงาม มีการควบคุม กาย วาจา และประกอบลัมมาอาชีพ เป็นต้น เมื่อสภาพแวดล้อมภายนอกดีจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี เรียกว่า “**สามัช**” และด้วยจิตที่ดีทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมด้าแห่งเหตุปัจจัยมีความเป็นอยู่ด้วยความผ่องใส เรียกว่า **ปัญญา** (พระพรหมคุณกรณ์ (ป.อ. ปัญญา), ๒๕๔๔: ๙๗) สุรุปแล้วคุณภาพชีวิต คือ ผู้คนในลังคอมทั้งระดับครอบครัวจนถึงระดับประเทศชาติร่วมกันสร้างสังคมที่ดีงาม ด้วยจิตที่เป็นกุศลเมื่อการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริง

การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์จึงเป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีงามให้เกิดขึ้นโดยมีหลักการที่ต้องปฏิบัติไปตามขั้นตอน คือ เริ่มต้นด้วยเรื่องง่ายๆ หมายๆ เพื่อให้พุทธบริษัทเกิดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนแล้วนำไปปฏิบัติโดยเริ่มที่ ทาน ศีล เจริญภวานา โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) ทาน หมายถึง การให้ การแบ่งปัน การเลี้ยงล่อทานจึงเป็นแนวทางการปฏิบัติขั้นต้นที่จะช่วยลดความเห็นแก่ตัว การให้ทานด้วยจิตใจที่ดีงามจะมีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ ผู้รับจะรับรู้ถึงความรัก ความปรารถนาดีของผู้ให้ การให้ทานมีอยู่ด้วยกันหลายทาง เช่น อาภิสاثนา อภัยทาน วิทยาทาน และธรรมทาน เป็นต้น

๒) ศีล เป็นข้อกำหนดหรือกฎเกณฑ์เพื่อการปฏิบัติทางกาย และวาจาที่วางแผนไว้สำหรับการอยู่ร่วมกันด้วยดีของคนในสังคม เป็นการลดการเบี้ยดเบี้ยนกัน มีการปฏิบัติตอกันด้วยความเอื้อเพื่อ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ผู้มีศีลได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาทางด้านจิตใจ พระพุทธองค์ทรงยกย่องบุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์ว่า จะได้รับความปลดภัยปราศจากภัยอันตราย (ท.ส. ๕/๒๓๒/๓๒) จะทำให้มีทรัพย์เพิ่มขึ้น (ท.ป. ๑๑/๒๖๕/๒๙๙-๒๙๗) เป็นคนละเมิดไม่ให้พรับ (ท.ป. ๑๑/๒๓๓/๒๙๗) มีปัญญาและมีจิตที่ดีมาก (ส.ส. ๑๕/๙๕/๑๐๑-๑๐๒) นอกจากนี้การรักษาศีลยังทำให้ผู้รักษาภัยริยาสามารถเรียบร้อย เป็นที่รัก (ข.ธ. ๒๕/๒๓๑/๑๐๐) ที่สรรเสริญ (อ.ทสก. ๒๔/๓๐/๑๔๒-๑๔๔) และมีแต่ความเจริญไม่มีความตกต่ำ (ข.เปต. ๒๖/๕๙๕/๒๖๔) จิตที่ชำระด้วยศีลจะทำให้เกิดการสำรวมอินทรีย์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ การสำรวมอินทรีย์นี้จะทำให้รู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นว่ามีความจำเป็นหรือไม่ และพิจารณาความทุกข์ที่เกิดจากลิ้นน้ำ ช่วยเป็นรากฐานให้ลดลงความเครียด เกิดการไม่ยึดติดกับตนของและของกินของใช้ เครื่องอุปโภคบริโภค (สมครี ปทุมสูตร, และคณะ, ๒๕๒๕: ๑๑-๑๓) จะช่วยพัฒนาจิตให้มีคุณธรรม เช่น

ศีลธรรมข้อที่ ๑ เว้นจากการเบี้ยดเบี้ยนชีวิต และร่างกายของกันและกัน ทั้งจากมนุษย์ด้วยกันเอง มนุษย์กับสัตว์ตัวรักษา และมนุษย์กับธรรมชาติ เพื่อเป็นหลักประกันในการสร้างความมั่นคงของชีวิต

ศีลธรรมข้อที่ ๒ มนุษย์ทุกคนย่อมมีทรัพย์สมบัติเป็นของตนเอง สัตว์ตัวรักษาของแม้ว่ามันจะไม่รู้จักสร้างทรัพย์สมบัติเหมือนมนุษย์แต่ก็ต้องมีปัจจัยเป็นของตนเอง มนุษย์ทุกคนจึงไม่ควรที่จะเบี้ยดเบี้ยนซึ่งกันและกัน ควรหันมาประกอบอาชีพที่สุจริตไม่ขัดกับหลักธรรมคำสอน หรือไม่ประกอบอาชีพต้องห้ามที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้^{๑๐} เพื่อเป็นการสร้างหลักประกันความมั่นคงทางทรัพย์ลิน

ศีลธรรมข้อที่ ๓ พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน “อปวิหาร尼ยธรรม” ธรรมลำนำหัวรับผู้ปกครองข้อหนึ่งว่าพวก “เจ้าวชชีไม่ฉุดครัวขึ้นใจกุลสตรี หรือกุลภารีให้อยู่ร่วมด้วย” (ท.ม. ๑๐/๑๓๔/๓๔) ส่วนหลัก อปวิหารนิยธรรมลำนำหัวภิกษุตัวล้วว่า “ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเลื่อมเลyiตราบเท่าที่ภิกษุยังไม่ตอกยูในอำนาจแห่งตัณหาก่อให้เกิดพาหะที่เกิดขึ้นแล้ว” (ท.ม. ๑๐/๑๓๖/๓๔) นอกจากนี้ การสำรวมในกามในที่นี้ยังหมายรวมถึงการสำรวมในกามคุณอรามณ์ทั้ง ๕ คือทางตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยควบคุมใจไม่ให้หลงไหลไปกับสิ่งที่มายั่วยวนให้หลงไหล เพราะถ้าหากหลงไหลไปกับสิ่งเหล่านี้แล้วจะทำให้พร้อมที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่น ศีลข้อนี้ จึงมีมาแต่โบราณกาล (สมเด็จพระภูมลัง wang (เจริญ สุวัฒน์มหาเรศ), ๒๕๔๔: ๑๑๒-๑๑๓) ถือได้ว่าเป็นการสร้างหลักประกันความมั่นคงของครอบครัว

ศีลธรรมข้อ ๔ มนุษย์ส่วนมากย่อมต้องการความชื่อตระงับกัน ไม่ต้องการการหลอกลวง เพราะฉะนั้น

^{๑๐} อาชีพที่ทรงห้ามไว้มี ๕ ประการคือ การค้าขายคัสราภูธ การค้าขายสัตว์ การค้าขายเนื้อ การค้าขายของมีนeme การค้าขายยาพิษ; อุบลจก. (ไทย) ๒๒/๑๓๗/๒๕๕.

คนที่จะควบหากันได้ ควรที่จะมีความจริงใจต่อกัน สร้างความไว้เนื้อเชื่อใจซึ่งกันและกัน พูดแต่ความจริง พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ ไม่พูดเรื่องเหลวไหล หลอกลวง (เรื่องเดียว กัน: ๑๓-๑๔) แม้แต่พระพุทธองค์เองก็ตรัสว่า “ว่าเจ้าที่พระองค์ทรงตรัสรู้ ต้องเป็นวัวเจ้าที่จริง ประกอบด้วยประโยชน์ เป็นที่รักที่ชอบใจของคนอื่น และถูกต้องด้วยกาลเวลา” (ม.ม. ๑๓/๙๙-๔๗-๔๘) ในชีวิตประจำวันเราควรพูดด้วยวิสัยสุจริต พูดความจริง เป็นประโยชน์ เป็นที่รักที่พอยใจของคนฟัง ถูกกาลเวลา เพื่อเป็นการสร้างหลักประกันความมั่นคงในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

ศีลธรรมข้อ ๕ สุรา ya เสพติด เป็นที่ตั้งของความประมาท เมื่อดีมหรือกินเข้าไปจะทำให้ขาดสติขาดความละอาย ขาดความเกรงกลัวต่อบาป เรียกว่าขาดหริ-โอดตัปปะ นอกจากนี้ยังส่งผลเสียต่อสุขภาพ สร้างความเดือดร้อนแก่ครอบครัว ลังคอม และประเทศชาติ ดังนั้นเพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงของสุขภาพ และความสงบสุขของสถาบันครอบครัว ลังคอม และประเทศชาติ จึงควรเว้นจากการดื่มสุรา ya เสพติด

ถ้าคนขาดศีลธรรมจิตใจก็จะหนาแน่นไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ปราศจากเมตตากรุณาต่อกัน ทำผิดหลักศีลธรรม ไม่ปฏิบัติตามกฎหมายบ้านเมือง มีการเบียดบังซึ่งกันและกัน เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วจะหาความสุขไม่ได้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติตามศีล จะทำให้เกิดความสุข (สมเด็จพระญาณสัจว (เจริญ สวัสดิ์มนหมาย), ๒๕๔๔: ๑๑๖-๑๑๗)

๓) การเจริญความรู้ คือ การสำรวจใจให้แน่แน่เป็นสมາธิ (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๙: ๔๗๑) เพื่อความตั้งใจมั่นของจิต เป็นภาวะที่มีอารมณ์เดียวของกุศลจิต มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้และเข้าใจในสรรพลั่งตามความเป็นจริง ในแบบชีวิตประจำวันจะช่วยให้จัดผ่อนคลาย ช่วยเสริมประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมประจำวันทั้งเรื่องการงาน การเรียน ช่วยเสริมบุคลิกภาพ ช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิ

ต้านทานโรคสูง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๔๔: ๘๘๔-๘๘๕) ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค ช่วยแก้ปัญหาเรื่องการติดสุรา ya เสพติดได้อีกด้วย (แพทย์ พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์, นพ., ๒๕๕๐: ๑๙-๒๒) เป็นต้น จิตที่เป็นสมาริจึงเป็นจิตมีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน เป็นจิตที่แข็งแรงมีพลัง เหมาะสมแก่การใช้งาน สมาริจึงเป็นเพียงวิธีการหรือเป็นแนวทางเบื้องต้นในการที่จะเดินทางไปสู่เป้าหมาย คือ ปัญญา อันเป็นความรู้สึกเหตุผล, รู้บាបปัญญาคุณโทษ รู้สิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์, รู้สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ (พระราชวรวุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), ๒๕๗๗: ๑๒) จะได้ไม่หลงมงาย ดังนั้นเพื่อให้เข้าถึงเป้าหมายผู้ปฏิบัติจึงควรปลีกตัวออกจากชีวิตประจำวันช่วงระยะเวลาหนึ่งมาปฏิบัติเจริญสมาริในที่สงบสันดิ โดยเลือกสถานที่วิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับจิตของตน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๔๔: ๘๓๐-๘๓๑) ช่วงวิธีการเจริญความรู้หรือการเจริญกัมมัฏฐานมีอยู่ ๒ วิธี คือ

(๑) สมถกัมมัฏฐาน สม lokale แปลว่าความสงบ คือ กัมมัฏฐานเป็นอย่างการทำใจให้สงบ เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิตให้เกิดความสงบจากรากคະ ໂກະ โนะหะที่ห่อหุ้มจิตใจ เมื่อจิตปลดปล่อยหลุดพ้นจากกิเลสที่เป็นเครื่องห่อหุ้ม ซึ่งมีหลายขั้นตอน แต่ขั้นสูงสุดคือทำให้เกิดধาน หลักการคือกำหนดใจไว้กับลิ่งใดลิ่งหนึ่ง โดยการเพ่งบัญญัติ^{๑๐} หรือลิ่งสมมติเป็นอารมณ์ จนจิตแนบแน่นอยู่ในอารมณ์

(๒) วิปัสสนา กัมมัฏฐาน แปลว่าอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในรูปนามเห็นแจ้งได้รักษณ์ และเห็นแจ้งอริยลัจ (พระสมภารสมภาร (ทวีรัตน์), ๒๕๔๗: ๕๑-๕๐๕) หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ ในกรณีกับรูปปัญญาให้เกิดความเข้าใจตาม

^{๑๐} บัญญัตินี้ หมายถึง อัตตนบัญญัติ คือ รูปร่างลักษณะ และนามบัญญัติ คือ การตั้งชื่อ การเรียกชื่อเป็นภาษาต่างๆ เป็นต้น.

ความเป็นจริง วางแผนให้มีหน้าที่เพียงรู้ ไม่ปฏิเสธ ไม่ยินดี ยินร้ายในอารมณ์นั้น จนสามารถถอนความหลงผิด และเกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนเกิดญาณ และพัฒนาต่อไปจนเกิดวิชา (พระพรหมคุณภารณ์ (ป.อ. ปยุตโต),

๒๕๔๕: ๘๓๐-๘๓๑) มีหลักการปฏิบัติ ๔ วิธี คือ

ก) **กาญานปัสสนาสติปัฏฐาน** หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในเป็นอารมณ์ (ที่.ม. ๑๐/๒๕๔๙/๒๒๒)

ข) **เวทนาปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นหมวดที่เกี่ยวกับความรู้สึกหรือเหตุนา โดยให้มีสติกำหนดเวทนาเป็นอารมณ์ (ที่.ม. ๑๐/๒๕๔๙/๒๒๓) คือ ให้กำหนดรู้ว่าจิตในขณะนั้นเป็นเช่นไร สุขหรือทุกข์ หรือเฉยๆ โดยตามรู้ในความรู้สึกนั้น

ค) **จิตตาปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นหมวดที่เกี่ยวกับจิตหรือความคิดจิตเป็นลักษณะธรรมอย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ เมื่อมีอารมณ์ใดๆ เกิดขึ้น ทั้งด้านดีให้ผลเป็นความสุข หรือด้านไม่ดีให้ผลเป็นความทุกข์ให้มีสติกำหนดจิตในอารมณ์นั้น (ที่.ม. ๑๐/๒๕๔๙/๒๒๓.)

ง) **ขัมมานปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นหมวดที่เกี่ยวกับศีลธรรมและพุทธิปัญญาต่างๆ หมายถึง สิ่งที่มาประกอบกับจิตปรุ่งแต่งจิต มีลักษณะทุกขณะ เช่น ขณะเห็นขณะได้ยิน ขณะได้กลิ่น ขณะรู้สึก ขณะถูกต้องลัมพัล (ม.ม. ๑๗/๑๑๔/๑๑๑, พระอธิการสมศักดิ์ โลโรท, ๒๕๔๐: ๕๙-๖๗) เป็นต้น

ในข้อท่าน และศีลเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมภายนอก ท่านเป็นแสดงออกมากในรูปแบบการช่วยเหลือ กันในลังคม ส่วนศีลเป็นเรื่องเกี่ยวกับการควบคุมภายใน วาจา ช่วยในการจัดระเบียบชีวิตภายนอกรวมถึงเป็นการสร้างความลัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม (พระพรหมคุณภารณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๔๕: ๔๔๙) ในขณะที่การเจริญภาระ เป็นการสร้างสภาพแวดล้อมภายใต้ เพื่อการเจริญภาระ คือการพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็งมั่นคง อันจะทำให้เกิดปัญญา คือ สามารถแยกแยะความดีความชั่วได้

รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ รู้คุณรู้โทษ เมื่อสภาพแวดล้อมทั้งสองพัฒนาควบคู่กันไปจะทำเกิดความรู้ความสามารถ ร่วมมือกันสร้างสรรค์ความดีงามให้เกิดขึ้น ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

๗. สรุป

จากที่กล่าวมาเห็นได้ว่าถ้าหากว่ามนุษย์ร่วมมือกันสร้างสภาพแวดล้อมให้เป็นลับป่ายะด้วยการควบคุมสิ่งที่ไม่ดีงามไม่ให้เกิดขึ้น และร่วมมือกันอนุรักษ์สร้างสรรค์สิ่งที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น เช่น ในการดำเนินชีวิตควรเลือกที่จะควบคุนที่ดี ดำเนินชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยการประกอบลัมมาอาชีวะ มีจิตที่ปราณဏติต่อกัน เมื่อเห็นคนอื่นเขาเดือดร้อนก็พร้อมที่จะเข้าช่วยเหลือ มีความยินดีและสนับสนุนคนดี และเปิดโอกาสให้คนทำความดี (พระธรรมปีภาค (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๔๓: ๒๐-๒๑) ในขณะเดียวกันก็ต้องค่อยควบคุมจิตไม่ให้ตกไปอยู่ภายใต้อำนาจของความชั่ว โดยการคิดพิจารณาให้แยกความหลักเหตุและผล มีการเจริญภาระเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งให้แก่จิต เหล่านี้จะทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เป็นลับป่ายะอันจะนำชีวิตไปสู่ความก้าวหน้าโดยลุบก็คือ การได้อยู่ในสถานที่ที่ดี แวดล้อมด้วยผู้คนที่เป็นกัลยณมิตร ตั้งตนไว้ดีอันจะนำไปสู่การทำดี

พระพุทธองค์ตรัสถึงธรรมที่ทำให้เกิดความก้าวหน้า ว่ามี ๔ ประการที่เรียกว่าจักร ๔ ดังมีพุทธคำรัสว่า
ภิกษุทั้งหลาย จักร ๔ ประการนี้เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ผู้บรรกอบแล้วเป็นไปได้ และถึงความเป็นใหญ่ ความไฟบุญในโภคะทั้งหลายต่อการไม่น่านัก จักร ๔ ประการ อะไรมาก็คือ

๑. ปฏิรูปเทส瓦ะ (การอยู่ในถินที่ดี)
๒. สัปบุริสุปสสยะ (การสมาคมกับลัตบุรุษ)

๓. อัตตัลสัมมาปณิช (การตั้งตนไว้ชอบ)
 ๔. บุพเพกตปัญญา (ความเป็นผู้ได้
 ทำความดีไว้ก่อนแล้ว)

จักร ๔ ประการนี้แลเป็นเหตุให้เทวดา
 และมนุษย์ผู้ประกอบแล้วเป็นไปได้ และถึง
 ความเป็นใหญ่ ความไฟบุญในโภคะทั้งหลาย
 ต่อการไม่น่านัก (อุ.จตุกุก ๒๑/๓๑/๕๐)

พระพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่สอนให้เกิดความรู้
 ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต และการปฏิบัติตนต่อสภาพ
 แวดล้อมโดยรวมด้วยความไม่ประมาท สอนให้เข้าถึงหลัก
 ความจริงที่ว่า แท้จริงแล้วมนุษย์ไม่ได้เป็นผู้บุningการหรือเป็น
 คุณย์กลางของสรรพลั่งหากแต่มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพลั่ง
 มนุษย์จึงไม่สามารถทำอะไรตามอำเภอใจหรือตาม
 ความอยากของตน เพราะถ้าทำตามอำเภอใจของตน นอกจาก
 จะไม่เกิดผลสำเร็จแลวยังเกิดปัญหาตามมาได้แล้วสอนว่า
 ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ทุกลั่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอยู่
 ตลอดเวลา การกระทำใดๆ ที่เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมจึงต้อง
 ศึกษาถึงผลกระทบแล้วค่อยดำเนินการไปตามกฎธรรมชาติ

ถ้าเป็นด้านดีก็ให้ส่งเสริมให้ดียิ่งขึ้น แต่ถ้าเป็นด้านไม่ดีก็ให้
 เตรียมพร้อมที่จะรับมือและปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไข
 สภาพแวดล้อมให้ดียิ่งขึ้น ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับสภาพ
 แวดล้อมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีระหว่างมนุษย์กับ
 สภาพแวดล้อมจึงควรพัฒนาไปด้วยกัน เปรียบเสมือนต้นไม้
 จะเจริญเติบโตทางกิจกรรมได้ดีนั้นมิใช่เพียงแค่เมล็ดพันธุ์
 เพียงอย่างเดียว ต้องอาศัยการปรับสภาพแวดล้อมให้ดีด้วย
 มีน้ำเพียงพอ ไม่แห้งแล้งจนเกินไป น้ำไม่มากจนต้นเน่า
 การชำระจิตของเราก็เหมือนกันนอกจากการฝึกฝนพัฒนา
 จิตแล้วการสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมรอบตัวเราก็มีส่วนอยู่
 ไม่น้อย โดยเริ่มที่ตัวเรา ขยายไปสู่ครอบครัว สังคมและ
 ประเทศชาติด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทาง
 พระพุทธศาสนาด้วยความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องอันจะนำไป
 สู่การร่วมมือกันสร้างสังคมที่เป็นลับป崖ะเป็นสังคมที่เปิด
 กว้างยอมรับฟังเชิงกันและกัน เป็นสังคมที่ลดการเบี้ยดเบี้ยน
 กัน ทั้งระหว่างบุคคลกับบุคคล บุคคลกับสัตว์ร่วมโลก บุคคล
 กับสภาพแวดล้อม สัณฐาน และนามบัญญัติ คือ การตั้งชื่อ
 การเรียกชื่อเป็นภาษาต่างๆ เป็นต้น



บรรณานุกรม

- กนก จันทร์ทอง, ผศ. ๒๕๓๙. **สิ่งแวดล้อมศึกษา : ความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. / Kanok Chanthong, Assistant Professor. 1996. **Singwadlomsueksa : Khwamru Rueang Singwadlom**. 2nd ed. Pattani: Prince of Songkhla University, Pattani Campus.
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๙. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การส่งเคราะห์ทหารผ่านศึก. / Department of Mental Health, Ministry of Public Health. 2003. **Khumue Khwamchalad Thang Arom**. Bangkok: War Veterans Organization of Thailand Press.
- กองบรรณาธิการสารคดี, องค์ราชัน, **นิตยสารสารคดี**, ฉบับที่ ๓๒๒ (ประจำเดือนธันวาคม ๒๕๔๕): ๔๒. / Editorial Department of Sarakadee, Ongrachan, **Sarakadee Magazine**, Vol. 322 (December 2002): 42.
- กัลยานลิทธิวัฒน์ (สมาน กัลยานธรรมโน/พรหมอยู่), พระครู. ๒๕๔๗. **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Kanlayanasitthiwat (Saman Kanlayanadhammo/Phromyu), Phrakhru. 2004. **Etathakkha in Buddhism**. 7th ed. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- ธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พระ. ๒๕๓๙. **จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคนตามแนวธรรมชาติ**. กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก. Dhammapidok (P.A. Payutto), Phra. 2000. **Jittawitdaya Phuea Kan Phatthana Khon Tamnaewthammachat**. Bangkok: Sahathammik.
- เมธิดhammaporn (ประยูร ธรรมจิตต์), พระ. ๒๕๓๙. **ธรรมะและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม. / Methidhammaporn (Prayoon Dhammajitto), Phra. 1995. **Dhamma and Kan-anurak Singwadlom**. Bangkok: Buddhadharma Foundation.
- พรหมคุณภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พระ. ๒๕๔๕. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๐. กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก. / Phromkhunaporn (P.A. Payutto), Phra. 2002. **Buddhadhamma Chabab Prabprung and Khayaikhwam**. 20th ed. Bangkok: Sahadhammik.
- พุทธโถสเดร, พระ. ๒๕๔๙. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสาภรณ์หาเดร). พิมพ์ครั้ง ๖. กรุงเทพฯ: ธนาเพลส. / Buddhakhosadhera, Phra. 2005. **Kampeewisutthimak**. Translated by Somdej Phra Buddhajarn (Arj Asaphamahadhera). 6th ed. Bangkok: Thanaplace.
- ไพบูล วิสาโล, พระ. “รับอรุณ” **นิตยสารสารคดี**, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒๙ (ประจำเดือน สิงหาคม ๒๕๔๙): ๑๐๙-๑๑๑. / Phaisan Wisalo, Phra. “Rab Arun” **Sarakadee Magazine**, Vol. 246 (August 2005): 109-111.
- ราชวรມุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), พระ. ๒๕๔๙. **พจนานุกรมพุทธศาสนา** ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: ด่านສุราการพิมพ์. / Rajworamuni (Prayut Payutto), Phra. **Phojjananukrom Buddhasat Chabab Pramuansup**. 3rd ed. Bangkok: Dansuthakanpim.

- สมการ สมภาร (ทวีรัตน์), พระ. ๒๕๔๗. **ธรรมภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก. / Somphan Samapharo (Thawirat), Phra. 2004. **Dhamma Pakpatibat**. Bangkok: Sahadhammadik.
- สมศักดิ์ โลสโตร, พระอธิการ. ๒๕๕๐. **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ: ศิลปากรพิมพ์. / Somsak Soratho, Phra Athikan. 2007. **Khumue Kanphatthanajit Tamnaewsatipatthan 4 Samrab Phupatibatmai**. 4th ed. Bangkok: Silpakanpim.
- พัลลภ กาดญาณวช. “นิเวศวิทยาเพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม” **วารสารธนาคารอาคารสงเคราะห์** ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๕๘ (ประจำเดือน ก.ค.-ส.ค. ๒๕๕๗): ๖-๑๑. / Panlop Krittayanwat. “Niwetwiththaya Phue Kan-anurak Sappayakorndhammadchat Lae Singwadlom” **Government Housing Bank Journal**. Vol. 58 (July-August 2009): 6-11.
- แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชฐฐุ, 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**. 2nd ed. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปีฎก** ๒๕๐๐. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Mahachulalongkornrajavidyalaya University. 1992. **Phra Tipitakaphasabali Chabab Mahachulatepitakang 1957**. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- _____. ๒๕๓๙. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / _____. 1996. **Phra Tipitakaphasathai Chabab Mahachulalongkornrajavidyalaya**. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- _____. ๒๕๓๙. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาออกุณกถา**. กรุงเทพฯ: วิญญาณ. / _____. 1996. **Atthakathaphasabali Chabab Mahachula Atthakatha**. Bangkok: Vinyan.
- มานพ นักการเรียน. ๒๕๕๒. **พระพุทธศาสนา กับสิ่งแวดล้อมศึกษา**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Manop Nakkanrean. 2003. **Buddhism and Environmental Study**. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- มั่น เลือสูงเนิน. ๒๕๔๔. **นิเวศวิทยาในพระไตรปิฎก**, เอกสารประกอบการเรียน. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาร摊การ. / Man Sueasungnoen. 2002. **Niwetwiththaya Nai Phra Tipitaka**, the papers for the course. Bangkok: Mahachula Bannakhan.
- ราชบัณฑิตยสถาน. ๒๕๕๑. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๑**. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น. / Rajchabandhittyasathan. 2003. **Pojjananukrom Chabab Rajchabandhittyasathan P.S. 2542**. Bangkok: Nanmeebookspublication.



สมเด็จพระญาณสัจว (เจริญ สุวัฒนมหาเถร). ๒๕๔๔. ทศบารมี ทศพิธราชธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย. / Somdej Phra Yansangwom (Charoen Suwatthanamahathera). 2001. **Thossabarami Thossaphitrajchadham.** 3rd ed. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.

สมศรี ปทุมสูตร และคณะ. ๒๕๔๕. “จรณะ ๑๕ ทางเอกแห่งการบรรลุธรรมอย่างพระพุทธเจ้า มีผลจริง ได้ แม่นปัจจุบัน. 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.

อินเตอร์เน็ต

กองอนามัยสิ่งแวดล้อม สำนักอนามัย กทม. มหาวิทยาลัยอาชวานิคม, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://web.ku.ac.th> (เข้าใช้เมื่อวันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๕๔). / Environmental Health Division, Department of Health, Bangkok. **Air Pollution,** [Online] Source: <http://web.ku.ac.th> [3/3/2011].

ชนินทร์ ลีวนันท์, นายแพทย์. คณะแพทย์ศาสตร์คิริราษพยาบาล นองตะแคงขوا, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.naturefoam.com> (เข้าใช้เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๙). / Chanin Leewanan, Doctor. Faculty of Medicine Siriraj Hospital. **Nontakhaengkhwa,** [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].

สารอ่อนดอร์ฟิน คืออะไร [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://guru.sanook.com/answer/question/> อ้างในจดหมายข่าว ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ ก.ย.-ธ.ค. ๒๕๓๘ ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตรศึกษา, (เข้าใช้เมื่อวันที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๔). / San-endophine 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].

ลุรีพร จิตต์ซื่อ มหาวิทยาลัยน้ำ, [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].