

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่อง “การสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงาม” ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเชื่อมโยงกับการศึกษาวิจัย พอประมวลสรุปมีเนื้อหา ได้ดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความงาม

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธ

๒.๓ สถานบริการ อาเมทีส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความงาม

การกำหนดนิยามหรือความหมายของความงามที่แท้จริงให้เกิดความเข้าใจที่เป็นสากลจะพบว่า ไม่สามารถหาคำนิยามที่เป็นสากลได้ การกล่าวถึงความงามของบุคคล โดยทั่วไปอาจคิดถึงสิ่งที่สวยงาม ทรนตรง ประทับใจ เพลิดเพลิน ในปัจจุบันนักปรัชญาก็ยังคงพยายามหาคำอธิบายตลอดจนสร้างทฤษฎีขึ้นมามากมายแต่ก็ยังไม่สามารถหาข้อสรุปได้อย่างแท้จริง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความงามในทางสุนทรียศาสตร์ดังต่อไปนี้

๒.๑.๑ ความหมายและลักษณะของความงาม

๑) ความหมายของความงาม ในทางสุนทรียศาสตร์ ความงามถือว่าเป็นประเด็นที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ดังนั้นในการศึกษาแนวคิดเรื่องความงาม ในขั้นแรกจึงจำเป็นที่จะต้องทำการศึกษาความหมายของความงามให้เกิดความเข้าใจเสียก่อน แม้ว่าความหมายของความงามนั้นจะยังไม่สามารถหาคำจำกัดความที่ชัดเจนและถูกต้องแน่นอนได้จึงมีความพยายามในการให้ความหมายของความงามเอาไว้หลากหลายด้วยกัน ในการที่เราจะศึกษาในเรื่องของความงามนั้น เราควรที่จะต้องศึกษานิยามของความงามในหลายๆ ด้านด้วยกันทั้งในด้านนิยามทางภาษาศาสตร์และนิยามในทัศนะของนักปรัชญาว่ามีการนิยามความหมายของความงามเอาไว้ว่าอย่างไรบ้างในทางภาษาศาสตร์ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้มีการให้นิยามความหมายของ

คำว่า “งาม” เอาไว้ว่า ลักษณะที่เห็นแล้วชวนให้ชื่นชมหรือพึงใจมีลักษณะสมบูรณ์ดี มีลักษณะที่เป็นไปตามต้องการ เช่น มารยาทงาม รูปร่าง^๑ ซึ่งจากการดูการให้นิยามของคำว่างาม ในด้านภาษานั้นเป็นการพยายามให้ความหมายของความงามอย่างกว้างๆ เท่านั้นเอง ไม่สามารถอธิบายถึงความงามให้เกิดความเข้าใจและอย่างกระจำในในความหมายของความงามได้อย่างแท้จริง แต่แม้ว่ายังไม่มี การนิยามความหมายที่จะสามารถให้ความแน่นอนของความหมายของความงามได้แต่ก็น่าจะมี คำศัพท์หรือคำอธิบายที่อาจจะนำไปสู่ความหมายที่ทำให้เกิดความเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น

ดังนั้นนอกจากการให้ความหมายของคำว่างามในเชิงคำศัพท์แล้ว จึงต้องทำการศึกษาในการอธิบายความหมายของความงามในมิติทัศน์ของปรัชญาเพื่อให้เกิดความเข้าใจในนิยามของคำว่า งามให้มีความกระจ่างและเกิดความเข้าใจในความหมายของความงามได้มากยิ่งขึ้น โดยนิยามความ งามของนักปรัชญาในแต่ละยุคคนมีความแตกต่างกันออกไปและแสดงให้เห็นถึงมุมมองทางสุนทรียะ ของแต่ละยุคสมัยได้อีกด้วย โดยผู้วิจัยได้รวบรวมการให้นิยามความงามของนักปรัชญาในแต่ละยุคที่มี ความน่าสนใจเอาไว้โดยแบ่งออกตามยุคสมัยทางปรัชญา

วิชัย วงษ์ใหญ่ ได้กล่าวไว้ในหนังสือศิลปะเบื้องต้น เกี่ยวกับสุนทรียศาสตร์ศาสตร์เกี่ยวกับ ความงามไว้ว่า “สุนทรียศาสตร์ เป็นศาสตร์เกี่ยวกับความงาม เป็นศาสตร์อันลึกซึ้งซึ่งเกี่ยวกับการพัฒนา จิตใจของมนุษย์โดยเฉพาะ การที่จะบอกว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นสุนทรียะ หรือไม่นั้น มีคำตอบคือ ถ้าสิ่ง หนึ่งสิ่งใดงามจริงๆ แล้ว ความงามต้องอยู่ในสิ่งนั้นแน่”^๒

๒) ลักษณะของความงาม ลักษณะของความงามทางสุนทรียศาสตร์ เป็นเรื่องของคุณค่า ทางความงามในเชิงทฤษฎีที่เกี่ยวกับประสบการณ์ทางสุนทรียะและกฎเกณฑ์ทางศิลปะที่มาจาก ความรู้สึกทางการรับรู้ (Sense Perception) ของมนุษย์ในเรื่องความงาม ในสมัยก่อนวิชานี้เป็นที่ รู้จักกันในนามของวิชา ทฤษฎีแห่งความงาม (Theory of Beauty) หรือปรัชญาแห่งรสนิยม (Philosophy of Taste) ความหมายของ Aesthetics ที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันนี้รวมทั้งทฤษฎีต่างๆ ทาง สุนทรียศาสตร์นั้น ถูกสร้างให้เป็นระบบเป็นครั้งแรกในต้นศตวรรษที่ ๑๘ ในงานเขียนชื่อ Reflections of Poetry ของ เบาม์วาร์เกน (Alexander Baumgarten, ค. ศ. ๑๗๑๔-๑๗๖๒) นักปราชญ์ชาวเยอรมัน ผู้ที่นำคำว่า Aesthetics มาแทนคำว่า Beauty ซึ่งหมายถึง การรับรู้ ความรู้สึก (Sense perception) หรือ กระบวนการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึก (Sensory cognition) และเป็นคำอธิบายที่ครอบคลุมการศึกษาเกี่ยวกับความงามทั้งจากธรรมชาติและผลงานศิลปะในทาง

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๗๘.

^๒ ดูรายละเอียดใน วิชัย วงษ์ใหญ่, ศิลปะเบื้องต้น, เอกสารประกอบการเรียนศิลปศึกษา ฉบับที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๑๕), หน้า ๑๕-๑๗.

สุนทรียศาสตร์ ความงามเป็นลักษณะอย่างหนึ่งซึ่งสามารถให้คำอธิบายที่เป็นสากลได้และอาจจะมีได้ในทุกสิ่ง ทั้งที่เป็นสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติและสิ่งที่สร้างขึ้นโดยมนุษย์

ดังนั้น คำตอบเกี่ยวกับความงามทางสุนทรียศาสตร์จึงถือเป็นมาตรฐานในการตอบปัญหาของความงามทั้งหมด ส่วนปัญหาความงามในปรัชญาศิลปะนั้นเป็นการค้นหานิยามของความงามทางศิลปะ เช่น ความงามเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นต่อการเป็นศิลปะหรือไม่ เพราะศิลปะมีทั้งที่งามและไม่งาม ความงามจึงไม่ใช่เกณฑ์ที่ดีที่สุดในการตัดสินความเป็นศิลปะ รวมถึงเกณฑ์อื่นที่จะนำมาใช้ตัดสินศิลปะได้นั้นคืออะไร และถ้าหากไม่มีเกณฑ์ใดเลยที่เหมาะสมเราจะสามารถตัดสินลักษณะของศิลปะได้หรือไม่ ถ้าความงามเป็นคุณลักษณะจำเป็นอย่างที่ต้องมีอยู่ในศิลปะ ผลงานชิ้นใดที่ถูกสร้างขึ้นโดยปราศจากความงาม เราก็ไม่อาจกล่าวว่ามันเป็นศิลปะได้^๓

สรุปได้ว่า ความหมายของความงามล้วนแตกต่างกันไปตามทัศนะของนักปรัชญาแต่ละคน และเป็นที่มาของข้อถกเถียงถึงปัญหาของความงามทั้งเรื่องตำแหน่งของความงามและเกณฑ์ในการตัดสินความงาม โดยจะนำเสนอเฉพาะทฤษฎีอัตนัยนิยม ดังนี้

ทฤษฎีอัตนัยนิยม (Theory of Subjectivism) เป็นทฤษฎีที่อธิบายคุณค่าความงามของศิลปะว่า คุณค่าทางสุนทรียะนั้นจำเป็นต้องอาศัยจิต จึงสามารถที่จะตอบปัญหาที่ว่า ความงามคืออะไรได้ วัตถุทางสุนทรียะมีอยู่มากมายก็ไม่สามารถที่จะตอบข้อสงสัยใดๆ ของจิตใจเราได้ และไม่เกี่ยวข้องคุณสมบัติใดๆ ทั้งสิ้นของวัตถุในการนำมาเป็นข้อเท็จจริงให้กับการตัดสิน การมองเห็นค่าทางสุนทรียะเนื่องจากความรู้สึกตอบสนองในลักษณะดังกล่าวนั้นก็แสดงว่าบุคคลนั้นมีค่าทางสุนทรียะจริงตามการตอบสนองของจิตใจหรือถ้าตอบสนองตรงข้ามที่กล่าวนี้ เช่น ไม่ชอบหรือไม่พอใจ ถือว่า สิ่งนั้นก็ไม่มีคุณค่าทางสุนทรียะอะไรเลยซึ่งกลุ่มนี้ยังเรียกชื่ออีกว่า “อัตนัยนิยม” เขาเชื่อว่าคุณค่าความงามของศิลปะเป็นสิ่งไม่ได้มีจริงในตัวของมันเอง แต่เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ฉะนั้นเกณฑ์ในการตัดสินตามทัศนะนี้จึงไม่มีอยู่จริง เพราะมนุษย์นั่นเองเป็นผู้ตัดสินหรือเป็นผู้กำหนดกฎเกณฑ์ใดๆ ขึ้นมาเพื่อความพอใจของตน โดยทุกคนต้องอาศัยอินทรีย์ทั้ง ๖ ของตนคือ หู ตา จมูก ลิ้นกายและใจ เพื่อเป็นเครื่องบอกให้รู้สึก ว่า ถูกหรือผิด งามหรือไม่งามจึงไม่จำเป็นต้องอาศัยคนอื่นแนะนำ เช่น ศิลปะงานเขียนเราเห็นว่า มันงาม แต่ในขณะที่คนอื่นๆ ว่าไม่งาม ซึ่งการตัดสินดังกล่าวนี้มีความขัดแย้งในตัวเอง ในปัญหานี้จิตวิสัยกล่าวว่า การที่เรามองแตกต่างกันมันไม่ได้หมายความว่า เราผิดแต่คนอื่นถูกอย่างนี้ มิใช่เลย เรากล่าวว่าสวยงามและไม่งามอยู่ที่จิตเท่านั้น^๔

ฉะนั้น กฎเกณฑ์การตัดสินด้วยวิธีการนี้ ซึ่งเป็นหลักการที่ตีประการหนึ่งของกลุ่มอัตนัยนิยม การยกเหตุผลทางโลกแห่งปรนัยนิยมที่ไม่ใช่อารมณ์จะรับรู้อะไรจากที่กล่าวมานั้น นักอัตนัยนิยม

^๓ อันธิมา แสงชัย, “สุนทรียศาสตร์ ศาสตร์แห่งสุนทรียะ”, **โฟนอาร์ท**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๘ (กันยายน ๒๕๔๗): ๗๓.

^๔ วนิตา ขำเขียว, **สุนทรียศาสตร์**, หน้า ๑๐๙.

กล่าวย่ำว่า จิตเป็นผู้รับรู้คุณค่าทางสุนทรีย์เพียงอย่างเดียวเพราะความงามมิได้มีอยู่จริงในวัตถุ นั่นคือจิตเท่านั้นเป็นผู้รู้ค่าความงาม ซึ่งความคิดนี้ได้ปฏิเสธค่าของวัตถุโดยสิ้นเชิง เขาอธิบายว่า คุณค่าทางความงามนั้นเป็นสิ่งที่คนจำนวนมากอาจมิได้เหมือนๆ กัน-เพราะมนุษย์มีคุณสมบัติบางอย่างเหมือนๆ กันก็คือความรู้สึกของจิตใจของทุกคน อันเป็นตัวก่อสภาวะความรู้สึกในเชิงคุณค่าสุนทรีย์จะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระดับความแตกต่างกันจึงต้องขึ้นกับความสามารถของจิตใจที่ทุกคนแสดงมันออกมา มิได้จำกัดอยู่เฉพาะจิตใจของคนใดคนหนึ่งคือทั้งคู่จะไม่มีใครผิดหรือถูก^๕ ซึ่งนักปรัชญาหลายท่านให้ข้ออ้างและเงื่อนไขตามทรรศนะดังกล่าว

ความงามที่เกิดขึ้นจะไม่เป็นความงามที่เลื่อนลอย และใคร่จะกล่าวย่ำอีกว่า ความงามเป็นเรื่องของจิตโดยประการทั้งปวงไม่ใช่เรื่องคุณภาพของวัตถุ ศิลปะคือสัญชาตญาณและการแสดงออกกัมมันตภาพทางสุนทรียศาสตร์เป็นสัญชาตญาณบริสุทธิ์เป็นการมองเห็นสิ่งที่สมบูรณ์ เป็นการสร้างรูปเปรียบเทียบที่สมบูรณ์จากเนื้อแท้ของสิ่งที่รับรู้ เนื้อแท้ของศิลปะไม่ได้อยู่ที่รูปร่างภายนอกของรูปเปรียบเทียบซึ่งเป็นเรื่องของเทคนิคและฝีมือ สัญชาตญาณต่างหากเป็นการแสดงออกของศิลปะ การกระทำด้วยสัญชาตญาณคืออำนาจที่จะสร้างรูปเปรียบเทียบเพื่อแสดงสัญชาตญาณออกมา เมื่อเราพอใจกับงานศิลปะก็เท่ากับเราแสดงสัญชาตญาณของเราออกมานั่นเอง เช่น เมื่อเราอ่านกวีนิพนธ์เราจะเพลิดเพลินกับความงามของมัน ถ้าเรานับบรรทัดหรือพิจารณาโครงสร้างของมันก็จะหมดความงามไป^๖ ซึ่งใคร่จะกล่าวต่ออีกว่า คุณค่าของศิลปะที่แท้จริงไม่ใช่อยู่ที่ผลงานศิลปะ แต่เป็นสิ่งที่มามาก่อน และเป็นที่มาของผลงานศิลปะ ก็คือกระบวนการสร้างสรรค์ (Creative process) หรือกระบวนการที่แสดงออกถึงความรู้สึก (expressive process) เกิดขึ้นพร้อมๆ การสร้างงานศิลปะหรือเกิดขึ้นเพียงในความคิดของศิลปินแต่ไม่ได้ปฏิบัติแต่กระบวนการนี้จบสิ้นลงในความคิดของศิลปิน คุณค่าที่แท้จริงของศิลปะก็อยู่ในกระบวนการนี้^๗

ทรรศนะดังกล่าวจึงเข้ากับแนวคิดของนักปรัชญาคือ ลีโอ ตอลสตอย (Leo-Tolstoy ค.ศ. ๑๘๒๘-๑๙๑๐) ว่าคุณค่าของความงามล้วนแต่ขึ้นอยู่กับการเกิดขึ้นแก่ผู้ที่มีประสบการณ์ ถ้าศิลปะใดสามารถถ่ายทอดความรู้สึกไปยังคนจำนวนมาก ศิลปะจะถือว่ามีความค่ายิ่งใหญ่ คุณค่าจะมีได้ต้องอาศัยความรู้สึกของคนจำนวนมาก เป็นเครื่องวัดหาคุณค่าของศิลปะขึ้นนั้นๆ โดยศิลปะขึ้นนั้นมีความสนใจของผู้คนมากน้อยเพียงใดความงามมิได้ขึ้นอยู่กับวัตถุขึ้นนั้นๆ แต่ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของผู้ชมหรือผู้รับรู้^๘ ซึ่งแนวคิดนี้แสดงว่า สร้างสรรค์ศิลปะไปสู่ศิลปะเพื่อปวงชนหรือ “ศิลปะเพื่อชีวิต” ทำให้

^๕ G. Srinivasan, *Problem of aesthetics*, แปลโดย สุเชาว์ พลอยชุม, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๖.

^๖ อมร โสภณวิเชษฐวงศ์, *ปรัชญาเบื้องต้น*, (กรุงเทพมหานคร: ประสานมิตร, ๒๕๓๗), หน้า ๓๓๕.

^๗ จรูญ โกมุทธนันท์, *ศิลปะคืออะไร*, (กรุงเทพมหานคร: คอมแพคทีฟพริ้นต์, ๒๕๒๙), หน้า ๙๒-๙๓.

^๘ จรูญ โกมุทธนันท์, *สุนทรียศาสตร์*, หน้า ๙๖-๙๗.

ชื่อเสียงเป็นที่ประจักษ์แก่คนจำนวนมากมาย และเขากล่าวซ้ำอีกว่า ความรู้สึกของผู้ชมเท่านั้นเป็นผู้รู้จักความงามที่ขณะนี้เห็นว่า ความงามขึ้นอยู่กับผู้ชม ทุกคนมีอิสระในการตัดสิน ดังท่านได้กล่าวว่า เราไม่สามารถนิยามให้ศิลปะเป็นส่วนหนึ่งของความงาม ทั้งนี้เพราะเราไม่สามารถนิยามความงามได้ และไม่มีใครให้คำตอบได้ดีกว่านี้เลย ว่าความงามมันคืออะไร ทั้งที่บางคนพยายามจะตั้งกฎเกณฑ์ขึ้นมาเพื่ออธิบายความงาม แต่กฎเกณฑ์เหล่านี้ก็เปลี่ยนแปลงไปแล้ว

แต่ทัศนะของผู้รู้แต่ละท่าน ซึ่งทำให้รู้ว่า การให้ทรรศนะในเรื่องความงามเป็นเรื่องของความนิยมครั้งแรกที่เราจะเข้าใจในเรื่องความงาม เราควรจะเข้าใจก่อนว่า-ทำไมศิลปะจึงมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มากมายนักเนื่องจากว่าศิลปะเป็นสิ่งที่ให้ความสุขและความเพลิดเพลินเจริญใจ แต่นัยแห่งความจริงแล้วศิลปะให้ความสำคัญมากกว่านี้อีก คือเป็นวิถีทางสำหรับมนุษย์ที่ใช้สื่อกันโดยศิลปะสร้างสะพานข้ามระหว่างศิลปินกับผู้ชม จึงเป็นเหตุให้ผู้ชมรู้จักกันและกันดีขึ้นศิลปะก็เหมือนกับภาษาที่ใช้สื่อสารติดต่อกันนั่นเองมนุษย์สามารถให้ความคิด และประสบการณ์ต่อกันได้ เพราะเราพูดกันรู้เรื่อง เช่นเดียวกับศิลปะเป็นวิถีทางหนึ่งที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถเข้าใจในอารมณ์ซึ่งกันและกันได้ เช่นเมื่อเราเห็นคนๆ หนึ่งแสดงอารมณ์อย่างหนึ่งออกมา เราจะเข้าใจในสิ่งที่เขาแสดงออกนั้นได้ทันที จึงทำให้เราหัวเราะบ้างหรือมีความสุขบ้างไปตามที่เห็น เมื่อใดเราได้ยินหรือเห็นคนร้องให้เราจะรู้สึกทุกข์และเศร้าใจไปด้วยอาการเช่นนี้ เปรียบเสมือนกับการติดเชื่อที่สามารถติดจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง ศิลปะจึงเกิดขึ้นจากความสามารถของมนุษย์ในการสร้างอารมณ์ให้เกิดร่วมกันได้ เหมือนดังที่เขากล่าวซ้ำ ว่าศิลปะคือการสื่ออาเวค (อารมณ์ทางจิตใจ) เกิดขึ้นกับบุคคลหนึ่งหรือคนอื่นๆ โดยอาเวคอย่างเดียวกัน โดยการใช้เส้น สี เสียง การเคลื่อนไหว หรือคำพูดอาเวค ยิ่งรุนแรงเพียงใด ศิลปะก็ยิ่งดีเพียงนั้น

การประเมินค่าอาเวคทำได้โดยหลักศาสนาของแต่ละยุคสมัย ศิลปะที่แท้จริงย่อมสื่อสารให้เกิดความรักพระผู้เป็นเจ้าที่รักมนุษย์และภราดรภาพความก้าวหน้าของศิลปะ คือความก้าวหน้าของมนุษย์ชาติไปสู่ความสมบูรณ์ ทรรศนะตอนนี้แสดงให้เห็นชัดๆ เกี่ยวกับวิถีทางออกจากข้อครหาให้กับทฤษฎีอัตนัยนิยมแนวคิดนี้พอสรุปคือศิลปะที่ดีต้องได้ดี และสามารถทำให้ผู้ชมรู้สึกกว้างไกลศิลปะขึ้นนั้น กำลังพูดกับเขา และแสดงอารมณ์บางอย่างให้ทราบศิลปินจะต้องมีความจริงใจในการแสดงอารมณ์นั้นออกมา ศิลปินที่มีความประทับใจ และสามารถแสดงความประทับใจออกมาได้ในกระบวนการของศิลปะจนกระทั่งศิลปะนั้น สามารถสื่อให้เราารู้ได้ และแสดงให้เห็นถึงความงามเท่ากับปัญญาคือความรู้สึกที่ลึกซึ้ง และรูปแบบที่เต็มไปด้วยพลังที่สามารถหลอมเป็นเอกภาพเดียวกัน จึงจะเป็นศิลปะอันมีความงดงามในแบบฉบับอันสมบูรณ์^๙

ทัศนะที่ว่านี้นักปรัชญาที่ชื่อว่าไอ.เอ.ริชาร์ดส์ (I.A.Richards ค.ศ.๑๘๙๓-๑๙๗๙) ได้กล่าวถึงความงามว่า คือความรู้สึกพึงพอใจเมื่อผู้ชมกล่าวว่าสิ่งนี้งาม ก็คือหมายถึงขณะกำลังเพ่งพินิจ

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒-๘๕.

นั้น เกิดแรงผลักดันบางอย่างในตัวเขาทำให้เขาอยู่ในสภาวะเรียกว่า ดุลยภาพทางอารมณ์และเงื่อนไขของดุลยภาพทางอารมณ์นี้ คือประสบการณ์ให้เกิดความพึงพอใจขึ้นมา สมมติว่ามีความงามอยู่ในวัตถุชิ้นหนึ่ง และผู้ชมได้รับการตอบสนองจากการชมศิลปะชิ้นนั้นแล้วเห็นคุณค่าของมัน คือความพึงพอใจขึ้นชอบ ใจหรือว่าผู้ชมได้ถ่ายทอดความรู้สึกออกมาจากจิตใจสู่โลกภายนอก คือภาพวัตถุนั้นเอง เปรียบดังที่เราเห็นภาพเขียน “โมนา ลิซ่า” (Mona Lisa) ของลีโอนาร์โดดา วินชี (Leonardo da Vinci ค.ศ.๑๔๕๒-๑๕๑๙) แล้วตัดสินภาพนั้นว่า สวยงามอะไรทำนองนี้ นี่ก็แสดงว่าจิตใจของเรามีความชอบ พึงพอใจ ซึ่งทฤษฎะดังกล่าวตรงทฤษฎะที่อรรถนิยามกล่าวไว้มากซึ่งคำว่า “ความชอบหรือพึงพอใจ” คือมีความหมายเท่าคำว่า “คุณค่าทางสุนทรียะ” หรือ “รสนิยม”(taste)^{๑๐} นั้นเอง โดยความหมายนี้คล้ายกับที่ เดวิด ฮูม (David Hume ค.ศ.๑๗๓๑-๑๗๙๖) ที่ได้กล่าวว่า “คุณค่าทางสุนทรียะก็คือความงามอันเป็นเพียงความรู้สึกเกิดขึ้นในจิตใจเรา ซึ่งอาจเหมือนกันหรือแตกต่างกันของแต่ละบุคคลก็ได้ แต่ความงามไม่ได้มีอยู่ในวัตถุภายนอกวัตถุภายนอก อันมีเพียงรูปร่างและอัตราส่วนต่างๆ”^{๑๑}

ถ้าจริงดังที่กล่าวนี้ ความงามมิใช่คุณสมบัติของวัตถุเหมือนทฤษฎะของคนบางกลุ่มเข้าใจกัน และฮูมก็กล่าวซ้ำอีกว่า ความงามไม่ได้มีอยู่จริงในตัวเองและมันก็มีได้มีอยู่ในวัตถุ มันเกิดจากความหวนไหวทางจิตใจที่แสดงความชื่นชมหรือตำหนิ^{๑๒} ทฤษฎะนี้ดูคล้ายทฤษฎะของคานท์ (Immanuel Kant ค.ศ.๑๗๒๔-๑๘๐๔) โดยเขากล่าวว่าสิ่งที่ว่า “งาม” คือผลของความรู้สึกว่า “งาม” อันเป็นตัวชี้นำคือสติปัญญาและเจตน์จำนงของเราโดยอาศัยความรู้สึก และจินตนาการด้วยความรอบรู้ที่มุ่งสู่ความจริงเป็นเจตน์จำนงในความดีงาม การที่เราารู้สึกว่า “งาม” นี้ไม่ใช่คุณภาพของวัตถุที่มีอยู่ในตัวของมันมาแต่ดั้งเดิมเลย เราว่ามันได้ก็เพราะจิตแท้ๆ^{๑๓} และคานท์กล่าวซ้ำต่อว่า การที่เราเข้าถึงความงามของสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั่นก็คือการที่เราใส่อารมณ์ความรู้สึกและความเข้าใจไปในสิ่งๆ นั้นแล้วทำให้เกิดเป็นความพึงพอใจตามมาในภายหลังแต่การที่เราเห็นสิ่งใดแล้ว รู้สึกถึงในสิ่งนั้น สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่งาม^{๑๔}

เมื่อเกิดความรู้สึกทั้งในศิลปะชิ้นใดแล้วเราจะเห็นว่า ความรู้สึกทั้งเป็นค่าความงามที่เกิดจากจินตนาการผสมกับเหตุผล เวลาเราตัดสินสิ่งที่น่าฟังนี้จะมีลักษณะเป็นสากลมากกว่า เวลาที่เราตัดสินความงามจิตใจในขณะนี้ จะทำงานหนักกว่า จิตในขณะมีการวินิจฉัยความงามในระดับธรรมดา^{๑๕} ซึ่งทฤษฎะนี้มีความคล้ายแนวคิดของท่านซี.เจ.ดูแคส (C. J. Ducasse ค.ศ.๑๘๘๑-๑๙๖๙)

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๕-๙๖.

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๗.

^{๑๒} วนิดา ขำเขียว, *สุนทรียศาสตร์*, หน้า ๑๔๘.

^{๑๓} อมร โสภณวิเชษฐวงศ์, *ปรัชญาเบื้องต้น*, หน้า ๓๓๒-๓๓๓.

^{๑๔} บุญย นิลเกษ, *สุนทรียศาสตร์เบื้องต้น*, (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๒๓), หน้า ๗๖.

^{๑๕} วนิดา ขำเขียว, *สุนทรียศาสตร์*, หน้า ๑๔๙.

ว่าคุณค่าทางสุนทรียะเป็นเรื่องการแสดงความรู้สึกชอบ ไม่ชอบออกมาจากจิตใจส่วนตัวของผู้รับรู้ ไม่ใช่กล่าวถึงคุณสมบัติใดๆ ของวัตถุทางสุนทรียะที่ถูกกล่าวหา คุณค่าทางสุนทรียะกับวัตถุทางสุนทรียะ เพราะคุณค่าทางสุนทรียะกับรสนิยมนั้นเป็นอันเดียวกัน ดังดูแคลสให้ทัศนะเปรียบเทียบว่า เหมือนกับรสชาติของสับปะรดว่า บางคนอาจจะชอบกินสับปะรด บางคนอาจจะไม่ชอบกินแต่มันก็เป็นเรื่องที่เหลวไหลไร้สาระหากใครจะกล่าวหาว่าสับปะรดเป็นผลไม้ที่ดีทั้งๆ ที่ตัวเขาเองไม่ชอบกิน หรือสับปะรดเป็นผลไม้ที่เลวในขณะที่ตัวเขาเองชอบกิน^{๑๖} และเขากล่าวย้ำเหตุผลนี้ว่า “ผลงานศิลปะหรือวัตถุทางสุนทรียะชิ้นนั้นงามหรือน่าเกลียดอยู่ที่ความรู้สึกทางสุนทรียะกับการซาบซึ่งสิ่งนั้นว่า พึงพอใจหรือไม่ แต่ต้องขึ้นอยู่กับผู้ชมว่า ผู้ชมเกิดความรับรู้ต่อสิ่งได้รับชมนั้นอย่างไร มีความเชื่อมโยงกับชีวิตที่จะดำเนินต่อไปของเขาหรือไม่ หรือมีผลสะท้อนเข้าไปส่วนลึกภายในจิตใจดีหรือเลวอย่างไร มันไม่เหมือนที่ว่า รางรถไฟดีหรือไม่ดีอย่างไร ถ้าต้องการว่าดีหรือไม่ดีสามารถพิสูจน์ได้ด้วยการนำเอารถมาทดสอบวิ่งผ่านว่ามันรับน้ำหนักได้ดี หรือไม่ดีตามที่เรที่ตั้งเป้าหมายไว้อันนี้เป็น การตัดสินความมีอยู่แห่งคุณค่าเชิงรูปธรรม ถ้าตัดสินในเชิงนามธรรมแล้วยากที่จะบรรลุความจริงได้^{๑๗}

อย่างไรก็ตามทัศนะยังมีได้เป็นทางออกที่สมบูรณ์ให้กับอัตนัยนิยมมากพอ ซึ่งในประเด็นนี้มีนักปรัชญากล่าวในเชิงตรงข้ามกับแนวคิดนี้ คือ ยอร์จ ซานตายานา (George Santayana ค.ศ. ๑๘๖๓-๑๙๕๒) ให้ทรรศนะว่า^{๑๘} ความงามคือความพึงพอใจชนิดหนึ่ง และศิลปะก็คือการสร้างสิ่งสวยงามจึงจะเป็นสิ่งมีคุณค่าได้และคุณค่านี้เป็นสิ่งที่รู้จักกันดี ชื่นชอบและต้องการ เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่ไม่รู้จักหรือไม่ชอบก็แสดงว่ามันไม่มีความสวยงามนั่นเอง คุณค่าในที่นี้ก็คืออารมณ์ความรู้สึกเมื่อพบกับสิ่งของใดๆ ก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกในจิตใจของเรา และความงามไม่มีเหตุผลความจริงใดๆ มันเป็นเพียงอารมณ์รู้สึกอย่างหนึ่งเกิดขึ้นโดยเจตน์จำนง ที่เราเห็นว่าวัตถุมีคุณค่าดังที่ผู้คนบางกลุ่มกล่าวอ้างนั้นมันไม่จริง ถ้าไม่มีจิตใจความชอบ ความพึงพอใจจะเกิดขึ้นได้หรือ การที่กล่าวว่า นี่แหละงามย่อมแตกต่างจากความพอใจที่มาจากการสัมผัส ขณะเมื่อเรามีประสบการณ์กับความงามเราจะรู้สึกดีขึ้นความงามจึงเป็นสิ่งที่เราสามารถรู้สึกได้ด้วยตนเองและเป็นคุณค่าในทางบวกความรู้สึกสุนทรียะเช่นนี้จะทำให้เรารู้สึกว่าเป็นอิสระจากร่างกาย แต่มันไม่ใช่ความพอใจทางกายเนื้อเป็นคนละเรื่องกัน การปฏิบัติตลอดจนการมีความรื่นรมย์ในทางศิลปะ จึงจะทำให้เราเกิดความสำนึกผิดชอบทางศีลธรรมได้ความงามจึงเป็นภาวะของมันเอง แต่ไม่ได้หมายความว่า ทุกอย่างในโลกนี้จะมีคามงดงามเท่ากันหมดหรือทุกคนเห็นได้ตรงกัน-มิฉะนั้น-ความงามจะกลายเป็นสิ่งที่มีอยู่ในวัตถุเช่นเดียวกับ สี สดส่วน และขนาด

^{๑๖} Curt John Ducesse, *The Philosophy of Art*, (New York: Dover publication Inc, 1966), p. 268.

^{๑๗} Ibid., p. 268.

^{๑๘} บุญย์ นิลเกษ, *สุนทรียศาสตร์*, หน้า ๑๐๓.

แต่การที่คนเราเห็นแตกต่างกันเพราะจิตเป็นตัวการสำคัญในการรับรู้ความงาม ความพึงพอใจเป็นของแต่ละคน และรสนิยมที่ต่างกันจึงเป็นเหตุให้เราสัมผัสกับความงามได้ไม่เท่ากันและเขายังได้กล่าวต่ออีกว่า ความงามเป็นเรื่องของคุณค่าไม่มีคุณค่าใดที่เกิดขึ้นมาโดยปราศจากการยกย่องคุณค่าเป็นพลังชีวิตที่มีในตัวมนุษย์จัดเข้าเป็นเหตุผล ส่วนเหตุผลไม่สามารถสร้างคุณค่าใดๆ เพราะเหตุผลเป็นเพียงเครื่องมือที่ถูกสร้างโดยมนุษย์เหมือนกับกฎกติกาของเกมสกีฬา ฉะนั้นผลประโยชน์ของมันจึงจำกัด^{๑๙}

ดังนั้น ความงามจึงเป็นคุณค่าอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถตัดสินได้ด้วยปัญญา การตัดสินคุณค่าทางสุนทรียะ จึงต้องทำด้วยความระมัดระวังแต่อย่านำข้อเท็จจริงมาตัดสิน เพราะคุณค่าทางสุนทรียะไม่สามารถที่จะตัดสินได้ด้วยกฎทางตรรกศาสตร์และเขากล่าวอีกว่าความงามนั้นเป็นปฏิกิริยาแบบฉับพลัน และอธิบายไม่ได้จากแรงกระตุ้นของสิ่งมีชีวิตและจากธรรมชาติในส่วนที่ไร้เหตุผลของมนุษย์ ความงามอยู่ที่ไหนหรือว่า ทุกสิ่งมีความงามหมดหรือไม่ หากเรายอมรับว่า สิ่งต่างๆ มีความเป็นอิสระในตัวมันเอง เราก็อาจพูดได้ว่าความงามมีภาวะเป็นของตัวเองเช่นกัน แต่มิได้หมายความว่าทุกอย่างมีความงามเท่ากันหมด-และทุกสิ่งมิได้มีความงามเท่ากัน-เพราะจิตใจเราเป็นตัวการในการรับรู้ ความพึงพอใจของแต่ละคนย่อมมีรสนิยมที่แตกต่างกันในการสัมผัสกับความงามหรือความไม่งาม เพราะฉะนั้นถ้าขาดอารมณ์ความรู้สึกของจิตใจถือเป็นข้อบกพร่องประการหนึ่งในการตัดสินความงาม แต่ข้อที่ต้องสังเกตในที่นี้คือการสัมผัสได้โดยตรง จึงจะมีความงามได้หรือไม่การกิน การดื่ม การสัมผัสอาจให้ความพอใจแก่เราได้ แต่จะรับรู้ได้อย่างไร ดังเขาให้เหตุผลว่า การสัมผัสความงามอย่างแท้จริง ย่อมบอกให้เรา รู้จักพอใจกับสิ่งที่ให้เกิดความรู้สึกได้ การสัมผัสทางอารมณ์กับสุนทรียภาพใดๆ ก็ตาม หมายถึงการสัมผัสกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งพร้อมทั้งคุณค่าในตัวมันเอง ที่จะสัมผัสได้ถ้าหากแยกศิลปะออกจากศิลปวัตถุ เราจะได้แต่ความไม่มีอะไรเท่านั้นเอง^{๒๐} และเขายังได้กล่าวทิ้งท้ายอีกว่า ถ้าโลกนี้ไม่มีมนุษย์ หรือมีมนุษย์แต่ว่ามนุษย์ไม่รู้จักเลย ไม่สนใจอะไรเลยต่อคุณค่าใด คุณค่าจะไม่เกิดขึ้นในโลกแน่นอน จะไม่มีอะไรงดงามหรือเป็นของน่าเกลียดมนุษย์อาจจะบันทึกเหตุการณ์ต่างๆ ไว้หรือกล่าวว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างอะไรกับอะไรอยู่บ้างหรือ อาจจะสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้

แต่ทว่ามนุษย์จะไม่รู้จักปรารภนาอะไรสักอย่างเลย มนุษย์ก็จะไม่รู้จักรู้จักพอใจ และไม่รู้จักรู้จักเสียตาย ไม่มีเหตุการณ์ใดน่าจะรังเกียจ ไม่มีเหตุการณ์ใดจะน่ากลัว น่ารัก ถ้าจะอธิบายย่อๆ คือมนุษย์ในโลกมีความเข้าใจความงามอยู่ก็จริงถ้าไม่มีเจตจำนงจะหาคุณค่า หรือความดีเด่นอะไรไม่ ซึ่งไม่ต่างอะไรกับโลกที่ไร้ความสำนึก^{๒๑} ทรรศนะนี้มีนักปรัชญาไม่เห็นด้วยกับเขาชื่อ-กอทท์ฟรีด-วิลเฮล์มไลบ์นิซ (Leibniz, Gottfried Wilhelm ค.ศ.๑๖๔๖-๑๗๑๖) ว่าความรู้สึกทางความงามเป็นความรู้สึกที่

^{๑๙} วนิดา ขำเขียว, สุนทรียศาสตร์, หน้า ๑๖๓-๑๖๔.

^{๒๐} บุญย์ นิลเกษ, สุนทรียศาสตร์, หน้า ๑๐๕-๑๐๖.

^{๒๑} George Santayana, *The sense of beauty*, (New York: Dover publications, 1896), pp. 18.

ต่ำต้อยมาก ซึ่งเขากล่าวซ้ำอีกว่า รสนิยมมิใช่แนวทางที่จะนำมาเป็นเกณฑ์การตัดสินคุณค่าทางสุนทรียะ เพราะว่า รสนิยม คือสัจชาตญาณของคนบ้า เหมือนกับที่ศิลปินที่ไม่สามารถจำแนกว่า ศิลปะชิ้นใดงามและไม่งาม เพราะฉะนั้นจึงเป็นปัญหาโต้แย้งขึ้นในวงนักสุนทรียศาสตร์ที่ผ่านมาจึงเป็นข้อบกพร่องอย่างหนึ่งของศิลปิน

จากทัศนะดังกล่าวมาพอสรุปได้คือ ทฤษฎีนี้เชื่อว่า คุณค่าทางสุนทรียะหรือคุณค่าความงามเป็นเรื่องของความรู้สึก การรับรู้ ความเพลิดเพลินพอใจ และการสร้างสรรค์จินตนาการในจิตใจเท่านั้นเป็นตัวกำหนดรู้ความงามได้ เพราะมีจิตใจจึงพาให้รับรู้ความงามขึ้นได้ ถ้าหากเราไม่มีจิตใจ ความงามหรือคุณค่าทางสุนทรียะก็จะไม่เกิดขึ้น ฉะนั้น สิ่งอื่นใดที่มีอยู่มากมายก็ไม่เกี่ยวกับคุณสมบัติของวัตถุนั้นเลย แม้คุณสมบัติจะบรรยายไม่รู้จบก็จริงอัถนัยนิยมก็ยอมรับ ดังนั้นแนวคิดนี้จึงเน้นที่ตัวจิตเพียงอย่างเดียวในการรับรู้คุณค่าทางสุนทรียะว่า มีอยู่จริงจะไม่เกี่ยวข้องกับวัตถุ สุนทรียะใดๆ เลย

สาระสำคัญของกระบวนการหาคุณค่าทางสุนทรียะนั้นคือ คุณค่าทางสุนทรียะหรือความงามนั้นเป็นผลที่เกิดจากกระบวนการหาคุณค่าไม่ใช่เป็นสิ่งที่มียู่ก่อน คุณค่าทางสุนทรียะมิใช่สิ่งเดียวกันกับสิ่งที่เรารับรู้ซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติของมันในขณะนั้น คุณค่านั้นเกิดจากความรู้จักคุณค่าของเรา ตัววัตถุเองนั้นก็มิใช่ตัวคุณค่าและจะกลายเป็นสิ่งที่มียุ่คุณค่าขึ้นมาได้ก็ต่อเมื่อ เรารู้จักคุณค่าของมันตามระดับความพอใจทางสุนทรียะของเราและเปลี่ยนแปลงได้ตามหลักเกณฑ์ที่ใช้เป็นมาตรฐานในการประเมินคุณค่าแม้ว่าทฤษฎีปฏิบัติการใหม่-จะเป็นทฤษฎีที่มีเหตุผลหนักแน่น น่าเชื่อถือเป็นอย่างมากก็ตามแต่ก็ยังมิข้อบกพร่องในเรื่องที่ถือว่า-ความงามเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่ระหว่างความสัมพันธ์ของตัวบุคคลและวัตถุซึ่งต้องใช้หลักเกณฑ์มากมายมาเป็นข้อพิจารณาประกอบ โดยหลักเกณฑ์ต่างๆ เหล่านั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอตามเงื่อนไขปัจจัยของบุคคลผู้ตัดสิน ทำให้ในที่สุดแล้วเราก็ไม่สามารถหาข้อสรุปที่แน่นอนชัดเจนอย่างเด็ดขาดได้เช่นเดียวกัน

๒.๑.๒ ความงามในทัศนะของสุนทรียศาสตร์

คำว่า “ความงาม” ตรงกับคำภาษาบาลีว่า กลฺยาณ หมายถึง ความดีงาม, โสภณ หมายถึง ความงดงาม, ฝ่องใส, สุก หมายถึงความสวยงาม, สุนทรีย หมายถึง ความงาม

นอกจากพิจารณาตามความหมายของศัพท์แล้ว ความงามยังมีความหมายขึ้นอยู่กับการบริบทของคำว่า “งาม” ในที่นี้ไม่ได้มีความหมายเฉพาะความหมายในตัวเองเท่านั้นแต่เมื่อใดก็ตามที่คำนี้ไปขยายคำนามใด ไม่ว่าคำนามนั้นจะมีสถานะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม จะทำให้ดูประหนึ่งว่า “ความงาม” หรือ “งาม” จะกลายเป็นสิ่งเดียวกันกับคำนามที่มันขยายด้วย ไม่ได้เป็นเพียงแค่ “คุณสมบัติ” หนึ่งเท่านั้น หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่ง ความประพจน์ที่เหมาะสมคือความงาม ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากกว่าคำว่า “ความงาม”

หาก “ความงาม” คือ “ความดี” ความงามในสุนทรียศาสตร์ ย่อมมีความหมายเฉพาะมากกว่าปรัชญาตะวันตก ซึ่งประเด็นที่น่าสนใจคือ การเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของความงาม มีประเด็นถกเถียงเกี่ยวกับเรื่องภาษาด้วยหรือไม่การศึกษาสุนทรียศาสตร์ในพุทธปรัชญานั้น ประเด็นเรื่อง ความงาม จะต้องถูกยกขึ้นมาแน่นอน เพราะเมื่อศึกษาพุทธดำรัสแล้วจะพบเรื่องความงามที่ปรากฏอยู่ในพระสูตรต่างๆ นั้น มีความขัดแย้งกัน เนื่องจากในบางตอนนั้น พระพุทธองค์ทรงชื่นชมความงามของบุคคล หรือธรรม ขณะที่บางครั้ง พระพุทธองค์จะทรงตำหนิเรื่องการยึดติดความงาม ความขัดแย้งเหล่านี้ มองให้ลึกซึ้งแล้วจะเห็นว่า ไม่ใช่ความขัดแย้งแต่ประการใด เพราะการกล่าวเช่นนั้น เป็นลักษณะของการกล่าวต่างกรรมต่างวาระ ซึ่งความงามที่กล่าวย่อมมีคุณและโทษที่แตกต่างกันตามแต่ละสถานการณ์ หรือบุคคลในสถานะต่างๆ กัน^{๒๒}

เนื้อความในหลายๆ ตอนในพระไตรปิฎกซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสถึงความงามในแง่บวกและมีความหมายในทางพุทธปรัชญา เช่น ในพาลบัณฑิตสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับบัณฑิตที่ทำความดี เป็นผู้มั่งคั่งว่า

บัณฑิตนั้น เพราะเวลาล่วงเลยมานาน ในบางครั้งบางครั้งอาจเกิดเป็นมนุษย์ ก็เกิดในตระกูลสูง คือ ตระกูลชัตติยมหาศาล...เห็นปานนั้น อันเป็นตระกูลมั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีทองและเงินมาก มีเครื่องใช้ที่นำปลื้มใจมาก มีทรัพย์และธัญชาติมาก และบัณฑิตนั้น เป็นผู้มั่งคั่งงาม น่าดู น่าเลื่อมใส มีผิวพรรณผุดผ่องยิ่งนัก มีปกติได้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่พัก และเครื่องประทีป^{๒๓}

และพระพุทธดำรัสที่ตรัสถึงความงามในเชิงลบที่ไม่ให้ยึดมั่นหรือชื่นชมในความงามปรากฏในพระวินัยปิฎก ที่กล่าวถึงพระราชอุทยานของพระเจ้าปเสนทิโกศล มีลายภาพสวยงาม ซึ่งจิตรกรเขียนไว้ในห้องภาพ ประชาชนมากมาย ได้พากันไปดูห้องภาพ รวมถึงพวกภิกษุณีฉัพพัคคีย์ก็ได้ไปดูห้องภาพ ทำให้ชาวบ้านพากันเพ่งโทษติเตียน โพนทะนาว่า โฉนพวกภิกษุณีฉัพพัคคีย์จึงได้ดูห้องภาพเหมือนสตรีชาวบ้านผู้บริโภคมเลา่ ภิกษุทั้งหลายได้ยินชาวบ้านพวกนั้นเพ่งโทษ ติเตียน โพนทะนาอยู่ บรรดาที่เป็นผู้มั่งคั่งน้อย ต่างก็เพ่งโทษ ติเตียน โพนทะนาว่า โฉนพวกภิกษุณีฉัพพัคคีย์ จึงได้ไปดูห้องภาพเล่าความเรื่องนี้ได้ทราบถึงพระพุทธเจ้าจึงตรัสถามความจริง ติเตียนการกระทำนั้นๆ

^{๒๒} พระมหาอุดม ปญญาโก (อรรถศาสตร์ศรี), “การศึกษาวิเคราะห์พุทธศิลป์เชิงพุทธสุนทรียศาสตร์: ศึกษากรณีพระพุทธรูปสมัยอยุธยา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), บทคัดย่อ.

^{๒๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๖๐/๓๐๘.

แล้วทรงบัญญัติสิกขาบทว่า “ก็ภิกษุณีใดไปดูโรงละครหลวง หोजิตรกรรม สวนสาธารณะ อุทยาน หรือสระโบกขรณี ต้องอาบัติปาจิตตีย์”^{๒๔}

ข้อความในเรื่องแรกจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าตรัสถึงความงามในแง่บวก กล่าวคือ ความงามด้านร่างกายของบุคคลที่เกิดจากบุญกุศล ส่วนเรื่องหลังทรงตำหนิเรื่องความงาม ที่เป็นสถานที่ที่ภิกษุณีทั้งหลายไม่ควรไปดู เพราะไม่เหมาะสมกับสมณสาธูป หากมองในแง่ของพุทธปรัชญาก็คือ เป็นการตรัสถึงความงามในระดับสมมติสัจจะ (Conventional Truth) หมายถึง ความจริงโดยสมมุติที่มนุษย์ได้ใช้บัญญัติขึ้นเป็นสื่อเรียกสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด เพื่อการรับรู้ร่วมกัน สิ่งดังกล่าวนี้ไม่มีความเป็นจริงในตัวเองตามสภาวะของตน

การแบ่งระดับความจริงของพุทธปรัชญาเถรวาทเช่นนี้ ทำให้สามารถวิเคราะห์เกี่ยวกับพุทธดำรัส คือการกล่าวถึงความงามในเชิงบวกเช่น ความงามเกี่ยวกับรูปของบุคคลผู้ทำกรรมดีแล้วย่อมเกิดมารูปงามนั้น พระองค์ตรัสถึงความงามในระดับสมมติสัจจะ ส่วนข้อความบางสูตรที่ปฏิเสธความงามนั้น พระองค์กำลังใช้เกณฑ์ทางปรมัตถะมาปฏิเสธ เนื่องจากบุคคลที่พระองค์กล่าวถึงนั้นเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ซึ่งเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในการบวชเพื่อฝึกฝนปฏิบัติตนเองตามหลักธรรมอันเป็นการขัดเกลาคิดใจให้ใสสะอาดปราศจากกิเลส และบรรลุคุณธรรมสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือนิพพาน ด้วยเหตุนี้เอง พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า ชีวิตของสมณะต้องมีความแตกต่างกับชีวิตของคฤหัสถ์ทั่วไป สิกขาบทต่างๆ ที่พระองค์ทรงบัญญัติ จึงถือเป็นความรอบคอบ และเป็นการจัดสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติที่จะมุ่งเน้นไปสู่เป้าหมายดังกล่าว

๒.๑.๓ ความงามในทัศนะทางพระพุทธศาสนา

ความงาม มินิยามมากมาย ขึ้นอยู่กับว่าผู้มองจะตั้งเกณฑ์ไว้อย่างไร แต่ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยอยากให้มองความงามไปในทิศทางเดียวกัน คือ เป็นความงามที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา คือความงามทั้ง กาย วาจา และจิตใจ เช่น ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าได้ทรงใช้หลักกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการในการแก้ปัญหาด้วยการนำมาสอนให้มนุษย์ประพฤติปฏิบัติดี เป็นเหตุให้มนุษย์พัฒนาตนจากเป็นผู้ทุศีล เป็นคนมีศีล หมั่นประกอบคุณงามความดี ทั้งแก่ตนและผู้อื่นๆ เป็นเหตุให้ได้รับประโยชน์ความสงบสุขทั้งในโลกนี้และในโลกหน้า เพราะว่าในหลักกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนั้น ครอบคลุมการพัฒนามนุษย์ให้ดีขึ้นทั้ง ๓ ทวาร คือ กาย วาจา และจิตใจ เมื่อมนุษย์ได้พัฒนาทั้งกาย วาจา และจิตใจ ไปในทางที่เป็นกุศล คือ เป็นคนดีได้แล้ว ย่อมเป็นการทำให้ตนเป็นคนงามพร้อมทั้งกาย วาจา และ จิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความงามไว้อย่างวิจิตรพิสดารมากทั้งโดยตรงและโดยอ้อม โดยได้จำแนกความงามออกเป็น ๒ ประเภทดังนี้

^{๒๔} ดูรายละเอียด วิ.ภิกขุณี (ไทย) ๓/๙๗๗-๙๗๘/๒๓๘-๒๓๙.

๑) ความงามในทางโลก ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงความงามของคนและวัตถุสิ่งของ รวมไปถึงความงามของธรรมชาติด้วย เช่น พระพุทธเจ้าทรงความงามด้านร่างกายของพระองค์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน ตถาคตเกิดเป็น มนุษย์ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความแค้นใจ แม้จะถูกว่ากล่าวอย่างรุนแรงก็ไม่ขัดเคือง ไม่โกรธ ไม่พยาบาท ไม่จองล้างจองผลาญ ไม่สาแดงความโกรธ ความคิด ประทุษร้าย และความเสียใจให้ปรากฏ และเป็นผู้ให้เครื่องลาด มีเนื้อดีอ่อนนุ่ม และให้ผ้าห่ม ที่เป็นผ้าไหมพัสดุเนื้อดี ผ้าฝ้ายเนื้อดี ผ้าไหมเนื้อดี และผ้ากัมพล เนื้อดี เพราะตถาคตได้ทำ สังสม พอกพูนกรรมนั้น ฯลฯ จุตติจากเทวโลกนั้นแล้ว มาสู่ความเป็นอย่างนี้ ได้ลักษณะมหาบุรุษนี้ คือ มีพระฉวีสีทอง คือ คล้ายทองคำ^{๒๕}

และความงามของคนทั่วไป มีพระพุทธภาษิตว่า

ความมีผิวพรรณงดงาม ความมีเสียงไพเราะ
ความมีทรวดทรงสมส่วน ความมีรูปสวย
ความเป็นใหญ่ ความมีบิรวาร ทั้งหมดจะได้ด้วยขุมทรัพย์นี้”^{๒๖}

ในขุททกนิกาย ชาดกเรื่องมโหสถบัณฑิต ได้กล่าวถึงความงามของพระนางนันทาเทวีแก่พระเจ้าอุเทน ว่า

ข้าแต่มหाराชา พระนางนันทาเทวีทรงพระโฉมงามดงามทั่วทั้งสรรพางค์
มีพระโสณิผิวงามดุจดั่งแท่งทองคำธรรมชาติ
มีปกติตรัสพระสำเนียงอันอ่อนหวานประดุจดั่งลูกหงส์ เสด็จไปทางอุโมงค์นี้
ข้าแต่มหाराชา พระนางนันทาเทวีทรงพระโฉม
ดงามทั่วทั้งสรรพางค์ ทรงพระภูษาโกสย
มีพระสรีระเหลืองอร่าม มีสายรัดพระองค์ดงามด้วยทองคำ
ข้าพระองค์นำออกไปแล้วจากอุโมงค์นี้
พระนางนันทาเทวีมีพระบาทแดงสดใส
ทรงพระโฉมงาม มีสายรัดพระองค์เป็นแก้วมณีแกมทองคำ
มีดวงพระเนตรดั่งนัยน์ตานกพิราบ มีพระสรีระดงาม
มีพระโอษฐ์แดงดั่งลูกตำลึงสุกสะอิดสะเอ้ง

^{๒๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๑๘/๑๗๗.

^{๒๖} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๑/๑๙.

มีบันพระองค์เล็กเรียวดังเถานาคลดาที่เกิดดีแล้ว
 และเหมือนกาญจนไฟที มีพระเกสายาวดำ
 มีปลายซ้อนขึ้นเล็กน้อย มีดวงพระเนตรเชื่อง
 ดุจดวงตาของลูกเนื้อทรายที่เกิดดีแล้ว และดุจเปลวเพลิงในฤดูหนาว
 เหมือนแม่น้ำไกลัญผาอันดารดาชไปด้วยไม้ไผ่ต้นเล็กๆ
 พระนางมีพระเพลางามดังวงอัยรา
 ที่สำคัญมีพระฉันทยุดคดงคุ่มผลมะพลับ มีพระสัณฐานสันทัด
 ไม่สูงนัก ไม่ตํานัก มีพระโขนงพองาม ไม่มากนัก^{๒๗}

นี่คือความงามด้านร่างกายที่สืบเนื่องมาจากบุญกุศลของบุคคล นอกจากนี้ในคัมภีร์อรรถกถา เช่น อรรถกถาธรรมบท มีกล่าวถึงความงามของนางวิสาขาไว้ ๕ อย่างเรียกว่าเบญจกัลยาณี คือ (๑) ผมงาม (๒) เนืองาม (๓) กระดุงงาม (๔) ผิวงาม (๕) วัยงาม^{๒๘} และในอรรถกถาชาดกเรื่องมโหสถ นี้ก็ได้กล่าวถึงเบญจกัลยาณีของพระนางนันทาเทวีว่ามีความงาม ๕ อย่าง ประกอบด้วย (๑) ผิวงาม (๒) เนืองาม (๓) ผมงาม (๔) เส้นเอ็นงาม (๕) กระดุงงาม^{๒๙}

ในด้านธรรมชาติ พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความงามของสัตว์และธรรมชาติแวดล้อม ในแง่ของความงาม ในมหาโคสิงคสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับความงามของป่าว่า “สารีบุตร คำของเธอทั้งหมดเป็นสุภาสิตโดยเหตุนี้ๆ แต่เธอทั้งหลายจงฟังคำของเรา หากมีคำถามว่า “ป่าโคสิงคสาวันจะพึงงามด้วยภิกษุเช่นไร” เราจักตอบว่า “สารีบุตร ภิกษุในธรรมวินัยนี้กลับจากบิณฑบาตภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ว่า “จิตของเรายังไม่หมดความถือมั่น (และ) ไม่หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพียงใด เราจักไม่ทำลายบัลลังก์นี้เพียงนั้น” สารีบุตร ป่าโคสิงคสาวันจะพึงงามด้วยภิกษุเช่นนี้”^{๓๐}

ในอัสสขลุงกสูตร กล่าวถึงม้ากระจอก ๓ ประเภทเทียบกับคน ๓ ประเภทว่า “ม้ากระจอก (๑) ม้ากระจอกบางตัวในโลกนี้สมบูรณ์ด้วยกำลังวัง แต่ไม่สมบูรณ์ด้วยสีสัน ไม่สมบูรณ์ด้วยความสูงและความใหญ่ (๒) ม้ากระจอกบางตัวในโลกนี้สมบูรณ์ด้วยกำลังวังและสมบูรณ์ด้วยสีสัน แต่ไม่สมบูรณ์ด้วยความสูงและความใหญ่ (๓) ม้ากระจอกบางตัวในโลกนี้สมบูรณ์ด้วยกำลังวังสมบูรณ์ด้วยสีสัน และสมบูรณ์ด้วยความสูงและความใหญ่ คนกระจอก ๓ จำพวก คือ (๑) คนกระจอกบางคนในโลกนี้สมบูรณ์ด้วยเขววัน แต่ไม่สมบูรณ์ด้วยวรรณะ ไม่สมบูรณ์ด้วยความสูงและความใหญ่ (๒) คนกระจอกบางคนในโลกนี้สมบูรณ์ด้วยเขววันและสมบูรณ์ด้วยวรรณะ แต่ไม่สมบูรณ์

^{๒๗} พุ.ชา. (ไทย) ๒๘/๗๕๘/๓๐๐.

^{๒๘} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๓๖๓.

^{๒๙} พุ.ชา.อ. (ไทย) ๙/๗๕๘/๔๕๑.

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๕/๓๗๕-๓๗๖.

ด้วยความสูงและความใหญ่ (๓) คนกระจอกบางคนในโลกนี้สมบูรณ์ด้วยเขว่น สมบูรณ์ด้วยวรรณะ และสมบูรณ์ด้วยความสูงและความใหญ่^{๓๑}

ในเรื่องความงามของสัตว์ ดังกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า มีกล่าวถึงทั้งความงามของร่างกาย และความงามของกิริยาท่าทาง ในกรณีของธรรมชาติแวดล้อม หรือสิ่งไร้ชีวิตพระพุทธศาสนา ก็กล่าวถึงความงามของสิ่งต่างๆ ไว้พอสมควร เช่น ในโปกกสูตร กล่าวถึงผ้ากาสิว่า “ผ้าแคว้นกาสิที่ยังใหม่ มีสีสวย มีสัมผัสสบาย และมีราคาแพง ผ้าแคว้นกาสิแม้กลางเก่ากลางใหม่แต่ก็มีสีสวย มีสัมผัสสบาย และมีราคาแพง ผ้าแคว้น กาสิแม้เก่า แต่ก็มีสีสวย มีสัมผัสสบาย และมีราคาแพง คนทั้งหลาย ย่อมทำผ้าแคว้นกาสิแม้ที่เก่าให้เป็นผ้าห่อแก้ว หรือเอาใส่ไว้ในหีบของหอม^{๓๒}

จะเห็นได้ว่า ในด้านความงามของธรรมชาติ ซึ่งเป็นสิ่งไร้ชีวิตนั้นพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงทั้งความงามในเชิงสีสน และทรวดทรง และความงามในเชิงคุณค่า หรือเชิงคุณธรรม พระพุทธพจน์ และอรรถาเกี่ยวกับความงาม เท่าที่กล่าวมาทั้งหมดในตอนต้นแสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนากล่าวถึงความงามใน ๒ มิติ คือ ความงามในมิติทางโลก และความงามในมิติทางธรรม โดยที่ความงามใน ๒ มิตินี้ มีความหมาย และวัตถุประสงค์แตกต่างกัน ความงามในมิติทางธรรม ตามพระพุทธพจน์ที่ได้กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาถือว่า “ความงาม” เป็นลักษณะสำคัญของธรรม หรือความจริง แต่คำว่า “งาม” ในความหมายทางธรรมนั้นต่างจากความหมายในทางโลก หรือที่ชาวโลกเข้าใจกันกล่าวคือ “ความงาม” ของธรรมนั้นไม่ใช่ลักษณะทางอารมณ์ หรือความรู้สึกเช่นสวย ไม่สวย แต่หมายถึงลักษณะทาง “คุณค่า” คืออนุเคราะห์ประโยชน์ เกื้อกูลสุข ที่ธรรมให้แก่มนุษย์ ซึ่งบางครั้งพระพุทธองค์ก็ตรัสรวมด้วยคำว่า “ประโยชน์ และคำว่า “ประโยชน์” ในพระพุทธศาสนา หมายถึงประโยชน์ ๓ คือ ๑) ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ คือประโยชน์ปัจจุบัน ได้แก่ประโยชน์ทางวัตถุ ๒) สัมปรายิกัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์ภายภาคหน้า ได้แก่ ประโยชน์ทางจิตใจ หรือศีลธรรมคุณธรรม และ ๓) ปรมัตถประโยชน์สูงสุด ได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสจนถึงนิพพาน

ความหมายโดยรวมของคำว่า “ประโยชน์” ในพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ของชีวิตที่เรียกว่า “วิมุตติ” นับแต่การหลุดพ้นจากทุกข์ของชีวิตชั้นหยาบๆ ไปจนถึงหลุดพ้นจากทุกข์ของชีวิตชั้นละเอียด คือกิเลส ฉะนั้น ในบางครั้ง พระพุทธองค์ตรัสถึงลักษณะเชิงคุณค่าของพระพุทธศาสนา หรือธรรมะแบบรวบยอดว่า “ธรรมวินัยนี้มีรสเดียวคือวิมุตติรส”^{๓๓}

“รส” จึงเป็นอีกคำหนึ่งที่ใช้หมายถึงลักษณะเชิงคุณค่าในพระพุทธศาสนา และมีความหมายในลักษณะเดียวกันกับคำว่า “กัลยาณะ” ที่แปลว่าความงาม สรุปได้ว่าคำที่พระพุทธศาสนาใช้บ่งบอกถึงลักษณะเชิงคุณค่าของธรรม หรือความจริง ในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า

^{๓๑} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๔๑/๓๘๘.

^{๓๒} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๐๐/๓๓๕.

^{๓๓} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๘๕/๒๘๔.

“ความงาม” (กัลยาณะ) นั้น คือคำว่า อนุกัมปะ (อนุเคราะห์) อตตะ (ประโยชน์) หิตะ (เกื้อกูล) สุขะ (ความสุข) วิมุตติ (ความหลุดพ้น) รสะ (รส) และคำว่า “รส” นั้นบางครั้งก็ใช้อย่างครบชุด หรือทุกระดับของธรรมในพระพุทธศาสนา คือ อตถรส อัมมรส วิมุตติรส โดยอตถรส หมายถึงผลของการปฏิบัติธรรม อัมมรส หมายถึงมรรคหรือวิธีการปฏิบัติธรรม วิมุตติรสหมายถึงผลขั้นสูงสุด หรือรวยยอด

๒) ความงามในทางธรรม ในคำสอนของพระพุทธศาสนา เริ่มต้นด้วยสิ่งทั้งงามคือธรรมะ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ตถาคตทรงอุบัติขึ้นมาในโลกนี้ เป็นพระอรหันต์...แสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง มีความงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน”^{๓๔} ความงามของพระธรรม ยังได้รับการขยายความในคัมภีร์สมันตปาสาทิกาอีกว่า

พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เมื่อทรงแสดงธรรมนั้น จะน้อยหรือมากก็ตาม ทรงแสดงครบถ้วนทั้ง ๓ ประการ มีความงามในเบื้องต้นเป็นอาทิเท่านั้น. คืออย่างไร ? คืออย่างนี้ ความพิสดารว่า แม้พระคาถาเดียว ก็มีความงาม ในเบื้องต้น ด้วยบาทที่แรก มีความงามในท่ามกลาง ด้วยบาทที่สองและที่สาม มีความงามในที่สุด ด้วยบาทที่สุด เพราะพระธรรมมีความงามรอบด้าน. พระสูตรมีอนุสนธิเดียว มีความงามในเบื้องต้นด้วยคำนิทาน. มีความงามในที่สุดด้วยคำนิคม. มีความงามในท่ามกลางด้วยคำที่เหลือ. พระสูตรที่มีอนุสนธิ ต่างๆ มีความงามในเบื้องต้นด้วยอนุสนธิแรก. มีความงามในที่สุดด้วยอนุสนธิ ในที่สุด. มีความงามในท่ามกลาง ด้วยอนุสนธิที่เหลือ ศาสนาธรรมแม้ทั้งสิ้น มีความงามในเบื้องต้น ด้วยศีลอันเป็นอรรถของตนบ้าง มีความงามในท่ามกลาง ด้วยสมณะและวิปัสสนา มรรคและผลบ้าง. มีความงามในที่สุด ด้วยพระนิพพานบ้าง. อีกอย่างหนึ่ง มีความงามในเบื้องต้น ด้วยศีลและสมาธิ. มีความงาม ในท่ามกลาง ด้วยวิปัสสนาและมรรค, มีความงามในที่สุด ด้วยผลและพระนิพพาน. อีกอย่างหนึ่ง มีความงามในเบื้องต้น ด้วยความตรัสรู้ดีของ พระพุทธเจ้า มีความงามในท่ามกลาง ด้วยความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรม มีความงามในที่สุด ด้วยการปฏิบัติดีของพระสงฆ์. อีกอย่างหนึ่ง มีความงามในเบื้องต้น ด้วยพระอภิธรรมโพธิญาณ อันผู้สดับศาสนาธรรมนั้นแล้ว ปฏิบัติโดยความเป็นเช่นนั้น จะพึงบรรลุ มีความงามในท่ามกลาง ด้วยปัจเจกโพธิญาณ มีความงามในที่สุด ด้วยสาวกโพธิญาณ. อนึ่ง ศาสนาธรรมนั้น เมื่อสาธุชนสดับอยู่ ย่อมนำมาแต่ความงามฝ่ายเดียว แม้ด้วยการสดับ เพราะจะข่มนิวรณ์ธรรมไว้ได้ เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่ามีความงามในเบื้องต้น เมื่อสาธุชนปฏิบัติอยู่ ก็ย่อมนำมาแต่ความงามฝ่ายเดียว แม้ด้วยการปฏิบัติ เพราะจะนำมาแต่ความสุขอันเกิดแต่ สมณะและวิปัสสนา เพราะฉะนั้นจึงชื่อว่า มีความงามในท่ามกลาง. และเมื่อสาธุชนปฏิบัติแล้ว โดยประการนั้น ก็ย่อมนำมาแต่ความงามเช่นเดียวกัน แม้ด้วยผลแห่งการ

^{๓๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๑๘/๒๕๑.

ปฏิบัติ เพราะจะนำความเป็นผู้คงที่มาให้ ในเมื่อได้สำเร็จผลแห่งการปฏิบัติแล้ว เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า มีความงามในที่สุด. อนึ่ง มีความงามในเบื้องต้น ด้วยความบริสุทธิ์แห่งแดนเกิด เพราะศาสนธรรมมีที่พึ่งเป็นแดนเกิด มีความงามในท่ามกลางด้วยความบริสุทธิ์แห่งอรรถ มีความงามในสุดด้วยความบริสุทธิ์แห่งกิจ. เพราะฉะนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เมื่อทรงแสดงธรรมจะน้อยหรือมากก็ตาม พึงทราบทั่วว่า ทรงแสดงครบถ้วนทั้ง ๓ ประการ มีความงามในเบื้องต้นเป็นอาทิ^{๓๕}

ในอรรถกถา อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต ได้ขยายความของคำว่างามในเบื้องต้น เป็นต้นว่า “ทรงแสดงธรรมให้งาม คือดี ได้แก่ ไม่ให้มีโทษ ทั้งในเบื้องต้น ในท่ามกลาง ในที่สุด”^{๓๖} และในคัมภีร์เดียวกันนี้ ได้อธิบายว่า ศีล สมาธิ และวิปัสสนา ชื่อว่า เป็นเบื้องต้น เพราะศีลที่บริสุทธิ์ ดี และความเห็นที่ตรง เป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย อริยมรรคหรือมัชฌิมาปฏิปทา เชื่อว่าเป็น ท่ามกลาง ผลและนิพพาน ชื่อว่าเป็นที่สุด กล่าวอย่างสั้นๆก็คือ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงศีลในเบื้องต้น ทรงแสดงมรรคในท่ามกลาง ทรงแสดงนิพพานในที่สุด^{๓๗} จะเห็นว่า ความงามทางธรรม เป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนมากเพื่อความสุขของคนมาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายนั่นเอง

พระพุทธพจน์และคำอธิบายในอรรถกถาทั้งหมดทั้งกล่าวมา สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนา ถือว่า ธรรมหรือความจริงนั้นมีลักษณะคืองาม และความงามของธรรมนั้นมองหรือกล่าวได้ในหลาย มิติ และหลายระดับกล่าวคือ ในมิติแห่งเนื้อหา กิจด้วยหลักธรรมคำสอนเช่น เรื่องศีล สมาธิ ปัญญา สมถะวิปัสสนา มรรค ผล นิพพานที่บริสุทธิ์ บริบูรณ์ คือถูกต้อง ครบถ้วน ทั้งอรรถ (ความหมาย) และพยัญชนะ (ข้อความ ถ้อยคำ) ในมิติแห่งการปฏิบัติก็งามด้วยลำดับคือ ๑) ขั้นตอนของการปฏิบัติ คือเริ่มแต่ศีล ๒) การพัฒนาพฤติกรรมทางกายสมาธิ การพัฒนาพฤติกรรมทางจิต และ ๓) ปัญญา การพัฒนาศักยภาพทางปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาจากง่ายไปหายาก จากหยาบไปละเอียด จากภายนอกไปสู่ภายในตามลำดับอย่างมีความสัมพันธ์กับทุกขั้นตอน ในมิติแห่งผลของการปฏิบัติ ก็ งามด้วยผลในทุกขั้นตอน คือผลขั้นต้น ทำให้ข่มหรือระงับกิเลสได้ชั่วคราว ผลขั้นกลาง ได้รับความสุข จากความสงบอันเกิดจากสมถะและวิปัสสนา ผลขั้นสูงสุดคือความเป็นผู้คงที่อันเป็นผลจากการบรรลุ นิพพาน

กล่าวโดยสรุปได้ว่าพระพุทธศาสนาถือว่า ธรรม เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น เป็นสิ่งที่ เป็นที่พึ่งให้ประโยชน์และให้หน้าที่ หรือให้วิธีการที่ถูกต้องบริบูรณ์แก่มนุษย์และเทวดา และจากที่พึ่ง ประโยชน์ และหน้าที่นี้เอง ที่ก่อให้เกิดผลดีแก่ผู้ปฏิบัติ คือข่มกิเลสได้ ก่อให้เกิดสุขและทำให้พ้นทุกข์

^{๓๕} วิ.อ. (ไทย) ๑/๑๐.

^{๓๖} อง.ติ.อ. (ไทย) ๒/๖๔/๒๕๒.

^{๓๗} อง.ติ.อ. (ไทย) ๒/๖๔/๒๕๒.

(คือนิพพาน) ในที่สุดและทุกลักษณะ หรือทุกขั้นตอนของธรรมดังกล่าว ถือว่าเป็นความงามของธรรม ความงามของธรรมความนัยดังกล่าวมา จึงมิใช่งามเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือตอนใดตอนหนึ่ง แต่ งามครบถ้วนทุกส่วน หรือทั้งกระบวนการดังพระพุทธพจน์ที่ว่า งามใน เบื้องต้น งามในท่ามกลาง งาม ในที่สุด หรืออาจกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า งามทั้งในทางหลักการ วิธีการและการปฏิบัติ

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธ

๒.๒.๑ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะวิถีพุทธ

๑) ความหมายและลักษณะของสุขภาวะวิถีพุทธ

คำว่า “สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดีมีอยู่ ๒ คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย ดังปรากฏ ในกัณณกัตถลสูตรว่า “ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้... เป็นผู้มีความสุขภพมีโรคพาลน้อย ประกอบด้วยไฟธาตุ สำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนักไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร”^{๓๘} และ ในปธานียังคสูตรที่กล่าวถึงสุขภาวะว่า “ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการ คือ (๑) เป็นผู้มีศรัทธา...เป็นผู้มีความสุขภพมีโรคพาลน้อย ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหาร สม่ำเสมอ”^{๓๙} ซึ่งเกี่ยวกับสุขภาวะของภิกษุผู้ทำความเพียร

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไปเป็น ความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดใน พระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”^{๔๐}

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็น ช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง^{๔๑} หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้แล้ว พระองค์ จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วย หนัก ระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเฝ้ารักษาด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บ หนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้”^{๔๒}

^{๓๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๔.

^{๓๙} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^{๔๐} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๔๑} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^{๔๒} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

ที่ชนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็น รังแห่งโรค”^{๔๓} การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๔๔} คำว่า อโรคย อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวการณ์ปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในโรคสูตร ความตอนหนึ่งว่า “สัตว์ผู้อ้างว่าตนไม่มีโรคทางกาย ตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง...๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมกมิดกิเลสแล้วเท่านั้น”^{๔๕}

พระพรหมคุณาภรณ์^{๔๖} (ป. อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

ประมาณ ๕๐ ปีที่ผ่านมาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “สุขภาพ คือความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” ความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่าบทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วยดังนั้นคากักตความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลก คำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึงหมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ ใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ฉะนั้น คำจำกัดความดังกล่าวเป็นคานิยามที่ลึกที่สุดกว้างที่สุด ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทาง

^{๔๓} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘, ชุ.อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

^{๔๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

^{๔๕} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘): ๕-๑๐.

สังคัม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรค เรื่องโรงพยาบาล หรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด^{๔๗}

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า สุขภาวะ เป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจะต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันและการเยียวยาชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ

๒) สุขภาวะองค์รวมทางพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงสุขภาวะองค์รวมของชีวิตจะมีสุขภาวะได้ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวก สุขภาวะที่แท้ต้องเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต องค์รวมของชีวิตที่มีสุขภาวะต้องเป็นอย่างไร กายกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร สุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญา ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้ โดยปัญญาให้แสงสว่าง ส่องทาง ชี้ทางให้ หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา ๔ การพัฒนาแบบองค์รวมจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาวะโดยตรง^{๔๘}

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ ได้เขียนหนังสือเรื่อง “พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพ สุขภาพแบบองค์รวม” โดยมุ่งศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยศึกษาจากประวัติการดูแลสุขภาพของพระพุทธเจ้า การดูแลสุขภาพของพระสาวก และบทบาทของพระพุทธเจ้าและพระสาวกกับการดูแลสุขภาพผู้ป่วย ตลอดจนหลักพุทธธรรมเพื่อการดูแลสุขภาพจิต ตัวยาที่ใช้รักษาทางกายและอิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อแพทย์แผนไทย^{๔๙}

พระไพศาล วิสาโล และสมควร ใฝ่งามดี ได้สรุปลักษณะสำคัญของการแพทย์แบบองค์รวมควรมีลักษณะผสมผสานรวม สนใจทุกส่วนของชีวิตผู้ป่วย ทั้งด้านร่างกาย ครอบครัวยุทธ การงาน ชีวิตทางสังคม การออกกำลังกาย อาหาร ภาวะทางจิตใจและอารมณ์ การกระจายอำนาจการรักษา พยายามที่จะให้อำนาจและสมรรถภาพในการรักษาแพร่หลายสู่ทุกคน เน้นลักษณะเฉพาะตัวของผู้ป่วย อาศัยวิธีการเฉพาะอย่างที่เป็นปัจจัยหลัก ตระหนักว่าการสัมผัสความอบอุ่นและน้ำใจของผู้บำบัดเป็นสิ่งสำคัญต่อการรักษา เน้นมนุษยธรรม คำนึงถึงคุณภาพชีวิตมากกว่าสนใจการขยายตัวของ

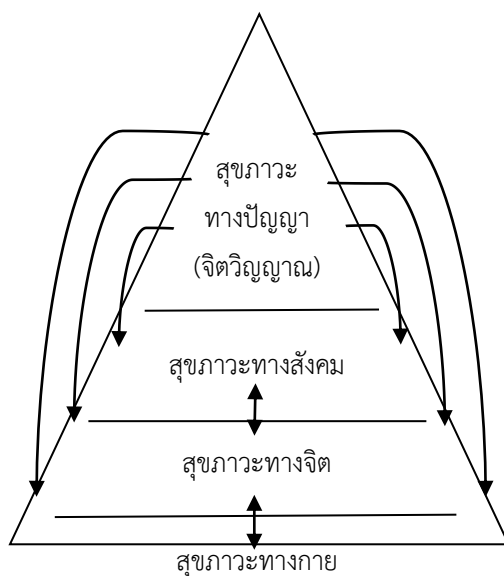
^{๔๗} ประเวศ วะสี, **การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖ (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๑), หน้า ๖-๘.

^{๔๙} พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, **พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพสุขภาพแบบองค์รวม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๕-๑๑๕.

โรงพยาบาล ตระหนักถึงสมดุลทางนิเวศวิทยา สนับสนุนให้ร่างกายเสริมสร้างบำบัดตัวเองมากกว่าใช้ยาหรือสารแปลกปลอม เน้นเทคโนโลยีที่เหมาะสม^{๕๐}

พระไพศาล วิสาโล ให้ทรรศนะในการพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลและสังคมที่เน้นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความผาสุกทั้งในร่างกาย จิตใจ สังคมและธรรมชาติ โดยให้คำจำกัดความของสุขภาพแบบองค์รวมว่า “การคิดแบบองค์รวม” เป็นการเชื่อมโยงชีวิตของผู้คนกับสังคม สิ่งแวดล้อม การเมือง เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ศาสนา จึงควรปรับทรรศนะเรื่องสุขภาพทั้งหมดของประชาชนและสาธารณะรวมถึงศึกษาวิจัยการแพทย์พหุลักษณะทุกๆ ด้านโดยเน้นความเข้าใจวิถีคิดของประชาชน จึงเป็นการศึกษาระบบคิดหรือศึกษาวัฒนธรรมในทรรศนะคุณค่าของวัฒนธรรม ท้องถิ่นกับการพัฒนาที่มีเป้าหมายให้เกิดความหลากหลายที่บูรณาการขึ้น เป็นการเปิดคุณค่าให้สังคมมีทางออก ดังนั้นสุขภาพองค์รวมจึงเกี่ยวข้องกับเรื่องวัฒนธรรม ความหลากหลายของท้องถิ่น การส่งเสริมให้เมืองครุฑชุมชนเพื่อให้ชุมชนเป็นตัวของตัวเอง สามารถพัฒนาเศรษฐกิจ จิตใจ วัฒนธรรม การเมือง สิ่งแวดล้อม ที่สามารถพึ่งตนเองได้ ส่งเสริมการจัดตั้งสถาบันบำบัดธรรมชาติ เช่น เกษตรผสมผสาน เกษตรไร้สารเคมี ทำให้ได้สัมผัสธรรมชาติ

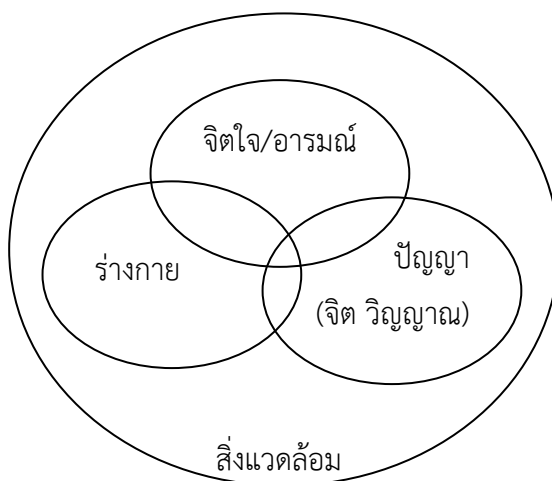


แผนภาพที่ ๒.๑ สุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ^{๕๑}

^{๕๐} พระไพศาล วิสาโล, แลขอบฟ้าเขียว ทางเลือกสำคัญสำหรับอนาคตที่กำลังปรากฏเป็นจริง, (กรุงเทพมหานคร: โกมลคีมทอง, ๒๕๔๙), หน้า ๓๔.

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔.

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมเป็นหลักการที่ยอมรับทั้งในกลุ่มมานุษยวิทยา วัฒนธรรมตะวันตกและหลักทางศาสนา แนวคิดแบบองค์รวมคือการตระหนักและให้ความสำคัญของความเกี่ยวพันที่กลมกลืนแยกออกจากกันไม่ได้ของร่างกาย จิตใจ ปัญญา (จิตวิญญาณ) และสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล



แผนภาพที่ ๒.๒ ความเกี่ยวพันของสุขภาวะองค์รวม^{๕๒}

จากแผนภาพที่ ๒.๒ แสดงให้เห็นว่าวงการสุขภาพเคยสนใจสุขภาพร่างกายเป็นหลัก ปัจจุบันขยายความสนใจไปสู่เรื่องของจิตใจ มิติของสังคมและมิติทางจิตวิญญาณ ทศนะการแพทย์องค์รวมมองร่างกายและอวัยวะในฐานะของระบบที่มีชีวิต มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่มีต่อกันของปรากฏการณ์ต่างๆ มองธรรมชาติขององค์ประกอบที่เป็นโครงสร้างพื้นฐานสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียว^{๕๓}

กล่าวโดยสรุป สุขภาวะองค์รวมเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต กายกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญา ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้ การแพทย์แบบองค์รวมควรมีลักษณะผสมผสานรวม สนใจทุกส่วนของชีวิตผู้ป่วย เน้นลักษณะเฉพาะตัวของผู้ป่วย หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา ๔

^{๕๒} จันท์เพ็ญ สันตวาจา, แนวคิดพื้นฐาน ทฤษฎีและกระบวนการพยาบาล, (นนทบุรี: บริษัทนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓ - ๑๕.

^{๕๓} วิจิต เปานิล, พุทธกระบวนการทัศน์เพื่อสุขภาพและการเยียวยาในสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๖), หน้า ๔๙-๕๐.

๓) การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมทางพระพุทธศาสนา

หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุถึงความสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด^{๕๔} พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา ๖๐^{๕๕} แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสยืนยันว่า พระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติ และปัญญา^{๕๖} พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆ จนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตปกขันทิกาพาธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยังทรงสามารถเดินทางไกล จากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินารา อันเป็นสถานที่ปรินิพพานได้^{๕๗}

บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า กล่าวขานถึงพระองค์ว่า ทรงเป็นผู้มีพระโรคพาธน้อย ทรงกระปรี้กระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์อยู่สำราญดี ^{๕๘} พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่งถึงความ เป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้า เราครอง อันตราวาสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจาก ฉ้นเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือไปไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกาย ตรงดำรงสติมั่นไว้ สัจจจากาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน...บรรลุ ทุติยฌาน...บรรลุตติย ฌาน...บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่^{๕๙}

ผู้วิจัยสรุปข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าได้คือ การบริโภคอาหาร พระองค์ ฉ้นอาหารมือเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉ้นอาหารมือเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำ และแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉ้นอาหารมือเดียวด้วยดังพระพุทธพจน์ว่า ตถาคตฉ้นมือเดียว ไม่ฉ้นใน เวลาวิกาล พระองค์รู้สึกว่ กระปรี้กระเปร่าทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลาย ก็ จงฉ้นสอนอาหารมือเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉ้นอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่ มีโรคน้อย ^{๖๐}พิจารณาอาหาร ก่อนฉ้น ดังพุทธพจน์ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉ้นบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น

^{๕๔} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๙.

^{๕๕} *ดูรายละเอียด* ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

^{๕๖} *ดูรายละเอียด* ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๔-๕.

^{๕๗} *ดูรายละเอียด* ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๙/๑๓๗-๑๔๗.

^{๕๘} *ดูรายละเอียด* ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๒/๗๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐- ๔๘/๕๗๑.

^{๕๙} *อง.เอกก.* (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

^{๖๐} *ม.ม.* (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐.

ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความทิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยความคิดเห็นว่า โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสีย และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร^{๖๑}

กล่าวโดยสรุป ในพระไตรปิฎกระบุถึงความสุขภาพอนามยดีของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ ได้แก่ บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี มีโรคน้อยมีเป้าหมายในการบริโภค มีสติพิจารณาฉันทเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุราและเมรัย ทำให้มีพระพลานามัยสมบูรณ์

๒.๒.๒ หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธ

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะวิถีพุทธแบบองค์รวม ซึ่งเป็นที่ยอมรับทั้งในกลุ่มมานุษยวิทยา และหลักการทางศาสนา ที่สรุปได้ว่า แนวคิดแบบองค์รวม คือ การตระหนักและให้ความสำคัญของความเกี่ยวพันที่กลมกลืนแยกออกจากกันไม่ได้ของร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล สุขภาวะแบบองค์รวมเป็นระบบตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต กายกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญา ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบเนื้อหาสำหรับการศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธ โดยจำแนกเนื้อหาออกเป็น ๔ ประเด็น ได้แก่ ๑) หลักพุทธธรรมที่ใช้เสริมสร้างความงาม ประกอบด้วย เมตตา ขันติ และโสรัจจะ ๒) หลักธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะทางกาย ได้แก่ อายุสสธรรม ๓) หลักธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใจ ประกอบด้วย โลภียธรรม โลกุตตรธรรม บุญนิธิ ความสุข และ ๔) หลักธรรมที่ใช้สร้างการมีส่วนร่วม ได้แก่ สามัคคีธรรม มีรายละเอียดดังนี้

๒.๒.๒.๑ หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมความงาม

ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักพุทธธรรมที่มีเนื้อหาคำสอนที่มุ่งเน้นการอธิบายเรื่องการสร้างเสริมความงาม ประกอบด้วย ๑) เมตตา ๒) ขันติ และโสรัจจะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) การสร้างเสริมความงามด้วยเมตตา

พระพุทธโฆสาจารย์ได้ให้คำจำกัดความของเมตตา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ไว้ว่า เมตตามีความไปโดยอาการ คือ มีลักษณะประพฤติเกื้อกูล มีหน้าที่ในการน้อมประโยชน์เข้ามาให้แก่

^{๖๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

สัตว์มีการกำจัดความอาฆาต เป็นเครื่องปรากฏ (เป็นผล) มีการเข้าไปสงบความพยาบาท เป็นสมบัติ และมีการเสนาหาเป็นตัววิบัติ^{๖๒}

เมตตา คือ ความปรารถนาดีอย่างจริงใจ เป็นธรรมที่ประกอบอยู่ในพรหมวิหาร ๔ ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญประการหนึ่ง โดยคำว่า พรหม แปลว่า ประเสริฐ ส่วนคำว่า วิหาร แปลว่า ความประพฤติ ดังนั้น คำว่า พรหมวิหาร จึงหมายความว่า ความประพฤติด้านประเสริฐด้วยการทำประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น หรือการประพฤติอย่างพรหม^{๖๓}

เมตตา คือ ความรักที่บริสุทธิ์เหมือนความรักของแม่ที่มีต่อลูก เมื่อบุคคลใดที่มีจิตใจตั้งอยู่ในความรักที่บริสุทธิ์และมีต่อผู้อื่น เมตตาเป็นความรู้สึกรัก ปรารถนา ความผูกพัน ความไม่ผูกพยาบาท เคียดแค้น หรือผู้ใจเจ็บ^{๖๔}

การเจริญเมตตาเป็นความประพฤติด้านประเสริฐ ซึ่งไม่เพียงแต่ทำให้ผู้เจริญเมตตา มีความสงบ มีความงดงามของจิตที่นุ่มนวล อ่อนโยน มีความรัก ความปรารถนาดีต่อบุคคลทั่วไป ในเบื้องต้นต้องเห็นโทษของโทสะและเห็นอานิสงส์ของขันติก่อน เพราะเมื่อไม่เห็นโทษของโทสะและคุณของขันติแล้วยากที่จะบรรเทาและละโทสะได้ ซึ่งผู้วิจัยจะแยกออกเป็น ๒ ประเด็น คือ

(๑) โทษของโทสะ กล่าวคือ บุคคลผู้เกิดโทสะแล้วถูกโทสะครอบงำ มีจิตอันโทสะยึดไว้รอบแล้วย่อมฆ่าสัตว์ เป็นต้น^{๖๕} ซึ่งในข้อนี้ขยายความได้ว่า เมื่อบุคคลถูกความโกรธหรือโทสะครอบงำ ก็จะตกอยู่ในความทุกข์ ความสุขเบิกบานใจที่เคยมีก็หายไป มีความทุกข์เข้ามาแทนที่ ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ใบหน้าก็บึ้งตึงหมองมัว หมดสง่าราศี ยิ่งโกรธมากเท่าใดก็ยิ่งทุกข์มากเท่านั้น มีความลำบากทั้งกายและใจ ความโกรธทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจอาจทำสิ่งที่เลวร้ายเช่น กล่าวคำหยาบ ประทุษร้าย หรือทำลายชีวิตกัน ทำให้ต้องรับโทษทางกฎหมาย ความโกรธมีโทษให้เห็นชัดเจน อย่างน้อยที่สุดคือทำให้ผู้อื่นเสียใจเพราะคำพูดที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอาจทำให้ผู้ฟังเกิดความเสียใจ แค้นใจ อารมณ์โกรธสามารถทำให้เกิดโทสะที่รุนแรงสามารถฆ่าคนได้ หรือมีฉะนั้นก็สร้างความทุกข์ใจอย่างรุนแรง

(๒) การพิจารณาคุณของขันติ ตัวอย่างเช่น ในพระสูตรมีกล่าวว่า ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกขา แปลว่า ขันติ คือความอดกลั้นเป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง^{๖๖} และขันติพลฺล พลาณิกํ, ตมห์

^{๖๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๒๑.

^{๖๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **พรหมวิหาร**, แปลโดย พระคันธสาราภิวรฺ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๗.

^{๖๔} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

^{๖๕} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๕๑.

^{๖๖} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๔/๕๐, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๔/๙๐.

พรมิ พราหมณ์ แปลว่า เราเรียกผู้ที่มีขันติเป็นกำลัง มีกองทัพคือกำลังขันติว่าเป็นพราหมณ์^{๒๗} หมายความว่าความอดทนเป็นเครื่องหมายของพราหมณ์คือ ผู้ประเสริฐ หมายถึงผู้มีพลังความอดทนเป็นอำนาจ ความอดทนนั้นมีพลังสามารถป้องกันไม่ให้เกิดความโกรธ เทียบได้กับการมีกองทัพที่สามารถต้านทานข้าศึกไว้ได้ การบรรลุหรือตัดผลจึงต้องอาศัยการปฏิบัติที่ประกอบด้วยความเพียรและอดทน พระพุทธองค์จึงตรัสว่าพระอรหันต์คือพราหมณ์ ผู้ประกอบด้วยพลังคือความอดทน ความอดทนนั้นจึงสำคัญอย่างยิ่งในการเจริญเมตตาภาวนา เพราะจะต้องปราศจากความโกรธและมีความอดทน สติในการเจริญเมตตาภาวนาจึงจะพัฒนาขึ้นได้^{๒๘}

ขันติหรือความอดทน เป็นธรรมที่ประเสริฐเพราะผู้มีขันติจึงจะสามารถอดทนต่อคำติเตียนและการกระทบกระทั่งที่จะก่อให้เกิดการโต้ตอบ ทะเลาะวิวาท ซึ่งตามมาด้วยความขัดแย้ง ความเกลียดชังจนอาจกลายเป็นศัตรูคู่อาฆาตกันไป หากไม่มีความอดทนก็จะพยายามทำร้ายซึ่งกันและกัน ถ้าต่างฝ่ายรู้จักประโยชน์ของความอดทนก็จะสามารถพลิกสถานการณ์จากร้ายให้กลายเป็นดี

เมื่อพิจารณาถึงประโยชน์หรืออานิสงส์ของขันติดังกล่าวเพื่อจะเป็นเหตุให้ยับยั้งโทสะแล้วจึงแผ่เมตตา บุคคลที่ควรแผ่เมตตาให้เป็นอันดับแรกคือตัวเองเพื่อให้มีความสุขกายสุขใจ จุดประสงค์มิใช่เป็นการบำเพ็ญบารมี หรือเป็นการอบรมสมาธิ แต่เพื่อให้ระลึกเสมอว่า สัตว์โลกทั้งหลายล้วนปรารถนาจะมีชีวิตที่เป็นสุขปราศจากความทุกข์เหมือนกันทุกคน ต่อจากนั้นจึงแผ่เมตตาไปยังคนที่รักและเคารพ เช่น ครู อาจารย์ ผู้ทรงศีล ลำดับต่อไปจึงแผ่เมตตาให้แก่คนที่รักยิ่ง ต่อไปแผ่ให้คนที่ไม่รักไม่ชัง ลำดับสุดท้ายคือแผ่เมตตาไปยังศัตรูและขยายขอบเขตไปยังสัตว์ทั่วไป

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความสำคัญของเมตตาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ตลอดถึงอรรถกถาได้พรรณนาถึงความสำคัญของเมตตาในแง่มุมต่างๆ เช่น เมตตาเป็นเครื่องช่วยสนับสนุนให้บรรลुธรรม เป็นเครื่องประหาณกิเลส ช่วยส่งเสริมการปฏิบัติหน้าที่ ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข เป็นต้น เมตตาจึงเป็นคุณธรรมที่ทำให้สังคมสงบสุข มีไมตรีจิตมิตรภาพระหว่างกันเอื้อเพื่อช่วยเหลือกันและกันทั้งนี้เพราะมีการสร้างสมจิตที่มีเมตตา ผู้มีเมตตาจึงมีความเป็นมิตรกับทุกคน เมตตาจึงเป็นหลักธรรมในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความงามภายในที่มีคุณค่าเป็นความงามของจิตใจที่ผ่านการพัฒนาตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วจึงปรากฏเป็นรูปลักษณะของความงามภายนอก

ประเภทของเมตตา ในคัมภีร์อรรถกถาได้จำแนกเมตตาไว้ ๓ ประเภท ได้แก่ เมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม และเมตตามโนกรรม

^{๒๗} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๙๙/๘๖, พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๙๙/๑๕๙.

^{๒๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *พรมวิหาร*, หน้า ๑๙-๒๐.

(๑) เมตตากายกรรม ในพระบาลีไม่ได้แสดงความหมายใดๆ เกี่ยวกับเมตตากายกรรมไว้เลย พบแต่คำนิยามและอธิบายในอรรถกถาว่า “กายกรรมที่กระทำด้วยจิตประกอบเมตตา ชื่อว่า เมตตากายกรรม”^{๖๙} แบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ กายกรรมต่อหน้า และ กายกรรมลับหลัง

โดยพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การถึงความเป็นสหายในกรรมทั้งหลายมีจิตรกรรมเป็นอาทิ ของภิกษุใหม่ทั้งหลาย ชื่อว่าเมตตากายกรรมต่อหน้า ส่วนสามมีจิตรกรรมทั้งปวง แม้ต่างโดยกิจมีการล้างเท้าและพัดลมเป็นต้นให้พระเถระทั้งหลาย ชื่อว่า เมตตากายกรรมต่อหน้า การเก็บงำภักษะไม่เป็นต้นที่ภิกษุใหม่และพระเถระทั้ง ๒ พวกเก็บงำไว้ไม่ดี ไม่ทำความดูหมิ่นในภิกษุใหม่ และพระเถระเหล่านั้น ประหนึ่งเก็บงำสิ่งของที่ตนเก็บไว้ไม่ดีขึ้นนั้น ชื่อว่า เมตตากายกรรมลับหลัง^{๗๐}

ในคัมภีร์อรรถกถาจะพบลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงออกถึงเมตตากายกรรมหลายลักษณะ มีทั้งพระเถระกระทำต่อภิกษุใหม่ ภิกษุใหม่กระทำต่อพระเถระ ภิกษุกระทำต่อคฤหัสถ์ คฤหัสถ์กระทำต่อภิกษุ ขอนำพฤติกรรมเหล่านั้นมาประกอบเป็นตัวอย่างพอสังเขป

ภิกษุทั้งหลายทูลต่อพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าข้า ในข้อนี้บรรดาพวกข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย รูปใดบิณฑบาตกลับจากบ้านก่อน รูปนั้นก็ปูอาสนะ ตั้งน้ำล้างเท้า ตั้งรองเท้า กระเบื้องเช็ดไว้ล้าง สำหรับกับข้าวแล้วตั้งไว้ ตั้งน้ำฉันน้ำใช้ไว้ รูปใดบิณฑบาตกลับจากบ้านทีหลัง ถ้ามีอาหารที่ฉันแล้วเหลืออยู่ ถ้าต้องการก็ฉัน ถ้าไม่ต้องการก็เททิ้งในที่ปราศจากของเขียวสด หรือล้างเสียในน้ำที่ไม่มีสัตว์ รูปนั้นหรืออาสนะ เก็บน้ำล้างเท้า ตั้งรองเท้า กระเบื้องเช็ดเท้า ล้างสำหรับกับข้าวแล้วเก็บไว้ เก็บน้ำฉัน น้ำใช้ กวาดโรงฉัน รูปใดเห็นหม้อน้ำฉัน หม้อน้ำใช้ หรือหม้อน้ำในวัจจุภูวามเปล่า รูปนั้นก็ตักน้ำตั้งไว้... ^{๗๑}

(๒) เมตตาวจีกรรม เมตตาวจีกรรม มีการนิยามลักษณะเดียวกับเมตตากายกรรม คือ วจีกรรมที่เปล่งออกไปด้วยจิตอันประกอบด้วยเมตตา มีความรัก ความปรารถนาดีเป็นที่ตั้ง ในคัมภีร์อรรถกถา พระอรรถกถาจารย์ยกตัวอย่างของเมตตาวจีกรรม สำหรับภิกษุทั้งหลาย การบอกสอนอาจารย์ปฏิบัติ การบอกกรรมฐาน การแสดงธรรม การบอกพระพุทธพจน์ คือพระไตรปิฎก (แก่ภิกษุสามเณร) ด้วยเมตตาจิต ชื่อว่า เมตตาวจีกรรม ส่วนเมตตาวจีกรรมสำหรับคฤหัสถ์ ในเวลาที่กล่าวคำเป็นต้นว่า พวกเรจักไปเพื่อไหว้พระเจดีย์ พวกเรจักไปเพื่อไหว้โพธิพฤกษ์ พวกเรจักกระทำการฟังธรรม พวกเรจักกระทำการบูชาด้วยประทีป ระเบียบ และดอกไม้ พวกเรจักสมาทานซึ่งสุจริต ๓ พวกเรจักถวายสลากภัตเป็นต้น พวกเรจักถวายผ้าจ่านาพรรษา วันนี้พวกเรจักถวายปัจจัย ๔ แก่พระสงฆ์ ท่านทั้งหลายจงนิมนต์พระสงฆ์แล้วจัดแจงของขบฉันเป็นต้น พวกท่านจงปูลาด

^{๖๙} วิ.ม.อ. (ไทย) ๓/๒๗๔/๔๑๐.

^{๗๐} วิ.ม.อ. (ไทย) ๓/๒๗๔/๔๑๑.

^{๗๑} วิ.อ. (ไทย) ๓/๓๘๗-๓๘๘.

อาสนะ พวกท่านจงตั้งน้ำดื่ม พวกท่านจงต้อนรับนำพระสงฆ์มา พวกท่านจงให้พระสงฆ์นั่งบนอาสนะที่ปูลาดแล้ว เกิดอุตสาหะ กระทำไวยาวัจกิจ ดังนี้ ชื่อว่า เมตตาวจีกรรม^{๗๒}

เมตตาวจีกรรมนี้ แบ่งเป็น ๒ ประเภทเช่นเดียวกับเมตตาทายกรรม คือ เมตตาวจีกรรมต่อหน้า และเมตตาวจีกรรมลับหลัง ในอรรถกถา ท่านยกตัวอย่างเมตตาวจีกรรมทั้งต่อหน้าและลับหลังไว้หลายลักษณะ เช่น การยกย่องอย่างนี้ว่า ท่านเทวเถระ ท่านติสสเถระ ดังนี้ ชื่อว่าเมตตาวจีกรรมต่อหน้า และเมื่อจะสอบถามถึงพระเถระผู้ไม่อยู่ในวิหาร การกล่าวคำนารักอย่างนี้ว่า ท่านเทวเถระของเราไปไหน ท่านติสสเถระของเราไปไหน เมื่อไรจักมาหนอ ดังนี้ ชื่อว่าเมตตาวจีกรรมลับหลังเมื่ออยู่ร่วมกัน ชื่อว่า เมตตาวจีกรรมต่อหน้า ย่อมมีในการทำมีอาทิอย่างนี้ว่า สัมโมหนียกถาอันไพเราะ ปฏิสันถาร สาราณียกถา ธรรมกถา สรรพญะ กถามปัญหาตอบปัญหา กับพระเถระทั้งหลาย เมื่อพระเถระหลีกไปกล่าวมีอาทิว่า พระนันทิเถระ พระกิมพิลเถระ เป็นสหายที่รักของเราถึงพร้อมด้วยศีลอย่างนี้ ถึงพร้อมด้วยอายุรอย่างนี้ ชื่อว่า เมตตาวจีกรรมลับหลัง^{๗๓}

(๓) เมตตามโนกรรม หมายถึง จิตที่ประกอบด้วยเมตตา เป็นความปรารถนาดีที่มีอยู่เป็นพื้นฐานภายในจิตใจ ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านยกตัวอย่างเมตตามโนกรรมไว้หลายลักษณะ เช่น การคิดอย่างนี้ว่า พระเถระผู้เข้าไปสู่ตระกูลของพวกเรา ขอจงเป็นผู้ไม่มีเวร ขอจงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนเถิด ชื่อว่า มโนกรรมอันประกอบด้วยเมตตา สำหรับภิกษุลุกขึ้นแต่เช้าตรู่ ปฏิบัติสรีระ และทำวัตรที่ลานพระเจดีย์ เป็นต้น นั่งเหนืออาสนะอันสงัดคิดว่า ขอภิกษุทั้งหลายในวัดนี้ จงมีสุข ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน เป็นต้น ชื่อว่า เมตตามโนกรรม สำหรับคฤหัสถ์คิดว่า ขอพระผู้เป็นเจ้าจงมีสุข ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ชื่อเมตตามโนกรรม^{๗๔}

เมตตามโนกรรม แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ ๑) เมตตามโนกรรมต่อหน้า และ ๒) เมตตามโนกรรมลับหลัง คัมภีร์อรรถกถาพระอรรถกถาจารย์แสดงความหมายของเมตตามโนกรรมต่อหน้าและลับหลังไว้ว่า “การลืมนึกถึงผู้ใดด้วยความหวังดีและความห่วงใย มองดูด้วยหน้าที่ผ่องใส ชื่อว่าเมตตามโนกรรมต่อหน้า การตั้งใจว่า ขอท่านพระเทวเถระ พระติสสเถระ จงเป็นผู้ไม่มีโรค ไม่มีอาพาธ ชื่อว่ามโนกรรมลับหลัง”^{๗๕}

เนื่องจากการเจริญเมตตา กรุณานับเนื่องอยู่ในพรหมวิหาร ๔ หากอธิบายเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันไปจะเป็นที่เข้าใจง่าย จึงขอยกคำอธิบายของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ซึ่งยึดปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย อภิธัมมสังคณี และวิสุทธิมรรค มาขยายความดังนี้

^{๗๒} อ.ปญจก.อ. (ไทย) ๓/๑๑/๙๒.

^{๗๓} ดูรายละเอียด วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๖๖/๓๕๗-๓๕๘.

^{๗๔} อ.ปญจก.อ. (ไทย) ๓/๑๑/๙๒.

^{๗๕} ดูรายละเอียด วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๖๖/๓๕๘.

พรหมวิหาร ๔ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำในอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ ประกอบด้วย ๑) เมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า ๒) กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ ๓) มุทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป และ ๔) อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามทีพิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน

ผู้ดำรงในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตากุรุณา และย่อมรักษาธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้น แม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์ แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสียธรรม พรหมวิหารนี้ บางทีแปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม, ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือให้เสมอด้วยพรหม, หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณยิ่งใหญ่ พรหมวิหาร ๔ เรียกอีกอย่างว่า อัปปมัญญา ๔ เพราะแผ่สม่ำเสมอโดยทั่วไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต พรหมวิหารมีในผู้ใด ย่อมทำให้ผู้นั้นประพฤติปฏิบัติเกื้อกูลแก่ผู้อื่น ด้วยสังกตวัตถุ เป็นต้น อนึ่ง ในการที่จะเข้าใจและปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ให้ถูกต้อง พึงทราบรายละเอียดบางอย่าง โดยเฉพาะสมบัติและวิบัติของธรรม ๔ ประการนั้น ดังนี้

เมตตา เป็นความรักแบบไหน หรือมีลักษณะอย่างไร ในคัมภีร์อรรถกถาพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายไว้ดังนี้ว่า เมตตานี้มีการประพฤติอาการที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลในสัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ เมตตามีการนำสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลเข้าไปให้เป็นกิจ(รส) เมตตามีการกำจัดอาฆาตเป็นเครื่องปรากฏ และเมตตามีการแสดงความพอใจของสัตว์ทั้งหลายเป็นปทัฏฐาน ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าความสงบพยาบาลเป็นสมบัติของเมตตานี้^{๗๖}

เมตตา เป็นความรักที่บริสุทธิ์ ไม่ใช่ความรักที่มุ่งสนองความต้องการของตัวเองเป็นที่ตั้ง แต่มุ่งเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่บุคคลอื่น แก่สัตว์อื่นเป็นที่ตั้ง โดยไม่คำนึงว่า เขาจะสนองความดีของเราหรือไม่ก็ตาม ดังท่านผู้รู้ได้อธิบายว่า เมตตา โดยพยัญชนะได้แก่ความสนิทสนม เว้นจากราคะ โดยอรรถ ได้แก่ปรารถนาความสุขความเจริญเพื่อผู้อื่น เป็นลักษณะของการมุ่งให้สรรพสัตว์ทั้งหลายอยู่อย่างไม่มีเวรไม่มีภัย ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ประทุษร้ายกัน ให้อยู่ดีมีความสุขตามสมควรแก่

^{๗๖} พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๒๗/๑๓๓.

ฐานะ ของตน ลักษณะความกระตือรือร้นทางด้านจิตใจในการที่จะทำประโยชน์แก่อกุลแก่บุคคลอื่น ถือว่าเป็นลักษณะของผู้มีเมตตาอยู่ภายในจิตใจ ผู้มีลักษณะดังกล่าวนี้ เมื่อมีการกิจเกิดขึ้นกับบุคคลอื่น ย่อมไม่เอาเรื่องของตนเองเป็นข้ออ้างเพื่อที่จะได้พ้นภาระรับผิดชอบ มีข้อความที่น่าสนใจเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวนี้ควรนำมาพิจารณา กล่าวคือ ภิกษุทั้งหลาย กราบทูลแด่พระพุทธเจ้าว่า แม้ข้าพระพุทธเจ้าก็มีความคิดอย่างนี้ว่า เป็นลาภของเราหนอ เราได้ดีแล้วหนอที่เราได้อยู่ร่วมกับเพื่อนสหธรรมจารีเห็นปานนี้ ข้าพระพุทธเจ้านั้นได้เข้าไปตั้งเมตตาทายกรรม เมตตาจารกรรม เมตตาโมกกรรมไว้ในท่านเหล่านี้ ทั้งในที่แจ้งและที่ลับ ข้าพระพุทธเจ้ามีความคิดอย่างนี้ว่า โฉนหนอ เราพึงวางจิตของตนให้เป็นไปตามอำนาจแห่งจิตของท่านเหล่านี้ท่านนั้น ดังนี้แล้ว วางจิตของตนให้เป็นไปตามอำนาจจิตของท่านเหล่านี้แหละ ภายหลังของพวกข้าพระพุทธเจ้าต่างกันก็จริงแล แต่จิตเป็นเหมือนดวงเดียวกัน พระพุทธเจ้าข้า...^{๗๗}

พฤติกรรมในการสร้างเมตตา การสร้างเมตตาถือว่าเป็นปัจจัยสนับสนุนที่จะทำให้เกิดหรือขัดขวางการเกิดของเมตตา มีส่วนสำคัญที่ต้องฝึกฝนในด้านพฤติกรรมได้ ๓ ทาง คือ

๑) พฤติกรรมทางกาย หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกในรูปของการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถา ท่านพรรณนาถึงพฤติกรรมทั้งที่เป็นปฏิปักษ์และพฤติกรรมที่จะช่วยสนับสนุนให้เกิดเมตตา ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักกระทำ และละเว้นการกระทำให้ถูกต้อง กล่าวคือพฤติกรรมลักษณะใดเป็นเหตุให้เกิดเมตตา ก็ยึดถือและปฏิบัติ ขณะเดียวกัน พฤติกรรมใดที่ขัดขวางต่อเมตตา ก็ให้ละเว้น ไม่กระทำ ซึ่งในอรรถกถาท่านได้ให้ความสำคัญแก่เรื่อง การไม่เบียดเบียนมาก มีการกล่าวไว้ ในที่หลายแห่ง และถือว่า การไม่เบียดเบียนนี้เป็นส่วนเบื้องต้นของเมตตาเช่น พระพุทธพจน์ตอนหนึ่งตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระธนิยะโมฆบุรุษนั้นเบียดเบียน คือทำลายสัตว์เล็กน้อยเป็นอันมากให้พินาศอยู่...ความไม่เบียดเบียนแม้เป็นเพียงส่วนเบื้องต้นแห่งเมตตา...มิได้มีเลย”^{๗๘}

๒) พฤติกรรมทางด้านวาจา ผู้ต้องการพัฒนาเมตตาจิตให้เกิดขึ้น ต้องรู้จักใช้วาจาที่เอื้อต่อการเกิดเมตตาได้แก่วาจาที่เรียกว่า ปิยวาจา คือการเจรจาแต่ถ้อยคำที่ก่อให้เกิดความรัก ความสมัครสมานสามัคคี เว้นวจีหุจรีต ๔ ประการ คือ คำเท็จ คำหยาบ คำส่อเสียด และคำเพ้อเจ้อ ไม่แสดงอาการอย่างที่เราเรียกว่า “ทะเลาะวิวาท ทิ่มแทงกันและกันด้วยหอกคือปาก”^{๗๙} ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญขัดขวางต่อเมตตา ในขณะเดียวกันรู้จักเจรจาถ้อยคำที่เป็นวจีสุจรีต คือไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ รวมไปถึงการงดเว้นคำพูดที่จะเป็นสาเหตุนำไปสู่ความทะเลาะ ความขัดเคือง

^{๗๗} วิ.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๒๕.

^{๗๘} วิ.ม.หา.อ. (ไทย) ๑/๒๗๔.

^{๗๙} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๒๙.

๓) พฤติกรรมทางด้านใจ เมตตาโดยพื้นฐานแล้วเป็นเรื่องของจิตใจที่ดีงาม มีความรักความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น ต่อสัตว์อื่นเป็นที่ตั้ง ซึ่งการพัฒนาจิตใจให้เกิดความรู้สึกดังกล่าวนี้ ย่อมต้องมีส่วนประกอบอื่นๆ มาช่วยสนับสนุน ผู้วิจัยประมวลวิธีคิดซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่เกื้อหนุนก่อให้เกิดเมตตาตามเป็นตัวอย่าง ซึ่งผู้ต้องการพัฒนาเมตตาจิตให้เกิดขึ้น จะต้องฝึกฝนตนเองดังต่อไปนี้

(๑) รู้เอาใจเขาใส่ใจเรา หมายถึง การรู้จักเปรียบเทียบความปรารถนา ความต้องการของตนกับบุคคลอื่น สัตว์อื่นว่า ตนรักสุข เกลียดทุกข์ อย่างไร บุคคลอื่นสัตว์อื่นก็คงรักสุข เกลียดทุกข์ฉนั้น เมื่อคิดเปรียบเทียบในลักษณะเช่นนี้แล้ว ย่อมมีส่วนสำคัญทำให้เมตตาจิตเกิดขึ้นได้ง่าย และตั้งอยู่มั่นคงภายในจิตใจ^{๘๐}

(๒) มนสิการว่าสัตว์โลกทั้งมวลล้วนเป็นพี่น้องกัน การมองบุคคลอื่น สัตว์อื่นในลักษณะที่เป็นพี่น้องกัน-หรืออย่างน้อยก็เป็นเพื่อนกัน-ย่อมส่งผลให้เกิดความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน-การฝึกให้รู้จักมองในลักษณะดังกล่าวนี้-มีพระบาลีในที่แห่งหนึ่งรับรองว่า พระพุทธเจ้าเองก็ทรงสอนให้เหล่าภิกษุได้เข้าใจว่า เราทุกคนที่เกิดมาบนโลกนี้ล้วนเคยเป็นพี่น้อง เคยเป็นพ่อ เคยเป็นแม่ เป็นพี่น้อง ในลักษณะใดลักษณะหนึ่งมาแล้วด้วยกันทั้งนั้น “ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นพี่น้องชาย ไม่เคยเป็นพี่น้องหญิง ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดา (กันมาก่อน) บุคคลที่เป็นดังนี้หาไม่มี”^{๘๑} การผูกจิต หรือทำใจให้เกิดความรู้สึกดังกล่าวนี้ ย่อมช่วยระงับหรือบรรเทาโทสะที่จะพึงเกิดขึ้นได้

(๓) ความเป็นผู้มีจิตใจอ่อนโยน-จิตใจที่อ่อนโยนย่อมเอื้อต่อการมองเห็นความทุกข์ของบุคคลอื่นสัตว์อื่นได้ง่าย ในกรณีเมตตสูตร ทรงแนะนำแนวทางในการปฏิบัติตนของภิกษุในเรื่องของความอ่อนโยนดังกล่าวนี้ด้วย ความมีจิตใจอ่อนโยน ยังหมายรวมถึงความเป็นผู้ไม่มีอติมานะ คือความไม่ดูหมิ่นผู้อื่นด้วยวัตถุแห่งการดูหมิ่น มีชาติและโคตรเป็นต้น ^{๘๒} ความอ่อนโยนทางด้านจิตใจ ย่อมส่งผลให้เกิดการปฏิบัติที่ดีงามต่อกัน มองเห็นความทุกข์ของคนอื่นเหมือนเป็นความทุกข์ของตน ซึ่งถือว่าเป็นส่วนสำคัญของเมตตาจิต

(๔) การหมั่นระลึกนึกถึงสิ่งที่เป็นเครื่องหมายของเมตตาที่ท่านเรียกว่า “เมตตานิมิต” เช่น ความรัก ความปรารถนาดี ประโยชน์ สิ่งเกื้อกูลที่เป็นไปเพื่อบุคคลอื่น สัตว์อื่นเป็นที่ตั้งในการกระทำกิจต่างๆ^{๘๓}

^{๘๐} พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมาจริยะ, สมถกรรมฐานที่ปณี, (พระนคร: โรงพิมพ์ไพศาลวิทยา, ๒๕๒๑), หน้า ๑๙๓.

^{๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๕.

^{๘๒} ชุ.ช.อ. (ไทย) ๓๔๙.

^{๘๓} ส.ม.อ. (ไทย) ๓๐๘-๓๐๙.

(๕) การประกอบเมตตาทาภาวนา หมายถึง การฝึกแผ่เมตตาจิตอยู่สม่ำเสมอ เมื่อเจอเรื่อง หรือเหตุการณ์ที่มากระทบกระทั่งจิตใจ ที่จะทำให้ใจขุ่นมัว หรือเกิดโทสะ ก็ให้นึกถึง คิดถึงในแง่ที่จะทำให้ความขุ่นมัว หรือโทสะนั้นบรรเทาเบาบางไป

(๖) การพิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน การพิจารณาดังกล่าวนี้อาจช่วยให้เรามองเห็นความทุกข์ของบุคคลอื่น สัตว์อื่น ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ ไม่ทำให้เกิดการ ข่มเหงเบียดเบียนกันในลักษณะต่างๆ

(๗) ความเป็นผู้รู้จักพิจารณาให้มาก-ข้อนี้ระบุถึงปัญญาที่สามารถ มองเห็นคุณของเมตตา และโทษของโทสะ ตลอดจนสามารถมองเห็นเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่เกื้อหนุน ให้เกิดความรู้สึกดี ปราปรณาดี เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขเป็นที่ตั้ง

องค์ธรรมสนับสนุนให้เกิดเมตตา นอกจากการฝึกฝนทางพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจา และใจแล้ว วิธีการสร้างเมตตาให้เกิดขึ้น ยังจำเป็นต้องอาศัยคุณธรรมอื่นๆ สนับสนุน ซึ่ง คุณธรรมที่จำเป็นที่จะทำให้เมตตาเกิดขึ้น ได้แก่

๑) กัตตุกัมมยตาฉันทะ ตามศัพท์หมายถึง ความพอใจ คือความเป็นผู้ใคร่เพื่อจะ ทำความต้องการที่จะทำ^{๘๔} และดังได้กล่าวถึงลักษณะของเมตตาข้างต้นแล้วว่า มีความเป็นไปแห่งกาย วาจา ใจ ในอันที่จะบำบัดทุกข์ของผู้อื่นให้ปราศจากไปเป็นลักษณะ ซึ่งคำดังกล่าวนี้ย่อมสะท้อนให้ เห็นความปราปรณาในอันที่จะกระทำที่เรียกว่า กัตตุกัมมยตาฉันทะแฝงอยู่ในตัว ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านจึงกล่าวว่า เป็นจุดเริ่มต้น เป็นที่ตั้งต้น หรือเป็นตัวเริ่มการ มีการข่มนิวรณเป็นท่ามกลาง และมี อปัณนาเป็นปริโยสานเมตตา

๒) ขันติ ตามศัพท์หมายถึงความอดทน อดกลั้น ในที่นี้พึงเอาเฉพาะความ อดทน อดกลั้นต่ออารมณ์ที่เป็นข้าศึกของเมตตาอันได้แก่โทสะ เพราะโทสะเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมเป็น อันตรายต่อเมตตา ไม่สามารถทำให้เมตตาเกิดขึ้นได้

ในกกุฏปมสูตร แห่งมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงทางหรือ ลักษณะแห่งถ้อยคำ ๕ ประการ หมายความว่า เมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งพูดคำใดคำหนึ่งออกมา ย่อม เข้าลักษณะ ๕ ประการนี้อย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ ๑) กล่าวถูกเวลา หรือไม่ถูกเวลา ๒) คำจริงหรือไม่ จริง ๓) คำอ่อนหวาน หรือหยาบคาย ๔) มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ และ ๕) มีเมตตา หรือความ โกรธ^{๘๕}

ลักษณะถ้อยคำทั้ง ๕ ประการนี้ เมื่อมากระทบต่อโสตประสาท ย่อมก่อให้เกิด ความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งจะต้องใช้ความอดทน และอดกลั้นมิให้จิตใจแปรปรวน โดยเฉพาะ

^{๘๔} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๙.

^{๘๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๗/๒๓๙.

ถ้อยคำที่ไม่พึงปรารถนา เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วย่อมเกิดโทสะได้ง่าย ผู้เจริญเมตตาจึงต้องมีความอดทนอดกลั้นต่อถ้อยคำเป็นอย่างยิ่ง ในอรรถกถาท่านจึงอุปมาเมตตาให้เป็นเหมือนดังแผ่นดิน คือ แม้จะต้องถูกถ่มน้ำลายรด แผ่นดินก็ไม่หวั่นไหว แม้ใครจะถ่อจอบ ตะกร้ามาเพื่อขุด แผ่นดินก็ไม่สะทกสะท้าน^{๘๖} ทำได้อย่างนี้ย่อมเป็นบ่อเกิดให้เกิดเมตตาได้ง่าย ขันติจึงเป็นอุปการะให้แก่เมตตา

๓) อภัยปาหะ หมายถึง ความเป็นคนไม่เก็บอารมณ์อันเป็นปฏิกะ อันได้แก่ ความขัดเคืองไว้ในใจ เพราะอารมณ์ดังกล่าวเป็นตัวขัดขวาง หรือทำลายเมตตาจิตที่จะพึงเกิดขึ้นได้ ผู้เจริญเมตตาจึงควรเว้นให้ไกลจากอารมณ์ดังกล่าวโดยใช้โยนิโสมนสิการ คือใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นโทษของความพยาบาท

กล่าวโดยสรุปองค์ธรรมเหล่านี้-ผู้เจริญเมตตาต้องระลึกรู้เสมอ-พร้อมทั้งพยายามฝึกฝนให้เป็นคุณสมบัติติดตัว เพื่อความเจริญงอกงามของเมตตาต่างๆ ขึ้นไป กล่าวคือ ขันติ ความอดทน อดกลั้นต่ออารมณ์ที่เป็นข้าศึกของเมตตาคือความโกรธเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นอันตรายต่อเมตตา ไม่สามารถทำให้เมตตาเกิดขึ้นได้ และต้องทนต่อถ้อยคำ อีก ๕ ประเภทคือ ๑) กล่าวถูกเวลา หรือไม่ถูกเวลา ๒) คำจริงหรือไม่จริง ๓) คำอ่อนหวาน หรือหยาบคาย ๔) มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ และ ๕) มีเมตตา หรือความโกรธกล่าว

๒) การสร้างเสริมความงามด้วยขันติ และโสรัจจะ

หลักพุทธธรรม ขันติและโสรัจจะ เป็นองค์ธรรมที่ช่วยประคับประคองมิให้การรักษาศีล ๕ ต้องมัวหมองแล้ว ขันติและโสรัจจะ สามารถสนับสนุนให้บุคคลบรรลุถึงเป้าหมายและทางแห่งกุศลอันเป็นเหตุให้ละบาปอกุศลได้ ดังความหมายของขันติและโสรัจจะ ตามพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ว่า “ความอดทน คือทน รักความประณีตหมั่นจดเรียบเรียงดงาม”^{๘๗} หรือ ดังแสดงในเอกปทชาดก “เหตุอันเดียว คือ ลำบากทนตรากตรำ ทนเจ็บใจความหนักเอาเบาสู้ เพื่อบรรลุจุดหมายที่ดงาม และความเสี้ยมอหยาตัยงาม ความขยันที่ได้บรรลุประโยชน์หลายอย่าง เพราะความขยัน อันประกอบด้วยศีล เข้าถึงขันติและโสรัจจะ อาจทำให้มิตรสหายมีความสุข หรืออาจทำให้ศัตรูทั้งหลายได้รับความทุกข์”^{๘๘} นอกจากนี้ ผู้ประพจน์ขันติและโสรัจจะ นับว่าเป็นผู้บำเพ็ญตบะ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ ความอดทน คือ ความอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง ”^{๘๙} กระทั่งพระพุทธองค์ก็ทรงบำเพ็ญธรรม ที่ประกอบด้วย ขันติและโสรัจจะ จนสำเร็จเป็นองค์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังแสดง

^{๘๖} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๔๒๒.

^{๘๗} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๒.

^{๘๘} ชุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๗๖/๑๑๒.

^{๘๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

ในพุทธวงศ์ “หลังจาก พระที่ปิงกรพุทธเจ้าทรงมีพุทธทำนายว่า ในกัปอันประมาณมิได้สุเมธดาบสจักเป็นพุทธเจ้า สุเมธดาบสจึงได้ค้นหาพุทธการกรรม^{๙๐}

นอกจากนี้ผู้ประพฤติซัณตีย่อมเป็นผู้พัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยความสำเร็จสูงสุดแห่งชีวิตย่อม หมายถึงการไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดพ้นไปจากทุกข์ได้ด้วยอาศัยซัณติ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สมณะทั้งหลายมีความประสงค์ซัณติและโสรัจจะ นิยมปัญญา มั่นใจในศีล ต้องการความไม่มีกิเลสเครื่องกังวล มีนิพพานเป็นที่สุด”^{๙๑} และดังท่านมหาโควินทพราหมณ์แสดงแก่ ๖ กษัตริย์ว่า “หากพระองค์จะทรงละสิ่งที่น่าปรารถนาอันเป็นที่ซังอยู่ของปุถุชน ขอจงปรารถนาความเพียร ทรงประกอบด้วยกำลังซัณติ เจริญให้มันอยู่ ทางนี้เป็นทางตรง ไม่มีทางอื่นดีกว่า นี่เป็นพระสัทธรรมที่สัตบุรุษรักษาไว้ เพื่อไปเกิดในพรหมโลก”^{๙๒} ซัณติจึงนับเป็นหลักธรรม สำคัญอันจะนำมาซึ่งประโยชน์ ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องต้น จนกระทั่งประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ประพฤติ เห็นได้จากหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญ แก่ซัณตีย่อมมาก เช่น ธรรมทำให้งาม ๒ ขรรวาสธรรม ๔ สังวร ๕ บารมี ๑๐ ทศพิธราชธรรม ๑๐ และมงคล ๓๘

ซัณติและโสรัจจะ นับเป็นคุณธรรมสำคัญที่จะเป็นเครื่องมือสนับสนุน ให้สามารถประพฤติตนภายในกรอบแห่งศีล ๕ ได้สมบูรณ์ ไม่ให้ลุอำนาจบันดาลโทสะล่งละเมิดศีล เพราะผู้มีซัณติและโสรัจจะ ย่อมสามารถอดทนต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบ ทั้งทางกายและทางวาจา ประคับประคองมิให้ประพฤติก่อละเมิดศีล และมีความสำรวมทั้งภายนอกและภายในอันจะช่วยสนับสนุนให้ การรักษาศีล ๕ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ด้วยซัณติและโสรัจจะ จะเรียบร้อยงดงามนับเป็นบุคคลผู้นำเคารพยกย่อง จะส่งเสริมให้บุคคลบรรลุถึงเป้าหมายและทางแห่งกุศลอันเป็นเหตุให้ละบาปอกุศลได้ ตลอดถึงพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จสูงสุด คือ พระนิพพานได้

(๑) ความหมายของซัณติและโสรัจจะ มีการอธิบายความหมายไว้ว่า “ความอดทน กิริยาที่อดทน ความอดกลั้น ความไม่ดุร้าย ความไม่เกรี้ยวกราด ความเข้มแข็งแห่งจิต”^{๙๓} พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ได้แสดงความหมายของซัณติและโสรัจจะไว้ดังนี้ “ซัณติ ความอดทน คือ ทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ความหนักเอาเบาสู้ เพื่อบรรลุจุดหมาย ที่ตั้งงาม”^{๙๔}

พันเอกปิ่น มุกขนันต์ ได้อธิบายลักษณะของซัณติ ว่า “เป็นความอดทนซึ่งมีลักษณะความเข้มแข็งของจิตใจในการพยายามทำความดี หลีกหนีความชั่ว” สถานการณ์ที่ทำให้ต้องใช้

^{๙๐} ธรรมที่ทำให้เป็นพระพุทธเจ้ามี ๑๐ ประการ คือ (๑) ทาน (๒) ศีล (๓) เนกขัมมะ (๔) ปัญญา (๕) วิริยะ (๖) ซัณติ (๗) สัจจะ (๘) อธิษฐาน (๙) เมตตา (๑๐) อุเบกขา.

^{๙๑} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๕๒/๕๒๒.

^{๙๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๓/๒๕๒.

^{๙๓} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๔๘/๓๓๗.

^{๙๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๒.

ขันติมี ๔ อย่าง คือ ๑) ความอดทนต่อความลำบาก ซึ่งเกิดจากการทำงานจนเหนื่อย หิว กระจาย หรือถูกแดด ลม ฝน กระทบ ๒) ความอดทนต่อความทุกข์เวทนาที่เกิดจากความเจ็บป่วย ความไม่สบายกาย ๓) อดทนต่อความเจ็บใจเมื่อถูกผู้อื่นล่วงเกินด้วยคำคำ หรือการสบประมาท และ ๔) อดทนต่ออำนาจกิเลส คือความอดทนต่ออารมณ์ผ่านพลิตเพลิน เช่น ความสนุกสนาน การเที่ยวเตร่^{๙๕}

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ได้แสดงความหมาย ของขันติ และโสรัจจะไว้ดังนี้ “ขันติและโสรัจจะ ความอดทน อดได้ทนได้เพื่อบรรลุความดีงามและความมุ่งหมายอันชอบ ”^{๙๖} ธรรมภาณ พจนานุกรม คำสอนพระพุทธศาสนา ได้แสดงความหมายไว้ ดังนี้

ขันติ และโสรัจจะ เป็นหลักธรรมที่ทำให้อดทนต่อโลภะ ความอยากได้ ต่อโทสะ ความโกรธเคืองจนถึงความพยาบาทมุ่งร้าย ต่อโมหะ ความหลงมกมาย เมื่อได้ประสบกับอารมณ์ที่ยั่วให้เกิดความอยากได้ อยากล้างผลาญ อยากเบียดเบียนก็อดทนไว้ ไม่แสดงวิกลจริตอันชั่วร้ายทางกายวาจาออกไป ตามอำนาจแห่งโลภะ โทสะ โมหะ และอดทนต่อทุกข์เวทนามีเย็น ร้อน เป็นต้น อันทำให้ลำบาก อดทนตรากตรำประกอบกรณงานต่างๆ อดทนต่อถ้อยคำที่มีผู้กล่าวชั่ว ไม่เป็นที่พอใจ ๖ สารานุกรมพระพุทธศาสนา ได้แสดงความหมายของขันติไว้ ดังนี้ “ขันติ คือ ความอดกลั้น เรียกตามคำบาลี ในที่ทั่วไปว่า ขันติ แต่ในอาฬวกสูตร เรียกว่า วิริตี แปลว่า ความหยุดใจ”^{๙๗}

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ขันติ และโสรัจจะ คือ ความอดทน อดกลั้น ทางกาย ทางใจ ไม่ประพฤติล่วงละเมิดและแสดงกิริยาที่เหมาะสมเพื่อมุ่งหวังจุดหมายที่ดีงาม จนกระทั่งถึงการอดทนต่อกิเลสที่เกิดขึ้น อันจะส่งผล ให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิตที่ดีงาม ตามหลักพระพุทธศาสนา จำแนกขันติและโสรัจจะ ความอดทนได้ ๔ กรณี คือ ๑) ความอดทน ความอดกลั้นต่อความลำบาก ตรากตรำทางกาย อันเกิดจาก ความร้อน ความหนาว ความหิวกระจาย และความเหนื่อยล้า ๒) ความอดทน ความอดกลั้นต่อทุกข์เวทนาทางกาย อันเกิดจากความเจ็บไข้ ๓) ความอดทน ความอดกลั้นต่อความเจ็บใจ อันเกิดจากวาจาหยาบคาย เสียชื่อเสียง คำกล่าวล่วงเกินให้เสียหาย และ ๔) ความอดทน ความอดกลั้นต่อกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ

(๒) ลักษณะของขันติและโสรัจจะ จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการนำมาใช้ ดังนี้

ก. ขันติสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน คือ ขันติที่เป็นคุณธรรมสนับสนุนให้การดำรงชีวิตประจำวันบรรลุเป้าหมาย ประกอบด้วยขันติ ๓ ประการ คือ ๑) ความอดทน ความอด

^{๙๕} ปิ่น มุทุกันต์, แนวสอนธรรมตามหลักสูตรนักธรรมตรี, (กรุงเทพมหานคร: คลังวิทยา, ๒๕๑๔), หน้า ๔๖๒-๔๖๓.

^{๙๖} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๕.

^{๙๗} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๑๒๙-๑๓๒.

กลิ่นต่อความลำบาก ทรากตราทางกาย อดทนต่อ ความหนาว ความร้อน ลมแดด สัมผัสเหลือบยุง และสัตว์เลื้อยคลาน มุ่งมั่นประกอบการทำงาน อันจะส่งผลให้การทำงานสำเร็จเรียบร้อย ๒) ความอดทน ความอดกลั้นต่อทุกขเวทนาอันเกิดจากความป่วยไข้ ไม่แสดงอาการทुरนทुरาย สามารถดำรงสติสัมปชัญญะอยู่ได้แม้ต้องพบกับความตาย และ ๓) ความอดทน ความอดกลั้นต่อการหมิ่นประมาท ที่ผู้อื่นกระทำ เช่น การกล่าว คำเลียดสี คำว่า คำหยาบคาย หรือการกล่าวล่วงเกินให้เสียหาย ไม่ประพตติผิตพลั้ง ด้วยอำนาจแห่งโทสะ

ข. ขันติสำหรับการพัฒนาตนไปสู่ความดีงาม คือ ขันติที่เป็นคุณธรรม ส่งเสริม ความประพตติเพื่อการพัฒนาตนไปสู่ความดีงาม ด้วยตามปกติมนุษย์มักมีความโลภเป็นตัวผลักดัน ให้เกิดความต้องการไม่สิ้นสุด จนบางครั้งอยากได้ ในสิ่งที่ไม่สมควร หรือโทสะที่บันดาลให้เกิดการทำลายได้แม้กระทั่งคนที่รักกัน รวมถึงก่อให้เกิดความแตกแยกจนถึงขั้นทำร้ายเช่นฆ่า หรือ ลุกลามกลายเป็นสงคราม หรือความหลงด้วยจิตที่ขาดสติสัมปชัญญะ ไม่รู้ดีชั่ว บุญบาป ไม่รู้เท่าทัน กิเลสตัณหา ยึดติดกับสิ่งที่ไม่ควรอันเป็นหนทางไปสู่ปัญหา ก่อให้เกิดทุกข์ ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม บุคคลจึงต้องฝึกความอดทนต่อโลภะ โทสะ โมหะ ไม่ตามใจกิเลส เพื่อยกระดับจิตใจของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นผู้มีคุณธรรมในระดับที่สูงขึ้น

ค. โสรัจจะ เป็นธรรมที่รับหน้าที่คอยระงับความโกรธ คือทำให้มีสติ และ สัมปชัญญะ เมื่อเกิดเหตุการณ์กระทบอารมณ์ขึ้นแล้ว โสรัจจะที่คอยรับหน้าที่อยู่เป็นด่านแรกเพราะ เหตุที่สติเป็นธรรมมีอุปการะแก่การกระทำความดีในทุกที่ทุกสถาน และในขณะที่กระทำก็มี สัมปชัญญะ ความรู้ตัว รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ พุทและคิดอะไรอยู่ เช่น ตนกำลังเดินอยู่ รู้ว่าตนกำลังเดินอยู่ ตนกำลังขับรถ รู้ว่าตัวตนกำลังขับรถ ตนกำลังข้ามถนน รู้ว่าตนกำลังข้ามถนน อย่างนี้เป็น สัมปชัญญะ สัมปชัญญะช่วยไม่ให้เผลอเราไปกระทำชั่ว ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า โสรัจจะ เป็น คุณธรรมเครื่องสงบใจ ทำให้ใจให้เย็นลงได้แล้ว ย่อมมีใจสุขุม เป็นเหมือนช้างเท้าหลัง แต่สติสัมปชัญญะ เป็นเหมือนช้างเท้าหน้า เพราะคำมีสติและสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากต่อการทำความดีทุกสถาน

ดังนั้น สรุปได้ว่า ขันติ คือ ความอดทน หมายความว่า ทนได้ไม่พ่ายแพ้ ความหนาว ร้อน หิว กระจายทุกขเวทนา อันเกิดจากความเจ็บป่วย ความบาดเจ็บ ถ้อยคำด่าว่าเลียดสีดูถูกดูหมิ่น และการถูกทำร้าย ส่วนโสรัจจะ คือ ความเสงี่ยม หมายความว่า เป็นผู้ไม่มีอาการผิตแปลกไปจากปกติประหนึ่งว่า ไม่เห็น ไม่ได้ยิน ไม่รับรู้ความหนาว ความร้อนเป็นต้นเหล่านั้น ดังนั้นบุคคลผู้มี ขันติและโสรัจจะย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ประคองใจให้อยู่ในปกติภาพที่ต่ออย่างสม่ำเสมอ ไม่พลุ่งพล่านหรือ ขบเซาในยามมีความทุกข์ ไม่เห่อเหิมหรือหลงใหลในยามมีความสุข เพราะฉะนั้น ขันติและ โสรัจจะ จึง ชื่อว่า ธรรมอันทำให้งาม

(๓) **ความสำคัญของขั้นดีและโครงสร้าง** เป้าหมายในการดำรงชีวิตของมนุษย์ คือ การตอบสนองความต้องการด้านต่างๆ ของมนุษย์ เริ่มตั้งแต่ความต้องการทางร่างกายเพื่อการมีชีวิตอยู่รอด ความต้องการทางสังคม เพื่อความอบอุ่น และความต้องการทางใจ เพื่อชีวิตที่สมบูรณ์ ซึ่งการดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายไม่ว่าในระดับใด ล้วนต้องอาศัยคุณธรรมสำคัญที่จะส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จดังเป้าประสงค์ ขั้นต้นนับเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญที่จะส่งผลให้สมประสงค์ในสิ่งนั้นๆ สามารถพิจารณาได้ดังที่ บุญมี แท่นแก้ว แสดงไว้ในหนังสือความจริงของชีวิต ดังนี้^{๙๘}

ก. ความต้องการทางชีววิทยา อันเป็นความต้องการทางร่างกาย เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ซึ่งผู้วิจัยพิจารณาว่า ความต้องการปัจจัย ๔ เพื่อนำมาตอบสนองความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ทำให้มนุษย์ต้องแสวงหาปัจจัย ๔ ด้วยการประกอบอาชีพสร้างรายได้ ไม่ว่าจะเป็นอาชีพกรรมกรผู้ใช้แรงงานที่ต้องอดทนต่อความร้อน ความหนาว ความลำบากตรากตรำ ความเหนื่อยยาก จึงจะได้รับค่าจ้าง หรือกระทั่งอาชีพที่มีความสะดวกสบายทางกาย ยังอาจต้องอดทนทางใจ เมื่อได้รับคำตำหนิจากผู้บังคับบัญชา หรือถูกเพื่อนร่วมงานดูถูกดูหมิ่น ฉะนั้น อาจกล่าวได้ว่า ในการประกอบอาชีพใดๆ ก็ตามต้องอาศัยความอดทนเป็นคุณธรรมสำคัญ

ข. ความต้องการทางสังคม เพราะโดยพื้นฐานมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ชอบอยู่รวมกันเพื่อความอบอุ่นใจ เพื่อสงเคราะห์ห่อนุเคราะห์กัน ทำให้มีการแต่งงาน มีคู่ครองมีบุตรสืบสกุลมีเพื่อนฝูง ตลอดทั้งมีมิตรประเทศเพื่อช่วยเหลือกัน แม้มนุษย์มีความต้องการสังคม เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น แต่การอยู่ร่วมกันย่อมหลีกเลี่ยงไม่พ้นการกระทบกระทั่ง ขัดแย้งไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะเป็น ในครอบครัว สังคมระดับเล็กที่สุด หรือสังคมที่ใหญ่ขึ้นเป็นชุมชน จนกระทั่งระดับประเทศ มนุษย์ย่อมต้องอาศัยความอดทนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น แม้มีสิ่งที่ไม่พึงพอใจมากระทบ ก็ต้องอดทนเพื่อรักษาความสงบสุขและสันติภาพของสังคมไว้

ค. ความต้องการทางใจ อันเป็นความต้องการที่ลึกซึ้ง อยู่เบื้องหลังความต้องการด้านอื่นๆ อาจแบ่งย่อยได้ ๖ ลักษณะ คือ ๑) ความต้องการความอบอุ่น ความปลอดภัย และหลักประกันชีวิต ๒) ความต้องการความดี ความสมบูรณ์ อันเป็นสิ่งที่ดีงาม ๓) ความต้องการบรรลุจุดหมายปลายทางชีวิต ๔) ความต้องการความสุขพิเศษ ต้องการความสุขที่แท้จริง ๕) ความต้องการที่พึงอันประเสริฐ และ ๖) ความต้องการปรัชญาชีวิต

ความต้องการทางใจ ซึ่งเป็นความต้องการอันลึกซึ้ง ย่อมอาศัยความอดทนเพื่อนำพาตนเองไปสู่จุดหมายสูงสุดที่อยู่ภายใน ไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางใจ ที่ต้องปรนเปรอด้วยวัตถุสิ่งของทางโลก อาทิ ความต้องการครอบครัวที่ดี สมบูรณ์ อบอุ่น ปลอดภัย มีหลักประกันชีวิต บุคคลต้องอดทนประกอบอาชีพ เพื่อสร้างความมั่นคง สร้างความสมบูรณ์ ตามที่ตนเอง

^{๙๘} บุญมี แท่นแก้ว, **ความจริงของชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๒), หน้า ๗-๘.

ปรารถนา จนกระทั่งการบรรลุความไฝ่ฝันสูงสุดของชีวิต ย่อมต้องอาศัยความอดทนเพื่อสร้างสรรค์สิ่งที่ไฝ่ฝันให้ประสบผลสำเร็จ ไม่ว่าจะต้องพบกับอุปสรรคอย่างไร หรือความต้องการทางใจ ที่ตอบสนองด้วยความเต็มเต็มทางจิตใจ โดยอาศัยหลักศาสนา เพราะความสุขพิเศษ ความสุขที่แท้จริง ไม่จำเป็นต้องไขว่คว้าแสวงหาจากภายนอก เพียงแค่เข้าใจ สรรพสิ่งตามความเป็นจริง ย่อมพบกับความสุขที่แท้จริงได้ อันจะยังเป็นที่พึงอันประเสริฐ แม้ในยามสิ้นชีวิต รวมถึงความต้องการปรัชญาชีวิต เพราะมนุษย์อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และสลายไป มนุษย์ย่อมต้องอาศัยความอดทน เพื่อยอมรับการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้น พร้อมกับรู้จักเรียนรู้เพื่อเข้าใจสิ่งเหล่านั้น ถ้าไม่มีความอดทน บุคคลย่อมทำตาม ความต้องการของตนเอง ไม่ยึดมั่นและปฏิบัติตามหลักศาสนา สุดท้ายไม่สามารถเข้าใจธรรมชาติ หรือปรัชญาชีวิตได้

เมื่อพิจารณาจากเป้าหมาย ของชีวิตที่สำเร็จได้ด้วยอาศัยความอดทน ขันติ และโสรัจจะนับเป็นคุณธรรมสำคัญที่บุคคลควรนำมาประพฤติ เพื่อบรรลุจุดหมายที่พึงงาม แม้เพียงแค่การรักษา ความเป็นมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ก็ต้องอาศัยความอดทน ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า “แม้ความเป็นคนนี้ ก็ไม่น่าสนุก น่าเอือมระอา เพราะเป็นที่ตั้งของความทุกข์ ถ้าไม่ยึดถือว่า เป็นคนเสียได้ ก็จะไม่เป็นทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ต้องมีความทุกข์ ตามแบบของความเป็นคนนั้นๆ เพราะว่าความเป็นอะไรๆ นี่ มันต้องทน เป็นทนดำรงอยู่”^{๙๙} ขันติและโสรัจจะความอดทน จึงเป็น คุณธรรมสำคัญที่มาพร้อมๆ กับการเกิดขึ้น ของสรรพสิ่งทั้งหลาย เพราะเมื่อสิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมพยายามรักษาความดำรงอยู่แห่งตนเองด้วยการอดทน ทั้งทางกายภาพ ทางสังคม และ ทางจิตใจ รวมถึงใช้ความอดทนพยายามสร้างสิ่งสนับสนุนรอบข้างที่จะเกื้อหนุนให้ตนเองดำรงอยู่อย่าง ผาสุก

(๔) อานิสงส์ของขันติและโสรัจจะ คุณธรรมสำคัญที่จะอำนวยประโยชน์ให้แก่ผู้ประพฤติ ดังตัวอย่างความอดทน ในที่ชาวุธฤๅ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่อง ที่ชาวุ กุมาร แก่ภิกษุชาวกรุงโกสัมพีว่า พระเจ้ากาสิพระนามว่า พรหมทัต กษัตริย์ผู้มั่งคั่งทรงช่วงชิงกองทหาร พาหนะ ขนบทคลังอาวุธยุทโธปกรณ์และคลังพืชพันธุ์ธัญญาหาร และกระทั่งทรงปลงพระชนม์ชีพพระเจ้าที่ขีติโกศลราชและพระมเหสี แต่ที่ชาวุกุมารโอรสของพระเจ้าที่ขีติโกศลราชกลับมิได้ทำอันตรายแก่พระเจ้าพรหมทัตกาสิราชแม้โอกาสมาถึง ด้วยตระหนักในคำสอนที่พระชนกได้ตรัสไว้เมื่อใกล้จะสวรรคตว่า ‘พ่อที่ชาวุ เจ้าอย่าเห็นแก่ยาว อย่าเห็นแก่สั้น เราย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวรแต่จะระงับได้ด้วยการไม่จองเวร’ ทำให้พระเจ้าพรหมทัตกาสิราชโปรดพระราชทานคืนกองทหาร พาหนะ ขนบทคลังอาวุธยุทโธปกรณ์ และคลังพืชพันธุ์ธัญญาหารอันเป็นพระราชสมบัติแก่ที่ชาวุกุมารดังเดิม และได้พระราชทานพระราชธิดาให้อภิเษกสมรสด้วย ‘ภิกษุทั้งหลาย ขันติและโสรัจจะได้เกิดขึ้นแล้วแก่

^{๙๙} พุทธทาส อินทปัญโญ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๖-๘๗.

พระราชทานเหล่านั้นผู้ทรงอาญาทรงถือศีลตราฐ การที่พวกเธอบวชในธรรมวินัยอันเรากล่าวไว้ดีแล้ว
อย่างนี้จะพึงมีความอดทนและความสงบเสงี่ยมขึ้น ก็จะพึงงดงามในธรรมวินัยนี้^{๑๐๐}

จากการศึกษาอานิสงส์ของขันติ บุคคลผู้ประพฤตินั้น ความอดทนย่อมได้รับ
อานิสงส์เป็นอย่างมาก ทั้งสามารถระงับเวรภัยที่อาจเกิดขึ้นไม่เป็นเหตุให้ประพฤติดีเสีย ไม่เป็นผู้ดู
ร้าย ปราศจากโทษ ไม่มีความเดือดร้อนใจ ไม่หวั่นไหวแม้ต้องพบกับความตายและยอมไปสู่สุคติ แม้ใน
ภพภูมิปัจจุบันย่อมประสบแต่สิ่งที่น่าพอใจ อันเป็นที่ชอบใจของคนทั้งหลาย

(๕) โทษของการขาดขันติและโสรัจจะ ผู้ละเว้นจากการประพฤตินั้นและโสรัจจะ
จะ ความอดทน ประณีตหมัดจดเรียบร้อยงดงามย่อมเกิดโทษ ดังใน พระสูตรแสดงโทษของการขาด
ขันติและโสรัจจะ เช่น

โทษของการขาดขันติ ในปฐมอักษติสูตร ๕ ประการ คือ ๑) ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็น
ที่พอใจของคนหมู่มาก ๒) เป็นผู้มากด้วยเวร ๓) เป็นผู้มากด้วยโทษ ๔) เป็นผู้หลงลืมสติตาย และ
๕) หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก^{๑๐๑}

โทษของการขาดขันติและโสรัจจะ บุคคลผู้ไม่ประกอบด้วย ขันติและโสรัจจะ
ความอดทน ย่อมเป็นเหตุให้ประพฤติดีเสีย อันก่อให้เกิดโทษ ก่อเวรภัยให้เกิดขึ้น เป็นผู้ดูร้าย มีความ
เดือดร้อนใจ หวั่นไหวเมื่อต้องพบกับความตายและยอมไปสู่ทุกคติ แม้ในภพภูมิปัจจุบัน ย่อมประสบแต่
ความทุกข์ ไม่เป็นที่รักที่พอใจของคนทั้งหลาย

จากการแสดงการนำขันติและโสรัจจะ มาประพฤติในการดำเนินชีวิตทั้ง ๒
ลักษณะ พิจารณาว่า ขันติและโสรัจจะ ในแง่ที่ป็นคุณธรรมสนับสนุน ให้การดำรงชีวิตประจำวันบรรลุ
เป้าหมาย ขันติและโสรัจจะ ย่อมเป็นคุณธรรมสำคัญที่จะทำให้บุคคลประสบกับสิ่งที่ตนประสงค์ รวม
ตลอดถึงบรรลุจุดหมายที่ตั้งใจ และเป็นคุณธรรมประจำตัวของบุคคลนั้นๆ เมื่อบุคคลยึดมั่นในขันติ
และโสรัจจะ ความอดทนย่อมงดเว้น การกระทำล่วงละเมิดทางกาย ทางวาจา จนกระทั่งมีความ
ประพฤติเรียบร้อยงดงามพัฒนาตนเอง ให้สมบูรณ์พร้อมด้วยคุณธรรมทั้งหลาย ขันติและโสรัจจะ จึง
เป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมความประพฤติอันดีงาม ควรแก่การประพฤติของบุคคลทั้งหลายที่มุ่งความ
เจริญแห่งตนเอง นอกจากนี้ ขันติและโสรัจจะ ย่อมสามารถนำบุคคลไปสู่จุดหมายปลายทางของชีวิต
ไม่ว่าในระดับใดก็ตาม จึงนับได้ว่า ขันติและโสรัจจะ เป็นหลักธรรมสำคัญที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ทรงสอนในพระพุทธศาสนา ดังที่ โทณพราหมณ์ได้กล่าวอ้างอิง ไว้ในมหาปริณิพพานสูตรว่า “
พระพุทธเจ้า ของพวกเราทรงถือหลักขันติธรรม ไม่ควรที่จะประหัตประหารกัน ”^{๑๐๒} โดยขันติ
และโสรัจจะ ไม่เพียงเป็นคุณธรรมที่นำไปให้ผู้ประพฤติพบแต่สิ่งดีงามตามที่คาดหวัง กระทั่งสัตว์ที่ดียัง

^{๑๐๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๕๘-๔๖๓/๓๔๓-๓๕๓.

^{๑๐๑} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๑๕/๓๕๗-๓๕๘.

^{๑๐๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๓๗/๑๗๘.

ต้องมีความอดทนเป็นคุณสมบัติ เช่น ม้าอาชาไนยของพระราชา ต้องประกอบด้วยความอดทน จึงเป็นม้าอาชาไนยพันธุ์ดีของพระราชา อันเป็นม้าควรแก่พระราชา ควรเป็นม้าต้น นับว่า เป็นราชพาหนะโดยแท้ ดังแสดงในอัสสาขานียสูตร^{๑๐๓} ขวสูตร^{๑๐๔} ปฐมอาขานียสูตร^{๑๐๕} หรือช้างของพระราชา อันเป็นช้างควรแก่พระราชา ควรเป็นช้างต้น นับว่าเป็นราชพาหนะโดยแท้ดังแสดงในนาคสูตร^{๑๐๖} และในอักษมสูตร^{๑๐๗}

ฉะนั้น ขันติและโสรัจจะ เป็นธรรมที่ทำให้คนให้งาม เป็นคุณธรรมสำคัญประจำตัวปัจเจกบุคคล ในการดำรงชีวิต ทั้งเพื่อประโยชน์ชีวิตในปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องหน้า และประโยชน์สูงสุดแห่งชีวิต ตามลำดับแห่งการพัฒนาตนเองในพระพุทธศาสนา จากสิ่งที่ทำได้ง่าย ไปสู่สิ่งที่ทำได้ยาก ขันติและโสรัจจะ ก็เช่นเดียวกัน บุคคลใช้ขันติและโสรัจจะ ตั้งแต่ระดับสามัญในการดำรงชีวิตทางโลกที่เกี่ยวข้องกับสุนทรียศาสตร์ เมื่อจะพัฒนาตนเอง ย่อมต้องอาศัยขันติและโสรัจจะ ที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วเพื่อเป็นฐาน ในการเจริญคุณธรรมในระดับที่สูงขึ้น

๒.๒.๒.๒ หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะทางกาย

หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะทางกาย เกื้อกูลแก่อายุ หรือธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ และช่วยให้อายุยืน คือ อายุสธรรม ๕ คือ ๑ สัปายการี หมายถึง รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง ๒. สัปปายะ มัตตัญญู หมายถึง รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๓. ปริณตโมชี หมายถึง บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เช่น เคี้ยวให้ละเอียด ๔. กาลจารี หมายถึง ประพฤติเหมาะสมในระยะเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา เป็น ๕. พรหมจารี หมายถึง ถือพรหมจรรย์ ผู้เป็นศฤงษณ์รู้จักควบคุมกามารมณ์เว้นเมถุน^{๑๐๘}

๑. การสร้างเสริมสุขภาวะทางกายด้วยอายุสธรรม

อายุสธรรม เป็นหลักพุทธธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ หรือธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ, ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ผู้วิจัยจะได้นำเสนอต่อไปนี้

๑.๑ สัปายการี การรู้จักทำความสบายแก่ตนเองมีข้อความปรากฏในสาตัจจมูลกสัปายการีสูตร ว่าด้วยความเพียรต่อเนื่องและผู้ทำสัปปายะในสมาธิอันเป็นมูล ดังนี้

^{๑๐๓} อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๓/๓๔๕.

^{๑๐๔} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๒/๑๗๑.

^{๑๐๕} อัง.ฉกก. (ไทย) ๒๒/๕/๔๑๖.

^{๑๐๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๔/๑๗๕-๑๗๖.

^{๑๐๗} อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๓๙/๒๒๔-๒๒๕.

^{๑๐๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๘๓.

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสรวดี พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้
ได้มาน ๔ จำพวกนี้ บุคคลผู้ได้มาน ๔ จำพวก ไหนบ้าง คือ ๑) บุคคลผู้ได้มานบางคนในโลกนี้ เป็น
ผู้ทำความเพียรต่อเนื่องในสมาธิ แต่ไม่ทำสัปปายะในสมาธิ ๒) บุคคลผู้ได้มานบางคนในโลกนี้ เป็น
ผู้ทำสัปปายะในสมาธิ แต่ไม่ทำความเพียรต่อเนื่องในสมาธิ ๓) บุคคลผู้ได้มานบางคนในโลกนี้ เป็นผู้
ไม่ทำความเพียรต่อเนื่องในสมาธิและไม่ทำสัปปายะในสมาธิ และ ๔) บุคคลผู้ได้มานบางคนในโลกนี้
เป็นผู้ทำความเพียรต่อเนื่องในสมาธิและทำสัปปายะในสมาธิ

ในบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลผู้ได้มานที่ทำความเพียรต่อเนื่องในสมาธิ
และทำสัปปายะในสมาธิ เป็นผู้เลิศ ประเสริฐ เป็นประธานสูงสุดและยิ่งใหญ่ที่สุด ภิกษุทั้งหลาย นม
สจากแมโค นมสจากนมสด เนยข้นจากนมสัมน เนยใส จากเนยข้น ยอดเนยใสจากเนยใส ยอดเนย
ใสขาวโลกถือว่าเป็นเลิศในบรรดานมสด^{๑๐๙}

๑.๒ สัปปายะ มัตถัญญู การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบายมีข้อความปรากฏ
ในพระสูตรต้นตปิฎกหลายสูตรดังจะนำเสนอต่อไปนี้

๑) ปฐมอนายสสุตฺต ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน สูตรที่
๑ ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น ธรรม ๕ ประการ คือ ๑) ไม่ทำสิ่งที่ เป็นสัปปา
ยะ ๒) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๓) บริโภคสิ่งที่ ย่อยยาก ๔) เที้ยวในเวลาไม่สมควร และ
๕) ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุ
ยืน ธรรม ๕ ประการ คือ ๑) ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๓) บริโภคสิ่ง
ที่ ย่อยง่าย ๔) เที้ยวในเวลาที่เหมาะสม และ ๕) ประพฤติพรหมจรรย์ ^{๑๑๐}

๒) ทุตติยอนายสสุตฺต ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน สูตรที่
๒ ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น ธรรม ๕ ประการ คือ ๑) ไม่ทำสิ่งที่ เป็นสัปปา
ยะ ๒) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๓) บริโภคสิ่งที่ ย่อยยาก ๔) ทุสึล และ ๕) มีปาปมิตร
(มิตรชั่ว) ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน ธรรม ๕
ประการ คือ ๑) ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๓) บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย
๔) มีศีล และ ๕) มีกัลยาณมิตร(มิตรดี)^{๑๑๑}

๓) วปกาสูตฺต ว่าด้วยภิกษุผู้ควรหลีกเลี่ยงจากหมู่ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ
ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ไม่ควรหลีกเลี่ยง จากหมู่อยู่ผู้เดียวธรรม ๕ ประการ คือ ๑) ไม่สันโดษ
ด้วยจีวรตามแต่จะได ๒) ไม่สันโดษด้วยบิณฑบาตตามแต่จะได ๓) ไม่สันโดษด้วยเสนาสนะตามแต่จะ
ได ๔) ไม่สันโดษด้วยคิลานปัจจัยเภสัชชบริหารตามแต่จะได และ ๕. มากด้วยความดำริในกาม ผู้

^{๑๐๙} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๗๑๖/๔๐๖.

^{๑๑๐} อ.ง.น.ก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

^{๑๑๑} อ.ง.น.ก. (ไทย) ๒๒/๑๒๖/๒๐๖.

ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้ ไม่ควรหลีกเลี่ยงออกจากหมู่อยู่ผู้เดียวภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ควรหลีกเลี่ยงออกจากหมู่อยู่ผู้เดียวธรรม ๕ ประการ คือ ๑) สันโดษด้วยจีวรตามแต่จะได้ ๒) สันโดษด้วยบิณฑบาตตามแต่จะได้ ๓) สันโดษด้วยเสนาสนะตามแต่จะได้ ๔) สันโดษด้วยคิลานปัจจัยเภสัชบริขารตามแต่จะได้ และ ๕) มากด้วยความดำริในการออกจากคาม^{๑๒}

๔) สมณสุขสูตร ว่าด้วยสุขของสมณะภิกษุทั้งหลาย ทุกข์ของสมณะ ๕ ประการ ทุกข์ของสมณะ ๕ ประการ คือ ๑) ไม่สันโดษด้วยจีวรตามแต่จะได้ ๒) ไม่สันโดษด้วยบิณฑบาตตามแต่จะได้ ๓) ไม่สันโดษด้วยเสนาสนะตามแต่จะได้ ๔) ไม่สันโดษด้วยคิลานปัจจัยเภสัชบริขารตามแต่จะได้ และ ๕) ไม่ยินดีประพฤติพรหมจรรย์^{๑๓}

๕) โทณปากสูตร ว่าด้วยการหุงข้าวสารพระนันทหนึ่งเรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี สมัยนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารที่หุงด้วยข้าวสารพระนันทหนึ่ง ทรงอืดอืด เสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วประทับนั่ง ณ ที่สมควร ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่าพระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยแล้วทรงอืดอืด จึงได้ตรัสถามในเวลานั้นว่า มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยังยืนสมัยนั้นมานพชื่อสุทิสสนะ ยืนอยู่เบื้องพระปฤษฎางค์ของพระเจ้าปเสนทิโกศล พระเจ้าปเสนทิโกศลรับสั่งเรียกสุทิสสนะมานพมาตรัสว่า “มานีสุทิสสนะเจ้าจงเรียนคาถาในสำนักของพระผู้มีพระภาค แล้วจงกล่าวในเวลาที่เราเสวยพระกระยาหาร อนึ่ง เราจะให้ค่าอาหารแก่เจ้าวันละ ๑๐๐ กหาปณะ” สุทิสสนะมานพรับสนองพระดำรัสพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า “เป็นพระมหากษัตริย์อย่างยิ่ง พระเจ้าข้า” แล้วเรียนคาถาในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้วกล่าวในเวลาที่เราเสวยพระกระยาหารว่า มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยังยืน”^{๑๔}

๑.๓ ปริณตโกชิ การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เช่น เคี้ยวให้ละเอียดมีข้อความที่สามารถเทียบเคียงได้ ดังปรากฏในวินัยปิฎก ปัญจเภสัชชกถา ว่าด้วยทรงอนุญาตเภสัช ๕ เรื่องภิกษุอาพาธในฤดูสารทสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้น ภิกษุทั้งหลายป่วยด้วยอาพาธที่เกิดในฤดูสารท แม้ข้าวต้มที่ต้มเข้าไปก็กลับอาเจียนออกมา แม้ข้าวสอยที่ฉันแล้วก็กลับอาเจียนออกมา ภิกษุเหล่านั้นชูบผอม หมองคล้ำ ชีตเหลือง เส้นเอ็นขึ้นสะพรั่ง เพราะโรคนั้น พระผู้มีพระภาคทอดพระเนตรเห็นภิกษุเหล่านั้นชูบผอม หมองคล้ำ ชีตเหลืองเส้นเอ็นขึ้นสะพรั่ง จึงตรัสถามท่านพระอานนท์ว่า “อานนท์ ทำไมเวลานี้ ภิกษุทั้งหลายจึงชูบผอม หมองคล้ำ ชีตเหลือง เส้นเอ็นขึ้นสะพรั่ง” ท่านพระอานนท์กราบทูลว่า “เวลานี้

^{๑๒} อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๒๗/๒๐๗.

^{๑๓} อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๒๘/๒๐๘.

^{๑๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

ภิกษุทั้งหลายป่วยด้วยอาพาธที่เกิดในฤดูสารท แม้ข้าวต้มที่ต้มเข้าไปก็กลับอาเจียนออกมา แม้ข้าวสวดยที่ฉันแล้วก็กลับอาเจียนออกมา ภิกษุเหล่านั้นจึงซูบผอม หมองคล้ำ ซีดเหลือง เส้นเอ็นขึ้นสะพรั่ง เพราะโรคนั้น พระพุทธเจ้าข้า”^{๑๑๕}

พระผู้มีพระภาคทรงหลีกเร้น ประทับในที่สงัด ได้เกิดความดำริในพระทัยอย่างนี้ว่า เวลานี้ ภิกษุทั้งหลายป่วยด้วยอาพาธที่เกิดในฤดูสารท แม้ข้าวต้มที่ต้มเข้าไปก็กลับอาเจียนออกมา แม้ข้าวสวดยที่ฉันแล้วก็กลับอาเจียนออกมา ภิกษุเหล่านั้นซูบผอม หมองคล้ำ ซีดเหลือง เส้นเอ็นขึ้นสะพรั่ง เพราะโรคนั้น เราจะอนุญาตอะไรเป็นยาแก่ภิกษุทั้งหลาย ซึ่งเป็นทั้งตัวยาและชาวโลก ถือกันว่าเป็นยาทั้งจะให้ประโยชน์ทางโภชนาหาร และไม่เป็นอาหารหยาบ ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคได้ทรงดำริดังนี้ว่า “เภสัช ๕ นี้ ได้แก่ ๑) เนยใส ๒) เนยข้น ๓) น้ำมัน ๔) น้ำผึ้ง และ ๕) น้ำอ้อย เป็นทั้งตัวยาและชาวโลกถือกันว่าเป็นยา ทั้งให้ประโยชน์ทางโภชนาหาร และไม่เป็นอาหารหยาบ อย่างกระนั้นเลย เราพึงอนุญาตเภสัช ๕ นี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ให้รับประทานในกาลแล้วฉันในกาล” ในเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้น ทรงแสดงธรรมมีกถาเพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุแล้วรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราหลีกเร้นอยู่ในที่สงัด เกิดความคิดขึ้นในใจอย่างนี้ว่า ‘เวลานี้ ภิกษุทั้งหลายป่วยด้วยอาพาธที่เกิดในฤดูสารท แม้ข้าวต้มที่ต้มเข้าไปก็กลับอาเจียนออกมา แม้ข้าวสวดยที่ฉันแล้วก็กลับอาเจียนออกมา ภิกษุเหล่านั้นซูบผอม หมองคล้ำ ซีดเหลือง เส้นเอ็นขึ้นสะพรั่ง เพราะโรคนั้น เราจะอนุญาตอะไรเป็นยาแก่ภิกษุทั้งหลาย ซึ่งเป็นทั้งตัวยา และชาวโลกถือกันว่าเป็นยา ทั้งจะให้ประโยชน์ทางโภชนาหาร และไม่เป็นอาหารหยาบ ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นได้มีความคิดดังนี้ว่า ‘เภสัช ๕ นี้ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นทั้งตัวยาและชาวโลกถือกันว่าเป็นยาทั้งให้ประโยชน์ทางโภชนาหาร และไม่เป็นอาหารหยาบ เราพึงอนุญาตเภสัช ๕ นี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ให้รับประทานในกาลแล้วฉันในกาล’ ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ภิกษุทั้งหลายรับประทานเภสัชทั้ง ๕ เหล่านั้นในกาลแล้วฉันในกาล”^{๑๑๖}

๑.๔ กาลจาริ การประพติเหมาะในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา เป็นต้นมีข้อความปรากฏในพระสูตร ธรรม ๗ ประการ ที่แห่งตลอดได้ยาก คือ สปัปฺริสธรรม ๗ ได้แก่ ๑) เป็นธัมมัญญ (ผู้รู้จักเหตุ) ๒) เป็นอัตถัญญ (ผู้รู้จักผล) ๓) เป็นอัตตัญญ (ผู้รู้จักตน) ๔) เป็นมัตตัญญ (ผู้รู้จักประมาณ) ๕) เป็นกาลัญญ (ผู้รู้จักเวลา) ๖) เป็นปริสสัญญ (ผู้รู้จักชุมชน) และ ๗) เป็นปุคคสสัญญ (ผู้รู้จักบุคคล)^{๑๑๗}

ความเป็นกาลัญญ (ผู้รู้จักเวลา) กาลัญญตา ความเป็นผู้รู้จักกาลเวลา คำว่า กาลเวลา นี้ เกี่ยวกับการงานที่จะต้องทำ คำที่จะต้องพูด ใจที่จะต้องคิด การทำ การพูด การคิด

^{๑๑๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๐๖/๔๓.

^{๑๑๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐/๔๔.

^{๑๑๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๔๐๐.

ต้องทำ ต้องพูด ต้องคิด ให้ถูกกับกาลเวลา ว่ากาลไหนควรทำอะไร ควรพูดในเรื่องอะไร และควรคิดในเรื่องอะไร ต้องรู้จักแบ่งกาลเวลาให้ถูกกับงานตัวเอง ว่ากาลไหนควรทำงาน กาลไหนควรพักผ่อน ต้องจัดเวลาให้ถูกกับงานนั้นๆ งานอะไรควรทำก่อน งานอะไรควรทำทีหลัง งานอะไรมีความสำคัญมาก งานอะไรมีความสำคัญน้อย งานส่วนตัว หรืองานเกี่ยวกับบุคคล หรืองานเกี่ยวกับสังคมส่วนรวม ต้องแบ่งงานให้ลงตัวกับกาลเวลานั้นๆ การทำงานก็เลยจะไม่เกิดความสับสน ไม่เสียงานตนและไม่เสียงานคนอื่น เพราะการนัดหมายในงานภายนอกเกี่ยวกับสังคมจึงมีความสำคัญ จะทำให้คนอื่นมีความเชื่อถือและให้ความสำคัญกับตัวเราเอง ผู้อื่นจะให้ความเคารพเกรงใจ ให้การต้อนรับด้วยความเอื้อเฟื้อ มีอะไรจะให้หมู่คณะช่วยเหลือ หมู่คณะก็จะมีความเต็มใจ เพราะถือว่าเรามีสัจจาจา เป็นผู้พูดจริง ทำจริง มีอะไรพอช่วยได้ก็ช่วยจริง เว้นเสียแต่ในสิ่งที่เหลือวิสัย ส่วนกาลเวลาในครอบครัว ก็ต้องรู้จักหน้าที่ของตัวเอง ว่ากาลไหนควรให้ครอบครัวอย่างไร สามัญจักกาลเวลาของภรรยา ภรรยารู้จักกาลเวลาของสามี พ่อแม่รู้จักกาลเวลาของลูก ลูกก็ต้องรู้จักกาลเวลาของพ่อแม่ ถ้าทำได้อย่างนี้ ครอบครัวนั้นจะมีแต่ความสุขและสามัคคี มีความรักกันและสงสารกันไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่

บางครอบครัวไม่รู้จักกาลเวลาซึ่งกันและกัน จึงเกิดความเข้าใจผิดซึ่งกันและกัน ครอบครัวเกิดความรำคาญ เกิดความไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน เกิดความสงสัยซึ่งกันและกัน ภรรยาสงสัยสามีว่าจะมีบ้านเล็กบ้านน้อยที่ไหนอีกก็ไม่รู้ คิดสงสัยคิดว่าไม่กลับบ้านตามเวลา สามีก็สงสัยภรรยาว่าจะมีความผูกพันกับชายอื่นหรือไม่ ทำไมจึงไม่กลับบ้านตามเวลา หรือพ่อแม่อาจจะมองลูกไปว่า ทำไมลูกจึงไม่กลับบ้าน การงานที่ทำเลยเวลา การศึกษาเล่าเรียนเลิกแล้ว ดึกดื่นเที่ยงคืนก็ไม่กลับบ้าน จะไปเที่ยวที่ไหนและทำอะไรจึงไม่กลับมา ถ้าเป็นในลักษณะนี้ ไม่นานนักครอบครัวนี้จะลูกเป็นไฟเผดเผาซึ่งกันและกัน จะเกิดบ้านแตกสาแหรกขาดไปคนละทิศละทาง นี่ก็เพราะไม่รู้จักกาลเวลาเป็นต้นเหตุ จึงทำให้เสียความรู้สึกไม่ไว้วางใจไม่เชื่อใจซึ่งกันและกันเกิดขึ้น คนไม่รู้จักกาลเวลา สังคมผู้ดีเขาไม่ยอมรับ ไม่อยากคบค้าสมาคมกับคนประเภทนี้ มีอะไรเกิดขึ้นเพื่อนก็เมินเฉย ไม่อยากจะสงเคราะห์ช่วยเหลืออะไร ฉะนั้น กาลัญญูตา กาลเวลาเกี่ยวกับสังคมในครอบครัวหรือสังคมอื่นๆ ทั่วไป จะต้องมีความสนใจเอาไว้มั่ง เพราะเป็นศักดิ์ศรีของตัวเอง ให้คนอื่นมองเราไปในทางที่ดี และเพื่อนฝูงจะให้ความไว้วางใจว่าเราเป็นผู้ตรงไปตรงมา มีแต่คนถามหาด้วยความสรรเสริญตลอดไป

๑.๕ พรหมจารี การถือพรหมจรรย์ ผู้เป็นคฤหัสถ์รู้จักควบคุมกามารมณ์ เว้นเมณบ้าง ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้เป็นชีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้วหลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบ จึงนับว่ามีธรรมอันสมควรจะพยากรณ์ได้ว่า ‘ท่านผู้มีอายุ เมื่อก่อนที่ข้าพเจ้ายังครองเรือนอยู่ ยังเป็นผู้ไม่รู้ พระตถาคต หรือสาวกของพระตถาคต ได้แสดงธรรมแก่ข้าพเจ้านั้น ข้าพเจ้าได้สดับธรรมนั้นแล้ว จึงเกิดศรัทธาในพระตถาคต เมื่อมีศรัทธา ย่อมตระหนักว่า “การอยู่ครองเรือนเป็นเรื่องอึดอัด เป็นทางแห่งธุลี การบวชเป็นทางปลอดโปร่ง การที่ผู้ครองเรือนจะประพฤติพรหมจรรย์ให้

บริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วนดุจสังข์ขัด ไม่ใช่ทำได้ง่าย ทางที่ดี เราควรโณนผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาขาว พัสตร์ ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเถิด ต่อมา ข้าพเจ้าละทิ้งกองโกศสมบัติน้อยใหญ่ และเครือญาติน้อยใหญ่ โณนผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาขาวพัสตร์ ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต ข้าพเจ้าบวชแล้วอย่างนี้ ถึงความเป็นผู้มีสิกขาและสาขีพของภิกษุทั้งหลาย^{๑๑๘}

๒. การสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิตด้วยหลักอายุสธรรม

ชีวิตที่งอกงามด้วยกุศลธรรมอันวยประโยชน์สุขแก่ตนและส่วนรวม แม้จะสั้นก็ยังประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาว แต่เป็นที่สังสมและแผ่ขยายของอกุศลธรรม สร้างความทุกข์และปัญหาไม่ว่างเว้น ช่วงอายุที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตก็คือขณะปัจจุบัน หรือขณะที่กำลังใช้ชีวิตอยู่เดี๋ยวนี้ ไม่ย้อนไปคิดถึงอดีตและคำนึงไปถึงอนาคต การอยู่กับขณะปัจจุบันคือการมีสติสัมปชัญญะควบคุม อยู่กับการรับรู้และเผชิญกับความเป็นจริงที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติอยู่ตลอดเวลาด้วยปัญญาของตนเอง ระลึกรู้ถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะจิต จดจ่ออยู่ในกิจกรรมที่กำลังกระทำ เพื่อสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิต

หลักทางพระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาสติปัญญาให้เป็นเครื่องมือสำคัญของจิตใจในการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ของชีวิต และหลักคำสอนยังเป็นกระบวนการอย่างต่อเนื่อง คือการใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตภาคปฏิบัติ เพื่อการบรรลุผลอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตอย่างแท้จริง แนวทางการสร้างสติปัญญาในการแก้ไขปัญหานั้น เป็นการกำจัดความทุกข์ที่เหตุ โดยการทำลายความรู้ความเข้าใจและความเชื่อในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และไม่สอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติออกไปจากจิตใจของมนุษย์โดยใช้สติปัญญา เป็นเครื่องมือในการบรรลุจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของชีวิต ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในปฐมสุริยสูตร ด้วยอุปมาด้วยดวงอาทิตย์ ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมา ก่อนเป็นบุพนิมิต ฉันทิ สัมมาทิฐิก็ฉันทันนั้นเหมือน เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิต เพื่อความตรัสรู้อรุณ ๔ ประการ ภิกษุผู้มีสัมมาทิฐิพึงหวังได้ว่าจักรู้ชัดตาม ความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ ... นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลายพึงทำความเพียรเพื่อรู้ชัดตาม ความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ ... นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ^{๑๑๙}

จากการนำเสนออายุสธรรมในเบื้องต้นนั้น นอกจากเป็นหลักปฏิบัติที่สอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพของระบบชีวิตแบบองค์รวมทั้ง ๔ ด้านแล้ว ยังมีความสอดคล้องกับหลักอรุณ ๔ ซึ่งมุ่งกำจัดเหตุแห่งความทุกข์เพื่อสร้างสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิต เป็นธรรมที่ส่งเสริมอริยมรรค ๘ ซึ่งเป็นปฏิปทาเพื่อนำชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด และยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา

^{๑๑๘} ตูรายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๔-๑๐๕/๑๒๑-๑๒๕.

^{๑๑๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗/๖๑๗.

คือไม่ปฏิบัติแบบสุดโต่งหรือย่อหย่อนเกินไป ครอบคลุมข้อปฏิบัติด้านศีล สมาธิ ปัญญา อย่างครบถ้วน กล่าวคือ

๑) หลักอายุสธรรมข้อที่ ๑ เป็นการพิจารณาเลือกปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับด้านศีล

๒) อายุสธรรมข้อที่ ๒, ๓, ๔, สอดคล้องกับด้านสมาธิ เป็นการสร้างภาวะแห่งจิตใจที่บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส ในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัยนั้นๆ อย่างมี สติ สมาธิ และวิริยะ อยู่ในกรอบของคุณค่าแท้ กล่าวคือ

๑. หลักอายุสธรรมข้อที่ ๒ คำนึงในเชิงปริมาณที่พอเหมาะพอดีกับความต้องการของชีวิต

๒. หลักอายุสธรรมข้อที่ ๓ คำนึงในเชิงคุณภาพ มีลำดับขั้นตอนที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนอันเป็นการรบกวนเป็นภาระชีวิต ต้องทุ่มเทกำลังทั้งภายนอกและภายในชีวิต เช่น การบริโภคอาหารที่ปรุงด้วยขั้นตอนง่ายๆ ไม่จำเป็นต้องประดับเพื่อเพิ่มคุณค่าเทียมเกินความต้องการที่แท้จริงของการบริโภค ที่มุ่งเน้นประโยชน์ที่แท้จริงคือการยังชีพของชีวิตให้ดำเนินต่อไปได้ อีกทั้งเป็นอาหารที่ย่อยง่าย เพื่อลดขั้นตอนและภาระของระบบภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพื่อการย่อยอาหาร

๓. หลักอายุสธรรมข้อที่ ๔ คำนึงในเชิงคุณภาพคือ การปฏิบัติด้วยความตั้งใจมั่น เป็นกิจวัตรที่ดำเนินอยู่อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ถูกต้อง ถูกเวลา สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตน

๓) หลักอายุสธรรมข้อที่ ๕ สอดคล้องกับด้านปัญญา เป็นหลักสำคัญที่มุ่งเน้นการขัดเกลาจิตใจ ด้วยการสร้างคุณธรรม ศรัทธา และสติปัญญา ให้เกิดขึ้น โดยมีสัมมาทิฐิหรือปัญญาเป็นจุดเริ่มต้นของความประพฤติชอบทั้งทางกาย วาจา และใจ

๒.๒.๒.๓ หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใจ

ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใจ โดยมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับความสุขตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ๑) การสร้างเสริมสุขภาวะแบบโลกียะ ๒) การสร้างเสริมสุขภาวะด้วยบุญนิธิ และ ๓) การสร้างเสริมสุขภาวะด้วยความสุข ๒ ปรากฏรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. การสร้างเสริมสุขภาวะแบบโลกียะ หมายถึง ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก สุขที่อิงอาศัยโลก เป็นความสุขที่เกี่ยวกับภพและภูมิ ภพในที่นี้ หมายถึง โลกเป็นที่อยู่ของสัตว์ภาวะชีวิตของสัตว์^{๑๒๐} ภูมิ หมายถึง ชั้นหรือระดับจิตใจ ระดับชีวิตของสัตว์ที่จะไป

^{๑๒๐} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๙๘.

เกิด^{๑๒๑} ความสุขแบบโลกียะนี้ สามารถแบ่งตามลักษณะความสุข ๔ ประการ คือ

๑) ความสุขที่เกิดจากความสามัคคี ดังพุทธพจน์ว่า สุขา สงฆสส สามัคคี แปลความว่า ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะทำให้เกิดความสุข^{๑๒๒} ความสามัคคีที่เป็นหลักปฏิบัติของฆราวาสที่พึงปฏิบัติต่อกัน คือ หลักสาราณียธรรม ๖ ประการ ได้แก่ ๑) กระทบกันด้วยความรัก ๒) พุดกันด้วยความรัก ๓) คิดเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อกันด้วยความรัก ๔) แบ่งปันสิ่งต่างๆ ที่ได้มาโดยชอบธรรมให้แก่กันด้วยน้ำใจ รวมถึงใช้สิ่งต่างๆ ที่เป็นสาธารณสมบัติกลางร่วมกัน ๕) รักความเป็นระเบียบ วินัย มีศีลเหมือนกัน และ ๖) มีความเห็นร่วมกัน (ทัญญูสามัญญตา)^{๑๒๓}

๒) ความสุขที่เกิดจากความพอเพียงทางวัตถุ ความสุขที่เกิดจากความพอเพียงทางวัตถุ เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่จะสร้างความสุขให้แก่มนุษย์ปุถุชนทั่วไป มี ๔ ประการ^{๑๒๔} คือ ๑) อตฺถิสุข (สุขเกิดจากความมีทรัพย์) คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรง ความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยชอบธรรม ๒) โภคสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์) คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้นเลี้ยงชีพเลี้ยงผู้ควรเลี้ยงและบำเพ็ญประโยชน์ ๓) อนนฺตสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้) คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร และ ๔) อนวัชชสุข^{๑๒๕} (สุขเกิดจากความประพุดไม่มีโทษ) คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนมีความประพุดิสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครติเตียนไม่ได้ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

๓) ความสุขที่เกิดจากปัจจัยสนับสนุนคุณภาพของชีวิต ความสุขที่เกิดจากปัจจัยสนับสนุนคุณภาพของชีวิต เป็นความสุขที่เกิดจากปัจจัยสนับสนุนทั้งปัจจัยทางธรรมชาติ ปัจจัยทางวัตถุ และตัวบุคคลรอบข้าง ความสุขสบายที่เกิดจากปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยสนับสนุนฆราวาสให้บรรลุธรรม เพื่อเข้าถึงความสุขทางใจที่มีค่าสูงกว่าความสุขทางกาย

๔) ความสุขเกิดจากกามสุข ความสุขเกิดจากกามสุข หมายถึง ความสุขที่เนื่องด้วยกาม เป็นความสุขของมนุษย์ที่ยังอยู่ในโลก เป็นความสุขที่อาศัยวัตถุหรืออามิสแล้วเกิดคามยินดีเป็นเหตุให้เกิดสุข ความสุขประเภทนี้ มีคุณน้อย มีโทษมาก เนื่องจากอาศัยความต้องการ ความยินดี ความพอใจ ความอยาก ความปรารถนาสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนา กามในที่นี้ หมายถึง^{๑๒๖} ๑) วัตถุ กาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าพอใจ เครื่องอุปโภค เครื่องนุ่งห่ม ทาสหญิงชาย แพะ แกะ

^{๑๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๗.

^{๑๒๒} พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๓๕๔/๒๑๗.

^{๑๒๓} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๙๒/๕๓๑.

^{๑๒๔} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๒/๑๗๕.

^{๑๒๕} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๒/๑๗๕.

^{๑๒๖} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑/๑.

ไก่ สุกร ช้าง โค ลา ที่นา ที่สวน เงิน ทอง หมูบ้าน นิคม ราชธานี ชนบท กองพลรบ คลังหลวง และ
 วัตถุที่นำยินดีอย่างใดอย่างหนึ่ง (เหล่านี้) ชื่อว่า วัตถุสาม ๒) กิเลสสาม คือ ความพอใจ ความกำหนด
 ความกำหนดด้วยอำนาจ ความดำริ ชื่อว่า กาม ในขุททกนิกาย จุฬนิกาย ชัคควิสาณสูตรนิกาย พระ
 ปัจเจกพุทธเจ้ากล่าวว่า เพราะกามทั้งหลายสวยงาม มีรสอร่อย น่าชื่นใจ ยั่ววนจิตด้วยอารมณ์
 หลายรูปแบบ เราเห็นโทษในกามคุณแล้ว จึงประพฤติดูอยู่ผู้เดียว เหมือนนอแรด^{๑๒๗} ทัศนะทาง
 พระพุทธศาสนาเกี่ยวกับกามสุขนี้ ตั้งอยู่บนทางสายกลางระหว่างความเห็นสุดโต่ง ๒ ประการ คือ ๑)
 การทรมานตนเองให้ได้รับความลำบากเพื่อจิตใจจะได้บริสุทธิ์ วิธีการนี้พระพุทธเจ้าเคยใช้มาแล้วแต่
 ไม่ประสบผลสำเร็จในการแสวงหาโมกขธรรม ๒) การมัวเมาหมกมุ่นในทางกามารมณ์ให้มากที่สุด วิธีนี้
 ก็ไม่เป็นหนทางไปสู่สัจธรรมได้ พระพุทธเจ้าจึงเดินทางสายกลาง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่มัวเมาใน
 กามสุขและไม่ถือว่าการทรมานตนให้ได้รับความลำบาก เป็นหนทางแห่งการบรรลุสัจธรรมหรือ
 ความสุขที่แท้จริงได้^{๑๒๘}

๒. การสร้างเสริมสุขภาวะด้วยบุญนิธิ

บุญนิธิ หมายถึง ขุมทรัพย์หรือสมบัติของฆราวาส พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในนิกาย
 สูตร คือพระสูตรว่าด้วยขุมทรัพย์ว่า ความมีผิวพรรณงดงาม, ความมีเสียงไพเราะ, ความมีทรวดทรง
 สมส่วน, ความมีบิรवार, ความเป็นใหญ่, ความเป็นอิสระ, ความสุข, ปฏิสัมภิตา, วิโมกข์, สวากขารมี,
 ปัจเจกโพธิ์ และพุทธภูมิ^{๑๒๙}

คำว่า ขุมทรัพย์ในพระสูตรนั้น หมายถึง ขุมทรัพย์อันเป็นทรัพย์ทั้งที่เป็นตัวสิ่ง
 จับต้องได้จริงๆ และสิ่งที่เป็นนามธรรมที่สามารถติดตามเราไปทุกหนแห่ง ไม่ว่าจะอยู่ในภพภูมิใด ในสมัย
 พุทธกาล มีกุมภพิกษานหนึ่ง เป็นผู้มั่งคั่ง มีศรัทธา ไม่ตระหนี่ ครองเรือนอยู่ วันหนึ่งเขาถวายทานแก่
 ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข ในขณะนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลมีรับสั่งหาในขณะที่ยาขุขมา
 ตามตัวนั้น เขากำลังอ้างคาส เลี้ยงดูพระภิกษุสงฆ์อยู่ จึงได้บอกไปแก่ราชบุรุษว่า ให้ราชบุรุษล่วงหน้าไป
 ก่อน ท่านจะตามไปที่หลัง ท่านขอฝังขุมทรัพย์ในขณะนั้นก่อน เมื่อพระผู้มีพระภาคเสวยเสร็จแล้ว
 ทรงแสดง บุญสัมปทาหรือความถึงพร้อมของบุญว่าเป็นนิธิหรือขุมทรัพย์โดยปริมาตร^{๑๓๐}

ในสมัยก่อน คนเรามักรักษาทรัพย์ด้วยการนำทรัพย์ใส่หีบหรือไห ขุดดินแล้วฝังไว้
 พอฝังหีบไหที่เต็มไปด้วยทรัพย์รวมกันไว้มากๆ ที่ที่ทรัพย์ที่หุ้มห่อ กลบฝัง เพื่อรอการนำมาใช้ต่อไปนี้ก็

^{๑๒๗} พ.ญ. (ไทย) ๓๐/๑๓๖/๔๔๑.

^{๑๒๘} พระคาร์ณ รตนรสี, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับความสุขใน
 สังคมไทยปัจจุบัน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
 วิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔.

^{๑๒๙} พ.ญ. (ไทย) ๒๕/๑/๑๗.

^{๑๓๐} พ.ญ.อ. (ไทย) ๓๑๓.

ถูกเรียกว่า ขุมทรัพย์ โดยที่ขุมทรัพย์แบ่งเป็น ๔ ชนิด คือ ถาวร, ชังคมะ, อังคสมะ และอนุกามิกะ ขุมทรัพย์ทั้ง ๔ นี้ สามขุมทรัพย์แรก เราได้ด้วยการทำบุญ ส่วนขุมทรัพย์สุดท้าย มีได้ด้วยการทำบุญ อย่างถึงพร้อม องค์ประกอบของขุมทรัพย์หรือบุญนิธิ มีดังต่อไปนี้

๑. ถาวรนิธิ คือทรัพย์ถาวร ทรัพย์ที่ยั่งยืนในมนุษยโลก เช่น ๑) ที่ดิน ๒) ที่นา ๓) ที่สวน ๔) เงิน และ ๕) ทอง เป็นต้น^{๑๓๑} ถ้าเรียกในสมัยนี้ คือ สหรัณทรัพย์และอสังหรัณทรัพย์

๒. ชังคมนิธิ คือ ทรัพย์ที่เคลื่อนที่ได้ เช่น ๑) ทาสชาย ๒) ทาสหญิง ๓) ข้าง ๔) ม้า ๕) วัว ๖) ควาย ๗) สุนัข และ ๘) ไก่ เป็นต้น^{๑๓๒}

สมัยนี้ไม่มีทาสแล้ว คงมีแต่สัตว์ต่างๆ ที่ไม่ได้เรียกว่าทรัพย์ แต่เรียกว่า สัตว์เลี้ยงหรือ ปศุสัตว์แทน ทรัพย์ทั้ง ๒ อย่างนี้ สามารถสูญหายได้ ยิ่งใช้ ยิ่งหมดไป และสามารถครอบครองได้ตราบเท่าที่ยังมีลมหายใจ หรือตราบเท่าที่ยังทำกรรมอันเป็นบุญเท่านั้น หากเมื่อใดประกอบกรรมที่นำไปสู่ที่ต่ำ เช่น คบเพื่อนชั่ว เล่นการพนัน เป็นต้น ทรัพย์นี้ก็อาจหมดสิ้นไปได้

๓. อังคสมานิธิ คือ ทรัพย์ติดตัวทางความชำนาญในด้านต่างๆ เช่น วิชา ความรู้ และศิลปะวิทยาต่างๆ^{๑๓๓}

ทรัพย์นี้ท่านเปรียบเสมือนอวัยวะน้อยใหญ่ในร่างกายจึงได้ชื่อว่า อังคสมะ เสมอด้วยอวัยวะที่เรียกทรัพย์ว่าทรัพย์ติดตัว เพราะทรัพย์นี้เมื่อมีแล้วก็คงอยู่อย่างนั้นและติดตามตัวไปในบางภพภูมิที่อวัยวะสามารถทำงานนั้นๆ ได้ ทรัพย์นี้จึงเปรียบเหมือนมีใครลากหีบสมบัติติดตามตัวไปทุกแห่ง ถ้าในภพภูมิไหนไม่นำมาใช้ ความชำนาญนั้นก็จะถูกลืมเลือนไป จนกว่าจะมีโอกาสได้เริ่มต้นการนำมาใช้ใหม่จึงจะถูกรื้อฟื้นขึ้น แต่ถ้าไม่มีการรื้อฟื้น ทรัพย์ในหีบที่มีก็เหมือนไม่มี เพราะไม่ได้นำออกมาใช้ หรือหากภพภูมิใดที่อวัยวะไม่สมบูรณ์ ความชำนาญนั้นๆ ก็ถูกนำมาใช้ไม่ได้ เช่น เคยฝึกทำงานบางอย่างมาแล้ว หากในชีวิตนี้ ได้กลับมาเริ่มทำงานอย่างนั้นใหม่ ก็อาจคิดว่าได้เริ่มทำสิ่งใหม่ๆ แต่อันที่จริงก็คือกำลังเปิดหีบขุมทรัพย์ออกแล้วก็เพิ่มทรัพย์ใหม่ลงไปอันทำให้ทรัพย์ที่มีอยู่เดิมนั้นเพิ่มพูนขึ้น และเพราะเคยทำมาแล้ว จึงทำให้เรียนรู้ได้ไวจนก้าวหน้ากว่าใครที่เรียนมาล่วงหน้า แต่ว่าไม่เคยสะสมทรัพย์นั้นในหีบมาก่อน ที่เป็นอย่างนั้นเพราะไม่ได้เพิ่งมาเรียนรู้แต่เป็นการต่อยอดความรู้เดิมที่มีอยู่ให้เพิ่มพูน

๔. อนุกามิกนิธิ หมายถึง ทรัพย์ติดตามตัวทางคุณธรรม และเพราะสามารถติดตามไปได้ทุกภพภูมิ จึงได้ชื่อว่า อนุกามิก ติดตามตัว ขุมทรัพย์นี้บุคคลจะได้ก็ด้วยการทำบุญคือ ทาน ศีล สัจญมะ และทมะ อย่างถึงพร้อม คือ ควบคู่กันไปทั้งหมด ไม่ใช่ทำเพียงอย่างเดียว

^{๑๓๑} ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๓๑๓.

^{๑๓๒} ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๓๑๓.

^{๑๓๓} ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๓๑๓.

อย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่า บุคคลควรฝึกหัดสมาธิในเจตีย์ พระสงฆ์ บุคคล แยกผู้มาเยือน บิณฑบาต ฟังขาน เป็นต้น คือ ๑) ทาน คือ การแบ่งปัน ๒) ศีล คือ เจตนาละเว้นการเบียดเบียนด้วยจิตที่มีเมตตา สรรวมกาย วาจา ๓) สัญญะ คือ การห้ามจิตไม่ให้ตกไปในอารมณ์ต่างๆ คำนี้เป็นชื่อของสมาธิและอินทริยสังวร และ ๔) ทมะ หมายถึง การฝึกตนได้แก่การเข้าไประงับกิเลส การพิจารณาเพื่อให้กิเลสสงบระงับ คำนี้เป็นชื่อของปัญญา^{๑๓๔}

ทรัพย์ทั้งหมดนี้สามารถติดตามทำให้เรามีคุณสมบัติอื่นๆ พร้อมการเกิดบางอย่าง เช่นคุณลักษณะของจิตปรากฏให้เห็นเองตามที่เคยได้รับการอบรมมา เช่น บางคนมีเมตตาเป็นพื้นฐานของจิตมาตั้งแต่เด็ก แต่บางเรื่อง เช่น สมาธิ ปัญญา หรือความชำนาญในการฝึกกรรมฐานก็เหมือนกับหีบทรัพย์ด้วยเหมือนกัน คือ ถ้าไม่มีการเปิดออกใช้ มีก็เหมือนไม่มี จวบจนได้พบเหตุการณ์ที่สะเทือนใจ จึงหวนคิดขึ้นมาได้ตามวิสัยที่เคยใช้ความความอย่างนั้นมาก่อน หรือได้พบกัลยาณมิตรและมีความเพียรที่แยบคาย ทำให้นำทรัพย์นั้นมาใช้ใหม่ ก็จะสามารถพัฒนาคุณธรรมที่มีให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น จนสามารถบรรลุธรรมในพุทธศาสนาได้

พระผู้มีพระภาคตรัสถึงขุมทรัพย์ที่บุคคลฝึกไว้แล้วด้วยความประสงค์นั้นๆ แต่ก็ไม่สำเร็จประโยชน์ตามที่ประสงค์ถึงโลกสมมุติก็ต้องมีอันพินาศไปเป็นธรรมดา เมื่อจะทรงแสดงบุญสัมปทาเท่านั้นว่า เป็นขุมทรัพย์โดยปรมาตมจึงตรัสว่า^{๑๓๕} ขุมทรัพย์ที่ผู้ใดจะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตามฝึกไว้ดีแล้ว ด้วยทาน ศีล สัญญะ และทมะ

(๑) คำว่า ทาน พึงถือเอาตามนัยที่กล่าวไว้แล้วในมงคลข้อที่ว่า ทานญจธมมจริยา คือ การให้ และการประพฤติธรรม

(๒) คำว่า ศีล ได้แก่ การไม่ล่วงละเมิดทางกายและวาจา คือ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และปาฏิโมกข์สังวรศีล เป็นต้น

(๓) คำว่า สัญญะ ได้แก่ ความสำรวม ท่านอธิบายว่า การห้ามใจไปในอารมณ์ต่างๆ คำนี้ เป็นชื่อของสมาธิที่บุคคลประกอบแล้ว พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่า ผู้สำรวมสูงสุด ในบาลีนี้ว่า บุคคลผู้สำรวมมือ^{๑๓๖} สำรวมเท้า สำรวมวาจา สำรวมตน”^{๑๓๗}

อาจารย์บางท่านกล่าวว่า ความสำรวม คือความระวัง ความสังวร คำนี้เป็นชื่อของอินทริยสังวร คือความฝึกฝน

(๔) คำว่า ทมะ คือ การระงับกิเลส ทมะนี้เป็นชื่อของปัญญา พระผู้มีพระ

^{๑๓๔} ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๓๑๓.

^{๑๓๕} ขุมทรัพย์ ในที่นี้หมายถึงขุมทรัพย์ชนิดอนุคามิกะ; ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๓๑๓.

^{๑๓๖} สำรวมมือ หมายถึง ไม่ค่นองมือ หรือไม่ทำร้ายสัตว์ด้วยมือ แม้เท้า วาจา ก็มีนัยเดียวกันนี้; ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๕๒๙.

^{๑๓๗} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖๒/๑๔๖.

ภาคตรัสเรียกปัญญาวา ปัญญา เหมือนกัน เช่น ตั้งใจฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา^{๑๓๘} ในบาลีบางแห่งพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่า ธรรมะ เหมือนในประโยคว่า สัจจะ ธรรมะ จิตี และจาคะ^{๑๓๙} บางแห่งพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่า ทมะ เหมือนในประโยคว่า เชิญท่านถามสมณพราหมณ์เหล่าอื่นดูเถิดว่า ในโลกนี้ เหตุให้ได้เกียรติที่ยิ่งไปกว่าสัจจะก็ดี เหตุให้มีปัญญาที่ยิ่งไปกว่าทมะ^{๑๔๐} เหตุให้ผู้ภุมิตรสหายไว้ได้ที่ยิ่งไปกว่าจาคะก็ดี เหตุให้หาทรัพย์ได้ที่ยิ่งไปกว่าขันติ^{๑๔๑} มีอยู่หรือไม่”^{๑๔๒}

ขรราวาสผู้เป็นบัณฑิตรู้จักทานเป็นต้นอย่างนี้แล้ว พึงทราบว่า ขุมทรัพย์ที่สำเร็จด้วยบุญของผู้ใดเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เขาจะเอาธรรมะ ๔ เหล่านี้ คือ ทาน ศีล สัญญะ ทมะ ที่พึงไว้ดีแล้ว ด้วยการทำธรรมทั้ง ๔ มีทานเหล่านั้นไว้ด้วยดี ในจิตสันดาน หรือ ในวัตถุมีเจตีย์ เป็นต้น เหมือนขุมทรัพย์ที่สำเร็จด้วยธนาต เขาก็เอาเงิน ทอง มุกดา มณี ผิงไว้ ด้วยการใส่เงินทอง เป็นต้นเหล่านั้น ลงในที่เดียวกัน ฉะนั้น

๓. การสร้างเสริมสุขภาวะด้วยความสุข ๒

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวถึงความสุข หมายถึง ความสบายกาย สบายใจ เป็นสิ่งที่เราต้องการมากที่สุด ความสุขเกิดจากกรรมฝ่ายกุศล ความสุขจัดอยู่ในนิโรธ สามารถจำแนกความสุขออกเป็น ๒ อย่าง คือ

๓.๑ กายิกสุข คือ ความสุขทางกาย เป็นความสุขที่ได้รับทางประสาทสัมผัส เช่น ตาได้เห็นรูปสวยถูกใจ หูได้ยินเสียงไพเราะ จมูกได้กลิ่นหอม ลิ้นได้ลิ้มรสอาหารอร่อย กายได้สัมผัสกับสิ่งที่อ่อนนุ่ม รวมทั้งการอยู่ในที่ปลอดภัย และในสิ่งแวดล้อมที่ดี ความสุขทางกาย จัดเป็นโลกียสุข คือ ความสุขที่ชาวโลกปรารถนา เป็นความสุขที่เกิดจากสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา จึงมีชื่อเรียกว่า กามสุข^{๑๔๓}

ความสุขทางกายนี้ไม่คงทนและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล เช่น บางคนชอบอาหารรสจัด บางคนชอบอาหารรสจืด บางคนชอบกลิ่นหอม เป็นต้น เพราะฉะนั้นความสุขทางกายจึงเป็นความสุขเพียงชั่วขณะ มนุษย์ในโลกนี้ยึดติดและแสวงหาความสุขทางกายมากที่สุด การแสวงหาความสุขทางกายมากเกินไปทำให้เกิดความทุกข์ได้ เพราะถ้าไม่ได้ในสิ่งที่เราอยากได้ ความผิดหวังก็เกิดขึ้น ซึ่งกลายเป็นความทุกข์ทางใจไปโดยอัตโนมัติ

^{๑๓๘} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๘๘/๕๔๔.

^{๑๓๙} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๙๐/๕๔๕.

^{๑๔๐} คำว่า ทมะ มีความหมายเดียวกัน คือ หมายถึงปัญญา ที่ได้จากการฟัง และปัญญานี้เองเป็นเหตุให้ได้ปัญญาที่เป็นทั้งโลกียะและโลกุตตระ; พุ.สุ.อ. (บาลี) ๑/๑๙๐-๑๙๑/๒๖๗-๒๖๘.

^{๑๔๑} ขันติ มีความหมายเดียวกัน คือ หมายถึงวิริยะ (ความเพียร); พุ.สุ.อ. (บาลี) ๑/๑๙๑/๒๖๘.

^{๑๔๒} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๙๑/๕๔๕.

^{๑๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๑.

สุขที่บุคคลพึงได้ทางร่างกาย ได้แก่การที่ร่างกายของบุคคลไม่มีความทุกข์ ไม่มีโรค ไม่มีภัยเบียดเบียน อวัยวะร่างกายก็มีความสมบูรณ์ มีสุขภาพพลานามัยดี จะเคลื่อนไหว จะทำอะไรมีความคล่องแคล่ว ชำนิชำนาญทำได้ในเวลาอันรวดเร็ว

๓.๒ เจตสิกสุข คือสุขทางใจ เป็นความสุขที่เกิดจากการได้ทำสิ่งดีๆ ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม เช่น การบริจาคทานหรือการให้สิ่งของที่จำเป็นแก่คนยากจน การทำบุญอุทิศส่วนกุศลแก่ผู้ที่จากไป การถวายอาหารบิณฑบาตแด่พระสงฆ์ การได้รับความรักและความอบอุ่นหรือกำลังใจจากพ่อแม่ญาติพี่น้องและเพื่อน การได้อยู่ร่วมกันกับคนที่เรารักในสถานที่ปลอดภัยและในสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นต้น สุขทางจิตใจ เป็นลักษณะทางอารมณ์ของบุคคลในยามใดก็ตาม ที่จิตประกอบด้วยความคลายกำหนดไม่ตื่นผ่านไปในามรรณทั้งหลายด้วยอำนาจของความใคร่ อยู่ด้วยความเมตตากรุณา อันมีลักษณะสงบจิต จิตใจมีความกระตือรือร้น มีความเพียรพยายาม มีความมั่นคงสามารถสงบอยู่ได้ในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ เช่นอารมณ์ที่เป็นกลางๆ หรืออารมณ์ที่เป็นกุศลไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยในสิ่งต่างๆ มีความมั่นใจในธรรมะ มีความมั่นใจในตัวเอง และในบุคคล เป็นต้น เรียกว่าเป็นคนมีสุขภาพจิตดี^{๑๔๔}

เมื่อก้าวโดยสรุป กายิกสุข คือคนที่มีสุขภาพกายดี เจตสิกสุข คือคนที่มีสุขภาพจิตดี ชีวิตของบุคคลเรานั้นประกอบด้วยกายกับจิต เมื่อสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี ชีวิตของบุคคลนั้นจะเป็นชีวิตที่มีคุณค่า เป็นชีวิตที่มีคุณภาพ เป็นชีวิตที่กล่าวได้ว่า สุขชีวิต คือ ชีวิตดีพร้อมที่จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะเสริมสร้างชีวิตที่ยั่งยืนไม่มีให้สิ้น ที่มีแล้วให้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ความสุขทั้งสองประการนี้จึงเป็นวัตถุประสงค์ในการดำรงชีวิตของบุคคลทั้งหลาย^{๑๔๕}

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความสบายกายสบายใจ เป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการมากที่สุด ความสุขเกิดจากกรรมฝ่ายกุศล จัดอยู่ในนิโรธ (ธรรมที่ควรบรรลุ) มี ๒ อย่าง คือ ๑) ความสุขทางกาย เป็นความสุขที่ได้รับทางประสาทสัมผัส เช่น ตาได้เห็นรูปสวยถูกใจ หูได้ยินเสียงไพเราะ จมูกได้กลิ่นหอม ลิ้นได้ลิ้มรสอาหารอร่อย กายได้สัมผัสกับสิ่งที่อ่อนนุ่ม รวมทั้งการอยู่ในที่ปลอดภัย และในสิ่งแวดล้อมที่ดี ความสุขทางกาย จัดเป็นโลกียสุข คือ ความสุขที่ชาวโลกปรารถนา เป็นความสุขที่เกิดจากสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา และ ๒) ความสุขทางใจ เป็นความสุขที่เกิดจากการได้ทำความดี เช่น การบริจาคทานหรือการให้สิ่งของที่จำเป็นแก่คนยากจน การทำบุญอุทิศส่วนกุศลแก่ผู้ที่จากไป การถวายอาหารบิณฑบาตแด่พระสงฆ์ การได้รับความรักและความอบอุ่นหรือกำลังใจจากพ่อแม่ญาติพี่น้องและเพื่อน การได้อยู่ร่วมกันกับคนที่เรารักในสถานที่ปลอดภัยและในสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นต้น

^{๑๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑.

^{๑๔๕} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ วิฑูรธญาณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๔๐.

๒.๒.๒.๔ หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างการมีส่วนร่วม

หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างการมีส่วนร่วมนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบสำหรับการศึกษาในหลักสามัคคีธรรม ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมที่ว่าด้วยเรื่อง ความสามัคคี หรือความพร้อมเพรียงกัน ความปรองดองกันความไม่แตกแยกกัน การรวมกันเป็นหนึ่งเดียว ใจประสานใจ หน่วยงานหรือองค์กรใดที่สมาชิกมีความสามัคคีกัน หน่วยงานหรือองค์กรนั้นย่อมปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเพื่อนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

๑. สามัคคีธรรม ความสามัคคี หมายถึง ความพร้อมเพรียงกัน ความปรองดองกัน กิริยาที่พร้อมเพรียงกันทำที่ร่วมมือร่วมใจกันทำ^{๑๔๖}

พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ได้ให้ความหมายของคำว่า “สามัคคี” ไว้ว่า “สามัคคี หมายถึง ความพร้อมเพรียงกันมีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน สมานฉันท์ หมายถึง มีความพอใจร่วมกัน พร้อมใจกัน”^{๑๔๗} ซึ่งมีความสอดคล้องกันในความหมายกับพจนานุกรม ฉบับเฉลิมพระเกียรติ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ความสามัคคี คือ การรวมกำลังเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จสมประสงค์กำลังที่รวมกันนั้นเป็นไปได้ทั้งกำลังกาย กำลังความคิด กำลังความรู้ โดยใช้กำลังความสามารถเหล่านี้ร่วมกันปฏิบัติงานด้วยความกลมเกลียว เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันโดยไม่ทะเลาะวิวาทหรือแก่งแย่งกัน”^{๑๔๘}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) แสดงให้ทราบและเข้าใจว่าในสังคมปัจจุบัน มนุษย์ทุกคนสามารถปฏิบัติอยู่ร่วมกันในสังคม อย่างมีความสุขความเจริญได้โดยทุกคนต้องร่วมมือกัน มีความสมัครสมานสามัคคีเป็นอันหนึ่งกันเดียวกันในการสร้างความเจริญของโลกโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร ๔ โดยได้กล่าวถึงความสามัคคีของมวลมนุษย์ว่าทุกคนสามารถปฏิบัติได้เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม เพื่อความสุข ความเจริญของโลกไว้ว่า มนุษย์ทุกคนสามารถร่วมมือกัน มีความสมัครสมานสามัคคีเป็นอันหนึ่งกันเดียวกันในการสร้างสรรค์โลกได้ด้วยการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ ประการ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เพราะหลักธรรมดังกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้เพื่อให้มนุษย์ทุกคนเป็นพรหม คือ เป็นผู้

^{๑๔๖} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๗๘, ๑๑๒๙, ๖๕๒, ๑๑๓๐ และ ๙๒๖.

^{๑๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๕๔.

^{๑๔๘} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ พุทธศักราช ๒๕๓๐, (กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, ๒๕๓๐), หน้า ๕๓๒.

สร้างสรรค์อภิบาลโลก ช่วยกันบำรุงรักษาโลกนี้ให้มีสันติสุข ด้วยเรี่ยวแรงความพากเพียรของมนุษย์เอง โดยไม่ต้องรอเทพเจ้าหรืออำนาจวิเศษใดๆ มาบันดาลให้^{๑๔๙}

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความสามัคคีเป็นการแสดงออกซึ่งความร่วมมือ ร่วมใจ ร่วมแรงทางกาย ทางวาจา และทางใจเพื่อก่อให้เกิดความดีงามและผลประโยชน์ที่ทุกคนพึงได้รับอย่างเท่าเทียมกัน แต่ความสามัคคีมิใช่จะเป็นเรื่องที่จะทำหรือปฏิบัติได้ง่ายๆ ซึ่งทั้งหมดนี้ก็ล้วนขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยต่างๆ ด้วย เช่น ทศนคติ จาริตประเพณี ศรัทธาความเชื่อมั่น การปฏิบัติหน้าที่ของผู้คนที่ได้รับความมอบหมาย ผู้นำ และความตั้งใจจริงของผู้คนทุกคนในสังคมไทยเป็นหลัก ความสามัคคีที่จะนำไปสู่ความสงบสุขและความเจริญรุ่งเรืองของประเทศชาติจึงจะสามารถเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

๒. ลักษณะของสามัคคีธรรม ลักษณะของความสามัคคีตามทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ แนวความคิดและการปฏิบัติที่เกี่ยวกับการกระทำโดยตรง และเพื่อส่งเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของความสามัคคีได้อย่างถูกต้อง ด้วยเหตุนี้ การแสดงออกซึ่งการกระทำจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งของความสามัคคีและเป็นหลักสำคัญที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงแนวความคิดเรื่องความสามัคคีในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้อย่างตรงไปตรงมา ลักษณะของการกระทำดังกล่าวเรียกว่า สุจริตกรรม คือ กายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต^{๑๕๐} ดังนี้

๑) กายสุจริต คือ ความสามัคคีร่วมแรงกายของผู้คนในสังคมในการกระทำต่างๆ ที่ถูกต้องดีงาม เป็นประโยชน์แก่ตนและส่วนรวม เช่น การร่วมแรงกันทำความสะอาดถนน สวนสาธารณะ แหล่งน้ำ เป็นต้น

๒) วจีสุจริต คือ ความสามัคคีของผู้คนในสังคมในการพูดจาติดต่อสื่อสารกันด้วยคำพูดที่จริง เหมาะสม อ่อนหวาน เช่น การข้าราชการพูดไพเราะต่อประชาชนผู้มาติดต่อราชการต่างๆ ฝ่ายประชาชนก็พูดชัดเจน ไพเราะอ่อนหวานตอบ เป็นต้น

๓) มโนสุจริต คือ ความสามัคคีของผู้คนในสังคมในการคิดพิจารณาในการแก้ไขปัญหา และการปฏิบัติที่มีประโยชน์ต่อสังคมประเทศชาติ เช่น ร่วมใจกันปฏิบัติธรรมเนื่องในวันสำคัญต่างๆ มีการทำสมาธิ ฟังพระธรรมเทศนา

หลักธรรมสามัคคีธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักเพื่อความเจริญรุ่งเรือง เพื่อความดีงามในชีวิตของผู้คนและความสงบสุขของสังคม ประกอบด้วยหลักธรรมสำคัญ ดังนี้

๑. หลักสังคหะวัตถุ เป็นหลักธรรมที่กล่าวไว้ในแง่ของการมีมิตรสหายที่ดี มี ๔ ประการ คือ ๑) ทาน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่สิ่งของของตนแก่บุคคลอื่น เป็นการแสดงความมีน้ำใจ และ

^{๑๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *กรณีธรรมกาย*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ อัมไพ, ๒๕๔๘), หน้า ๓๒๖.

^{๑๕๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๐.

เป็นการยึดเหนี่ยวจิตใจของมิตรสหายหรือบริวารไว้ได้ ๒) ปิยวาจา การมีวาจาเป็นที่รัก เป็นที่ดูดีมีจิตใจของผู้ฟัง มีวาจาสุภาพอ่อนหวานชวนฟัง เป็นวาจาที่ไม่หยาบคายและก่อให้เกิดประโยชน์ ๓) อรรถจริยา การประพฤติตนเป็นประโยชน์ รู้จักให้การช่วยเหลือในเวลาที่เหมาะสมช่วยเหลือ และ ๔) สมานัตตตา ความมีตนเสนอต้นเสมอปลาย ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนและมีความเสมอต้นเสมอปลาย^{๑๕๑}

๒. หลักสาราณียธรรม หลักธรรมสำหรับบรรพชิตและคฤหัสถ์ ที่ทำให้เกิดความสามัคคี เป็นเอกภาพ มีหลักสำคัญ ๖ ประการ คือ ๑) การมีพฤติกรรมทางกายที่แสดงไมตรีและความหวังดีต่อเพื่อนร่วมงาน มีการช่วยเหลือกิจธุระต่างๆ โดยเต็มใจ แสดงอาการกิริยาสุภาพ เคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๒) การมีวาจาที่กล่าวแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอนหรือแนะนำตักเตือนกันด้วยความหวังดี และแสดงความเคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๓) การมีจิตเมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน ๔) การรู้จักแบ่งปันลาภผลที่ได้มาให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน ๕) การประพฤติตนให้เป็นผู้มีศีลที่บริสุทธิ์เสมอกับเพื่อนพรหมจรรย์ รักษาระเบียบวินัยของส่วนรวม ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจ หรือเสื่อมเสียแก่หมู่คณะ และ ๖) การพัฒนาตนให้เคารพและรับฟังความคิดเห็นคนอื่น ตกลงกันได้ในหลักการสำคัญยึดถืออุดมคติหลักแห่งความดีงาม หรือจุดหมายสูงสุดอันเดียวกัน^{๑๕๒}

๓. หลักสัปปริสธรรม เป็นหลักปฏิบัติเพื่อสร้างภาวะของผู้นำให้รู้ถึงการสร้างความสามัคคีให้บรรลุผลในการเป็นผู้นำสังคมส่วนรวมด้วยการปฏิบัติตามหลัก ๗ ประการ ได้แก่

๑. อัมมัญญตา รู้หลักและรู้จักเหตุ รู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลายที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต ในการปฏิบัติภารกิจหน้าที่ต่างๆ รู้และเข้าใจในสิ่งที่ตนต้องประพฤติปฏิบัติตามเหตุตามผลลดความขัดแย้งเพื่อสร้างความสามัคคี

๒. อตถัญญตา รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล เข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจการที่ตนกระทำ รู้ว่าหลักการนั้นๆ มีความมุ่งหมายและเพื่อประโยชน์อย่างไร เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลเป็นอย่างไร

๓. อตตัญญตา รู้จักตน คือ รู้ตามเป็นจริงว่าตนมีฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความสามารถอย่างไร แล้วประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสม

๔. มัตตัญญตา รู้จักประมาณ คือ ความพอดี เช่นรู้จักประมาณในการบริโภค รู้จักประมาณในการใช้จ่ายทรัพย์ รู้ความเหมาะสมในการคบหาบุคคล ตลอดถึงกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิถีดำเนินชีวิตของตน

๕. กาลัญญตา รู้กาลเวลาที่เหมาะสมที่พึงใช้ในการประกอบกิจการ กล่าวคือ ใช้เวลาเป็น ถูกต้อง และเหมาะสม

^{๑๕๑} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๒/๔๒.

^{๑๕๒} อัง.ฉกก. (ไทย) ๒๒/๑๒/๔๒๗-๔๒๘.

๖. ปริสัญญูตา รู้จักชุมชน ได้แก่ รู้จักถิ่น สถานที่ ชุมชน รู้กาลที่ควรประพฤติปฏิบัติว่าชุมชน สังคมนั้นนั้นจะต้องปฏิบัติตนอย่างไร เมื่อเข้าไปสู่ชุมชนหรือสังคมนั้นๆ

๗. บุคคลัญญูตา รู้จักบุคคล ได้แก่ รู้จักและเข้าใจในความแตกต่างของบุคคลว่าโดยอัธยาศัย ความรู้ความสามารถ หรือคุณธรรมของคนนั้นๆ และรู้จักว่าจะต้องปฏิบัติตนอย่างไรกับผู้นั้นๆ ที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย^{๑๕๓}

หลักธรรมทั้ง ๗ ประการนี้ ขรรวาสจะต้องปฏิบัติโดยหลัก คือ รู้สาเหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้บริษัท รู้บุคคลให้ได้อย่างถ่องแท้ นอกจากนี้หลักปฏิบัติสำหรับทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตนเองได้ พร้อมทั้งจะรับผิดชอบตนเองได้ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระของสังคมยังสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นกับหมู่คณะอีกด้วย

สรุปได้ว่า หลักธรรมที่ปฏิบัติเพื่อสร้างสามัคคีธรรมนั้นเป็นเครื่องบ่งบอกได้ว่า เมื่อคณะสงฆ์และขรรวาสได้พากันประพฤติปฏิบัติตามด้วยหลักสามัคคีธรรม ความเสื่อม ความวุ่นวายต่างๆ ในพระพุทธศาสนาก็เป็นอันไม่มี พระพุทธเจ้าทรงตรัสประทานไว้ให้พุทธ-บริษัท ๔ ของพระองค์ ให้มีความรักกัน เพราะแต่ละข้อตั้งอยู่ในผู้ใด หรือผู้ใดตั้งในธรรมเหล่านี้ คือ ปฏิบัติธรรมเหล่านี้ตลอดกาลเพียงใด ผู้นั้นจะเป็นบรรพชิตก็ตาม จะเป็นคฤหัสถ์ก็ตาม ก็มีแต่ความเจริญอย่างเดียวไม่มีความเสื่อมเลยตลอดกาล อย่างไรก็ตามหลักสามัคคีธรรมในพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่มากในที่นี้ก็ไม่สามารถจะยกมาได้ทั้งหมด ในบทต่อไปนี้จะกล่าวแสดงความสำเร็จการนำหลักสามัคคีธรรมไปใช้ในสังคมแต่ละยุคซึ่งจะเห็นความสามัคคีปรองดองของยุคนั้นๆอย่างไร

๔. การประยุกต์ใช้สามัคคีธรรมในปัจจุบัน หลักสามัคคีธรรม สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างความสามัคคีปรองดองความผาสุกให้เกิดประโยชน์ ในหลายๆ ด้าน ตัวอย่างเช่น สามัคคีธรรมเพื่อพัฒนาตนเอง ในการช่วยเหลือกันเป็นเครื่องเกาะกุมประสานกายใจในสังคมแห่งหมู่คณะไว้ วิธีที่จะผูกมิตรจำเป็นต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจกัน ให้คนมีความรักใคร่นิยมชมชอบ สนับสนุนกลมเกลียวเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และประสานหมู่ชนไว้ในความสามัคคี สร้างความเป็นที่รักเกิดขึ้นในหมู่ชน เป็นความสามัคคีที่เกิดจากใจที่ประสานใจประกอบด้วย^{๑๕๔}

๑. ทาน คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของตลอดถึงให้ความรู้ และแนะนำสั่งสอน การให้มี ๓ ลักษณะ คือ ๑) ให้เพื่ออนุเคราะห์ ช่วยผู้ยากจน ขัดสน อดอยาก การให้ชนิดนี้ ผู้ให้เป็นผู้ได้บุญคุณ ๒) ให้เพื่อสงเคราะห์ ให้แก่ญาติมิตร คนเสมอกัน

^{๑๕๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๓.

^{๑๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๔๓.

การให้ชนิดนี้ เป็นการเพิ่มความสนิทสนม และ ๓) ให้เพื่อบูชา เป็นการให้แก่ผู้ใหญ่ที่มีคุณ หรือผู้ที่มีคุณความดีสูงกว่าเรา การให้แบบนี้ ย่อมได้รับความเมตตาหากจะแบ่งระดับของการให้ตาม^{๑๕๕}

๒. ปิยวาจา คือ วาจาพูดตื้นน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ โดยการกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวาน สมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดีแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจอันดี ซึ่งต้องเป็นถ้อยคำที่ตรงกับความจริง มีประโยชน์และถูกกาลเทศะด้วย

๓. อัตถจริยา คือ การชวนช่วยช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม^{๑๕๖} หรือที่ปัจจุบันเรียกว่าการมีจิตสาธารณะ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนน้อยกว่าประโยชน์ส่วนรวม เป็นความงามที่เกิดจากการเอื้อเฟื้อ ไม่เห็นแก่ตัว การปฏิบัติเช่นนี้สอดคล้องกับการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ หรือ จิตสาธารณะ เพื่อให้ผู้คนได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสาธารณะ ทุกคนต้องมีการให้ มากกว่าการรับ เพราะสิ่งเหล่านี้ ถ้าสามารถปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนได้ตระหนัก สังคมย่อมได้รับแต่ความสุขอย่างแน่นอน

๔. สมานัตตตา การวางตนให้พอดีในหน้าที่ของตนอย่างสมอดันเสมอปลาย คือ วางตนให้เหมาะสมว่าตอนนี้เราอยู่ในฐานะอะไร เช่น พ่อก็มีหน้าที่เลี้ยงดูลูก แม่ก็มีหน้าที่ดูแลบ้านดูแลครอบครัว ลูกเองก็มีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน และเมื่อเราทำงาน ถ้ามีใครไม่ทำตามหน้าที่แล้ว ย่อมจะเกิดปัญหาเรื่องการก้าวร้าวหน้าที่กันตามมา จนอาจส่งผลให้เกิดความไม่ปลอดภัยในชีวิตขึ้นได้อย่างนี้เป็นต้น การคนที่คนในสังคมนั้นปฏิบัติต่อกันอย่างเอื้ออาทร มีศีล มีเมตตาาระหว่างกันมีความผูกพันที่ดีต่อกันระหว่างบุคคล

๕. มัตตัญญูตา คือ รู้จักประมาณ รู้จักความพอดี กล่าวคือ ต้องรู้จักขอบเขตความพอเหมาะในการทำงานในเรื่องต่างๆ การรู้จักประมาณในความเป็นอยู่เช่นที่อยู่อาศัย รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักประมาณให้เหมาะสมกับรายรับรายจ่ายของตนเอง ไม่ทะเยอทะยานจนเกินฐานะ

๕. กาลัญญูตา คือ รู้จักเวลา รู้จักเวลาที่ควรประกอบกิจการงานต่างๆ หรือทำงานให้ทันกับเวลา เหมาะกับเวลาและรู้คุณค่าของเวลา ผู้นำที่ประสบความสำเร็จนั้นจะต้องเป็นผู้รู้จักการบริหารเวลาหรือวางแผนให้เหมาะสมกับเวลาอย่างถูกต้อง

^{๑๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ธรรมบุญชีวิต (ฉบับชาวบ้าน), (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๙.

^{๑๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๔๓.

๖. ปริสัญญูตา คือ รู้ชุมชน รู้สังคม ตั้งแต่ในขอบเขตที่กว้างขวางจากสังคมโลก สังคม ประเทศชาติ ว่าอยู่ในสถานการณ์อย่างไร มีปัญหาอย่างไร จะได้สามารถเข้าใจความต้องการของสังคมนั้นได้ถูกต้อง^{๑๕๗}

๗. บุคคลปโรปริญญตา คือ การรู้บุคคล รู้ประเภทของบุคคลที่จะต้องเกี่ยวข้องกับ รู้ว่าควรจะทำปฏิบัติต่อเขาได้ถูกต้องเหมาะสมและได้ผลอย่างไร ดังนั้นผู้นำที่ดีย่อมต้องรู้บุคคล รู้ประเภทของบุคคลที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างดี เพื่อให้สามารถเลือกใช้คนให้เหมาะสมกับงาน ในการบริหารงานทุกๆ ด้าน เพื่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่าแก่ผู้ปฏิบัติงานทุกคน ตลอดจนสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับหมู่คณะและองค์กรได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ในทางพระพุทธศาสนาได้ กล่าวถึง บุคคลปโรปริญญตา คือ การรู้บุคคลและลักษณะความต้องการของบุคคล

๒.๓ สถานบริการ อาเมทิส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ

พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สถานบริการสร้างเสริมสุขภาพและความงามอาเมทิส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอประวัติความเป็นมาและสภาพการให้บริการดังต่อไปนี้

อาเมทิส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ เริ่มก่อตั้งเป็นครั้งแรกในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ ณ ศูนย์การค้าไลฟ์สไตล์ มอลล์ เดอะ พรอมานาด ชั้น ๒ ภายใต้การบริหารงานของ บริษัท ไบโอคอส กรุ๊ป จำกัด โดยจุดเริ่มต้นของคลับเพื่อสุขภาพ และความงามระดับพรีเมียมแห่งนี้ มาจากการที่คุณสิริเรียม ภักดีดำรงฤทธิ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารฝ่ายการตลาด ของบริษัท ไบโอคอส กรุ๊ป จำกัด ซึ่งคร่ำหวอดอยู่ในวงการสุขภาพและความงามมานาน และมีประสบการณ์การใช้บริการคลับสุขภาพและความงามสำหรับผู้หญิงหลายๆ แห่งในต่างประเทศ ได้เห็นรูปแบบการบริการที่มีความหลากหลายและน่าสนใจ จึงได้เล็งเห็นว่า ในประเทศไทยนั้น ยังมีผู้ให้บริการในตลาดคลับสุขภาพและความงามที่ให้บริการสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะเพียงไม่กี่รายเท่านั้น ด้วยความเข้าใจในไลฟ์สไตล์ และความต้องการของผู้หญิง ซึ่งมีพื้นฐานสุขภาพร่างกายที่แตกต่างกัน จึงต้องการการดูแลสุขภาพและความงามให้มีความเหมาะสมตามความต้องการของแต่ละบุคคล

ดังนั้น จึงเป็นโอกาสให้ไบโอคอส กรุ๊ปเล็งเห็นโอกาสในการเริ่มต้นคลับสุขภาพและความงามสำหรับผู้หญิง ที่มีการออกแบบการให้บริการตามความต้องการเฉพาะรายบุคคลเป็นแห่งแรกๆ ในประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อดูแลสุขภาพและความงามให้แก่ผู้หญิงในแบบองค์รวม คือการดูแลโดยปรับพื้นฐานจากภายใน ไม่ว่าจะเป็นการดูแลเรื่องโภชนาการ การออกกำลังกาย ปรับสมดุลภายในร่างกาย และการดูแลสุขภาพพื้นฐาน ตลอดจนการดูแลความงามจากภายนอก ได้แก่การดูแล

^{๑๕๗} พระธรรมปิฎก, ภาวะผู้นำ, หน้า ๒๗

รูปร่าง และผิวพรรณ โดยมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านให้คำปรึกษา ทำให้ผู้หญิงมีความรักและใส่ใจสุขภาพ รู้สึกพึงพอใจในตนเอง มั่นใจในการใช้ชีวิต และทำให้เกิดความสุขแบบยั่งยืน

ด้วยความสำเร็จของอาเมทิส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ สาขาแรกที่ศูนย์การค้า เดอะพรอมาเนด ปัจจุบัน อาเมทิส ได้ขยายสู่สาขาที่ ๒ ซึ่งเปิดทำการอย่างเป็นทางการในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ณ ศูนย์การค้า เซ็นทรัล พลาซ่า ลาดพร้าว และกำลังจะก้าวสู่โครงการต่อไปในอนาคต นั่นคือ การพัฒนาคลับสุขภาพและความงาม สู่การเป็น Wellness Spa ระดับพรีเมียม

วิสัยทัศน์ อาเมทิส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ คลับสุขภาพ และความงามระดับพรีเมียม ที่รองรับทุกไลฟ์สไตล์ของผู้หญิงยุคใหม่โดยเฉพาะ โดยออกแบบรูปแบบการให้บริการให้สอดคล้องภายใต้แนวคิด "Beauty Health Happiness" สุขภาพและความงามบนพื้นฐานแห่งความมั่นใจ เพื่อให้ผู้หญิงมีความสุขได้อย่างยั่งยืน

กลุ่มตลาดเป้าหมาย อาเมทิส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ เป็นคลับสุขภาพที่ให้บริการลูกค้ากลุ่มสุขภาพสตรีโดยเฉพาะ โดยมีระดับอายุเฉลี่ย ๓๕-๔๕ ปี มีระดับรายได้ฐาน B+ ขึ้นไป และเป็นกลุ่มลูกค้าที่เรียกว่า health & beauty conscious , willing to pay more for better quality คือ เป็นกลุ่มคนที่รักและใส่ใจในเรื่องสุขภาพและความสวย ความงาม โดยให้ความสำคัญกับเรื่องคุณภาพ และระดับการให้บริการ โดยพอใจและเต็มใจที่จะจ่ายในระดับราคาที่สูงขึ้น หากบริการที่ได้รับนั้นเป็นบริการในระดับพรีเมียม และสร้างความพึงพอใจให้แก่ลูกค้าได้อย่างแท้จริง

การให้บริการและนวัตกรรมบริการ อาเมทิส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ ได้คัดค้านวัตกรรม ความงาม และศาสตร์การดูแลสุขภาพจากภายในสู่ภายนอก โดยผสมผสานรูปแบบทั้งจากตะวันออก และตะวันตก พิถีพิถันในการคัดสรรทรีทเม้นท์ที่เปี่ยมด้วยคุณค่า ผ่านการวิจัย ค้นคว้าจากสถาบันชั้นนำระดับโลก จนได้รับการยอมรับคุณภาพในมาตรฐานระดับสากล โดยแบ่งทรีทเม้นท์ออกเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ Body Slimming ๑๔ ทรีทเม้นท์ , Body Spa ๒๑ ทรีทเม้นท์ และ Facial Treatments ๑๔ ทรีทเม้นท์ ในปัจจุบันมีทรีทเม้นท์ให้บริการรวมทั้งสิ้น ๔๙ ทรีทเม้นท์ โดยมีที่ปรึกษาสุขภาพและความงามเฉพาะด้าน ไม่ว่าจะเป็นนักโภชนาการ นักกายภาพ เฮอร์บาλισ และที่ปรึกษาส่วนตัวที่ผ่านการฝึกอบรมอย่างมืออาชีพเพื่อให้คำปรึกษาที่เหมาะสม ตามความต้องการเฉพาะรายบุคคล อีกทั้งยังเป็นศูนย์รวมของความพรีเมียมทั้งด้านเครื่องมือและนวัตกรรมใหม่ๆ แบบครบวงจรในการให้บริการ โดยการนำเข้าเครื่องมือจากยุโรป และผลิตภัณฑ์ชั้นนำจากประเทศฝรั่งเศส อย่างแบรนด์ Algotharm ที่ช่วยผสานคุณค่าของสารสกัดจากธรรมชาติและท้องทะเล เข้ากับศาสตร์การดูแลสุขภาพและความงามของอาเมทิส จึงสามารถตอบโจทย์ และให้ผลลัพธ์ในการดูแลรูปร่างและผิวพรรณสำหรับผู้หญิงอย่างแท้จริง

สถานที่ตั้งและสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจุบัน อาเมทิส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ มี ๒ สาขา ได้แก่ สาขา เดอะ พรอมาเนด (ชั้น ๒) และ สาขาเซ็นทรัล พลาซ่า ลาดพร้าว (ชั้น ๗ โซน

ออฟฟิศทาวเวอร์) โดยภายในคลับ เน้นการออกแบบที่รองรับไลฟ์สไตล์ การพักผ่อน ในบรรยากาศ การออกแบบที่มีความงดงามร่วมสมัย ให้ความรู้สึก ภูมิฐาน ทันสมัย ผ่อนคลายทุกครั้งที่เข้ามาใช้บริการ สบายและเป็นส่วนตัวด้วย Exclusive Treatment Rooms พร้อมห้องอาบน้ำและ Locker ส่วนตัว ไว้บริการเพื่อความเป็นส่วนตัว สาขาพารามาต มีห้องทรีทเมนต์ไว้รองรับการบริการรวม ๑๘ ห้อง และสาขาเซ็นทรัล พลาซ่า ลาดพร้าว มีห้องทรีทเมนต์ รวม ๗ ห้อง และมี Waiting Area ซึ่งเป็นบริเวณรับรองแขกนอกจากนี้ ยังมี Lobby Lounge ซึ่งเป็นห้องที่ออกแบบขึ้นเพื่อรองรับการพักผ่อนของลูกค้าในบรรยากาศหรู แต่ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย โดยลูกค้าสามารถดูหนัง ฟังเพลง พร้อมบริการอาหารสุขภาพที่มี Food Stylist ให้การดูแลจัดเตรียม ตลอดจนพัฒนาสูตรในสไตล์ พิเศษขึ้น เพื่อการดูแลสุขภาพของผู้หญิงแบบองค์รวมจากภายในสู่ภายนอกอย่างแท้จริง อีกทั้งยังเป็นพื้นที่ที่มีไว้รองรับการจัดกิจกรรม Workshop ทำอาหารแบบ Exclusive ให้แก่ลูกค้าด้วย

นอกจากนี้ อาเมทิส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ ยังมี Studio Room สำหรับจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพและความงาม พร้อมอัปเดตเทรนด์ในรูปแบบที่หลากหลาย อาทิ Personality Workshop , Exercise Class Workshop ไม่ว่าจะเป็น Yoga, Pilates, Easy Body Impact ซึ่งทำให้อาเมทิส สามารถตอบโจทย์และเติมเต็มทุกไลฟ์สไตล์ สรรสร้าง ดูแล และวางแผนเพื่อคงความงามอย่างมีอາชีฟให้แก่ผู้หญิงทุกคน

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าทางเอกสารและผลงานการวิจัยต่างๆ ผู้วิจัยพบว่า มีเอกสารงานวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้นี้ดังนี้

๒.๔.๑ วนิดา เสนีเศรษฐชอบ อินทร์ประเสริฐกุล กล่าวว่า การให้ทานจัดเป็นความงามภายนอกที่สามารถแสดงออกเป็นการกระทำให้เห็นชัดเจน เพราะมีทั้งผู้ให้และผู้รับในการกระทำนั้นๆ โดยมีทานเป็นเบื้องต้น ทานเป็นการให้ การเอื้อเฟื้อ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดจนถึงให้ความรู้ และแนะนำสั่งสอนโดยมีจุดประสงค์การให้ ๓ ลักษณะ ให้เพื่ออนุเคราะห์ช่วยผู้ยากจน ขัดสน อดยาก การให้ชนิดนี้ ผู้ให้เป็นผู้ได้บุญคุณ ให้เพื่อสังเคราะห์ ให้แก่ญาติมิตร คนเสมอกัน การให้ชนิดนี้เป็นการเพิ่มความสนิทสนม ให้เพื่อบูชา เป็นการให้แก่ผู้ใหญ่ที่มีคุณหรือผู้ที่มีคุณความดีสูงกว่าเรา การให้แบบนี้ย่อมได้รับความเมตตา^{๑๕๘}

๒.๔.๒ จงจิต พานิชกุล ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาการทำศัลยกรรมความงามในมุมมองของพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า การที่บุคคลเกิดมาแล้วจะมีรูปงามหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับกรรม

^{๑๕๘} วนิดา เสนีเศรษฐชอบ อินทร์ประเสริฐกุล, มนุษย์สัมพันธ์ในองค์กร, (กรุงเทพมหานคร: โอเอส พรินต์เฮาส์, ๒๕๓๐), หน้า ๑๑๒.

ของบุคคลนั้นในชาติก่อน อันประกอบด้วยภาระละเว้นจากความโกรธ การพยายามป้องกันภัย นอกจากแนวคิดดังกล่าวนี้แล้ว ในทางพระพุทธศาสนายังเชื่อว่า การที่บุคคลจะเกิดมามีรูปร่างได้เกิดจากการถวายเป็นด้วยศรัทธา ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “สัตบุรุษครั้งให้ทานด้วยศรัทธาแล้ว ย่อมเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก และเป็นผู้มีรูปสวย น่าดู น่าเลื่อมใสมีฉวีวรรณผ่องยิ่งนัก” แต่ไม่ว่าการได้มีรูปร่างโดยกำเนิดนั้นจะได้มาโดยวิธีใด พระพุทธองค์ก็ไม่ให้คนเข้ายึดติดในรูปร่าง เพราะรูปเป็นของไม่เที่ยง ต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎไตรลักษณ์^{๑๕๙}

๒.๔.๓ สกวันสุทธิ เลิศอรุณ ได้กล่าวถึงการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์กับสังคมไว้ว่าการพัฒนาตนเป็นการพัฒนาคุณสมบัติที่อยู่ในตัวบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจผู้ที่พัฒนาตนแล้วย่อมได้รับความเคารพนับถือยกย่องเชิดชูซึ่งตรงกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาตอนหนึ่งที่ว่า “ทนต์ เสฏโฐ มนุสเสสุ” หมายความว่า การได้ฝึกตนให้ดีย่อมเป็นผู้ประเสริฐสุดบุคคลที่พัฒนาตนเองได้ดีก็คือบุคคลที่สามารถอยู่เหนืออำนาจของความเคยชินบุคคลประเภทนี้จะปรับตัวพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ ซึ่งถือว่าเป็นความสามารถพิเศษ การพัฒนาตนจะช่วยให้บุคคลสำรวจกายและใจมากขึ้นรู้จักและควบคุมตนเองในการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมรู้จักข่มใจมีความอดทนอดกลั้นเพื่อรักษาความดีความงามของตนจนได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรคือเป็นมิตรกับบุคคลทั่วไปได้อย่างดีฉะนั้นการพัฒนาตนคือการสร้างความเป็นคนใหม่ในตนเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงสุขภาพจิตที่ดีมีทักษะกำลังใจมีจุดหมายหมายของชีวิตและเป็นมิตรกับบุคคลทั่วไป การพัฒนาตนในด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็นเพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ของบุคคลได้แก่ ๑) ความรู้สึกว่าตนมีเป้าหมายในชีวิตบุคคลจะต้องพัฒนาตนให้มีเป้าหมายในชีวิตมีอนาคตมีความมุ่งมั่นโดยเชื่อว่าตนสามารถพัฒนาได้จึงมีความต้องการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตให้ดีขึ้นชีวิตจะได้สดใสและไม่เฉื่อยชา ๒) ความรู้สึกกล้าที่จะปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นบุคคลจะต้องพัฒนาตนให้มีความรู้สึกกล้าและมีปณิธานอันแน่วแน่ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเพื่อช่วยในการสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อไป ๓) ความรู้สึกเปิดเผยและถ่อมตัวบุคคลจะต้องพัฒนาตนให้มีคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็นให้มีความรู้สึกจริงใจเปิดเผยและรู้จักถ่อมตัวเพื่อช่วยในการสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และ ๔) ความรู้สึกศรัทธาและมั่นคงบุคคลจะต้องพัฒนาตนให้มีคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็นคือให้มีความเชื่อความศรัทธาในตนอย่างมั่นคงซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนว่าเราก็น่าเหมือนกันถ้าเราตั้งใจทำกรรมดีขยันหมั่นเพียรและอดทนชีวิตนี้จะต้องดีขึ้นเสมอจะมีคนรักชอบและเข้าใจเราพร้อมที่จะสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเราต่อไป^{๑๖๐}

^{๑๕๙} จงจิต พานิชกุล, “การศึกษาเรื่องการทำความดีกรรมความงามในมุมมองของพระพุทธศาสนา”, **วิทยานพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๕๙-๖๐.

^{๑๖๐} สกวันสุทธิ เลิศอรุณ, รศ., **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**, (กรุงเทพมหานคร: อักษราพิพัฒน์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๕-๑๔๖.

๒.๔.๔ สร้อยสุตา อิมอรุณรักษ์ ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติภาวนา ที่มีผลต่อภาวะสุขภาพจิต โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างของบุคคลทั่วไปที่เข้าอบรมอานาปานสติภาวนา ณ ธรรมาสถาณานาชาติ สวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นหญิง ๒๕ คน ชาย ๓๘ คน จากผลการวิจัยพบว่า หลังจากการเข้ารับการอบรมอานาปานสติแล้ว ผู้เข้าอบรมมีภาวะสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีแนวโน้มดีขึ้นกว่าก่อนเข้าอบรม โดยเฉพาะกลุ่มที่มีแนวโน้มของภาวะจิตที่ไม่ดี ตอบว่ารู้สึกดีขึ้นในทุกด้าน ในขณะที่กลุ่มผู้มีการรับรู้ผิดปกติดังกล่าวมีความเห็นเหมือนเดิม อหาสาระ ของหลักสูตรได้มากที่สุด ^{๑๖๑}

๒.๔.๕ พระมหาบุญเรือน ปภังโก (พิลาพันธ์) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า พรหมวิหารธรรมนับเป็นข้อธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งที่พึงเจริญให้มีในตน หากนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ก็จะนำมาซึ่งความสงบสุขแก่ตน เมื่อนำไปใช้ในการบริหารคน บริหารองค์กร จะทำให้สังคมนั้นมีการเอื้อเฟื้อ เกื้อกูลกัน โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ เป็นสังคมที่สงบสุข น่าอยู่ บุคคลที่นำหลักธรรมนี้ไปประพฤติปฏิบัติ ก็จะเป็นคนงามทั้งภายใน คือ ในจิตใจที่สามารถสัมผัสได้ และภายนอกจะมีบุคลิกภาพที่ดึงดูดใจให้มาคบหา ^{๑๖๒}

๒.๔.๖ ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, พระครุฑิต คุณวโร, อรุณี วชิราพรทิพย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุขการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธสำหรับคนไทย จากแนวคิดภาวนา ๔ ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) ได้จัดทำกรอบเนื้อหาให้เมื่อ พ.ศ.๒๕๔๖ เพื่อสำรวจภาวะที่สุขสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา จากนั้นนำมาสร้างแบบวัดให้มีความตรงเชิงเนื้อหา โดยสร้างข้อคำถามแบบมาตรประมาณค่า (rating scale) จำนวน ๑๕๐ ข้อ ทดสอบแบบวัดในเชิงคุณภาพ จากกลุ่มตัวอย่าง ๓๐ คน นำมาปรับปรุงแก้ไขนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นนำมาวิเคราะห์คุณภาพเชิงสถิติโดยการนำไปทดลองใช้ในกลุ่มผู้รู้ชัด (Known group) ๒ กลุ่ม หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถาม ความตรงตามโครงสร้างสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถาม และค่าความเชื่อมั่น ข้อคำถามในแบบวัดสุขภาพแนวพุทธ ถูกคัดเลือกเหลือ ๑๐๐ ข้อในที่สุดผลการศึกษาพบว่า แบบวัดฉบับนี้มีค่าความตรงตามเนื้อหาในระดับพอสมควร และมีความตรงตามโครงสร้างในระดับดี มีอำนาจจำแนกเฉลี่ย ๐.๕๑ พิสัย ๐.๒๐ – ๐.๙๗ และมีค่า

^{๑๖๑} สร้อยสุตา อิมอรุณรักษ์, “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อภาวะสุขภาพจิต”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้าบทคัดย่อ.

^{๑๖๒} พระมหาบุญเรือน ปภังโก (พิลาพันธ์), “การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๖-๑๗.

ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ ๐.๙๓ เมื่อนำแบบวัดไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ ๑) กลุ่มผู้ป่วย โสต ศอ นาสิก ๒๑๐ คน และ ๒) กลุ่มผู้ติดเชื้อ HIV และผู้ป่วยเอดส์ ๑๒๑ คนที่ได้รับการรักษาที่สถาบันบาราคนราดูร พบว่าแต่ละกลุ่มได้คะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะองค์รวม ๓.๓๓ และ ๓.๓๔ ตามลำดับ กล่าวคือ สามารถปฏิบัติได้ระดับพอประมาณ (๕๐ % ของสถานการณ์) คะแนนที่ได้จากการวัดทั้ง ๔ หมวดของทั้ง ๒ กลุ่ม มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < ๐.๐๕$) หมวดปัญหาภาวนามีความสัมพันธ์กับหมวดศีลภาวนาและจิตภาวนามากกว่าหมวดกายภาวนา^{๑๖๓}

๒.๔.๗ พระธรรมโมลี ได้ศึกษาวิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสุขภาวะหรือสุขภาพ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของชีวิต ในทางร่างกาย (กายิก สุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยองค์ประกอบเหล่านี้แยกเป็น ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจ ศีล (สังคัมและสิ่งแวดล้อม) และปัญญา โดยการที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดความสุขได้นั้น มิติทั้ง ๔ ด้านนี้จะต้องประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน^{๑๖๔}

๒.๔.๘ อุบลรัตน์ เฟื่องสธิต ได้กล่าวไว้ว่า การมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ การมีจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรมให้มีคุณธรรมจริยธรรม เช่น มีความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์จริงใจ ขยัน อดทน มีความมั่นคงทางจิต มีสมาธิแน่วแน่ จนมีความสุขจากพื้นฐานจากจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรม จิตใจที่ได้รับการฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นสุข ภาวดีปัญญา การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว เช่น การฝึกอบรมตนเองให้มีปัญญา รู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เช่นการมีปัญญารู้ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา^{๑๖๕}

๒.๔.๙ สุริชัย หวันแก้ว ปกรณ์เลิศ เสถียรชัย อลิสา หะสาเมาะ ชาญชัย ชัยสุขโกศล ได้เสนอรายงานฉบับสมบูรณวิเทศาตร์เพื่อสุขภาวะทางสังคม : การริเริ่มจากเยาวชน สรุปความได้ว่าการสร้างวิถีสุขภาวะสาธารณะแนวใหม่คือในขณะที่ วิธีที่ผ่านมาก่อนหน้านี้ลดทอนสุขภาวะไปสู่ไม่ก็เรื่องและไม่ก็ปัจจัย “วิถีสุขภาวะสาธารณะแนวใหม่” พยายามมองสุขภาวะตามความเป็นจริงที่ซับซ้อน ความซับซ้อนสองประการที่สำคัญคือ หนึ่ง สุขภาวะเป็นเรื่องของสภาพแวดล้อมและตัว

^{๑๖๓} ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, พระครุฑิต คุณวโร, อรุณี วชิราพรทิพย์, “กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข วัดญาณเวศกวัน อำเภอสามพราน นครปฐม”, รายงานผลการวิจัย, (คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๖๔} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๖๕} อุบลรัตน์ เฟื่องสธิต, จิตวิทยาพัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๖), หน้า ๓.

บุคคล และสอง ควรให้การจัดการสุขภาวะเป็นเรื่องของทุกภาคส่วนในสังคมสาระสำคัญของสุขภาวะ สาธารณะสุขแนวใหม่ปรากฏชัดอยู่ใน Ottawa Charter for Health Promotion สุขภาวะในกฎ บัตรนี้ครอบคลุมทั้งเรื่องส่วนบุคคลไปจนถึงระดับสังคม เน้นการมีส่วนร่วมทางสุขภาวะในทุกระดับ ของสังคม โดยแบ่งสังคมออกเป็น ๓ ระบบที่สำคัญด้วยกันคือ ระบบสังคม ระบบวัฒนธรรม และ ระบบเศรษฐกิจ นอกจากนี้แล้วกฎบัตรนี้ยังเน้นภาคปฏิบัติเช่นการสร้างนโยบายจากประชาชน สร้าง สภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนสุขภาวะ เสริมพลังการทำงานของชุมชน พัฒนาความสามารถของบุคคล ปรับทิศทางระบบสุขภาพ มุ่งไปสู่อนาคตทั้งหมดแสดงให้เห็นว่ากฎบัตรนี้เน้นให้ทั้งระบบสาธารณสุข และตัวบุคคลเองเป็นตัวกระทำทางด้านการสร้างเสริมสุขภาวะและกับในระดับองค์ความรู้แล้ว สุข ภาวะพึงถูกมองเป็นเรื่องของทั้งบุคคลและสภาพแวดล้อมประกอบกันวิธีสุขภาวะสาธารณะแนวใหม่ เสนอให้พิจารณาสภาพแวดล้อมในฐานะที่สร้างความเสี่ยงให้กับตัวบุคคล ในขณะเดียวกัน สภาพแวดล้อมก็ไม่ใช่สิ่งที่อยู่ลอยๆ ภายนอกหากแต่มีปฏิสัมพันธ์กับการกระทำของมนุษย์และการ กระทำอย่างมีทางเลือกของตัวบุคคล สภาพแวดล้อมในที่นี้จึงไม่ใช่เรื่องของธรรมชาติแต่เพียงอย่าง เดียว แต่เป็นส่วนผสมของสังคมและธรรมชาติเข้าไว้ด้วยกันดังนั้นการจัดการสุขภาวะจึงไม่ใช่เรื่องของ การจัดการส่วนบุคคลหรือสร้างความสมดุลส่วนบุคคลแต่เพียงอย่างเดียวอีกต่อไป แต่คือการ คาดคะเนและลดความเสี่ยงที่เกิดจากสภาพแวดล้อมให้น้อยลงด้วย ที่สำคัญคือสภาพแวดล้อมที่ รวมถึงมนุษย์ การกระทำของมนุษย์ และระบบคิดของมนุษย์เข้าไปด้วย^{๑๖๖}

๒.๔.๑๐ สมพันธ์ เตชะอธิก วินัย วงศ์อาสา ได้เสนอรายงานสังเคราะห์การพัฒนาและ วิจัย เรื่องสุขภาวะชุมชนเพื่อความอยู่ดีมีสุข ผลการศึกษาพบว่า ผลลัพธ์จากการสร้างเสริมสุขภาวะ สามารถบรรเทาความทุกข์ทางร่างกายและจิตใจได้บ้าง ด้านสังคม ผู้สูงอายุรู้สึกตนเองมีคุณค่า เกิด ความร่วมมือกับองค์กรท้องถิ่น ด้านปัญญา เกิดการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา การติดต่อทางปัญญา วิเคราะห์หาสาเหตุ จากการเรียนรู้ในการทำตัวชี้วัด ข้อมูล แผนสุขภาพ นโยบาย ยุทธศาสตร์ และ โครงการ ทำให้ชุมชน และอบต.เกิดความเข้าใจในท้องถิ่นของตนเองมากขึ้น แต่ยังไม่บรรลุผลการ พัฒนาสุขภาวะเพื่อความอยู่ดีมีสุข ซึ่งต้องใช้ระยะเวลายาวนานและต้องมีระบบสนับสนุนการทำงาน อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ชุมชน ท้องถิ่นขยายกิจกรรม จนนำไปสู่การลดหรือแก้ไขปัญหามหาสุขภาพได้ อย่างยั่งยืน^{๑๖๗}

^{๑๖๖} สุริชัย หวันแก้ว, รศ., ปกรณ์เลิศ เสถียรชัย, อลิสา หะสาเมาะ และชาญชัย ชัยสุขโกศล, “วิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาวะทางสังคม: การริเริ่มจากเยาวชน”, รายงานฉบับสมบูรณ์, (คณะรัฐศาสตร์: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔.

^{๑๖๗} สมพันธ์ เตชะอธิก และวินัย วงศ์อาสา, รายงานสังเคราะห์การพัฒนาและวิจัย สุขภาวะชุมชน เพื่อความอยู่ดีมีสุข, (ขอนแก่น: หลักสูตรการจัดการ การพัฒนาสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ขอนแก่น, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ. (อัดสำเนา)

๒.๔.๑๐ เสาวนีย์ ฤดี ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี จากการศึกษาวิจัยดังกล่าวสรุปความได้ว่า สุขภาวะองค์กรรวมด้านกายและด้านสังคม ด้านกายและโดยรวมทุกด้าน ด้าน สังคมและด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านปัญญา (รู้คิด) ด้านสังคมและโดยรวมทุกด้าน ด้านจิตใจ และด้านปัญญา(รู้คิด) ด้านจิตใจและโดยรวมทุกด้าน ด้านปัญญา (รู้คิด) และโดยรวมทุกด้าน^{๑๖๘}

๒.๔.๑๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ” สรุปได้ว่าคฤหัสถ์กราบไหว้แสดงความเคารพแก่พระภิกษุ ส่วนในหมู่คณะสงฆ์ต้องมีความสามัคคีกันเพื่อ แสดงถึงความพร้อมเพรียงและเคารพกันตามลำดับความแก่อ่อนตามพระราชของคณะสงฆ์ เช่น ตามลำดับอายุสมาชิกลงในหมู่สงฆ์ พระภิกษุผู้ที่พรรษาอ่อนกว่าจึงกราบไหว้พระภิกษุที่แก่พรรษากว่า การแสดงความเคารพกันตามความหมายของพระพุทธศาสนาอย่างนี้ มิใช่เป็นเรื่องแสดงความสูงต่ำ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเกียรติยศ อำนาจภายนอกหรือคุณธรรมภายในก็ตาม ด้านภายนอกมองเห็นง่ายอยู่แล้วว่าเฉพาะคุณธรรมภายในคฤหัสถ์ แม้เป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงเพียงใดก็กราบไหว้พระภิกษุที่ยังเป็นปุถุชน ส่วนในหมู่สงฆ์ พระภิกษุผู้เป็นอริยบุคคลสูงสุดคือเป็นพระอรหันต์ แต่อ่อนพรรษากว่าก็แสดงความเคารพแก่ภิกษุปุถุชนผู้แก่พรรษากว่า ที่เป็นเช่นนั้นเพราะระเบียบแบบแผนเกี่ยวกับการแสดงความเคารพหรือกราบไหว้กันอย่างนี้มีไว้ เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อความดีงามและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขของสงฆ์หรือสังคม ความเรียบร้อยดีงามของสงฆ์หรือการอยู่ร่วมกันอย่างผาสุกของสังคมนั้น รวมอยู่ในคำว่าธรรมเป็นธรรมอย่างหนึ่ง ผู้ที่ปฏิบัติตามระเบียบหรือธรรมเนียมการแสดงความเคารพเช่นนั้น ย่อมเชื่อว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อความเรียบร้อยดีงามของสงฆ์ หรือพูดอย่างสั้นๆ ว่า ปฏิบัติเพื่อเชิดชูธรรม ซึ่งเท่ากับว่าปฏิบัติด้วยความเคารพธรรมนั่นเอง^{๑๖๙}

๒.๔.๑๒ พระเทพดิลก (ระแบบ จิตญาโณ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “มองเรามองเขา” สรุปได้ว่าศาสนาต่างๆเกิดขึ้นในโลกนี้มีอายุนับเป็นเวลาหลายร้อยปี มีผู้นับถือแต่ละศาสนานั้นเป็นจำนวนมาก แต่ผู้นับถือศาสนาแต่ละศาสนาไม่ได้ศึกษาหลักธรรมคำสอนของศาสนาของตนอย่างแท้จริง จึงทำให้เกิด ปัญหาการสู้รบระหว่างศาสนา จนเป็นเหตุการณ์ที่บันทึกไว้ในประวัติศาสตร์เป็นสงครามยืดเยื้อเป็นเวลายาวนาน ในระหว่างศาสนาทั้งที่เป็นผู้นับถือพระผู้เป็นเจ้าเป็นพระเจ้าเหมือนกัน แต่ชื่อเรียกพระผู้เป็นเจ้าต่างกัน เช่นศาสนาหนึ่งใช้ชื่อเรียกเป็นภาษาหนึ่ง อีกศาสนาหนึ่งใช้ภาษาหนึ่ง มีชื่อต่างกันแต่ความหมายเหมือนกัน แต่ผู้นับถือศาสนานับถือเข้าใจไม่ตรงกัน มีความ

^{๑๖๘} เสาวนีย์ ฤดี, “สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ: กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๖๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๔๓๗.

แตกแยกกันด้านจิตใจ ไม่เข้าใจกันในเรื่องหลักธรรมในศาสนา จึงทำให้เกิดปัญหาการสู้รบมาถึงปัจจุบัน พระพุทธศาสนาได้เข้าสู่ประเทศไทยนับเป็นเวลาหลายร้อยปีเป็นศาสนาที่มีผู้นับถือมากในประเทศไทยมีหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานการดำรงชีวิตในสังคมครอบครัวจนเผยแผ่ขยายไปสู่สังคมขนาดใหญ่และประเทศชาติ จึงทำให้ประเทศอยู่อย่างสงบร่มเย็นตลอดมา^{๑๗๐}

๒.๔.๑๓ ชัยวัฒน์ อัตพัฒน และวิธาน สุชีวงศ์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “หลักการดำรงชีวิตในสังคม” สรุปได้ว่าความสามัคคี หมายถึง ความพร้อมเพรียงกัน คนตั้งแต่สองคนขึ้นไปมีความคิดเห็นร่วมกัน และมีความรักใคร่ต่อกันนับถือกัน ปฏิบัติหน้าที่ร่วมกัน จนทำหน้าที่ได้สำเร็จเรียกว่า มีความสามัคคี ความสามัคคีมีประเด็นที่ต้องพิจารณาอยู่ ๒ ประเด็นคือ การแสดงออกทางการทำงานและความนึกคิดทางจิตใจ เพื่อความสะดวกในการศึกษาก็จะขอแบ่งความสามัคคีออกเป็น ๒ อย่าง ได้แก่ ความสามัคคีทางกายกับทางใจ^{๑๗๑}

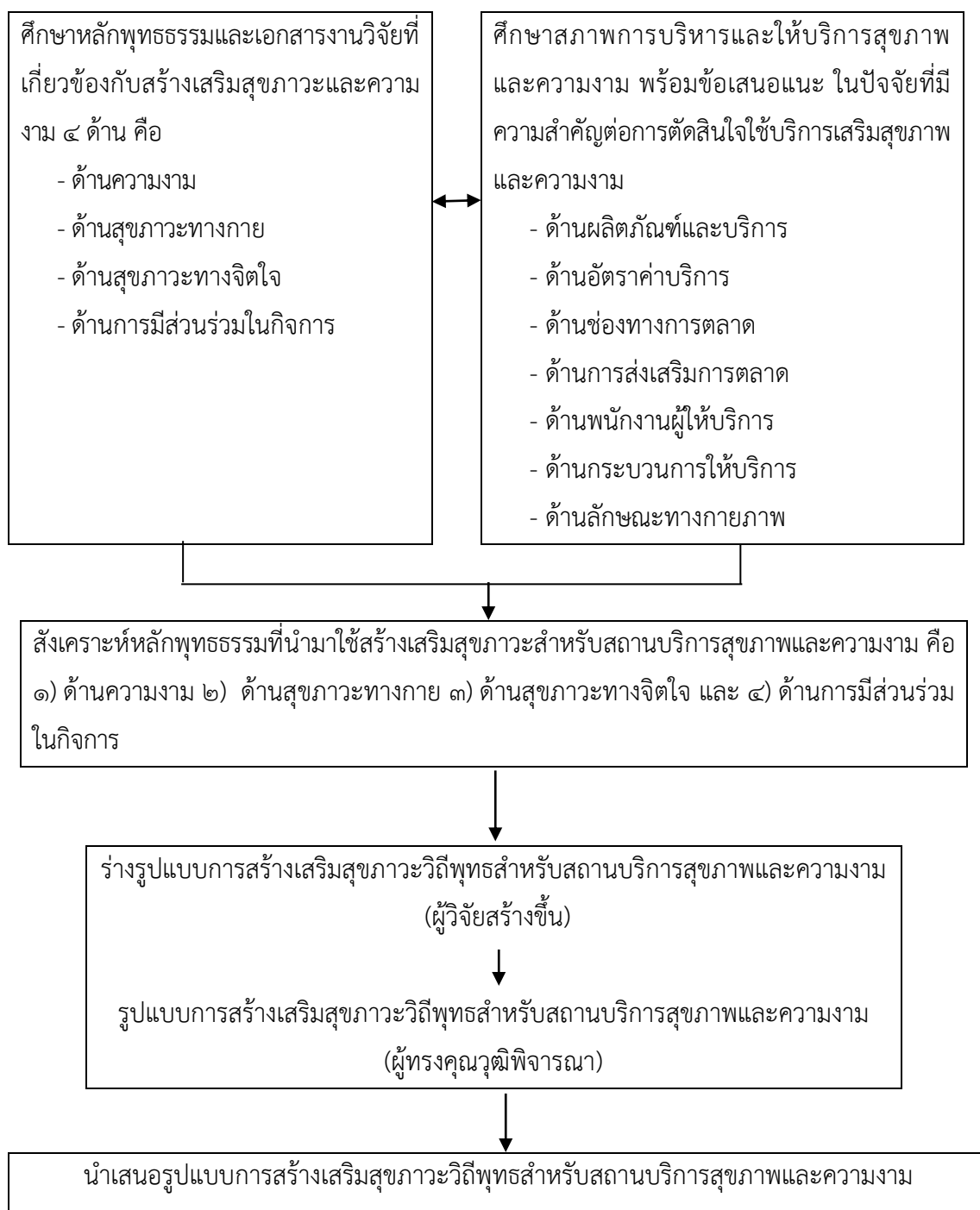
สรุป จากการที่ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า งานวิจัยที่ผ่านมาจะกล่าวถึงการสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในลักษณะของการสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะที่ยังไม่พบว่ามีองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงาม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำมากำหนดแนวทางในการวิจัยครั้งนี้โดยมีขอบเขตเนื้อหาของการวิจัยประกอบด้วยหลักพุทธธรรมสำคัญ ๔ ประเด็น คือ หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมความงาม หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะทางกาย หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใจ และหลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมการมีส่วนร่วมในกิจการ

^{๑๗๐} พระเทพดิลก (ระแบบ ฐฐิตญาโณ), มองเรามองเขา, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พรศิวกการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐๕-๒๐๗.

^{๑๗๑} ชัยวัฒน์ อัตพัฒน และวิธาน สุชีวงศ์, หลักการดำรงชีวิตในสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๓๘), หน้า ๑๔๙.

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงาม” ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องแล้วทำให้สามารถกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแผนภาพที่ ๒.๓



แผนภาพที่ ๒.๓ กรอบแนวคิดการวิจัย