

การศึกษาหลักธรรมเรื่องความงามในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

THE STUDY OF THE DHAMMAS ON BEAUTY IN
THERAVĀDA BUDDHIST SCRIPTURES

นางสาวมณีพรรณ เสกธีระ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

การศึกษาหลักสูตรเรื่องความงามในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

นางสาวมณีพรรณ เสกธีระ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

The Study of the Dhammas on Beauty in Theravāda Buddhist Scriptures

Maneephan Sakteera

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)
Graduate School
Mahachulalongkorntajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2010

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

.....
(พระสุธีธรรมานันท์, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ประธานกรรมการ
(พระมหาสมบุญ ภูษิติกโร, ดร.)

..... กรรมการ
(พระมหากฤษณะ ตรุโณ, ผศ.ดร.)

..... กรรมการ
(พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี)

..... กรรมการ
(ดร. รอบทิศ ไวยสุศรี)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหากฤษณะ ตรุโณ, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ

พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสุดี กรรมกร

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา



(พระสุธีธรรมมานูวัต, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์



ประธานกรรมการ

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)



กรรมการ

(พระมหาเกษณะ ตรุโณ, ผศ.ดร.)



กรรมการ

(พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี)



กรรมการ

(ดร. รอบทิศ ไวยสุศรี)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาเกษณะ ตรุโณ, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ

พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาหลักธรรมเรื่องความงามในคัมภีร์พระพุทธานุศาสนานาถ

ผู้วิจัย : นางสาวมณีพรรณ เสกธีระ

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธานุศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาทศกฤษณะ ตระกูล, ผศ.ดร. ป.ธ.๓, พธ.บ., พธ.ม., Ph.D.

: พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี ป.ธ.๘, พธ.บ., พธ.ม.(ธรรมนิเทศ)

วันสำเร็จการศึกษา : ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๔

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องความงามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุศาสนานาถ (๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ทำให้งามตามหลักคำสอนในคัมภีร์พระพุทธานุศาสนานาถ และ (๓) เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักธรรมที่ทำให้งามมาใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยผู้วิจัยทำการศึกษาเชิงเอกสาร ผลการศึกษาพบว่า

แนวคิดเรื่องความงามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุศาสนานาถ ได้มาจากการที่พระพุทธานุศาสนาเป็นศาสนาที่มีหลักธรรมในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความงาม ซึ่งจัดเป็นความงามภายในที่มีคุณค่า เป็นความงามของจิตใจที่ผ่านการพัฒนาตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นความรู้ที่พระองค์ทรงค้นพบและนำมาสั่งสอนถ่ายทอดให้กับมนุษยชาติตลอด ๔๕ พรรษา ดังนั้น แนวคิดเรื่องความงามจึงมาจากการมีธรรมในใจ หรือมีความงามภายในแล้วจึงมีความงามภายนอก แต่ขณะที่ปัจจุบัน พบว่าเรามีการให้คุณค่าของความงามเพียงบนไปจากความเป็นจริงของชีวิต คือ การให้คุณค่าของความงามที่เปลือกนอก คือด้านร่างกายตามค่านิยมของคนในสังคมนั้น ซึ่งเป็นความงามที่เคลือบด้วยกิเลสตัณหาของความเห็นของผู้ที่ให้คุณค่าของความงามผ่านร่างกายนั้น เป็นการปกปิดความจริงที่อาจจะอัปลักษณ์ ประกอบด้วยความเห็นแก่ตัว เห็นประโยชน์ส่วนตนเป็นใหญ่ มีความหลอกลวง ไม่มีความจริงใจ

สำหรับหลักธรรมที่ทำให้งามตามหลักคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ อัปมาทะ ขันติ โสรัจจะ ไตรสิกขา พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ เบญจศีล เบญจธรรม กัลยาณมิตร ๗

การประยุกต์ใช้หลักธรรมที่ทำให้งามมาใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยสามารถกล่อมเกลาจิตใจของผู้ที่นำไปปฏิบัติให้เกิดความงามอย่างแท้จริง ดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่ประมาทคือไม่ขาดสติ เป็นคนมีความอดทนสงบเสงี่ยมต่อสิ่งยั่วยุ มีศีลธรรมประจำใจ สภาพจิตใจสงบ ความเห็นถูกต้อง พร้อมทั้งมีสติปัญญาพิจารณาหาเหตุผลบนความเป็นจริงของชีวิต มีเมตตา กรุณาด้วยพรหมวิหาร มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พุดจาอ่อนหวาน ช่วยเหลือสังคม วางตนเหมาะสม และเป็นเพื่อนที่ดี ซึ่งเป็นความงามภายในที่ทรงคุณค่าอย่างแท้จริง มั่นคง และสามารถเป็นที่รักของเพื่อนมนุษย์ทั่วโลก

Thesis Title : The Study of the Dhammas on Beauty in Theravāda Buddhist Scriptures

Researcher : Ms. Maneephan Sakteera

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisor

: Phramahā Grissana Taruno, Pali III, B.A., M.A., Ph.D., (Philosophy)

: Phramahā Bunlert Dhammatassi Pali VIII, B.A.,(Teaching of Social Studies), M.A.
(Dhamma Communication)

Date of Graduation : 30th March 2011

Abstract

The objectives of this research are:- 1. to study a concept of beauty in Theravadā Buddhist scriptures; 2. to study the Dhammas on beauty in Theravadā Buddhist scriptures; 3. to study the application of the Dhammas on beauty for daily lives in the present societies.

From the study, it is found that the concept of beauty in Theravadā Buddhist Scriptures is derived from the Buddhist teachings on beauty which emphasize inner beauty or spiritual beauty. It is the beauty that has been developed according to the Buddha's teachings. It is the knowledge found by the Buddha and brought to be thought to the human beings in the world for 45 years. So, the concept of beauty arises from having the Dhammas in mind or inner beauty and then appearing outside. At the present, it is found that people in societies evaluate the beauty in ways variable from the truth of life. That is to evaluate the outer beauty. That is the physical beauty, not the spiritual one. Such the beauty is tainted with the defilements and cravings. This fact is to hide the truth which mainly consists of selfishness, personal benefits, deception, and insincerity.

Regarding the Dhammas on beauty leading to the beauty, they are Appamāda (Heedfulness), Khanti (Patience), Soracca (Gentleness), Sikkhāttaya (The Threefold Training), Brahmavihāras (the Four Noble Sentiments), Sangahavattus (The Principle of Kindly Treatment), Pancasilas (The Five Precepts), Pancadhammas (The Five Ennobling Virtues), and Kalyānamittatās (Good Friendship).

The Dhammas on Beauty can be applied in daily life. The people who practice the mentioned Dhammas can live their lives carefully with mindfulness. They can be patient and calm towards the temptations. Moreover, they can have moralities in their minds, and they are peaceful with right views and with wisdom to consider the causes and the effects in every matter according to the truth. They can also have loving kindness, compassion, sympathetic joy, and

neutrality. Besides, they can have charity, kindly speech, help societies, even and equal treatment, and good friends, all of which are inner beauties of great and true value, firmness, and being beloved to all people in the world.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความเมตตาของพระอาจารย์หลายๆ รูป ขอกราบขอบพระคุณ พระมหากฤษณะ ตรุโณ, ผศ.ดร.ที่รับเป็นที่ประธานกรรมการควบคุม วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ พระอาจารย์พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี ซึ่งเป็นพระอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ให้คำแนะนำ และเสียสละเวลาตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาสมบุญ วุฑฺฒิกโร, ดร. และคณะกรรมการผู้สอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่แนะนำ ตรวจแก้ไขเพื่อให้ วิทยานิพนธ์สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ตลอดจนครูบาอาจารย์ทุกรูปทุกท่านที่คอยสอบถามกระตุ้นเตือน เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความก้าวหน้าเป็นระยะๆ อีกทั้งพระคุณเจ้าเจ้าหน้าที่ห้องสมุดบัณฑิต วิทยาลัย ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการค้นคว้าหนังสือและเอกสารประกอบเพื่อการวิจัย เจ้าหน้าที่ บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการดำเนินการต่างๆ จนวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณ ว่าที่ ดร. สโรชา คุณาธิปพงษ์ ที่ช่วยเหลือในการตรวจสอบรูปแบบ วิทยานิพนธ์ที่ถูกต้อง และเพื่อนๆ มจร.รุ่น ๑๙ ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลในการค้นคว้าข้อมูล

ความดีและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ผู้วิจัยขอใช้เป็นเครื่องบูชาพระคุณ ความดีของอุบาสิกาเพียงเดือน ธนสารพิพิธ ผู้ให้แสงสว่างทางธรรม และแนะนำให้เข้ามาศึกษา เรียนรู้ที่มหาวิทยาลัยแห่งนี้

ขอบูชาพระคุณบิดามารดาผู้บังเกิดเกล้าด้วยความรัก ครูบาอาจารย์ทั้งทางโลกและ ทางธรรมที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้ด้วยความเคารพ ท้ายสุด ผู้วิจัยขอกราบบูชาคุณ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้นำหลักธรรมต่างๆ ที่ทรงตรัสรู้มาเผยแผ่แก่สัตว์โลกด้วยความเมตตา

มณีพรรณ เสกธีระ

๓ มีนาคม ๒๕๕๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก-อรรถกถา-ฎีกา ภาษาบาลี พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และไวยากรณ์ เรียงตามคัมภีร์ดังนี้

พระวินัยปิฎก

| | | | | |
|-------|--------|---|-------------------------|------------|
| วิ.ม. | (บาลี) | = | วินัยปิฎก มหาจุคคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| วิ.ม. | (ไทย) | = | วินัยปิฎก มหาวรรค | (ภาษาไทย) |
| วิ.ป. | (บาลี) | = | วินัยปิฎก ปริวารคคคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| วิ.ป. | (ไทย) | = | วินัยปิฎก ปริวารวรรค | (ภาษาไทย) |

พระสุตตันตปิฎก

| | | | | |
|--------|--------|---|---|------------|
| ที.ส. | (บาลี) | = | สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สीलขุททคคคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| ที.ส. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค | (ภาษาไทย) |
| ที.ม. | (บาลี) | = | สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาจุคคคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| ที.ม. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค | (ภาษาไทย) |
| ที.ปา. | (บาลี) | = | สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวคคคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| ที.ปา. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค | (ภาษาไทย) |
| ม.มู. | (บาลี) | = | สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มุลปณณาสกคคคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| ม.มู. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มุลปณณาสก | (ภาษาไทย) |
| ม.อุ. | (บาลี) | = | สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปรปณณาสกคคคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| ม.อุ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปรปณณาสก | (ภาษาไทย) |

| | | | | |
|-----------|--------|---|--|------------|
| ลั.ส. | (บาลี) | = | สุตฺตฺนุตฺตปิฎก สัญฺญตฺตนิทาย สคาถวคฺคปาฬิ | (ภาษาบาลี) |
| ลั.ส. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก สัญญตตนิทาย สคาถวรรค | (ภาษาไทย) |
| ลั.ม.อ. | (บาลี) | = | สัญฺญตฺตนิทาย สารัตถปฺปกาสิน มหาวคฺคอฏฺฐกถา | (ภาษาบาลี) |
| ลั.ม.อ. | (ไทย) | = | สัญญตตนิทาย สารัตถปกาสินี มหาวรรคอรรถกถา | (ภาษาไทย) |
| ลั.ม. | (บาลี) | = | สุตฺตฺนุตฺตปิฎก สัญฺญตฺตนิทาย มหาวารวคฺคปาฬิ | (ภาษาบาลี) |
| ลั.ม. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก สัญญตตนิทาย มหาวรรค | (ภาษาไทย) |
| อญ.เอกก. | (บาลี) | = | สุตฺตฺนุตฺตปิฎก อญฺคฺคตฺตรนิทาย เอกกนิปาตปาฬิ | (ภาษาบาลี) |
| อญ.เอกก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิทาย เอกกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| อญ.ทุก. | (บาลี) | = | สุตฺตฺนุตฺตปิฎก อญฺคฺคตฺตรนิทาย ทุกฺกนิปาตปาฬิ | (ภาษาบาลี) |
| อญ.ทุก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิทาย ทุกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| อญ.ติก. | (บาลี) | = | สุตฺตฺนุตฺตปิฎก อญฺคฺคตฺตรนิทาย ติกฺกนิปาตปาฬิ | (ภาษาบาลี) |
| อญ.ติก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิทาย ติกกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| อญ.จตุกก. | (บาลี) | = | สุตฺตฺนุตฺตปิฎก อญฺคฺคตฺตรนิทาย จตุกกฺกนิปาตปาฬิ | (ภาษาบาลี) |
| อญ.จตุกก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิทาย จตุกกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| อญ.ปญจก. | (บาลี) | = | สุตฺตฺนุตฺตปิฎก อญฺคฺคตฺตรนิทาย ปญฺจกฺกนิปาตปาฬิ | (ภาษาบาลี) |
| อญ.ปญจก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิทาย ปัญจกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| อญ.สตตก. | (บาลี) | = | สุตฺตฺนุตฺตปิฎก อญฺคฺคตฺตรนิทาย สตตกฺกนิปาตปาฬิ | (ภาษาบาลี) |
| อญ.สตตก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิทาย สัตตกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| อญ.อฏฐก. | (บาลี) | = | สุตฺตฺนุตฺตปิฎก อญฺคฺคตฺตรนิทาย อฏฺฐกฺกนิปาตปาฬิ | (ภาษาบาลี) |
| อญ.อฏฐก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิทาย อัฐกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| อญ.นวก. | (บาลี) | = | สุตฺตฺนุตฺตปิฎก อญฺคฺคตฺตรนิทาย นวกฺกนิปาตปาฬิ | (ภาษาบาลี) |
| อญ.นวก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิทาย นวกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| อญ.ทสก. | (บาลี) | = | สุตฺตฺนุตฺตปิฎก อญฺคฺคตฺตรนิทาย ทสกฺกนิปาตปาฬิ | (ภาษาบาลี) |
| อญ.ทสก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิทาย ทสกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| ขุ.ธ. | (บาลี) | = | สุตฺตฺนุตฺตปิฎก ขุทฺทกฺกนิทาย ธมฺมปทปาฬิ | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ธ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก ขุททกนิทาย ธรรมบท | (ภาษาไทย) |
| ขุ.อิติ. | (บาลี) | = | สุตฺตฺนุตฺตปิฎก ขุทฺทกฺกนิทาย อิติวุตฺตกปาฬิ | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.อิติ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก ขุททกนิทาย อิติวุตตกะ | (ภาษาไทย) |
| ขุ.สุ. | (บาลี) | = | สุตฺตฺนุตฺตปิฎก ขุทฺทกฺกนิทาย สุตฺตนิปาตปาฬิ | (ภาษาบาลี) |

| | | | | |
|-------|--------|---|---------------------------------------|------------|
| ช.สุ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต | (ภาษาไทย) |
| ช.วิ. | (บาลี) | = | สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย วิมานวตฺตูปาลิ | (ภาษาบาลี) |
| ช.วิ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ | (ภาษาไทย) |
| ช.จ. | (บาลี) | = | สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬินิเทศูปาลิ | (ภาษาบาลี) |
| ช.จ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬินิเทศ | (ภาษาไทย) |

พระอภิธรรมปิฎก

| | | | | |
|---------|--------|---|----------------------------|------------|
| อภิ.สง. | (บาลี) | = | อภิธมฺมปิฎก ฌมฺมสังคณิปาลิ | (ภาษาบาลี) |
| อภิ.สง. | (ไทย) | = | อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี | (ภาษาไทย) |
| อภิ.วิ. | (บาลี) | = | อภิธมฺมปิฎก วิภังคูปาลิ | (ภาษาบาลี) |
| อภิ.วิ. | (ไทย) | = | อภิธรรมปิฎก วิภังค์ | (ภาษาไทย) |

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

| | | | | |
|------------|--------|---|--|------------|
| ที.สี.อ. | (บาลี) | = | ทีฆนิกาย สุมังคละวิลาสินี สีลขันธ์วรรคคฤงฺกุฏกถา | (ภาษาบาลี) |
| ที.สี.อ. | (ไทย) | = | ทีฆนิกาย สุมังคละวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา | (ภาษาไทย) |
| ที.ม.อ. | (บาลี) | = | ทีฆนิกาย สุมังคละวิลาสินี มหาวคฺคคฤงฺกุฏกถา | (ภาษาบาลี) |
| ที.ม.อ. | (ไทย) | = | ทีฆนิกาย สุมังคละวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา | (ภาษาไทย) |
| สัง.ม.อ. | (บาลี) | = | สังยุตตนิกาย สารัตถุปกาสินี มหาวคฺคคฤงฺกุฏกถา | (ภาษาบาลี) |
| สัง.ม.อ. | (ไทย) | = | สังยุตตนิกาย สารัตถุปกาสินี มหาวรรคอรรถกถา | (ภาษาไทย) |
| อง.ทสก.อ. | (บาลี) | = | อังคุตตรนิกาย มโนรตปุรณิ ทสกนินิปาทคฤงฺกุฏกถา | (ภาษาบาลี) |
| อง.ทสก.อ. | (ไทย) | = | อังคุตตรนิกาย มโนรตปุรณิ ทสกนินิปาทอรรถกถา | (ภาษาไทย) |
| ช.ธ.อ. | (บาลี) | = | ขุททกนิกาย ฌมฺมปทคฤงฺกุฏกถา | (ภาษาบาลี) |
| ช.ธ.อ. | (ไทย) | = | ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา | (ภาษาไทย) |
| ช.อิตติ.อ. | (บาลี) | = | ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิติวุตฺตคคฤงฺกุฏกถา | (ภาษาบาลี) |
| ช.อิตติ.อ. | (ไทย) | = | ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิติวุตฺตคคอรรถกถา | (ภาษาไทย) |

การใช้หมายเลขย่อ

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี จะแจ้งเล่ม / ข้อ / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น วิ.ม. (บาลี) ๕/๓๖๕/๑๖๖ หมายถึง วินัยปิฎก มหาวคฺคปาติ เล่ม ๕ ข้อ ๓๖๕ หน้า ๑๖๖ (ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐)

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาไทย จะแจ้งเล่ม / ข้อ / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๙-๒๔๐ หมายถึงวินัยปิฎก มหาวรรค เล่ม ๕ ข้อ ๓๖๕ หน้า ๒๓๙-๒๔๐ (ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙)

การใช้หมายเลขอ้างอิงอรรถกถา จะแจ้งเล่ม / ข้อ / หน้า หรือจะแจ้ง จะแจ้งเล่ม / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น อ.อ. (บาลี) ๑/๒๕๖/๓๕๐ หมายถึง อรรถกถาไตรปิฎก มโนรทปฺปฺรณี เอกกนิปาตอฏฺฐกถา เล่ม ๑ ข้อ ๒๕๖ หน้า ๓๕๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|---|----------|
| บทคัดย่อภาษาไทย | ก |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | ค |
| กิตติกรรมประกาศ | จ |
| คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ | ซ |
| บทที่ ๑ บทนำ | ๑ |
| ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | ๑ |
| ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย | ๓ |
| ๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย | ๓ |
| ๑.๔ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง | ๔ |
| ๑.๕ ขอบเขตการวิจัย | ๖ |
| ๑.๖ วิธีการดำเนินการวิจัย | ๖ |
| ๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ | ๖ |
| บทที่ ๒ แนวคิดเรื่องความงามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท | ๗ |
| ๒.๑ ความหมายของความงาม | ๗ |
| ๒.๒ ประเภทของความงาม | ๘ |
| ๒.๒.๑ ความงามภายนอก | ๘ |
| ๒.๒.๒ ความงามภายใน | ๑๐ |
| ๒.๓ ความสำคัญของความงาม | ๑๑ |
| ๒.๔ ลักษณะความงามที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา | ๑๗ |
| ๒.๔.๑ ความงามภายนอก | ๑๗ |
| ๒.๔.๒ ความงามภายใน | ๒๗ |

| | | |
|------------------------|---|-----|
| บทที่ ๓ | หลักธรรมที่ทำความงามตามหลักคำสอนใน คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท | ๒๙ |
| ๓.๑ | หลักอัปมาทะ | ๒๙ |
| ๓.๒ | หลักขันติ โสรัจจะ | ๓๔ |
| ๓.๓ | หลักไตรสิกขา ๓ | ๓๙ |
| ๓.๔ | หลักพรหมวิหาร ๔ | ๕๑ |
| ๓.๕ | หลักสังคหวัตถุ ๔ | ๕๖ |
| ๓.๖ | หลักเบญจศีล เบญจธรรม ๕ | ๕๙ |
| ๓.๗ | หลักกัลยาณมิตร ๗ | ๖๓ |
| ๓.๘ | วิเคราะห์ความงามตามหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา | ๖๘ |
| | | |
| บทที่ ๔ | การประยุกต์ใช้หลักธรรมที่ทำความงามในการดำเนินชีวิต ในสังคมปัจจุบัน | ๘๑ |
| ๔.๑ | คุณค่าความงามในฐานะส่งเสริมจรรโลงความดีในสังคม | ๘๑ |
| ๔.๒ | แนวทางการนำหลักธรรมที่ทำความงามมา ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน | ๘๕ |
| ๔.๒.๑ | ด้านตนเอง | ๘๕ |
| ๔.๒.๒ | ด้านสังคม | ๑๐๗ |
| | | |
| บทที่ ๕ | บทสรุปและข้อเสนอแนะ | ๑๑๙ |
| ๕.๑ | บทสรุป | ๑๑๙ |
| ๕.๒ | ข้อเสนอแนะ | ๑๒๐ |
| | | |
| บรรณานุกรม | | ๑๒๒ |
| | | |
| ประวัติผู้วิจัย | | ๑๒๘ |

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในประวัติศาสตร์นับตั้งแต่มีมนุษย์เกิดขึ้นในโลกนี้ ได้มีวิวัฒนาการมาอย่างต่อเนื่อง จากสภาพร่างกายที่คล้ายกับมนุษย์วานร จนกระทั่งเป็นมนุษย์รูปร่างหน้าตาอย่างในปัจจุบัน โดยมีอวัยวะหลัก ๓๒ ประการ ประกอบเป็นร่างกาย แต่ยังคงมีความแตกต่างของร่างกาย ในรายละเอียด ไม่ว่าจะตา จะเป็นตากลม ตาตี ตาโต ปาก จะมีปากกว้าง ปากแฉ่ ปากใหญ่ จมูก จมูกแบน จมูกงุ้ม จมูกโด่ง เหล่านี้เป็นต้น ความแตกต่างเหล่านี้ในพระพุทธศาสนา ได้กล่าวไว้ว่า สืบเนื่องมาจากกรรม เป็นเครื่องจำแนก ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้แล้ว และดีต่างกัน”^๑

ด้วยธรรมชาติที่มนุษย์มีความแตกต่างกันเรื่องรูปร่างหน้าตา สังคมแต่ละสังคม จึงมีค่านิยมเรื่องรูปร่างหน้าตา ความสวยงามตามแต่มาตรฐานของสังคมกำหนด คนที่รูปร่างหน้าตาไม่ได้ตามมาตรฐานของสังคมกำหนด จะถูกมองว่าเป็นคนไม่สวย ทำให้มีความไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง และพยายามทำให้ตัวเองสวยงามตามมาตรฐานของสังคมนั้น ๆ และแนวคิดเกี่ยวกับความงามในพระพุทธศาสนาเถรวาทถือว่า เป็นคุณค่าของร่างกายอย่างหนึ่งเหมือนกัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย การที่สุข โสมนัสเกิดขึ้นเพราะอาศัยความงาม ความเปล่งปลั่ง นี้ชื่อว่าเป็นคุณแห่งรูปทั้งหลาย”^๒ นอกจากนี้ ยังมีความงาม ๕ อย่าง คือ (๑) มีผิวพรรณงาม (๒) มีเนืองงาม (มีมือ เท้า และริมฝีปากแดงงาม) (๓) มีเล็บงาม (๔) มีพริ้งงาม (๕) มีวัยงาม (แม้จะมีอายุ ๑๒๐ ปี ก็ยังคงงามเหมือนหญิงสาวอายุ ๑๖ ปี)^๓ จัดเป็นความงามทางกาย

^๑ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๔๙, ๒๔๗/๓๕๐, ๓๕๖.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๑/๑๗๒.

^๓ ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๔๒๖/๓๑๔, ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๓๘๖/๓๐๑-๓๐.

ในทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงหลักธรรมที่ทำให้งาม ในหมวดของขันติ ไสรัจจะ^๔ อันเป็นความงามจากความเสถียร อดทน อภัยภัยงาม รักษาประณีตหมัดจดเรียบร้อยงดงาม ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกในหลายหมวดธรรม ดังต่อไปนี้

ธรรมมีความงามในเบื้องต้นหมายถึงศีล ธรรมมีความงามในท่ามกลางหมายถึง อริยมรรค และธรรมมีความงามในที่สุดหมายถึงพระนิพพาน^๕ ซึ่งพระพุทธองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสาวกดี ฝึกผู้ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค พระองค์ทรงรู้แจ้งโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก องค์เองแล้วทรงประกาศให้ผู้อื่นรู้ตาม ทรงแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด ทรงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิบริบูรณ์ครบถ้วน การได้พบพระอรหันต์ทั้งหลายเช่นนี้ เป็นความดีอย่างแท้จริง”^๖

แต่สภาพสังคมปัจจุบันเป็นสังคมยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการแข่งขันในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะต้องรีบเร่งแข่งกับเวลา แข่งขันในการเล่าเรียนตั้งแต่เด็กอนุบาลจนโตเรียนในระดับมหาวิทยาลัย เพื่อให้ได้เรียนในสถาบันที่มีชื่อเสียง จบการศึกษาก็ต้องมาแข่งขันเรื่องการทำงาน เพื่อให้สามารถเข้าทำงานในบริษัทที่มีความมั่นคง มีชื่อเสียง และทำให้ตนเองมีเงินเดือนสูง มีความก้าวหน้าในอาชีพการงาน มีฐานะความร่ำรวย มีหน้าตาสวยงามถูกใจเพศตรงกันข้าม จึงเสริมแต่งหน้าตา รูปร่างให้เป็นที่ต้องตา ทั้งนี้เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นการสร้างรูปแบบของสังคม เป็นสังคมที่ให้ความสำคัญด้านวัตถุมากกว่าจิตใจ ห่างไกลคุณธรรมทางด้านจิตใจมากขึ้น

เมื่อพิจารณาแล้ว เราจะพบว่าเป็นการกระทำแต่เพียงเปลือกนอก เกิดผลได้เฉพาะทางกายที่เป็นความงามเฉพาะขณะเท่านั้น หากใช้ความงามถาวรที่ก่อให้เกิดความสุขแก่ตนเอง หรือผู้อื่นอย่างแท้จริงไม่ ความงามที่แท้จริง ควรเป็นความงามที่เกิดจากภายใน เป็นความงามที่เกิดจากจิตใจที่ดีงามของเรา ส่งผลต่อกายของเรา ทำให้กายของเรามีความสุข อิ่มเอิบ มีความสุข ดังคำกล่าวที่ว่า เมื่อใจงาม ส่งผลให้กายงามตามมา ซึ่งคนทั่วไปสามารถรับรู้ผ่านทางสายตาได้ และเราสามารถเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดความงามแก่ตัวของเราเองได้ จากหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้วิเศษจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับ

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๕.

^๕ ที.สี.อ. (บาลี) ๑๙๐/๑๕๙.

^๖ ที.สี. (ไทย) ๙/๒๕๕/๘๗-๘๘.

ความงาม ซึ่งเป็นความงามที่แท้จริงงามทั้งภายนอกและภายใน ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและ เอกสารเกี่ยวข้องทางพุทธธรรม ทั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อสรุปหลักธรรมที่สำคัญที่จะนำไปใช้ก่อให้เกิด ความงามอย่างแท้จริง และเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจใคร่ศึกษาค้นคว้า ตลอดจนผู้ที่ต้องการสร้าง ความงามที่แท้จริงให้บังเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคตต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องความงามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ทำให้งามตามหลักคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักธรรมที่ทำให้งามมาใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคม ปัจจุบัน

๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๓.๑ **ความงาม** หมายถึง ความงามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยรวมทั้งความงามภายในและความงามภายนอก

๑.๓.๒ **ความงามภายนอก** หมายถึง สิ่งที่สื่อผ่านร่างกายออกมาอย่างเป็นระเบียบ ส่งผลต่อความสุข ความสดชื่น สดใส สะอาดหมดจด อ่อนเยาว์ ไม่แก่กว่าวัย และรวมถึงการมี กิริยามารยาทเรียบร้อย อ่อนน้อม

๑.๓.๓ **ความงามภายใน** หมายถึง ความงามที่เกิดขึ้นจากภายใน จากจิตใจที่มีความสุข สงบ และการมีคุณธรรมภายใน

๑.๓.๔ **สังคมปัจจุบัน** หมายถึง สังคมไทยในปีพุทธศักราช ๒๕๕๐ ที่มีพื้นฐาน ครอบครัวที่ได้รับการอบรมตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทย โดยมีพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการ ดำเนินชีวิต

๑.๓.๕ **สังคมโลก** หมายถึง สังคมใดๆ ในโลกนี้ที่มีมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติใด ภาษาใด ศาสนาใดอยู่รวมกันบนโลกใบนี้

๑.๔ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๑ พระมหาประพนธ์ สุภษร^๑ ได้ศึกษาเรื่อง “ความสำคัญของบุคลิกภาพของพระพุทธรูปเจ้าต่อความสำเร็จในการเผยแผ่พุทธศาสนา” พบว่า ปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมบุคลิกภาพอันงามของพระพุทธรูปเจ้า คือ ๑. ปัจจัยภายนอกซึ่งประกอบด้วยสถานทางครอบครัว การศึกษา และสภาพแวดล้อมทางสังคม รวมไปถึงการแสดงออกทางพระวรกาย พระวาจา และพุทธรูปวิธีในการเผยแผ่ ๒. ปัจจัยภายใน ได้แก่ สถิติปัญญา โยนิโสมนสิการคือความคิดที่แยบยลถูกต้องตามความเป็นจริง, ความมีกัลยาณมิตร, ความเมตตากรุณา, ความเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ, ความมีขันติธรรม, พระวิริยะอุตสาหะ และความสันโดษ

๑.๔.๒ พระคุณฐิติ เมธงกูโร^๒ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ผู้หญิงกับการปฏิบัติธรรม สรุปได้ว่า “สตรีคือผู้มีสติ อันเป็นความหมายที่ท่านพุทธทาสอธิบายว่า มีสติในการนั่งหมั่น ในการยืน การนอน การเดิน การกิน การพูดมีสติตลอดเวลา จึงเป็นผู้หญิงที่งาม ซึ่งเป็นความงามแท้จริงอยู่ที่ใจและกิริยา ถ้าเป็นคนที่ทำความดี มีจิตใจงาม เป็นเด็ก ก็เป็นเด็กที่มีกิริยามารยาทงาม เป็นคนแก่ ก็เป็นคนแก่ที่สงบเสงี่ยมสง่างาม มีความรู้อย่างนี้ก็เป็นสิ่งที่พึงปรารถนา ทุกคนก็อยากจะเข้าใกล้ เพราะได้รับประโยชน์และสบายใจที่ต้องสร้างให้มีขึ้นในจิตใจของเรา”

๑.๔.๓ เจนรบ รักวิจิตร^๓ ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ เรื่อง ความงามและความสำเร็จในอาชีพของสาวเซียร์เปียร์ สรุปได้ว่า ร่างกายทางสังคม หมายถึงการใช้ร่างกายเป็นตัวแทนหรือสัญลักษณ์ในการอธิบายธรรมชาติหรือลักษณะของสังคมและวัฒนธรรม และเมื่อมองเปรียบเทียบกับการให้คุณค่าของพื้นที่ทางร่างกายระหว่างตะวันตกกับตะวันออกแล้ว จะพบว่าการแพทย์ตะวันออกไม่ได้มองถึงกาย จิต และตัวตนแยกออกจากกัน แต่มองว่าองค์ประกอบทั้งสามมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อนในลักษณะองค์รวมที่เป็นหนึ่งเดียว ดังนั้นสุขภาพหรือความ

^๑ พระมหาประพนธ์ สุภษร, “ความสำคัญของบุคลิกภาพของพระพุทธรูปเจ้าต่อความสำเร็จในการเผยแผ่พุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔), หน้า บทคัดย่อ.

^๒ พระคุณฐิติ เมธงกูโร, ผู้หญิงกับการปฏิบัติธรรม, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๒๓), หน้า ๑๙-๓๒.

^๓ เจนรบ รักวิจิตร, “ความงามและความสำเร็จทางอาชีพของสาวเซียร์เปียร์”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสตรีศึกษา, (สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙) หน้า ๒๘.

เจ็บป่วยจึงไม่ได้เกิดขึ้นจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเพียงอย่างเดียว ดังนั้นร่างกายของคนเราเปรียบได้กับจักรวาลที่ได้รับการย่อส่วนลงมา แต่ชาวตะวันตกจะมองกายและจิตแยกออกจากกันอย่างเด็ดขาด ทำให้สมมติฐานของการเกิดโรคทางกายและทางจิตมีลักษณะที่แยกกันอย่างชัดเจน และแทบจะไม่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ทางสังคมในฐานะปัจจัยร่วมของสุขภาพและความเจ็บป่วยเลย กระบวนการดังกล่าวได้ส่งผลอย่างลึกซึ้งต่อการลดคุณค่าของมนุษย์ ร่างกายของมนุษย์ถูกทำให้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการผลิตสินค้าสังคมทุนนิยม ในยุคปัจจุบันได้ให้ความสำคัญกับวิถีชีวิตของปัจเจกทั้งในแง่ความเป็นตัวตน รสนิยม อาชีพการงาน ความสำเร็จของชีวิตที่เป็นมาตรฐาน คือ ความสามารถในการเลื่อนชั้นทางสังคม อุดมการณ์ดังกล่าวได้รับความชอบธรรมเพราะได้กลายเป็นวาทกรรมกระแสหลักของสังคม ปัจเจกในสังคมปัจจุบันได้ทุ่มเทในการปรุงแต่งร่างกายเพื่อให้เข้ากับอุดมการณ์หลักของสังคม

๑.๔.๔ **วคิน อินทสระ**^{๑๐} ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ลีลากรรมของสตรีสมัยพุทธกาล สรุปได้ว่า “นางวิสาขา มหาอุบาสิกาเป็นผู้มีศรัทธา มีศีล มีจริยาวัตรอันงามและมีปัญญารู้เหตุรู้ผลอย่างถ่องแท้ เธอเพียบพร้อมด้วยคุณธรรม ให้ความสุข ความอบอุ่น ความสบายใจแก่บุคคลผู้เข้าใกล้คบหาสมาคม ให้ความรู้สึกที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน”

๑.๔.๕ **วิชัย วงษ์ใหญ่**^{๑๑} ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ศิลปะเบื้องต้น เกี่ยวกับสุนทรียศาสตร์ ศาสตร์เกี่ยวกับความงาม ไว้ว่า “สุนทรียศาสตร์ เป็นศาสตร์เกี่ยวกับความงาม เป็นศาสตร์อันลึกซึ้งเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจของมนุษย์โดยเฉพาะ การที่จะบอกว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นสุนทรียะ หรือไม่นั้น มีคำตอบคือ ถ้าสิ่งหนึ่งสิ่งใดงามจริงๆ แล้ว ความงามต้องอยู่ในสิ่งนั้นแน่”

^{๑๐} วคิน อินทสระ, **ลีลากรรมของสตรีสมัยพุทธกาล**, (กรุงเทพฯ : อมรรการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๑๖-๑๗.

^{๑๑} วิชัย วงษ์ใหญ่, **ศิลปะเบื้องต้น**, เอกสารประกอบการเรียนศิลปศึกษา ฉบับที่ ๑๐ (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๑๕), หน้า ๑๕-๑๗.

๑.๕ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Document Research) โดยทำการค้นคว้าข้อมูลในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ตลอดจนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖ วิธีการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยโดยอาศัยการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารเป็นหลักอย่างมีขั้นตอน ดังนี้

- ๑.๖.๑ ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกา
- ๑.๖.๒ ศึกษาค้นคว้าจากตำราเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๑.๖.๓ รวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์
- ๑.๖.๔ สรุปผลการวิจัย และนำเสนอผลการวิจัย

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๗.๑ ทำให้ทราบแนวคิดเรื่องความงามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๗.๒ ทำให้ทราบหลักธรรมที่ทำให้งาม ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๗.๓ ทำให้ทราบการประยุกต์หลักธรรมที่ทำให้งามในการดำเนินชีวิตในสังคม

ปัจจุบัน

บทที่ ๒

แนวคิดเรื่องความงามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนวคิดเรื่องความงามในด้านความหมาย ประเภท ความสำคัญ และลักษณะของความงาม เพื่อความเข้าใจและนำไปสู่กระบวนการพินิจพิจารณา อย่างถูกต้องตามหลักของความเป็นจริงสำหรับการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

๒.๑ ความหมายของความงาม

ความหมายของความงามและคำที่เกี่ยวข้องกับความงามตามที่ปรากฏในพจนานุกรม มีดังนี้

ราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายไว้ว่า “งาม : ลักษณะที่เห็นแล้วชวนให้ชื่นชมหรือพึงใจ เช่น มารยาทงาม รูปร่าง มีลักษณะสมบูรณ์ดี เช่น ต้นไม้งาม ระยะเวลาผ่านไปงามดี มาก มีลักษณะที่เป็นไปตามต้องการ เช่น กำไรงาม ธนาคารนี้จ่ายดอกเบี๋ยงาม”^๑

ความหมายของคำที่เกี่ยวข้องที่เกี่ยวกับความงาม อาทิเช่น กัลยา หมายถึง นางงาม, กัลยาณี หมายถึง นางงาม หญิงงาม โสภณ หมายถึง ความงดงาม ผ่องใส^๒

พระธรรมกิติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ได้ให้ความหมายของคำว่า กุลยาณ หมายถึงความดี ความงาม ความประเสริฐ^๓, เขม หมายถึง เกษม ดี งาม เจริญ ปลอดภัย สบาย ปลอดภัย เช่น

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คพับลิเคชัน จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๒๗๘.

^๒ เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๐๘.

^๓ พระธรรมกิติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดศัพท์วิเคราะห้, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕๗.

ชียติ เอตถุ อสุภานุตติ เขมฺ ที่เป็นที่สิ้นไปแห่งความไม่งาม^๔, โสภา หมายถึง ความงาม เช่น สุนทรภาพ
ติ ทิปปตฺติติ โสภา ภาวะที่รุ่งเรืองดี^๕

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับความงามไว้
เช่น กัลยาณี หมายถึง นางงาม หญิงงาม หญิงที่มีคุณธรรมน่าเชื่อถือ, กัลยาณชน หมายถึง คน
ประพฤติดีงาม คนดี, กัลยาณธรรม หมายถึง ธรรมอันดี ธรรมดีงาม ธรรมของกัลยาณชน^๖

การแบ่งประเภทของความงามนั้น ผู้วิจัยได้พบว่า มีการกล่าวถึงทรรณะของความ
งามในเชิงของศิลปะ และปรัชญาตามพื้นฐานทางความคิดของนักปรัชญานั้นๆ อาทิ นักปรัชญาที่
มีพื้นฐานความคิดที่เป็นสสารนิยมหรือวัตถุนิยม ซึ่งผู้วิจัยจัดเป็นกลุ่มนิยามของผู้มีความเห็นด้าน
ความงามภายนอก หรือความงามที่เกิดปรากฏขึ้นที่รูปร่างหน้าตาของบุคคล ส่วนความงามในเชิง
ปรัชญาด้านจิตนิยม จัดเป็นความงามภายใน เป็นความงามที่เกิดจากคุณภาพที่ของจิตที่มี
พัฒนาการเป็นความดีและความงาม ซึ่งในที่นี้จะหมายถึงจิตที่มีคุณธรรม ซึ่งจะกล่าวถึงในลำดับ
ต่อไป

๒.๒ ประเภทของความงาม

๒.๒.๑ ความงามภายนอก

นักปรัชญาที่มีแนวคิดแบบวัตถุนิยม หรือสสารนิยม เห็นว่าความงามไม่ได้มีอยู่จริงใน
สิ่งใดในโลกนี้ แต่เป็นการที่มนุษย์ให้คุณค่าแสดงออกมาเป็นความรู้สึกว่าชอบ หรือไม่ชอบ โดยไม่
มีเกณฑ์การตัดสินที่ตายตัว ขึ้นอยู่กับความรู้สึกและการตัดสินใจของแต่ละบุคคล

ความงาม หมายถึง สิ่งที่สร้างความพึงพอใจ ความชอบให้แก่จิตใจ โดยรับรู้ความรู้สึก
ที่เกิดจากอายตนะทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ^๗

^๔ เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒๑๑.

^๕ เรื่องเดียวกัน. หน้า ๗๓๔.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๑.

^๗ พระพีรสิริ ปิยสีโล (ลักขร), “อิทธิพลของสุนทรียภาพด้านความงามในพุทธปรัชญาที่มีต่อพุทธ
ศิลป์ขอม”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๕๐), หน้า ๗.

คำใกล้เคียงที่เกี่ยวข้องกับความงาม เช่น สุนทรียภาพ หมายถึง ความรู้สึกซาบซึ้งในคุณค่าแห่งความงาม ความประณีตและเรื่องราวโดยเกิดจากการรับรู้ของมนุษย์ทางอายตนะทั้ง ๕ ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้ลิ้มรส และการได้สัมผัส^๙

ผศ. พ่วง มีนอก อธิบายไว้ในหนังสือ “สุนทรียศาสตร์” ไว้ว่า เมื่อกล่าวถึงความงามมิได้หมายเฉพาะสิ่งที่รับรู้ได้จากสิ่งสัมผัสทางประสาท และให้ความรู้สึกเพลิดเพลินในอารมณ์เท่านั้น แต่ยังหมายถึงสิ่งที่คุณค่า เหตุผล สัจธรรม ความยุติธรรม เช่นความหมายในตัวคำสอนทางศาสนา ความหมายในวรรณกรรม (มิใช่ตัวหนังสือ) เป็นต้นอีกด้วย แต่การมองเห็นคุณค่าและความหมายของความงามในลักษณะต่างๆ ศิลปินมองเห็นได้ด้วยดวงตาที่สาม^{๑๐}

ผศ. มัย ตะติยะ ได้ให้ความหมายของความงามไว้ในหนังสือ “สุนทรียภาพทางทัศนศิลป์” ว่า ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมสร้างสุนทรียภาพให้แก่มนุษย์ มนุษย์รับรู้และซาบซึ้งในคุณค่าของสุนทรียภาพ เป็นผลให้เกิดความประทับใจและสะท้อนใจ ซึ่งเป็นเหตุให้มนุษย์สร้างสรรค์งานศิลปะ การแสดงออกทางศิลปะถือเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่สามารถประมวลความคิด สติปัญญา ความพากเพียรและประสบการณ์ทางสุนทรียภาพ จะช่วยเสริมสร้างให้มนุษย์พัฒนาสติปัญญาและความรู้สึกภายใต้เงื่อนไขของสิ่งเร้าต่างๆ เช่น สัญชาติญาณแห่งความกลัว ความเชื่อ ความศรัทธา ความดีใจ ความเสียใจ ความชื่นชอบ ความสวยงาม เป็นต้น สิ่งเร้านี้มีอำนาจกระตุ้นเร้าให้มนุษย์สร้างสรรค์งานศิลปะ ผลงานศิลปะ เป็นผลสืบเนื่องจากพฤติกรรมของมนุษย์ในการแสดงออก ด้วยการสร้างสื่อความหมายของความงาม ความประณีตมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อมวลมนุษย์^{๑๑}

มานพ นักการเรือน ได้ในความเห็นเรื่อง ความงาม ไว้ในหนังสือ “มนุษย์กับการใช้เหตุผล จริยธรรมและสุนทรียศาสตร์” ไว้ว่า มนุษย์ก็ดี สัตว์ก็ดี ย่อมมีสัญชาตญาณรู้จักนิยมยินดีกับความงาม สัตว์เมื่อถึงฤดูสืบพันธุ์ ขนของนกตัวผู้จะมีสีสดงดงามเห็นเด่นกว่าเวลาปกติที่ไม่ใช่ฤดูของมัน ทั้งนี้ก็เพราะนกตัวเมียย่อมหลงใหลต่อความงามของขนที่มีสีสันสวยงาม หรืออีกตัวอย่างหนึ่ง นกที่อยู่ตามสวนบางชนิด เอาปากจิกเก็บก้อนกรวดก้อนหินก้อนเล็กๆ ซึ่งมีสีสันงามเด่น ไปรวมเรียงไว้ในรัง แล้วกระโดดเต็นไปมาและส่งเสียงร้องด้วยความเบิกบานยินดีรอบๆ สวนสี

^๙ เรื่องเดียวกัน. หน้า ๗

^{๑๐} ผศ. บุญมี แทนแก้ว, พุทธปรัชญาเถรวาท, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๗.

^{๑๑} ผศ. มัย ตะติยะ, สุนทรียภาพทางทัศนศิลป์, (กรุงเทพมหานคร : วาดศิลป์, ๒๕๔๗), หน้า ๖๔.

ของมัน ตามที่กล่าวแะมานี้ ก็เข้าใจได้ว่า ความนิยมยินดีต่อความงามนั้นเป็นความรู้สึกทางสัญชาตญาณ ซึ่งเมื่อมีอยู่ในมนุษย์ก็กลายเป็นความจำเป็นทางจิตใจขึ้น^{๑๑}

ดังนั้น ความงามภายนอกเป็นความงามที่รับรู้ได้จากสิ่งสัมผัสทางประสาททั้งห้าและการให้ค่านิยมของคนในสังคมนั้น ว่ารูปกายอย่างนี้ ๆ จึงเรียกว่างาม ความงามลักษณะนี้จึงมีหลากหลายตามแต่ละสังคมกำหนด

๒.๒.๒ ความงามภายใน

มีความหมายหลากหลายในเรื่องความงามภายใน ซึ่งจะลำดับความหมายได้ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ในหนังสือ “ศิลปะแห่งชีวิต” ตอนหนึ่งว่า ให้มีความงามงดงามในการกระทำ ทางฝ่ายจิตวิญญาณมากกว่าทางฝ่ายวัตถุ : ท่านแต่งตัวงามมันก็คือความงามทางฝ่ายวัตถุ ท่านมีมารยาทงาม ก็คือความงามทางฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณ หรือฝ่ายธรรมะ มันไม่ได้มีอะไร เพียงแต่ฝ่ายวัตถุอย่างเดียว คนเราคนหนึ่งๆ ประกอบด้วยวัตถุ คือร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นนามธรรม มันไม่ได้มีอะไรเพียงแต่ฝ่ายวัตถุฝ่ายเดียว คนเราคนหนึ่งๆ ประกอบด้วยวัตถุ คือร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นนามธรรม มันสัมพันธ์กันให้เกิดการกระทำ เกิดการเป็นอยู่ที่งดงามพร้อมกันไปทั้งร่างกายและทั้งทางจิตใจ^{๑๒} นอกจากนี้ ท่านได้อธิบายว่า ความงามทั้งหลาย ไม่มีแก่สัตว์โดยสติปัญญาแล้วก็สร้างความงาม ตามที่สติปัญญานั้นจะบัญญัติ ปัญหาเกิดขึ้น ตรงที่ว่า เป็นความงามชนิดใด งามอย่างไร หรืองามอย่างฉลาด จะงามอย่างโลกๆ หรือจะงามอย่างธรรมะ คือประกอบด้วยธรรมะ^{๑๓} และสิ่งที่เรียกว่าความงามทางโลก อันเป็นความหลงไหลไปตามโมหะ ของคนในโลกที่หลงไหลในความงาม ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย เดียวงามอย่างนั้น เดียวงามอย่างนี้ มันไม่เป็นไปเพื่อปกติสุข แล้วโดยมากมันงามเพื่อยั่ว เพื่อหลอก คือใช้ความงามเป็นเหยื่อสำหรับตกเบ็ดแก่กันและกัน ความงามอย่างนี้เป็นอันตราย เป็นความงามอย่างโลกที่เขาหลงไหลชอบใจกันตามประสาโลกที่มีโมหะ หรือความโง่เป็นสมมุติฐาน^{๑๔}

^{๑๑} มานพ นักการเขียน, **มนุษย์กับการใช้เหตุผล จริยธรรม และสุนทรียศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๕.

^{๑๒} พุทธทาสภิกขุ, **ศิลปะแห่งชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๓๒.

^{๑๓} พุทธทาสภิกขุ, “บทความจากวารสารพุทธทาสศึกษาเพื่อสืบสานปณิธานพุทธทาสภิกขุ ภาค ๓”, **นิสสรณะของศิลปะ**, กลุ่มพุทธทาสศึกษา, เชียงใหม่, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๔๙, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.buddhadasa.in.th>. [๓ มีนาคม ๒๕๕๒].

^{๑๔} **เรื่องเดียวกัน**.

เสถียร โภธินันท์ ได้ให้ความเห็นเรื่องสุนทรียภาพในพระพุทธศาสนา ในหนังสือ “พุทธธรรมกับปรัชญา” ไว้ว่า สุนทรียะในที่นี้ ไม่ได้จำกัดหมายเพียงแต่เรื่องของศิลปะวัตถุ การก่อสร้าง เช่น วัดวาอารามหรือพระพุทธรูปปฏิมา แต่หมายถึงตัวธรรมะอันเป็นคุณสมบัติของการปฏิบัติด้วย มีศิลปะด้วย สุนทรียะในพระพุทธศาสนานั้นมี ๒ ชั้น ชั้นนอกหมายถึงสุนทรียะทางด้านวัตถุ เช่นการก่อสร้างวัดวาอาราม พระพุทธรูปปฏิมา ลวดลายศิลปะต่างๆ ส่วนด้านในนั้นหมายถึงตัวธรรมะโดยตรง^{๑๕}

วศิน อินทสระ กล่าวไว้ในหนังสือ “ลีลากรรมของสตรีในสมัยพุทธกาล” นางวิสาขา มหาอุบาสิกา เป็นผู้ที่มีศรัทธา มีศีล มีจริยวัตรอันงาม และมีปัญญา รู้เหตุรู้ผลอันถ่องแท้ เธอเพียบพร้อมด้วยคุณธรรม ให้ความสุข ความอบอุ่น ความสบายใจแก่บุคคลผู้เข้าไปใกล้คบหาสมาคม ให้ความรู้สึกที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน^{๑๖}

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า ความงามภายนอก เป็นความงามที่มองเห็นด้วยประสาทสัมผัส เป็นการประเมินค่าความงามตามทรรศนะของคนในสังคม แต่ละสังคมการประเมินค่าความงามก็แตกต่างกัน ตามยุคสมัย อาทิเช่น สมัยเรอเนสซองส์ ยุคนี้ความงามของหญิงจะต้องมีรูปร่างเจ้าเนื้อ อวบอ้วน ดังที่เราจะเห็นปรากฏในภาพวาดของยุคสมัยนั้น ขณะเดียวกัน หากพิจารณาตามกฎพระไตรลักษณ์จะเห็นถึงความไม่จีรัง ไม่ยั่งยืน เป็นการตีค่าตามยุคสมัยเปลี่ยนแปลงไปตามกาล ครั้นมาถึงยุคนี้ ค่านิยมด้านความงามก็ได้เปลี่ยนไป ใครที่มีลักษณะต้องตรงกับค่านิยมความงามของยุคสมัยนั้น จะได้รับการยกย่อง เป็นที่ยอมรับของสังคมนั้นๆ ในขณะที่ความงามภายในเป็นความงามที่เป็นไปตามธรรม เป็นความงามที่มีลักษณะจากการประพฤติตนให้อยู่ในทางศีลทางธรรมตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นความงามที่ยั่งยืน เป็นความงามที่ทุกคนสามารถสร้างได้ ทำให้มีได้แก่ตน ทำให้เกิดความสงบ ความสุข ไม่มีการเบียดเบียนทั้งต่อตนเอง และสังคม

๒.๓ ความสำคัญของความงาม

ความงามมีบทบาทสำคัญในงานเผยแผ่พระศาสนา ด้วยบุคลิกลักษณะที่สงบ สง่า มีผิวพรรณวรรณะสะอาด หน้าตาอิมด้วยความสุข มีความเป็นผู้ดี ก่อให้เกิดความศรัทธาต่อผู้พบ

^{๑๕} เสถียร โภธินันท์, **พุทธธรรมกับปรัชญา**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๐.

^{๑๖} วศิน อินทสระ, **ลีลากรรมของสตรีสมัยพุทธกาล**, (กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๑๖-๑๗.

แรกเห็น ใคร่อยากจะทำความรู้จัก และทำให้งานพระศาสนาเผยแผ่ไปได้กว้างไกล จากการศึกษา ค้นคว้าพระไตรปิฎกมีกล่าวถึงความงามไว้ด้วยกันหลายพระสูตร ยกตัวอย่างเช่น พระอัสนธิ เทียบ บิณฑบาตอยู่ ท่านอุปติสสะซึ่งเป็นปริพาชกพบเห็นท่านเข้าก็เกิดศรัทธาเลื่อมใส อยากเข้าไป สันทนาด้วย ดังความเล่าว่า

สมัยนั้น อุปติสสะปริพาชก ทำภตติกตั้งแต่เช้าตรู่แล้ว ไปยังอารามของปริพาชก พบพระ เถระ จึงคิดว่า อันนักบวชเห็นปานนี้เรายังไม่เคยพบเลย, ภิกษุรูปนี้ (คง) จะเป็นผู้หนึ่ง บรรดาผู้ที่ เป็นพระอรหันต์ หรือผู้บรรลุพระอรหัตตมรรคในโลก, ไฉนหนอเราพึงเข้าไป หา ภิกษุนี้แล้ว ถามว่า ผู้มีอายุ ท่านบวชอุทิศเฉพาะใคร ? ใครเป็นศาสดาของท่าน ? หรือว่า ท่านชอบในธรรมของใคร ? ที่นั่น ความปริวิตกนี้ได้มีแก่เขาว่า กาลนี้มีไช้กาลควรถาม ปัญหาแก่ภิกษุนี้แล, ภิกษุนี้กำลังเข้าไปสู่ละแวกบ้านเที่ยวบิณฑบาตถ้ากระไร เราเมื่อ แสวงหาโมกขธรรมที่คนผู้ต้องการรู้แล้ว ควรติดตามภิกษุรูปนี้ไปข้างหลัง ๆ. เขาเห็นพระ เถระได้บิณฑบาตแล้ว ไปสู่โอกาสแห่งใดแห่งหนึ่ง และทราบความที่พระเถระนั้นประสงค์ จะนั่งจึงได้จัดตั้งของปริพาชกสำหรับตนถวาย. แม้ในเวลาที่ท่านฉันเสร็จแล้วก็ได้ถวายน้ำ ในกณโฑของตนแด่พระถวาย. ครั้นทำอาจริยวัตรอย่างนั้นแล้ว จึงทำปฏิสันถารอย่างจับ ใจกับพระเถระ ซึ่งฉันเสร็จแล้วเรียนถามอย่างนี้ว่า ผู้มีอายุ อินทรีย์ของท่านผ่องใสนัก, ผิวพรรณบริสุทธิผุดผ่อง, ผู้มีอายุ ท่านบวชอุทิศเฉพาะใคร ? ใครเป็นศาสดาของท่าน ? หรือท่านชอบในธรรมของใคร?^{๑๗}

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า ความงามมีความสำคัญต่อการเผยแผ่พุทธศาสนา เพราะ เพียงแค่มองเห็นความงามจากกิริยาอาการที่สงบเรียบร้อยก็ก่อให้เกิดศรัทธา นำไปสู่ผลสำเร็จได้ อย่างน่าอัศจรรย์

นอกจากนี้ ความงามยังมีความสำคัญต่ออาชีพ ตัวอย่างเช่น นางอัมพปาลีคณิกา^{๑๘} ซึ่งมีอาชีพเป็นโสเภณี ดังมีเรื่องเล่ามาว่า

นางเกิดเป็นโอรสที่โคนต้นมะม่วงในพระราชอุทยานเมืองเวสาลี พวกเจ้าลิจจวีจึง ตั้งชื่อ “อัมพปาลี” แปลว่า “ผู้รักษาต้นมะม่วง” นางเป็นคนสวย เป็นที่หมายปองของ เจ้าชายแห่งแคว้นวัชชี ที่ต่างหมายปองนางมาเป็นคู่ เมื่อไม่สามารถตกลงกันได้ เจ้าชาย เหล่านั้นจึงได้นำเรื่องเข้าประชุมในสภาของแคว้น เนื่องจากไม่มีบิดามารดาผู้ให้กำเนิด สภาจึงมีมติให้อัมพปาลี เป็น “คณิกา” คือหญิงของหมู่คณะ นั่นคือนางต้องตกเป็นสมบัติ

^{๑๗} ชู.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑/๒/๑๒๕.

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๑-๑๖๒/๑๐๖-๑๐๘.

ของเจ้าชายทุกพระองค์ เจ้าชายทุกพระองค์มีสิทธิได้อภิรมย์กับนางเสมอเหมือนกันหมด โดยจ่ายค่าตัวให้นางคนละ ๕๐ กหาปณะ นอกจากนางจะเป็นคนสวยแล้ว นางยังเชี่ยวชาญในการฟ้อนรำขับร้องและเล่นดนตรีด้วย

ก่อนที่จะรับตำแหน่งเป็นหญิงคณิกานั้น อัมพาลีได้เสนอเงื่อนไขหลายอย่าง อาทิ เช่น ขอมีที่พักที่สะดวกสบาย และมีสิทธิในการถือครองทรัพย์สินส่วนตัว ทำให้นางมีชีวิตที่สะดวกสบายจากรูานะที่มั่งคั่ง มีสวนมะม่วงกว้างขวาง มียานพาหนะชนิดเลิศ และมีบริวารคอยรับใช้ และข้อสำคัญคือมีเกียรติในสังคม นอกจากนี้นางยังได้รับสิทธิเสนอให้เสนอเงื่อนไข ๕ ประการคือ

๑. ต้องให้นางอยู่อาศัยในที่อยู่ซึ่งอยู่ด้านหน้าของเมือง
๒. ขณะที่ม่แขกคนหนึ่งอยู่กับนาง ห้ามแขกคนที่สองเข้าไปเด็ดขาด
๓. แขกต้องจ่ายค่าตัวของนางคนละ ๕๐ กหาปณะ
๔. หากสภาของรัฐมีคำสั่งให้ตรวจค้นที่บ้านพักของนาง เจ้าหน้าที่ที่จะเข้าค้นได้ในวันที่ ๗ นับแต่วันที่ออกคำสั่ง
๕. จะต้องไม่มียามคอยตรวจตราคนเข้าออกที่บ้านของนาง

ซึ่งสภาแห่งแคว้นวัชชียินดีรับเงื่อนไขทั้ง ๕ ข้อดังกล่าว เป็นเหตุให้มีความเป็นอยู่ที่ดีสุขสบาย และต่อมานางได้มีบุตรชายที่เลี้ยงจนเติบโตใหญ่ จนกระทั่งออกบวช นางได้มีโอกาสฟังธรรมจากพระลูกชาย และได้ออกบวชตาม จนบรรลุอรหัตผล ซึ่งข้อธรรมที่นางใช้พิจารณาคือสังขารเป็นหลัก กล่าวคือ เมื่อก่อนนั้นเป็นคนสวย แต่บัดนี้รูปร่างได้เปลี่ยนไปจนหมดสิ้น ผมที่เคยดกดำเป็นลอนก็กลับหงอก ผิวหนังที่เคยเต่งตึงเปล่งปลั่งก็หย่อนยานและตกรกระ หูกี่ตั้งไดยืนไม่ซัด ตาก็ฝ้าฟางมองไม่ค่อยชัด นางพิจารณาจนเห็นชัดถึงความไม่เที่ยงของสังขาร จนเกิดความเบื่อหน่ายในสังขารทั้งหมด^{๑๙}

อนึ่ง ในสมัยพุทธกาล ความงามของหญิง มีกล่าวถึงหญิงที่มีอาชีพในทางร้องรำทำเพลง ซึ่งภาษาบาลีเรียกหญิงที่ประกอบอาชีพนี้ว่า นาฏิกิ หญิงเหล่านี้มีอาชีพอยู่ได้ด้วยความสามารถของพระมหากษัตริย์ หรือเศรษฐี ธนบดี นอกจากนี้ยังมีหญิงงามเมือง ที่ภาษาบาลีเรียกว่า คณิกา อภิสาริกา หรือวัณณาทาสี ในคัมภีร์ชาดกได้กล่าวถึงลักษณะของหญิงงามเมืองไว้ว่า “เธอต้องรู้จักตั้งสติจิตใจของชายด้วยขุ่มเสียง จริตกริยา ท่าทาง เครื่องหอมและการสัมผัสรัดกอด หญิงงามเมืองทั่วไปอุปมาได้ตั้งเครื่องดื่มที่มีพิษ เธอจะมีมารยาทและทำที่นานาประการที่จะพรางชายให้

^{๑๙} บรรจบ บรรณรุจิ, ภิษุณี พุทธสาวิกาครั้งพุทธกาล, หน้า ๑๕๙-๑๖๙.

ใจอ่อนให้ติดบ่วงเสน่ห์ แต่ท่ามกลางความหลงใหลมัวเมา หญิงงามหลายคนโชคดีได้ลิ้มรสพุทธธรรม และสามารถสลัดตนออกจากความมืดมนสู่ความสว่างได้

หากจะกล่าวถึงหญิงงามเมือง ผู้ที่พบแสงสว่างจากพระธรรม มีอาทิเช่น นางอัมพปาลี เกิดในนครไพศาลี ใต้ต้นมะม่วง เมื่อเจริญวัยสู่ความเป็นสาว มีรูปร่างสวยงามเจริญตาเจริญใจยิ่งนัก อีกทั้งมีความสามารถในการร้องรำทำเพลงอย่างยอดเยี่ยม โดยเฉพาะการดีดพิณ จึงเป็นที่ปรารถนาของชายในสังคมไพศาลี เมื่อนางอัมพปาลีมีโอกาสฟังธรรมเทศนาของพระพุทธองค์จึงเกิดศรัทธาแรงกล้า

ปทุมาวดี เป็นหญิงงามเมืองอยู่นครอุชเชน แต่กิตติศัพท์ความงามดังไปถึงโศตของพระเจ้าพิมพิสารแห่งแคว้นมคธ พระองค์จึงเสด็จไปเสวยสุขกับเธอจนมีบุตรด้วยกัน ชื่ออภัยกุมาร ครั้นต่อมาอภัยกุมารเจริญเติบโตได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา และได้เทศน์โปรดมารดาจนมีศรัทธาอย่างแรงกล้า จนนางได้ออกบวชและบรรลุเป็นพระอรหันต์

สาลาวดี หญิงงามเมืองแห่งนครราชคฤห์ และความงามเลื่องลือไปถึงเมืองมคธ สาลาวดีให้ความอภิรมย์แก่ผู้อื่น จนตั้งครรรค์และคลอดบุตรออกมาเป็นชาย ซึ่งต่อมาเติบโตใหญ่ กลายเป็นนายแพทย์ผู้มีชื่อเสียงยิ่งใหญ่ที่สุดในอินเดีย คือท่านชีวกโกมารภัจจ์^{๒๐}

กล่าวได้ว่า สตรีที่มีอาชีพเป็นนักดนตรี นักฟ้อนรำขับร้อง หรือมีอาชีพโสเภณี เช่น นางอชตมกาสิ^{๒๑} เกิดในตระกูลเศรษฐีแคว้นกาสิ มีรูปร่างดั่งเทพอัปสร แม้บิดามารดาเป็นเศรษฐีมีเงิน แต่นางมีอาชีพเป็นหญิงนครโสเภณี หรือนางสิริมานันท์ก็เป็น โดยสืบต่อจากมารดาที่เป็นโสเภณี และที่เป็นโดยได้รับการแต่งตั้ง เช่น นางอัมพปาลี^{๒๒} ต่างก็เป็นหญิงงามที่กายภายนอก และได้มีโอกาสฟังธรรม พัฒนาจนงามพร้อมทั้งกายและใจ

ครั้นมาถึงยุคปัจจุบัน คุณค่าความงามยังถูกกำหนดอยู่ที่รูปร่างภายนอก จากสิ่งที่เห็นและสัมผัสได้ คุณค่าของผู้หญิงถูกกำหนดจากรูปร่างหน้าตาเป็นหลัก หญิงใดที่มีรูปร่างหน้าตาที่ต่างไปจากมาตรฐานที่กำหนดของสังคมนั้นๆ ทำให้คุณค่าของผู้หญิงคนนั้นด้อยลงไป

วารุณี ภูริสินธิ ระบุว่าสังคมนิยมภายใต้ระบบชายเป็นใหญ่ ได้สร้างความเชื่อว่าคุณค่าของผู้หญิงอยู่ที่ความสวยและความสาว ในขณะที่คุณค่าของผู้ชายนั้นอยู่ที่ความสามารถ

^{๒๐} เรื่องอุไร กุศลาสัย, **สตรีในวรรณคดีพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : เคล็ดไทย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๑-๓๘.

^{๒๑} เปรม หิมจันทร์, **บทบาทสตรีในพระพุทธศาสนา** ตอนที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์พระนคร, ๒๕๒๙), หน้า ๕๔ - ๕๕.

^{๒๒} วิ.ม. (ไทย) ๕ / ๗๗ / ๙๑ - ๙๒, ที. ม. (ไทย) ๑๐ / ๙๑ / ๙๘ - ๙๙.

และความสำเร็จในหน้าที่การงาน ซึ่งความเชื่อนี้สัมพันธ์กับระบบเศรษฐกิจแบบตลาดที่ต้องการขายสินค้าให้ได้มาก ดังนั้นโฆษณาที่ทรงประสิทธิภาพ ผู้หญิงจึงตกเป็นเหยื่อทางการค้าของธุรกิจเครื่องสำอางหลากหลายชนิดอย่างเต็มที่ เพื่อต้องการความสวยและรักษาความสาวไว้^{๒๓}

จากสภาพสังคมปัจจุบันเป็นสังคมยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการแข่งขันในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะต้องรีบเร่งแข่งกับเวลา แข่งขันในการเล่าเรียนตั้งแต่เด็กอนุบาลจนโตเรียนในระดับมหาวิทยาลัย เพื่อให้ได้เรียนในสถาบันที่มีชื่อเสียง จบการศึกษาก็ต้องมาแข่งขันเรื่องการทำงาน เพื่อให้สามารถเข้าทำงานในบริษัทที่มีความมั่นคง มีชื่อเสียง และทำให้ตนเองมีเงินเดือนสูง มีความก้าวหน้าในอาชีพการงาน มีฐานะความร่ำรวย ทั้งนี้การแข่งขันต่างๆ เหล่านี้ ก็เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นการสร้างรูปแบบของสังคมเป็นสังคมที่ให้ความสำคัญด้านวัตถุมากกว่าจิตใจ ห่างไกลคุณธรรมทางด้านจิตใจมากขึ้น

สภาพสังคมที่มีการแข่งขัน ทำให้คนในสังคมมีความเครียด มีความกดดัน เพื่อให้ได้ซึ่งสิ่งที่ดีกว่าคนอื่น เป็นความภาคภูมิใจที่ตนเองเหนือผู้อื่น ไม่ว่ามีตำแหน่งที่ดีกว่า มีเงินเดือนที่สูงกว่า มีอำนาจหน้าที่ที่ดีกว่า รวมถึงการมีหน้าตา รูปร่างที่ดี เพื่อดึงดูดความสนใจ จากการวิจัยของมหาวิทยาลัยลอนดอน กิลด์ฮอลล์ ประเทศอังกฤษ ที่มีผู้เข้าร่วมถึง ๑๑,๐๐๐ คน แสดงให้เห็นว่าคนที่หน้าตาดีมักมีรายได้มากกว่าคนที่หน้าตาดีน้อยกว่า (ตามผลสำรวจความเห็น) ถึง ๑๓% และบุคคลที่น้ำหนักเกินนั้นรายได้น้อยกว่าคนอื่น ๕% โดยเฉลี่ย^{๒๔} ร่องรอยปรากฏการณ์การนำเสนอภาพตัวแทนของคนอ้วนในทางเหยียดต่ำด้อยค่าในสังคมไทยนั้น เราจะพบว่าสามารถมองย้อนกลับไปได้ถึงยุคแรกของการสร้าง และนำเสนอมาตรฐานสังคม ความผอมคือความสวย ให้เป็นภาพในอุดมคติของผู้หญิงชาวตะวันตก โดยเริ่มตั้งแต่สมัยอุตสาหกรรมเครื่องสำอางและอุตสาหกรรมแฟชั่น ที่มีคริสเตียนดิออร์ ลังโคม และ Mini-skirt เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาของการเกิดปรากฏการณ์ที่น่าจับตามองเป็นอย่างยิ่งคือ การทำให้คนอ้วนด้อยค่าถาวรในปัจจุบัน ยังก้าวลึกลงสู่เรื่องของจิตใจมากกว่าเป็นเพียงเรื่องของภาพผิวที่ปรากฏเห็นจากภายนอก กระแสที่เปลี่ยนไปจากสังคมที่เริ่มจะรู้เท่าทันสื่อ ทำให้สื่อมวลชนอำพรางโฉมหน้าที่แท้จริง ด้วยการเปลี่ยนมาใช้ภาพ

^{๒๓} บุษยากร ตีระพุดติกุลชัย, บทความทางวิชาการที่อ่านไม่เบื่อ “สามี่ฝรั่ง” ,นิตยสารคู่สร้างคู่สม ปีที่ ๒๕๕๑ ฉบับที่ ๕๙๔, หน้า ๙๙.

^{๒๔} สารานุกรมเสรี, ความสวยงาม, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.wikipedia.com>, [เมษายน ๒๕๕๐].

กรรมในทางบวก เช่น การเปลี่ยนวาทกรรมจาก ‘before and after’ มาเป็น ‘fitness and healthy’^{๒๕}

กลุ่มธุรกิจเครื่องใช้ส่วนบุคคล บริษัท ยูนิลีเวอร์ไทยเทรตติ้งได้สอบถามความเห็น ผู้หญิงถึง ๒,๑๐๐ คนใน ๑๐ ประเทศทั่วเอเชีย พบผลการศึกษพบว่าผู้หญิงในเอเชียพอใจในความสวยของตนเองน้อยมากสำหรับผู้หญิงไทย สิ่งที่พวกเขาไม่พอใจมากที่สุดเป็นเรื่องหน้าท้อง และริ้วขาคา ขณะที่ผู้หญิงชาติอื่นในเอเชียให้ความสำคัญกับรูปร่าง หน้าตา ผผ ผิพรรณแต่งต้ง และดวงตามากกว่าหน้าอกริม ฝีปาก หน้าท้องและทรงผผ นอกจากนี้ ผู้หญิงทั่วเอเชียยังให้ความสนใจที่จะทำศัลยกรรมความงามเพื่อให้ดูดียิ่งขึ้น ผู้หญิงไทยสนใจการทำศัลยกรรมมากเป็นอันดับ ๔ ของเอเชีย รองจากเกาหลีใต้หวัน และญี่ปุ่น โดยผู้หญิงไทยร้อยละ ๓๘ แสดงความสนใจที่จะทำศัลยกรรมหากสามารถทำได้ฟรี ผู้หญิงไทยกลับเป็นกลุ่มที่ให้ความสนใจมากที่สุดในเอเชีย^{๒๖}

หากสำรวจแผงหนังสือ จะพบว่าหนังสือส่วนใหญ่เป็นหนังสือที่เกี่ยวกับความสวย ความงาม นิตยสารต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นแพรว ดิฉัน ผู้หญิง พลอยแถมเพชร ลิปล้ พรอนท์ เป็นต้น หรือนิตยสารหัวหนังสือต่างประเทศ ที่เรียกว่า หนังสือหัวนอก เช่น มารีเคลร์ ฮาร์เปอร์ วานิตี้เพร์ เซเวนทีน เป็นต้น จะมีคอลัมน์แนะนำดูแลความงาม แม้คอลัมน์ข้อมูลออนไลน์ทางอินเทอร์เน็ต จำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับความงาม มีเครื่องสำอางมากมายในปัจจุบันที่ช่วยทำให้หน้าตาที่ได้รับ การแต่งแต่้มมีความสวยงามมากขึ้น จนผู้ใช้มีความมั่นใจ แต่ขณะเดียวกันหากใบหน้าไม่ได้รับการ แต่งแต่้มจะขาดความมั่นใจไม่กล้าออกไปไหนนอกบ้าน โฆษณาที่เชิญชวนกระตุ้นให้เกิดการ ตัดสินใจซื้อ ไม่ว่าจะ เป็นเครื่องสำอางทำให้หน้าขาว (Whitening) เครื่องสำอางลดริ้วรอย เครื่องสำอางที่ทำให้ใบหน้าสดใส เป็นต้น หากต้องการความรวดเร็วเพื่อให้ตนเองดูดี ไม่ว่าจะเป็น รูปร่างส่วนใดของร่างกาย ก็สามารถเข้ารับบริการจากสถาบันเสริมความงามต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การฉีดคอลลาเจน การฉีดโบท็อกซ์ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความงามคงอยู่กับตนเพิ่มขึ้น และยาวนานขึ้น

เมื่อพิจารณาเราจะพบว่าการกระทำเพื่อให้เกิดความงามข้างต้น เป็นการกระทำแต่้เพียง เปลือกนอก เกิดผลได้เฉพาะทางกายที่เป็นความงามเฉพาะขณะเท่านั้น หาใช้ความงามถาวรที่ ก่อให้เกิดความสุขแก่ตนเอง หรือผู้อื่นอย่างแท้จริง ความงามที่แท้จริง ควรเป็นความงามที่เกิดจาก ภายในเป็นสำคัญ เป็นความงามที่เกิดจากจิตใจที่ต้งงามของเรา ส่งผลต่อกายของเรา ทำให้กาย

^{๒๕} นิษฐา หุ่นเกษม, The Piggish Link: **ดูย่น้อยตลอดกาล**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.midnightuniv.org/midnightweb222/newpage09.html> [มิถุนายน ๒๕๔๘].

^{๒๖} วรรณนิภา ภักดีบุตร, “ผู้หญิงคิดอย่างไรกับความงาม : ศึกษาเรื่องทรงคนะของผู้หญิงทั่วโลก เกี่ยวกับความสวยสำหรับในเอเชีย”, **ประชาชาติธุรกิจ**, (๑๖ สิงหาคม ๒๕๔๘). หน้า ๑๖.

ของเรามีความสดใส อิ่มเอิบ มีความสุข ดังคำกล่าวที่ว่า เมื่อใจงาม ส่งผลให้กายงามตามมา ซึ่งคนทั่วไปสามารถรับรู้ผ่านทางสายตาได้ และเราสามารถเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดความงามแก่ตัวของเราเองได้ จากหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒.๔ ลักษณะความงามที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

๒.๔.๑ ความงามภายนอก

หากจะกล่าวถึงแนวคิดลักษณะความงามภายนอกตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ผู้วิจัยจะกล่าวถึงบุคลิกลักษณะที่โดดเด่น เรียกว่าเป็นลักษณะมหาบุรุษ ๓๒ ประการของพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

ภิกษุทั้งหลาย...

๑. มีฝ่าพระบาทราบเสมอกันข้อที่พระราชากุมารมีฝ่าพระบาทราบเสมอกันนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษนั้น

๒. พื้นฝ่าพระบาททั้งสองของพระราชากุมารนี้ มีจักรซึ่งมีกำข้างละ ๑,๐๐๐ ซี่ มีงมิดุม และมีส่วนประกอบครบทุกอย่าง ข้อที่ พื้นฝ่าพระบาททั้งสองของพระราชากุมารนี้ มีจักรซึ่งมีกำข้างละ ๑,๐๐๐ ซี่ มีงมิดุม และมีส่วนประกอบครบทุกอย่างนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษนั้น

๓. มีสันพระบาทยื่นยาวออกไป ข้อที่พระราชากุมารมีสันพระบาทยื่นยาวออกไปนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษนั้น

๔. มีพระองค์คืยาว ข้อที่พระราชากุมารมีพระองค์คืยาวนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษนั้น

๕. มีพระหัตถ์และพระบาทอ่อนนุ่ม ข้อที่พระราชากุมารมีพระหัตถ์ และพระบาทอ่อนนุ่มนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษนั้น

๖. ฝ่าพระหัตถ์และฝ่าพระบาทมีเส้นที่ข้อพระองค์คืจกดกันเป็นรูปตาข่าย ข้อที่พระราชากุมารมีฝ่าพระหัตถ์และฝ่าพระบาทมีเส้นที่ข้อพระองค์คื จกดกันเป็นรูปตาข่ายนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษนั้น

๗. มีข้อพระบาทสูง ข้อที่พระราชากุมารมีข้อพระบาทสูงนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษนั้น

๘. มีพระขงษ์เรียวคูดแข็งเนื้อทราย ข้อที่พระราชากุมารมีพระขงษ์เรียว คูดแข็งเนื้อทรายนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษนั้น

๙. เมื่อประทับยืน ไม่ต้องน้อมพระองค์ลงก็ทรงลูบคลำถึงพระชานุด้วยฝ่าพระหัตถ์ทั้งสองได้ ข้อที่พระราชกุมารเมื่อประทับยืน ไม่ต้องน้อมพระองค์ลงก็ทรงลูบคลำถึงพระชานุด้วยฝ่าพระหัตถ์ทั้งสองได้นี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษนั้น

๑๐. มีพระคุษฐานเร้นอยู่ในฝักเร้นอยู่ในฝัก ข้อที่พระราชกุมารมีพระคุษฐาน เร้นอยู่ในฝักนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษนั้น

๑๑. มีพระฉวีสีทอง มีพระฉวีเปล่งปลั่งดุจทองคำ ข้อที่พระราชกุมารมีพระฉวีสีทอง มีพระฉวีเปล่งปลั่งดุจทองคำนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษนั้น

๑๒. มีพระฉวีละเอียดจนละอองธุลีไม่อาจติดพระวรกายได้ ข้อที่พระราชกุมารมีพระฉวีละเอียดจนละอองธุลีไม่อาจติดพระวรกายได้ นี้เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษนั้น

๑๓. มีพระโลมชาติเดียว คือ ในแต่ละขุมมีเพียงเส้นเดียว ข้อที่พระราชกุมารมีพระโลมชาติเดียว คือ ในแต่ละขุมมีเพียงเส้นเดียวนี้ เป็นเป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๑๔. มีพระโลมชาติมีปลายอนขึ้น คือ พระโลมชาติขอดเป็นวงเวียนขวาดังกุนทลศีครามเข็มดงดอกอัญชัน ข้อที่มหาบุรุษมีพระโลมชาติมีปลายอนขึ้น คือ พระโลมชาติขอดเป็นวงเวียนขวาดังกุนทลศีครามเข็มดงดอกอัญชันนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๑๕. มีพระวรกายตั้งตรงดุจกายพรหม ข้อที่มหาบุรุษมีพระวรกายตั้งตรงดุจกายพรหมนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๑๖. มีพระมังสะในที่ ๗ แห่งเต็มบริบูรณ์ ข้อที่มหาบุรุษมีพระมังสะในที่ ๗ แห่งเต็มบริบูรณ์นี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๑๗. มีพระวรกายทุกส่วนบริบูรณ์ ดุจลำตัวท่อนหน้าของราชสีห์ ข้อที่มหาบุรุษมีพระวรกายทุกส่วนบริบูรณ์ ดุจลำตัวท่อนหน้าของราชสีห์นี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๑๘. มีร่องพระปฤษฎางค์เต็มเสมอกัน ข้อที่มหาบุรุษมีร่องพระปฤษฎางค์เต็มเสมอกันนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๑๙. มีพระวรกายเป็นปริมณฑลดุจปริมณฑลแห่งต้นไทร พระวรกายสูงเท่ากับ ๑ วา ของพระองค์ ๑ วา ของพระองค์เท่ากับส่วนสูงพระวรกาย ข้อที่มหาบุรุษมีพระวรกายเป็นปริมณฑลดุจปริมณฑลแห่งต้นไทร พระวรกายสูงเท่ากับ ๑ วา ของพระองค์ ๑ วา ของพระองค์เท่ากับส่วนสูงพระวรกายนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๒๐. มีลำพระศอกกลมเท่ากันตลอด ข้อที่มหาบุรุษมีลำพระศอกกลมเท่ากันตลอดนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๒๑. มีเส้นประสาทรับรสพระกระยาหารได้ดี ข้อที่มหาบุรุษมีเส้นประสาทรับรสพระกระยาหารได้ดีนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๒๒. มีพระหนุคฺคางพระราชสีห์ ข้อที่มหาบุรุษมีพระหนุคฺคางพระราชสีห์นี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๒๓. มีพระทนต์ ๔๐ ข้อที่มหาบุรุษมีพระทนต์ ๔๐ ซี่นี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๒๔. มีพระทนต์เรียบเสมอกัน ข้อที่มหาบุรุษมีพระทนต์เรียบเสมอกันนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๒๕. มีพระทนต์ไม่ห่างกัน ข้อที่มหาบุรุษมีพระทนต์ไม่ห่างกันนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๒๖. มีพระเขี้ยวแก้วขาวงาม ข้อที่มหาบุรุษมีพระเขี้ยวแก้วขาวงามนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๒๗. มีชีวหาใหญ่ยาว ข้อที่มหาบุรุษมีชีวหาใหญ่ยาวนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๒๘. มีพระสุรเสียงดุจเสียงพรหม ตรัสดุจเสียงร้องของนกกการเวก ข้อที่มหาบุรุษมีพระสุรเสียงดุจเสียงพรหม ตรัสดุจเสียงร้องของนกกการเวกนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๒๙. มีดวงพระเนตรดำสนิท ข้อที่มหาบุรุษมีดวงพระเนตรดำสนิทนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๓๐. มีดวงพระเนตรแจ่มใสดุจตาลูกโคเพียงตลอด ข้อที่มหาบุรุษมีดวงพระเนตรแจ่มใสดุจตาลูกโคเพียงตลอดนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๓๑. มีพระอุณาโลมระหว่างพระโขนงสีขาวอ่อนเหมือนนุ่น ข้อที่มหาบุรุษมีพระอุณาโลมระหว่างพระโขนงสีขาวอ่อนเหมือนนุ่นนี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ

๓๒. มีพระเศียรดุจประดับด้วยกรอบพระพักตร์ ข้อที่มหาบุรุษมีพระเศียรดุจประดับด้วยกรอบพระพักตร์นี้ เป็นลักษณะมหาบุรุษของมหาบุรุษ^{๒๗}

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓-๓๕/๑๕-๒๐.

นอกจากนี้ ยังมีอณูพยัญชนะ ๘๐ ซึ่งหมายถึงลักษณะน้อยๆ ในร่างกายของมหาบุรุษ เป็นลักษณะความงามภายนอก ดังต่อไปนี้

๑. มีนิ้วพระหัตถ์และนิ้วพระบาทอันเหลือองาม
๒. นิ้วพระหัตถ์และนิ้วพระบาทเรียวยอกไปโดยลำดับตั้งแต่ต้นจนปลาย
๓. นิ้วพระหัตถ์และนิ้วพระบาทกลมดูจนายช่างกลึงเป็นอันเดียว
๔. พระนขาทั้ง ๒๐ มีอันสีแดง
๕. พระนขาทั้ง ๑๐ งอนงามซ้อยขึ้นเบื้องบนมิได้ค้อมลงในเบื้องต่ำ ดูเจ็บบ้างสามัญชนทั้งปวง
๖. พระนขามีพรรณอันเกลี้ยงกลมสนิทมิได้มีริ้วรอย
๗. ข้อพระหัตถ์และข้อพระบาทซ่อนอยู่ในพระมังสะมิได้สูงขึ้นปรากฏออกมาภายนอก
๘. พระบาททั้งสองเสมอกันมิได้ย่อมใหญ่กว่ากันมาตรวาเท่าเมล็ดงา
๙. พระดำเนินงามดูอาการดำเนินแห่งกฤษณาชาติ
๑๐. พระดำเนินงามดูดุจสีหราช
๑๑. พระดำเนินงามดูดุจดำเนินแห่งหงส์
๑๒. พระดำเนินงามดูดุจสุภราชดำเนิน
๑๓. ขณะเมื่อยืนจะย่างดำเนินนั้นยกพระบาทเบื้องขวาออกไปก่อน พระกายเียงไปข้างเบื้องขวาก่อนนั้น
๑๔. พระชานุมณฑลเกลี้ยงกลมงามบริบูรณ์มิได้เห็นอริฐะบ้ำปรากฏออกมาภายนอก
๑๕. มีบุรุษพยัญชนะบริบูรณ์ คือ มิได้มีกิริยามารยาทคล้ายสตรี
๑๖. พระนาภีมิได้บกพร่องกลมงาม มิได้วิกลในที่ใดที่หนึ่ง
๑๗. พระอุทรมีสันฐานอันลึก
๑๘. ภายในพระอุทรมีรอยเวียนเป็นทักษิณาวรรต
๑๙. ลำพระเพราทั้งสองกลมงามดูคล้ายสุวรรณกัทรี
๒๐. ลำพระกรทั้งสองงามดูวงแห่งเอราวัณเทพยหัตถี

๒๑. พระอังกาพยพใหญ่่น้อยทั้งปวงจำแนกเป็นอันดี คืองามพร้อมทุกสิ่งหาที่ติมิได้
๒๒. พระมังสะที่ควรจะหนากั้หนา ที่ควรจะบางก็บางตามที่พร้อมทั่วทั้งพระศรีรกาย
๒๓. พระมังสะมิได้หุดหู่ในที่ใดที่หนึ่ง
๒๔. พระศรีรกายทั้งปวงปราศจากต่อมไผ่ ปาน มูลแมลงวันมิได้มีในที่ใดที่หนึ่ง
๒๕. พระกายงามบริสุทธิ์พร้อมสมกันโดยลำดับทั้งเบื้องบนและเบื้องล่าง
๒๖. พระกายงามบริสุทธิ์พร้อมสิ้นปราศจากมลทินทั้งปวง
๒๗. ทรงพระกำลังมากเสมอด้วยกำลังแห่งกฤษณะชาติ ประมาณถึงพันโกฏิข้าง ถ้าจะ
ประมาณด้วยกำลังบุรุษก็ได้ถึงแสนโกฏิบุรุษ
๒๘. มีพระนาสิกอันสูง
๒๙. สันฐานพระนาสิกงามแฉล้ม
๓๐. มีพระโอษฐ์เบื้องบนเบื้องต่ำมิได้เข้าออกกว่ากันเสมอเป็นอันดี มีพรรณแดง
งามดุจสีผลตำลึงสุก
๓๑. พระทนต์บริสุทธิ์ปราศจากมูลมลทิน
๓๒. พระทนต์ขาวดุจสีสังข์
๓๓. พระทนต์เกลี้ยงสนิทมิได้เป็นริ้วรอย
๓๔. พระอินทรีย์ทั้ง ๕ มีจักขุนทรีย์เป็นอาทิ งามบริสุทธิ์ทั้งสิ้น
๓๕. พระเขี้ยวทั้งสี่กลมบริบูรณ์
๓๖. ดวงพระพักตร์มีสันฐานยาวสวย
๓๗. พระปรางทั้งสอง ดูเปล่งงามเสมอกัน
๓๘. ลายพระหัตถ์มีรอยอันลึก
๓๙. ลายพระหัตถ์มีรอยอันยาว
๔๐. ลายพระหัตถ์มีรอยอันตรงมิได้ค้อมคด
๔๑. ลายพระหัตถ์มีรอยอันแดงรุ่งเรือง
๔๒. รัศมีพระกายโอภาสเป็นปริมณฑลโดยรอบ
๔๓. กระพุ่มพระปรางทั้งสองเคร่งครัดบริบูรณ์
๔๔. กระบอกพระเนตรกว้างและยาวงามพอสมกัน
๔๕. ดวงพระเนตรกอบปรด้วยประสาททั้ง ๕ มีขาวเป็นต้นผ่องใสบริสุทธิ์ทั้งสิ้น
๔๖. ปลายเส้นพระโลมาทั้งหลายมิได้งอมิได้คด
๔๗. พระชิวหามีสันฐานอันงาม

๔๘. พระชีวหาอ่อนมิได้กระด้างมีพรรณอันแดงเข้ม
๔๙. พระกรรมทั้งสองมีสัณฐานอันยาวดุจกลีบปทุมชาติ
๕๐. ช่องพระกรรมมีสัณฐานอันกลมงาม
๕๑. ระเบียบพระเส้นทั้งปวง สละสลวยมิได้หตุในที่อันใดอันหนึ่ง
๕๒. แถวพระเส้นทั้งหลายซ่อนอยู่ในพระมังสะทั้งสิ้น มิได้เป็นคลื่นฟูขึ้นเหมือนสามัญชนทั้งปวง
๕๓. พระเศียรสัณฐานงามเหมือนฉัตรแก้ว
๕๔. ปริมณฑลพระนลาฏโดยกว้างยาวพอสมกัน
๕๕. พระนลาฏมีสัณฐานอันงาม
๕๖. พระโขนงมีสัณฐานอันงามดุจคันธนูโค้งไว้
๕๗. พระโลมาที่พระขนงมีเส้นอันละเอียด
๕๘. เส้นพระโลมาที่พระขนงอกขึ้นแล้วล้มราบไปโดยลำดับ
๕๙. พระโขนงนั้นใหญ่
๖๐. พระโขนงนั้นยาวสุดทางพระเนตร
๖๑. ผิวพระมังสะละเอียดทั่วทั้งพระกาย
๖๒. พระสรีรกายรุ่งเรืองไปด้วยสิริ
๖๓. พระสรีรกายมิได้มัวหมอง ผ่องใสอยู่เป็นนิจ
๖๔. พระสรีรกายสดชื่นดุจดังดอกปทุมชาติ
๖๕. สรีรกายสัมผัสอ่อนนุ่มสนิทมิได้กระด้างทั่วทั้งพระกาย
๖๖. กลิ่นพระกายหอมฟุ้งดุจกลิ่นสุคนธฤษณา
๖๗. พระโลมามีเส้นเสมอกันทั้งสิ้น
๖๘. พระโลมามีเส้นละเอียดทั่วทั้งพระกาย
๖๙. ลมอัสสาสะปัสสาสะอันหายพระทัยเข้าออกก็เดินละเอียด
๗๐. พระโอษฐ์มีสัณฐานอันงามดุจแยม
๗๑. กลิ่นพระโอษฐ์หอมดุจกลิ่นอุบล
๗๒. พระเกศาดำเป็นแสง
๗๓. กลิ่นพระเกศาหอมฟุ้งจรดลบ
๗๔. พระเกศากลิ่นหอมดุจกลิ่นโกมลบุปผชาติ
๗๕. พระเกศามีสัณฐานเส้นกลมสลวยทุกเส้น

๗๖. เส้นพระเกศาดำสนิททั้งเส้น
 ๗๗. พระเกศากรอบด้วยเส้นอันละเอียด
 ๗๘. เส้นพระเกศาเม็ดสอยของยุ่ง
 ๗๙. เส้นพระเกศาเวียนเป็นทักษิณาวรรตทุก ๆ เส้น
 ๘๐. วิจิตรไปด้วยระเบียบพระเกศุมาลา กล่าวคือ ถ้องแฉกแห่งรัศมีอันโชติฉานการ
 ขึ้น ณ เบื้องบนพระอุตม์งคสิโรตม์^๒

ลักษณะมหาบุรุษ และอนุพยัญชนะ ๘๐ เกิดจากการบำเพ็ญบารมี ๓๐ ประการ จึงเป็นลักษณะความงามภายนอกทางร่างกายที่สมบูรณ์แบบที่สอดคล้องตามทีปรากฏในบันทึก นอกจากนี้ยังมีกล่าวถึงลักษณะของความงามของบุรุษอื่น คือ พราหมณ์โปกขรชาติ^๑ พราหมณ์ผู้นี้มีผิวกายเหมือนดอกบัวขาว งดงามดุจเสาระเนียดเงิน ศีรษะสีดำดุจมรกต หนวดดุจพุ่มเมฆดำในดวงจันทร์ ลูกตาทั้ง ๒ ข้างเหมือนดอกบัวเขียว จมูกกลมเกลี้ยงเกลา ฝ่ามือฝ่าเท้าและช่องปาก งดงามดังได้ทาด้วยสีครึ่ง เขาเป็นคนที่มีความงามมาก^{๒๔}

และยังมีความงามภายนอก หรือความงามทางกายของสตรีที่เกิดจากการขอพร ๑๐ ประการ กรณีที่พระนางผู้สืบทอดได้ทูลขอท้าวสักกเทวราชก่อนจะมาจุติเป็นมนุษย์ในชาติต่อไป ดังต่อไปนี้ คือ

๑. ขอให้พระนางได้ประทับในปราสาทพระเจ้าสีวิราช
๒. ขอให้ดวงเนตรทั้งสองมีสีดำประดุจตาลูกเนื้อทราย
๓. ขอให้มิพระโขนงเขียว ดุจสร้อยคอนกยูง
๔. ขอให้มิพระนามว่า “ผู้สดี”
๕. ขอให้มิพระโอรสทรงพระเกียรติยิ่งกว่ากษัตริย์ทั้งหลาย และมีพระราชศรัทธาในการกุศล
๖. ขอย่าให้มีพระกรรมปรากฏนุดังสตรีสามัญ
๗. ขอย่าให้พระถันทั้งคู่ดำในเวลาทรงครรภ์และเมื่อประสูติแล้วขอย่าให้หย่อนยาน
๘. ขอให้เส้นพระเกศาดำเป็นมันดุจสีปีกแมลงค่อมทอง
๙. ขอให้พระฉวีละเอียดดุจดังทองคำธรรมชาติ

^๒ ที.ปา.อ. (บาลี) ๓/๓๐๕/๑๘๘-๑๘๙ อ้างในสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส, **ปฐมสมโพธิกถา**, (กรุงเทพฯนคร : สหธรรมมิก, ๒๕๓๗), หน้า ๗๗-๘๐.

^{๒๔} ดูรายละเอียดในที.สี.อ. ๒๕๕/๒๑๙.

๑๐. ขอให้ทรงมีอำนาจปล่อยนักโทษประหารชีวิตให้พ้นโทษ^{๒๙}

จากพร ๑๐ ประการ จะเห็นได้ว่า ข้อ ๒, ๓, ๖, ๗, ๘ และ ๙ เกี่ยวกับความงามภายนอก คือทางร่างกาย

บุคคลที่มีความงามด้วยรูปร่างหน้าตา เป็นที่พึงพอใจทั้งต่อตนเอง และต่อบุคคลเพศตรงข้ามตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จะพบว่ามีหลายท่านด้วยกัน ซึ่งล้วนแต่เป็นเพศหญิง ไม่พบว่ามีบุรุษเพศที่มีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตน ผู้วิจัยจะขอยกตัวอย่างบุคคลที่มีความงามภายนอกทั้งลักษณะที่ตนเองพึงพอใจในความงามของตนเอง และไม่ได้พึงพอใจในความงามของตนเอง เป็นสังเขปดังนี้

๑) พระนางเขมวดี

พระนางเขมวดี เป็นพระธิดาของพระเจ้ามัททราชในสาครนคร เป็นผู้ที่มีรูปลักษณ์งดงามมาก ต่อมาได้เป็นอัครมเหสีของพระเจ้าพิมพิสาร พระนางเป็นคนรักสวยรักงาม รักรูปร่างลักษณะของพระนางเอง โปรดการแต่งตัวมาก และที่สำคัญคือหยิ่งในความงามของพระองค์เอง เห็นใครงามกว่าหรืองามเสมอไม่ได้ จะบังเกิดความอิจฉาริษยาผู้อื่นนั้นอย่างออกหน้าออกตา ต้องงามเหนือกว่าคนอื่นอยู่เสมอ เสื้อผ้าอาภรณ์ที่ประดับเรือนร่าง ต้องมีเพชรนิลจินดาเหนือกว่าผู้อื่น ในสังคัม เป็นผู้มีความพิถีพิถันที่สุด หากไม่มีอาภรณ์ที่ดูใจหรือสูงค่าประดับเรือนร่างแล้ว พระนางเขมวดีจะไม่ยอมเข้าสู่สังคัมเป็นอันขาด หากใครมากระทบหรือไม่ยกย่องความสวยความงามของรูปร่างของพระองค์ พระนางจะทรงกริ้ว ถอยห่างไม่ทรงพบปะบุคคลนั้นถึงแม้จะเป็นบุคคลที่ดีเลิศปานใด กล่าวกันว่าพระนางนั้นไม่เคยเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเลย แม้พระเจ้าพิมพิสารจะทรงมีศรัทธาไปเข้าเฝ้าพระพุทธองค์บ่อยครั้ง แต่พระนางฯ ทรงหลีกเลี่ยงที่จะเข้าเฝ้าด้วยเนื่องจากพระนางฯ ทรงทราบว่าพระพุทธองค์ทรงตำหนิคนรักสวยรักงามในรูป จึงเป็นเหตุให้พระนางไม่ยอมเยี่ยมกราบเข้านมัสการพระพุทธองค์เลย^{๓๐}

๒) พระนางอุบลวรรณ

นางเกิดในตระกูลเศรษฐี เมืองสาวัตถี เนื่องจากมีผิวพรรณงามเนียนเหมือนดอกบัวน้ำลูบล จึงมีชื่อว่าอุบลวรรณ นางได้ออกบวชเนื่องจากความสวยเป็นเหตุ เนื่องจากมีพระราชาและ

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน พุ.ชา. (ไทย) ๒๘/๑๖๕๕-๑๖๖๗/๓๐๘-๓๐๙.

^{๓๐} พ.สุวรรณ, พระนางเขมาเถรี ผู้เสมอด้วยพระสารีบุตร, (กรุงเทพมหานคร : สร้อยทอง, ๒๕๔๒), หน้า ๔๗-๔๙.

เศรษฐีจากเมืองต่างๆ ต่างหมายปองและส่งคนมาสู่ขอ นางได้ปฏิเสธคนเหล่านั้นทั้งหมด และบิดาเองก็ไม่ได้บังคับ และแนะนำหาทางออกโดยการออกบวชในพระพุทธศาสนา ซึ่งนำความยินดีมาสู่นางและได้ออกบวชในวันนั้นทันที^{๓๑}

๓) นางอภินันทา

อภินันทาเป็นธิดาของชาวศากยะ ชื่อเขมกะ ชาวบ้านเรียกเธอสั้นๆ ว่านันทา เพราะเธอมีรูปโฉมสวยสดงดงาม กอปรทั้งกิริยาสุภาพเรียบร้อย เป็นที่เสนาหาของคนทั่วไป อภินันทามีคูรักชื่อจรมุตะ ซึ่งเป็นเจ้าชายศากยะผู้สูงศักดิ์ ได้ด่วนสิ้นพระชนม์ในวันพิธีหมั้นนั่นเอง สันนิษฐานว่าถูกลอบทำร้ายจากเจ้าชายศากยะพระองค์ใดพระองค์หนึ่งที่หลงรักท่านอยู่ ซึ่งยังความเศร้าโศกให้แก่เธออย่างสุดซึ้ง พระบิดาพระมารดาเห็นว่าหากอยู่ในเพศฆราวาสต่อไปจะไม่ปลอดภัย^{๓๒} จึงได้ออกบวชเป็นภิกษุณี แต่เธอยังมีความภาคภูมิใจในความงามของเธอ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงปาฏิหาริย์ ให้เห็นร่างของหญิงงามคนหนึ่ง ผู้ค่อยๆ เปลี่ยนเป็นหญิงกลางคนแล้วกลายเป็นคนแก่ลง-แก่ลงตามลำดับ เนื้อหนังเหี่ยวยุบ หลังโก่ง ผมหงอก ฟันยาวยื่นออกมานอกปาก เดินยันร่างด้วยไม้เท้ากๆ เงินๆ จนทำให้ภิกษุณีอภินันทาเกิดอารมณ์สังเวชในความไม่เที่ยงแท้ของสังขาร จนเกิดปัญญา^{๓๓}

๔) นางสุนทรินันทา

นางสุนทรินันทาเกิดในราชวงศ์ศากยะ มีพระมหาปชาบดีเป็นพระมารดา พระนางยโสธราเป็นพระสุณิสา พระนันทะเป็นพระภาค และพระราหุลเป็นพระนัดดา เธอมีความงามเป็นพิเศษ เมื่อพระญาติๆ ของเธอที่ใกล้ชิดสนิทสนมออกบวชหมดแล้ว นางจึงออกบวชตามคำชักชวนของพระมารดา^{๓๔} แต่ถึงแม้บวชนางยังลุ่มหลงเพลิดเพลินอยู่กับความงามแห่งรูปกายของเธอ ครั้นบวชแล้วท่านไม่เคยไปฟังพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเลย เนื่องจากทราบว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมตำหนิโทษของชั้น ๕ แต่ต่อมา เมื่อมีภิกษุณีที่อยู่ร่วมสำนักซึ่งได้ไปฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าอยู่เสมอกล่าวสรรเสริญพระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้าอยู่เนืองๆ จึงตัดสินใจไปฟัง

^{๓๑} บรรจบ บรรณรุจิ, **ภิกษุณี พุทธสาวิกาครั้งพุทธกาล**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๕๕, ๖๔.

^{๓๒} **เรื่องเดียวกัน**. หน้า ๑๕.

^{๓๓} เรื่องอุไร กุศลาสัย, ศาสตราจารย์ (พิเศษ), **สตรีในวรรณคดีพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : เกล็ดไทย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๐๖.

^{๓๔} บรรจบ บรรณรุจิ, **ภิกษุณี พุทธสาวิกาครั้งพุทธกาล**, หน้า ๑๔, ๒๘.

โดยไม่แสดงตัวพระพุทธรูปองค์ทรงทราบโดยพระญาณ จึงแสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยงแท้ของร่างกายและเนื้อหนังมังสาเช่นเดียวกับนางอภิญญาปันทา^{๓๕}

๕) นางอโนปมา

นางอโนปมาเป็นบุตรสาวของธนบดี ชื่อมัชฌิโนแห่งเมืองสาเกต เธอมีความมั่งคั่งมั่งคั่งเหนือกว่าใคร จึงได้ชื่อว่าอโนปมา ซึ่งแปลว่า ผู้ไม่มีที่เปรียบ^{๓๖} นับตั้งแต่เติบโตเป็นสาวขึ้นมา ชายหนุ่มทุกระดับชั้นต่างหมายปองและส่งทูตมาติดต่อขอจากผู้เป็นบิดา โดยที่ไม่เกี่ยงค่าสินสอดทองหมั้น แต่เธอไม่ยอมรับความรักจากใคร เพราะเล็งเห็นว่าความสุขทางโลกนั้นไม่เที่ยงแท้ถาวร^{๓๗} และได้ตัดสินใจออกบวชหลังจากที่ได้ฟังธรรมจากองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจบ

๖) นางสุภา

นางสุภาเป็นธิดาช่างทองแห่งกรุงราชคฤห์ เธอเป็นหญิงสาวผู้มีความสวยสดงดงาม จึงได้ชื่อว่าสุภา ซึ่งแปลว่า งดงามพร้อมหรือส่องแสงสว่าง เมื่อเติบโตขึ้น ได้สดับตรับฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์อยู่เสมอ อีกทั้งหมั่นสมาทานศีล และเพียรบำเพ็ญภาวนาอยู่เป็นนิจ จนบรรลุโสดาปัตติผล^{๓๘} และเมื่อท่านบวชแล้ว พวกญาติได้ไปหาเป็นระยะเพื่อพูดโน้มน้าวใจให้มีความยินดีในเพศฆราวาสด้วยประการต่างๆ แต่ท่านเป็นพระโสดาบันมีจิตใจที่มั่นคง ไม่คิดหวนกลับไปเป็นผู้ครองเรือนอีก จึงพยายามอธิบายถึงโทษของการครองเรือนและโทษของกามให้ญาติฟังอย่างแจ่มแจ้ง จนทำให้พวกญาติผิดหวังและลากลับไปโดยไม่คิดที่จะกลับมาโน้มน้าวใจท่านอีก จึงเป็นโอกาสสงบที่ได้บำเพ็ญธรรมจนบรรลุอรหัตผลในที่สุด^{๓๙}

๗) นางวิสาขา

นางวิสาขาเป็นบุตรสาวของท่านธัญชัยเศรษฐี มารดาชื่อสุมมนาเทวี อาศัยอยู่ในเมืองภัททิยะ แม้เมื่อครั้งที่นางอายุยังเยาว์ ก็เป็นหญิงที่มีความฉลาดสามารถในการบ้านการเรือน ช่วยมารดาบิดาทำงานบ้านเป็นประจำ เป็นคนเอางานเอาการแล้ว นางวิสาขายังเป็นหญิงที่มีความ

^{๓๕} เรื่องอุไร กุศลาสัย, ศาสตราจารย์ (พิเศษ), **สตรีในวรรณคดีพุทธศาสนา**, หน้า ๑๑๐.

^{๓๖} บรรจบ บรรณรุจิ, **ภิกษุณี พุทธสาวิกาครั้งพุทธกาล**, หน้า ๖๔.

^{๓๗} เรื่องอุไร กุศลาสัย, ศาสตราจารย์ (พิเศษ), **สตรีในวรรณคดีพุทธศาสนา**, หน้า ๑๑๒.

^{๓๘} **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๑๑๓.

^{๓๙} บรรจบ บรรณรุจิ, **ภิกษุณี พุทธสาวิกาครั้งพุทธกาล**, หน้า ๑๑๙.

สวดยากที่จะหาหญิงทั้งหลายที่มีความงาม & ประการเทียบได้ ความงามดังกล่าวนี้ เรียกว่า
เบญจกัลยาณี เป็นความงาม & ประการคือ

- (๑) ผงงาม ได้แก่ ผงที่มีลักษณะเหมือนกำหางนกยูง เมื่อปล่อยลงมาถูกชายผ้าพุ่ง
แล้ว ปลายผงจะงอนม้วนกลับขึ้นมาและทรงอยู่อย่างนั้น
- (๒) เนื้องาม ได้แก่ มีริมฝีปากแดงระเรื่อ เหมือนผลตำลึงสุก
- (๓) กระดูงาม ได้แก่ ฟันขาวเรียบไม่ห่างกัน สวดยเหมือนเพชร ที่จัดได้เป็นระเบียบ
- (๔) ผิวงาม ได้แก่ ผิวพรรณของหญิง หากเป็นคนผิวดำ สีผิวก็จะดำเหมือนสีดอกบัว
ขาว (นีลูปล) และไม่หยาบ ไม่มีจุดต่างดำ หากเป็นคนผิวขาว สีผิวก็จะขาวเหมือน
ดอกกัณณิการิ
- (๕) วัยงาม ได้แก่ หญิงที่คลอดบุตรแล้วตั้ง ๑๐๐ ครั้ง ก็เหมือนคลอดครั้งเดียวยังสาว
พริ้งอยู่^{๔๐}

ความสวยความงามยังคงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับโลกนี้ ไม่ว่าใครๆ ก็มักจะชื่นชมและใฝ่ฝัน
แต่สิ่งสวยงาม และอยากจะได้มาครอบครองเป็นของตนเอง มีความปรารถนาแม้เพียงแค่นี้ก็เห็นก็ยังมี
ความสุข จนถึงกับจินตนาการว่า หากได้มาเป็นของตนเองยิ่งทำให้เกิดความสุขมากขึ้น ทั้งยัง
เปรียบความสวยความงาม เป็นดั่งดอกไม้ที่ประดับและประโลมโลกนี้ให้น่าอยู่น่าอภิรมย์ชมชื่น
โดยปกติ ไม่มีใครที่จะปฏิเสธสิ่งสวยงาม โดยเฉพาะสาวสวย หรือสตรีเลอโฉม

กล่าวได้ว่าความงามภายนอกเป็นด่านแรกที่จะสร้างความรู้สึกประทับใจให้กับผู้พบ
เห็น และนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ในระดับต่อไป

๒.๓.๒ ความงามภายใน

พระสุตรหลายพระสุตรในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงธรรมที่เป็นความงามไว้ว่า “ธรรมมี
ความงามในเบื้องต้น หมายถึงศีล ธรรมมีความงามในท่ามกลาง หมายถึงอริยมรรค และธรรมมี
ความงามในที่สุด หมายถึงพระนิพพาน”^{๔๑} เมื่อพิจารณาจะเห็นว่าความงามมีเกิดขึ้นตั้งแต่การ
ปฏิบัติเบื้องต้นคือ การรักษาศีล และความงามเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเมื่อปฏิบัติตามมรรค ๘ และถึง
ที่สุดแล้วคือพระนิพพานความงามนั้นยังคงอยู่ ซึ่งความงามในที่นี้ จัดเป็นความงามภายในเป็น

^{๔๐} พระมหาชัยวัฒน์ อภิญาณจารี (สิงห์โงน), “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของนางวิสาขา มหา
อุบาสิกาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๑.

^{๔๑} ที.สี.อ. ๑๙๐/๑๕๙.

ความงามที่เกิดจากการปฏิบัติตนให้อยู่ในครรลองของศีลและธรรม ตามหลักธรรมที่ปรากฏในบทจากนี้ไป ทำให้จิตมีความสดใส มีความสุข และส่งผลออกมาทางกายที่เปล่งปลั่ง วาจาที่เป็นมธุรสภาษา เป็นที่สบายตา และสบายใจของผู้ที่มีโอกาสพบปะสนทนา

นอกจากนี้ ความงามภายในยังเกี่ยวข้องกับการน้อมนำหลักธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนามาปฏิบัติ ดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ ซึ่งเมื่อจิตได้รับการพัฒนาที่ดีแล้ว ก็ส่งผลเป็นการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพภายนอกให้เปลี่ยนตามไปเช่นกัน หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นการพัฒนาทางจิต หรือจิตตภาวนา ซึ่งเป็นการปรับปรุงพฤติกรรมภายในที่เคยเป็นมโนทุจริต ให้ปรับเปลี่ยนเป็นมโนสุจริต มีการเจริญพรหมวิหาร มีสังคัตถุ มีการพัฒนาทางจิตเป็นการพัฒนาให้สมาธิเกิด จิตมีความสงบ มีความเยือกเย็น มีความมั่นคงอยู่ภายใน เป็นจิตที่มีสมาธิ และจิตที่มีสมาธิ ทำให้กาย วาจา สงบระงับตามไป การควบคุมจิตไม่ให้เป็นมโนทุจริต และปรับเปลี่ยนเป็นมโนสุจริต เป็นการควบคุมพฤติกรรมทางกายไม่ให้ปรากฏเป็นกายทุจริต วจีทุจริต มีแต่พฤติกรรมที่เป็นกายสุจริต วจีสุจริต^{๔๒}

สรุปได้ว่าความงามอย่างแท้จริงที่จะเกิดขึ้นได้ ต้องมีการพัฒนามาจากภายใน เป็นการพัฒนาโดยเริ่มจากจิตเป็นเบื้องต้น จนเกิดการหล่อหลอมออกมาเป็นความงามภายนอก ซึ่งเป็นความงามที่แท้จริง มีความกลมกลืนงามสมวัยในแต่ละช่วงของอายุ ไม่ร่วงโรยไปตามเวลา ปราศจากการปรุงแต่งจากภายนอกเช่น ศัลยกรรมทางการแพทย์ การใช้สารเคมีเพื่อยืดอายุความงามของตน เป็นความงามที่เกิดจากการปฏิบัติตามหลักคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะมีหัวข้อธรรมที่เกี่ยวข้องใดบ้างนั้น จะกล่าวถึงในบทต่อไป

^{๔๒} พระพิรุณ วุฑฒิมิโม (ตะเนาว์), การพัฒนาบุคลิกภาพในพระพุทธศาสนา, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๖๔.

บทที่ ๓

หลักธรรมที่ให้งามตามหลักคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

บทนี้จะว่าด้วยหลักธรรมต่างๆ ที่ส่งเสริมให้งามตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ตลอดจนข้อธรรมของพระภิกษุในยุคต่างๆ และผู้ที่สนใจศึกษา ค้นคว้าทางพระพุทธศาสนาที่จะช่วยให้เข้าใจ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

๓.๑ หลักอปปมาทะ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาของผู้รู้ รู้ในที่นี้หมายถึงความรู้ที่ถูกต้อง ตรงศีล ตรงธรรม ประกอบด้วยเหตุและผล ทนต่อการพิสูจน์ได้ ไม่จำกัดกาล (อกาลิโก) ไม่ว่าจะเป็ญยุคใดสมัยใดก็สามารถน้อมนำหลักธรรมของพระพุทธองค์มาใช้ได้อย่างเหมาะสมกับการดำเนินชีวิต ครอบงำได้อย่างมีความสุข กล่าวได้ว่าหลักอปปมาทธรรมนี้ เป็นหลักคำสอนที่เป็นรากฐานของความตั้งงามทั้งมวล อันเป็นอุดมมงคลของชีวิต^๑

คนทั่วไปส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าความไม่ประมาท คือการกระทำด้วยความระมัดระวัง ไม่เดินเลื้อ ซึ่งแตกต่างจากความหมายในทางธรรมตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

ความไม่ประมาทที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก มีกล่าวไว้ในส่วนพระอภิธรรมปิฎกว่า ด้วยเรื่องความประมาท อันหมายถึงการปล่อยจิต การส่งเสริมการปล่อยจิตไปในกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต หรือในเบญจกามคุณ^๒ การทำโดยไม่เคารพ การทำไม่ให้เกิดต่อ การทำที่ไม่มั่นคง ความประพฤติย่อหย่อน ความทอดทิ้งฉันทะ ความทอดทิ้งธุระ ความไม่เสพ ความเจริญ การไม่ทำให้มาก ความตั้งใจไม่จริง ความไม่หมั่นประกอบความประมาทในการบำเพ็ญสภาวะธรรม ที่เป็นกุศลธรรมทั้งหลาย ความประมาท กิริยาที่ประมาท ภาวะที่ประมาท^๓

^๑ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๘/๗.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๙๗/๑๖๘, ๓๒๗, ๓๓๓

^๓ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/ ๘๔๖/๕๕๐.

ส่วนในคัมภีร์รุ่นหลังพระไตรปิฎก เช่น อรรถกถา ฎีกา ได้อธิบายความหมายของความไม่ประมาทไว้ต่างๆ อาทิเช่น

พระไตรปิฎก ในหมวดพระวินัย ไม่ได้กล่าวถึงความไม่ประมาทโดยตรง แต่กล่าวถึงความสำคัญของความไม่ประมาทคือ ความเคารพในอัปมาทธรรม หรือความเคารพในความไม่ประมาท^๔ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นความสำคัญของความไม่ประมาท จะขอแสดงความหมายของความประมาท ซึ่งเป็นสิ่งตรงกันข้ามกับความไม่ประมาทตามที่ปรากฏในพระอภิธรรม กล่าวคือ ความประมาท การปล่อยจิตไปในกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต หรือในกามคุณ ๕ หรือการกระทำโดยที่ไม่เคารพ การกระทำโดยไม่มั่นคง ความประพฤติน้อย่น ความทอดทิ้งธุระ ความไม่ทำให้เจริญ ความไม่ทำให้มาก ความประมาทในการเจริญกุศลธรรมทั้งหลาย^๕

ในเอกมัตถิกา ได้กล่าวถึงความประมาท หมายถึงความมัวเมาในชาติ ความมัวเมาในโคตร ความมัวเมาในความไม่มีโรคความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว ความมัวเมาในชีวิต ความมัวเมาในลาภ ความมัวเมาในสักการะ ความมัวเมาในวรรณะสรวิระ และคุณความดี ความมัวเมาในความมีทรวดทรงงาม ความมัวเมาในความมีร่างกายบริบูรณ์^๖

คัมภีร์มัจฉลิลาสินี อรรถกถาที่ขนิทาย ระบุถึงความสำคัญของความไม่ประมาทไว้ว่า ...สิ่งทั้งหลายที่ปัจจุบุรุษตั้งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเกิด^๗ ซึ่งเป็นปัจจุภูมิโอรสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ให้กับพุทธสาวกของพระองค์ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน จึงนับว่ามีความสำคัญยิ่งลำดับหนึ่ง

คัมภีร์มัจฉลิลาสินี ได้ให้ความหมายของความไม่ประมาท หมายถึงการมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ปล่อยจิตไปตามอารมณ์ที่ปรารถนา สามารถหักห้ามจิตใจไม่ให้ถลำลึกในการประกอบกรรมชั่วทั้ง ๓ ทาง ประกอบด้วยทางกาย วาจา ใจ มีความประพฤตีสุจริตอย่างสม่ำเสมอไม่ทอดทิ้งธุระ และพอใจฝึกฝนในการบำเพ็ญกุศลธรรม (พอใจในการทำคุณงามความดี)^๘

หนังสือมัจฉลิลาสินี ภาค ๓ ได้กล่าวถึงความไม่ประมาทไว้ว่า “ความไม่ประมาท คืออาการที่จิตไม่อยู่ปราศจากสติ ได้แก่ ไม่ประมาทในการทำ การพูด การคิด และการปรับปรุงความเห็นของตนให้ถูกต้องดีงาม^๙

^๔ วิ.ป. (ไทย) ๘/๒๗๑/๓๖๓.

^๕ อภ. วิ. (ไทย) ๒/๘๖๓/๔๒๖.

^๖ อภ. วิ. (ไทย) ๒/๘๔๙-๘๕๐.

^๗ ที.ม.อ. (บาลี) ๒๑๘/๒๐๑

^๘ มัจฉล. (ไทย) ๒/๒๔๘.

^๙ ปิ่น มุฑกันต์, มัจฉลิลาสินีภาค ๓, (กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๒๖, ๓๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) แสดงทรรศนะเกี่ยวกับเรื่องความไม่ประมาทไว้ว่า ความไม่ประมาทก็คือการอยู่ด้วยสติและปัญญา ตัวแกนของความไม่ประมาท ก็คือ “สติ” หมายถึง การไม่อยู่ปราศจากสติ คือ อยู่อย่างไม่ปราศจากสติ เพราะสติเป็นตัวคอยสร้างความตื่นตัวและคอยตรวจสอบ โดยเฉพาะเมื่อเกิดสิ่งที่จะทำให้เกิดความเสียหายไม่ดีไม่งาม ทำให้เกิดความเสื่อม กิริยาก็รีบเอามาแก้ไขป้องกัน อะไรที่จะเป็นโอกาสทำให้เกิดความดิ่งาม ความเจริญก็รีบเอามาปฏิบัติ^{๑๐} ความไม่ประมาท คือ การอยู่ด้วยสติและปัญญา หมายถึงการดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระวังระวังตนเองและคอยตักเตือนผู้อื่นไม่ให้หลงไปในทางเสื่อม ตลอดทั้งเพียรพยายามในการแสวงหาโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยให้ย่ำแย่เลอะเลือนการกระทำด้วยความจริงจังรอบคอบ ธรรมคือความไม่ประมาทนี้ จัดเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการบำเพ็ญกุศลธรรมทั้งหลายทั้งปวงให้เต็มเปี่ยม พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความไม่ประมาทอย่างมาก เนื่องจากคำสอนของพระพุทธองค์ทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ สรุปรวมลงในความไม่ประมาท^{๑๑}

ในทางตรงกันข้าม ความประมาทหรือปมาทะ แปลว่าความหลงมัวเมา หมายถึงการปล่อยให้จิต หรือส่งเสริมการปล่อยให้จิตไปในกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต การกระทำโดยไม่เคารพ การกระทำที่ไม่ติดต่อก การกระทำที่ไม่มั่นคง ความประพฤติด้อย่อน ความทอดทิ้งฉันทะ ความทอดทิ้งธุระ ความไม่เจริญ การไม่ทำให้มาก ความตั้งใจไม่จริง ความไม่หมั่นประกอบด้วยความไม่ประมาท ในการบำเพ็ญสภาวะธรรมที่เป็นกุศลธรรมทั้งหลาย ความประมาท กิริยาที่ประมาท ภาวะที่ประมาท^{๑๒}

ในด้านความสำคัญของความไม่ประมาทนั้น จัดได้ว่าเป็นหลักธรรมสำคัญอย่างยิ่งในการทำความดีงามให้ถึงพร้อมสมบูรณ์ เป็นเหตุให้เกิดการทำกุศลธรรมทั้งปวง นำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรืองและก้าวล่วงพ้นจากกองทุกข์ได้ในที่สุด

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **จารีบุญ-จารีกรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙). หน้า ๓๙.

^{๑๑} อ.ทศก.(ไทย) ๒๔/๑๕/๒๘-๒๙, อ.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๕๓/๕๒๓-๕๒๔, อ.ทศก.อ.(บาลี) ๓/๑๕/๓๒๑.

^{๑๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๔๖/๕๕๐. อ.เจกก. (ไทย) ๒๐/๕๘,๘๒/๑๐,๑๕, ม.นค.ล. (บาลี) ๒/๑๘๒, พระมหาสุชิน สุชีโว (สมบูรณสุข), “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องหลักการสงเคราะห์ญาติในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖. หน้า ๔๖.

ในทางตรงกันข้าม หากดำรงอยู่ในความประมาท ไม่มีจิตสำนึกในความรับผิดชอบชั่วดี ในสิ่งที่ได้กระทำลงไป ย่อมเป็นบ่อเกิดของความหายนะ ความเสียหายต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นด้วยเรื่อง การสูญเสียทรัพย์สิน ทะเลาะวิวาท ไม่เป็นผู้รู้จักความละเอียด กระทำการต่าง โดยการขาดสติทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง ถึงขั้นสูญเสียชีวิตในเบื้องท้ายสุด

ความไม่ประมาทในมงคลสูตร หมายถึงคุณธรรมที่นำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรม ความไม่ประมาทเป็นมงคลลำดับที่ ๒๑ ในมงคล ๓๘ ประการ^{๑๓} กล่าวหาว่า ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย เป็นมงคลอันสูงสุด ความไม่ประมาทถือได้ว่าเป็นรากฐาน เป็นบ่อเกิดของความดีงามทั้งหมด การปฏิบัติธรรมทุกระดับ ถ้ามีความไม่ประมาทเสียแล้ว ย่อมได้รับผลแห่งธรรมนั้นๆ อย่างเต็มที่

ลักษณะของคนไม่ประมาท ที่กล่าวไว้ในอัปมัตตถกา^{๑๔} ว่าด้วยลักษณะของผู้ไม่ประมาท ๖ อย่างคือ

๑. ทำด้วยความเคารพ
๒. ทำติดต่อกัน
๓. ทำไม่หยุด
๔. มีความประพฤตินิยามไม่ย่อหย่อน
๕. ไม่ทอดทิ้งฉันทะ
๖. ไม่ทอดทิ้งธุระ

ลักษณะของบุคคลผู้ไม่ประมาทในชีวิต อาจารย์วศิน อินทสระ ได้กล่าวไว้ว่า

๑. เป็นผู้ไม่ประมาทในอายุด้วยการคิดว่า ยังหนุ่มสาวอยู่ เพราะชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน บัณฑิตหรือบุคคลผู้ฉลาดจึงไม่ควรคิดว่าเราคงไม่ตายง่าย การบำเพ็ญกุศล เอาไว้ทำตอนแก่ก็ได้
๒. เป็นผู้ไม่ประมาทในทรัพย์สมบัติด้วยการคิดว่า เรามีโภคสมบัติมากจะทำบุญกุศล ตอนไหนก็ได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง ย่อมไม่แน่นอน แม้วันนี้เราจะมีเงินทอง แต่วันข้างหน้าอาจจะไม่มี

^{๑๓} มงคล. (ไทย) ๑/ต, ๒๔๙-๒๖๔, ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๘/๗.

^{๑๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙), ราชบัณฑิต, **คลังธรรม เล่ม ๒**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒๔..

๓. เป็นผู้ไม่ประมาทในปัจจุบัน^๔ ด้วยการคิดว่า เรามีเสื้อผ้า ยารักษาโรค ยานพาหนะ และมีพักอาศัยอยู่อย่างสะดวกสบาย แล้วไม่ทำบุญกุศล เพราะสิ่งเหล่านี้ เมื่อมีได้ย่อมหมดไปได้

๔. เป็นผู้ไม่ประมาทในการยึดมั่นถือมั่นในทรัพย์สมบัติ เพราะเมื่อทรัพย์สมบัตินั้นสูญหายไป ย่อมทำให้เกิดความทุกข์

๕. ความจริงมีอยู่ว่าชีวิตของคนเรา ไม่มีความแน่นอน มีการขึ้นลงอยู่เสมอ คนที่รวย อาจจะกลายเป็นคนจน คนที่เคยยากจน อาจจะกลายเป็นคนรวย คนที่แข็งแรง อาจจะกลายเป็นคนอ่อนแอ คนที่เคยอ่อนแออาจจะกลายเป็นคนแข็งแรง คนที่เคยสวยงามน่ารัก อาจจะกลายเป็นคนน่ารังเกียจ ย่อมเป็นไปได้ทั้งนั้น เพราะฉะนั้นบุคคลผู้ฉลาด จึงไม่ควรดูถูกดูหมิ่น ซึ่งกันและกัน^๕

โทษของความประมาท กล่าวได้ว่าความประมาทหากมีในบุคคลใดแล้ว ทำให้ได้รับโทษเนื่องจากศีลวิบัติ เพราะรักษาไว้ไม่ได้ โทษแห่งศีลวิบัตินั้นมี ๕ ประการคือ

๑. คนทุศีล มีศีลวิบัติในโลกนี้ ย่อมเข้าถึงความเสื่อมของโภคะใหญ่ ซึ่งมีความประมาทเป็นเหตุ
๒. เกิดวิบัติอันเสียหายของคนทุศีล มีศีลวิบัตีย่อมระบือไป
๓. คนทุศีลมีศีลวิบัติ เข้าไปหาบริษัทใดๆ คือ ชัตติยบริษัท พราหมณ์บริษัท คฤหบดีบริษัท หรือ สมณบริษัท เป็นผู้ไม่แก่กล้ากล้าเป็นคนก่อเงินเข้าไปหา
๔. คนทุศีลมีศีลวิบัติ ย่อมเป็นคนหลงทำกาละ
๕. คนทุศีลมีศีลวิบัติ ย่อมเข้าถึงอุบาย ทุกคติ วินิบาต นรกเบื้องหน้า แต่ตายเพราะกายแตก^๖

เมื่อทำความเข้าใจในเรื่องของความไม่ประมาท ลักษณะของความไม่ประมาทและความประมาท ลักษณะของคนไม่ประมาท รวมถึงโทษของการประมาทแล้ว จะเห็นว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกตนให้เป็นผู้มีสติ รู้ตื่น เป็นผู้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตให้อยู่ในศีลและธรรม เพื่อมิให้ตกอยู่ในเหตุของความเสื่อมเนื่องจากความประมาทในการกระทำของตนเอง

^๔ วศิน อินทสระ, **หลักธรรมอันเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๓.

^๖ ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๑๖/๓๐๔-๓๐๕.

๓.๒ หลักขันติ โสรัจจะ

หลักขันติและโสรัจจะ เป็นธรรมที่ทำให้เกิดความสงบ ซึ่งพระไตรปิฎก ส่วนพระอภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของคำว่า “ขันติ” หมายถึง ความอดทน กิริยาที่อดทน ความอดกลั้น ความไม่ดุร้าย ความไม่เกรี้ยวกราด ความเข้มแข็งแห่งจิต^{๑๗} และ “โสรัจจะ” หมายถึง ความไม่ล่องละเมิดทางกาย ความไม่ล่องละเมิดทางวาจา ความไม่ล่องละเมิดทั้งทางกายและทางวาจา หรือ ความสำรวมในศีลทั้งหมด^{๑๘} โสรัจจะนั้น สามารถแปลตามศัพท์ได้ว่า ความเข้มแข็งแจ่มใส^{๑๙}

ความหมายอีกประการหนึ่งของ “ขันติ-โสรัจจะ” ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายไว้คือ^{๒๐} ธรรมทำให้งาม ประกอบด้วย “ขันติ” ความอดทน อดได้ทนได้เพื่อบรรลุความดีงาม และความมุ่งหมายอันชอบ “โสรัจจะ” ความเสถียร อภัยภัยงาม รักความประณีตหมดจดเรียบร้อยงดงาม

ผู้วิจัยจะขอทำความเข้าใจเพิ่มเติมหัวข้อธรรมเรื่อง ขันติ เนื่องจากขันติอยู่ในหมวดธรรมข้อต่างๆ ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ไม่ว่าจะเป็นสมรวัสธรรม ทศบารมี ทศพิธราชธรรม หรือมงคล ๓๘

ศาสตราจารย์พิเศษ เสฐียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต แสดงทัศนะเรื่องขันติว่า โบราณจารย์ไทยได้อธิบายว่า ขันติหรือความอดทนนั้นมีอยู่ ๓ ลักษณะ^{๒๑} คือ

ก. ทนลำบาก ได้แก่ ทนทุกขเวทนาความเจ็บปวดต่างๆ ได้ ไม่บ่นไม่ร้อง เมื่อประสบกับความเจ็บป่วย พยายามอดกลั้นเอาไว้

ข. ทนตรากตรำ ได้แก่ อดทนต่อการทำงานเพื่อเลี้ยงชีวิต หนักเอาเบาสู้ง ไม่ท้อถอย

ค. ทนเจ็บใจ ได้แก่ ทนต่อการด่าทอว่าร้าย หรือทนต่อคำเสียดสีของบุคคลอื่น โดยไม่ถือเอาเป็นอารมณ์ ทำใจให้สงบได้ไม่ตอบโต้

^{๑๗} อภิ.สง. ๓๔/๑๓๔๘/๓๓๗.

^{๑๘} อภิ.สง. ๓๔/๑๓๔๙/๓๓๗.

^{๑๙} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ทศบารมีทศพิธราชธรรม**, (วัดบวรนิเวศวิหารขอพระราชทานถวายเฉลิมพระเกียรติ ในมหาอุดมมงคลวโรกาสพระราชพิธีรัชมังคลาภิเษกพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช, ๒๕๓๑), หน้า ๑๖๙.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๕๑) หน้า ๖๕.

^{๒๑} เสฐียรพงษ์ วรรณปก, **สูตรสำเร็จชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พรินติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๓), หน้า ๑๓๔-๑๓๕.

นอกจากนี้ ศาสตราจารย์พิเศษ เสฐียรพงษ์ วรรณปก ก็ให้เห็นความแตกต่างระหว่าง ความอดทนกับความอดกลั้น ตามทำนองที่พระอรรถกถาจารย์ แบ่งแยกความอดทนไว้ ๒ ประการ ดังนี้

๑. ความอดกลั้น หมายถึง เมื่อเกิดความเจ็บปวดทางกายก็ดี เวลาตรากตรำทำงานหนักก็ดี เวลามีคนด่าว่าร้ายก็ดี พยายามอดกลั้นเอาไว้ ไม่แสดงความอ่อนแอออกมา อย่างนี้ เรียกว่าอดกลั้น (อริยาสนขันธ์)
๒. ความอดทน หมายถึง อากาโรที่ไม่โกรธ เป็นความเข้มแข็งของจิตที่ได้รับการฝึกฝนจนเกิดความทนทานแกร่งกล้าแล้ว (ดีติกาขันธ์)

สรุปได้ว่า ความอดกลั้นนั้น เป็นอาการของจิตใจที่ยังมีความโกรธอยู่ แต่ไม่แสดงออก ความอดกลั้นเป็นเรื่องของคนที่ยังมีกิเลส มีขอบเขตจำกัด ส่วนความอดทนนั้น จิตใจสงบเย็นไม่มีอาการของความโกรธปรากฏ เป็นคุณสมบัติของบุคคลที่มีกิเลสบางเบาหรือหมดกิเลสแล้ว ขันตินี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็น “ยอดตบะ”

พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) หรือท่านพุทธทาส อธิบายเรื่องขันติ คือความอดทน หรืออดกลั้นต่อความจำเป็นสำหรับชีวิต ๔ อย่าง^{๒๒} คือ

๑. อดกลั้นต่อความเป็นไปตามธรรมชาติ เช่น ความร้อน ความหนาว เหลือบ ยุง ลม แดด เป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยง แต่ต้องอดกลั้นด้วยการทำจิตใจไม่ให้เป็นที่ทุกข์ขึ้นมา
๒. อดทนต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าไม่รู้จักอดกลั้นหรือเฉยได้ก็เท่ากับกินของแสลง ทำให้สูญเสียกำลังใจ หรือทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ทรมานเพิ่มขึ้นอีก อย่างนี้ไม่มีประโยชน์อะไร จึงต้องอดกลั้นต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย
๓. อดทนต่อการอยู่ร่วมกัน ซึ่งมีทั้งคนพาลหรือคนบ้า การกระทำของคนเหล่านี้ ทำให้ต้องใช้ความอดกลั้น หรือบางทีแม้เป็นคนดี หากมีกิเลสก็คือ คนบ้า แต่เป็นคนบ้าชนิดที่ไม่มีใครเรียกว่าบ้า ฉะนั้นคนมีกิเลสก็บ่มลวงเกินผู้อื่นด้วยการด่า บ้าง หรือดูหมิ่นดูแคลนบ้าง ก็เป็นเรื่องที่ต้องอดกลั้น
๔. อดกลั้นอย่างสูง คืออดกลั้นต่อการบีบบังคับแห่งกิเลสของตน ทุกคนมีกิเลส เป็นพลังผลักดันคอยชักใยอยู่เบื้องหลังให้ต้องทำตาม นับตั้งแต่อยากสูบบุหรี่ อยากไปดู

^{๒๒} พุทธทาสภิกขุ, อริยศีลธรรม (ชุดธรรมโฆษณ์), (กรุงเทพมหานคร : ธรรมทานมูลนิธิจัดพิมพ์, ๒๕๒๐), หน้า ๓๘๑-๓๘๒.

หนึ่ง อยากกินเหล้าเมายา อยากไปแสวงหากามารมณ์ ด้วยอำนาจของกิเลสนี้ๆ
ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องที่จะต้องอดกลั้น

นอกจากนี้ ท่านพุทธทาสได้สรุปว่า ชั้นดีมี ๓ ระดับ^{๒๓} คือ

๑. ระดับต่ำสุดชั้นดี คือกระบวนการอดทนต่อความบีบคั้นทางธรรมชาติ เช่น ความร้อน-หนาว เป็นต้น
๒. ระดับกลางชั้นดี คือความอดทนต่อการสบประมาท
๓. ระดับสูงสุดชั้นดี คือกระบวนการอดทน อดกลั้นต่อการบีบคั้นของกิเลส คือ ราคะ โทสะ และโมหะ

ชั้นดีเป็นข้อธรรมที่ปรากฏอยู่ในหลายหมวดธรรมด้วยกัน ไม่ว่าจะหมวดธรรมโสภณกรรม
ธรรม ธรรมที่ทำให้เกิดความงดงาม ชั้นดี-โสรัจจะ ตามที่ปรากฏเนื้อหาในบทนี้ หมวดสมาวาส
ธรรม^{๒๔} อันเป็นธรรมสำหรับสมาวาส ธรรมสำหรับการครองเรือน หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์
หมวดทศบารมี^{๒๕} หรือบารมี ๑๐ ปฏิปทาอันยิ่งยวด คุณธรรมที่ประพฤติปฏิบัติอย่างยิ่งยวด คือ

^{๒๓} พุทธทาสภิกขุ, **นวกานุสรณ์ เล่ม ๑ (ชุดธรรมโฆษณ์)**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๑๔), หน้า ๑๒๓-๑๒๔.

^{๒๔} **สมาวาสธรรม ๔** ประกอบด้วย

- ก. **สัจจะ** ความจริง ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พุดจริง ทำจริง
- ข. **ทมะ** การฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัย แก้ไข ข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้า ด้วยสติปัญญา
- ค. **ขันติ** ความอดทน ตั้งหน้าทำหน้าที่การงาน ด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็งทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย
- ง. **จาคะ** ความเสียสละ สละกิเลส สละความสุขสบาย และผลประโยชน์ส่วนตนได้ ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น พร้อมที่จะร่วมมือ ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตน หรือเอาแต่ใจตัว

^{๒๕} **บารมี ๑๐** ประกอบด้วย

- ก. **ทาน** การให้ การเสียสละ
- ข. **ศีล** การรักษากายวาจา ให้อยู่ในหลักความประพฤติ ที่เป็นแบบแผนแห่งภาวะของตน ความประพฤติดีงามถูกต้อง ตามระเบียบวินัย
- ค. **เนกขัมมะ** การออกบวช ความปลีกตัวปลีกใจจากกาม
- ง. **ปัญญา** ความรอบรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และรู้จักแก้ไขปฏิบัติจัดการต่างๆ

ความดีที่บำเพ็ญอย่างพิเศษ เพื่อบรรลุซึ่งจุดหมายอันสูง เช่น ความเป็นพระพุทธเจ้า และความเป็นมหาสาวก เป็นต้น จัดได้ว่า ชันติ มีความสำคัญที่จะส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามให้กับชีวิตที่ดำเนินไปตามครรลองคลองธรรม

ประโยชน์ของชันติ พระพุทธเจ้าตรัสประโยชน์ของชันติไว้ ๕ ประการ^{๒๖} ดังนี้

- ก. เป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนจำนวนมาก
- ข. เป็นผู้ไม่ดูร้าย ปราศจากผองภัย และไม่มีการผูกอาฆาตจองเวร
- ค. เป็นผู้ไม่มีความเดือดร้อน เพราะไม่มีการประทุษร้าย
- ง. เมื่อถึงคราวเสียชีวิต ก็ไม่หลงลืมสติ
- จ. หลังจากเสียชีวิตแล้ว ย่อมบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์

สำหรับโทษของการไม่เจริญชันติให้มีในตน จะเกิดผลในทางตรงกันข้ามกับประโยชน์ของชันติ นอกจากนี้ ชันติยังทำให้เกิดความเจริญในอีกหลายแง่มุม เช่น ในการปฏิบัติธรรม ชันติช่วยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนาจนบรรลุผล ในด้านโลกียะ ทำให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ความเจริญในหน้าที่การงาน สร้างสรรค์ระบบครอบครัวและกระบวนการทางสังคม ให้เกิดความสงบสุข^{๒๗}

๑. **วิริยะ** ความเพียร ความแก้แค้นใจ ไม่เกรงกลัวอุปสรรค พยายามบากบั่นอุตสาหะ ก้าวหน้าเรื่อยไป ไม่ทอดทิ้งธุระหน้าที่
๒. **ขันติ** ความอดทน ความทนทานของจิตใจ สามารถใช้สติปัญญาควบคุมตนให้อยู่ในอำนาจ เหตุผล และแนวทางความประพฤติ หรือการปฏิบัติ ที่ตั้งไว้เพื่อจุดหมายอันชอบ ไม่ลุอำนาจกิเลส
๓. **สัจจะ** ความจริง คือพูดจริง ทำจริง และจริงใจ
๔. **อธิษฐาน** ความตั้งใจมั่น การตัดสินใจเด็ดเดี่ยว วางจุดหมายแห่งการกระทำของตนไว้แน่นอน และดำเนินตามนั้นแน่วแน่
๕. **เมตตา** ความรักใคร่ ความปรารถนาดี มีไมตรี คิดเกื้อกูลให้ผู้อื่นและเพื่อนร่วมโลกทั้งปวงมีความสุขความเจริญ
๖. **อุเบกขา** ความวางใจเป็นกลาง ความวางใจสงบราบเรียบสม่ำเสมอ เพียงธรรม และดำรงอยู่ในธรรม ไม่เอนเอียงหรือหวั่นไหว ไปด้วยความยินดียินร้าย ขอบขังหรือแรงเข้ายวนยั่วใดๆ

^{๒๖} อัง.ปฎุจก. ๒๒/๒๑๕-๒๑๖.

^{๒๗} พระมหาชันทอง วิชาเดช, “การศึกษาเรื่องชันติในพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์

เมื่อมาถึงตอนนี้ ผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงหมวดธรรมที่ทำให้เกิดความงดงม หรือ โสภณกรณธรรม ประกอบด้วย ขันติและโสรัจจะ โสรัจจะ จะคู่กับขันติเสมอ ภาพของโสรัจจะ จะเห็นได้ชัดเจนแจ่มแจ้งในมุมมองที่ให้ความรู้สึกในเชิงบวก ความเชื่อมโยงระหว่างขันติกับโสรัจจะ เกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขของการใช้ขันติ เป็นอาวุธในการต่อสู้กับสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความอดทนต่อความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติแวดล้อม เช่น ความร้อน ความหนาว อดทนต่อการกระทำเชิงลบของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เช่น อดทน อดกลั้น ต่อถ้อยคำที่ว่า คำนิทา อดทนต่อสภาพความเสื่อมโทรมของสังขาร เมื่อความเจ็บป่วยคุกคามเบียดเบียน และจะต้องอดทนอย่างยิ่งต่อแรงบีบคั้นของกิเลส เมื่อเราสามารถอดทนต่อสภาวะการณ์เหล่านี้ได้ จิตใจก็จะสามารถสงบระงับ ไม่พรั่งพลาจนแสดงอาการผิดปกติออกมาภายนอก บุคลิกภาพทางกายจะอยู่ในลักษณะของความงดงม สงบเสงี่ยม ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต กลายเป็นความเข้มขึ้น เบิกบานแจ่มใส เพราะปราศจากความเดือดร้อน มัวหมอง และไม่มีวามกระวนกระวายใด ๆ^{๒๘}

ดังนั้น เมื่อมีความอดทนแล้ว ก็ต้องพยายามสงบใจ ทำใจให้เย็นลง ด้วยอุบายอันชอบ เมื่อใจสงบแล้ว กิริยาวาจาที่แสดงออกมาก็จะสงบเสงี่ยมเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ความงามทุกส่วนของตนที่เคยมีอยู่ก็จะไม่เสื่อม จะคงงามอยู่และคงจะชนะใจคนอื่นได้เป็นอย่างดี ดังสุภาษิตคำกลอนที่คุ้นเคยกันว่า

คนจะงามต้องงามใจไซ้ไบหน้า คนจะสวยสวยกิริยาไซ้ตาหวาน

คนจะแก้แแก้ความรู้ไซ้อยู่นาน คนจะรวยรวยศีลทานไซ้บ้านโต

โดยสรุป หลักธรรมขันติและโสรัจจะ นับว่าเป็นหลักธรรมสำคัญที่ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของทุกคน ความอดทนและความสงบเสงี่ยม หากมีประจำอยู่ในจิตใจของผู้ใด ผู้นั้นย่อมจะมีมีความสุข มีจิตใจที่เป็นสุขหนักแน่น เป็นที่นิยมยกย่องของบุคคลทั่วไปเพราะธรรมะหัวข้อนี้ ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ที่มีความงดงมทั้งกาย วาจา ใจ จะประกอบกิจการงานใดๆ ย่อมประสบความสำเร็จตามใจที่มุ่งมาด สามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ด้วยจิตใจที่มั่นคง นับเป็นหัวข้อธรรมที่สำคัญอีกหัวข้อหนึ่ง ที่ควรมี ควรสร้าง ให้เกิดขึ้นในตน และปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอจะเป็นเรื่องที่ดียิ่ง

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

๓.๓ หลักไตรสิกขา ๓

ไตรสิกขา ๓ เป็นหลักธรรมที่สำคัญอีกหัวข้อหนึ่งสำหรับพุทธศาสนิกชนพึงปฏิบัติให้มีขึ้นในตน และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในธรรมชาติของชีวิต จนเกิดเป็นความงามที่แท้จริงในใจตน และเป็นความงามที่ยืนยาวมั่นคง ไม่เสื่อมไปตามกาลเวลา ไตรสิกขา หรือสิกขา ๓ หมายถึงข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษาเล่าเรียนให้รู้เข้าใจ และฝึกหัดให้เป็นคุณสมบัติที่เกิดขึ้นในตน หรือให้ทำได้ทำเป็น ตลอดจนแก้ไขปรับปรุง หรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไปจนถึงความสมบูรณ์ ประกอบด้วย การฝึกหัดอบรม กาย วาจา และจิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือพระนิพพาน ไตรสิกขาประกอบด้วย

๑) **อธิศีลสิกขา** สิกขาคือศีลอันยิ่ง อธิศีลเป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติสำหรับการฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ เป็นศีล ปาฏิโมกข์สังวรศีลเป็นอธิศีล แต่ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ที่รักษาด้วยความเข้าใจให้เป็นเครื่องหนุนนำออกจากวัฏฏะ ก็เป็นอธิศีล

๒) **อธิจิตตสิกขา** สิกขาคือจิตอันยิ่ง อธิจิตอันเป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติเพื่อการสำหรับฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิ เป็นต้นอย่างสูง (กุศลจิตทั้งหลายจนถึงสมาบัติ ๘ เป็นจิต ฌานสมาบัติที่เป็นบาทแห่งวิปัสสนา เป็นอธิจิต แต่สมาบัติ ๘ นั้นแหละ ถ้าปฏิบัติด้วยความเข้าใจมุ่งให้เป็นเครื่องหนุนนำออกจากวัฏฏะก็เป็นอธิจิต)

๓) **อธิปัญญาสิกขา** สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง อธิปัญญาอันเป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกอบรมพัฒนาปัญญาอย่างสูง (ความรู้เข้าใจหลักเหตุผลถูกต้องอย่างสามัญ อันเป็นกัมมัฏสกตญาณ คือความรู้จักว่าทุกคนเป็นเจ้าของแห่งกรรมของตนเป็นปัญญา วิปัสสนาปัญญาที่กำหนดรู้ความจริงแห่งไตรลักษณ์ เป็นอธิปัญญา แต่โดยนัยอย่างเพลา กัมมัฏสกตปัญญาที่โยงไปให้มองเห็นทุกข์ที่เนื่องด้วยวัฏฏะ หรือแม้กระทั่งความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ซึ่งจะเป็นปัจจัยหนุนให้ก้าวไปในมรรค ก็เป็นอธิปัญญา) สิกขา ๓ นี้ นิยมเรียกว่าไตรสิกขา หรือเรียกข้อย่อยทั้งสามง่ายๆ สั้นๆ ว่า **ศีล สมาธิ ปัญญา**^{๒๙} ซึ่งจะกล่าวโดยละเอียดดังต่อไปนี้

อธิศีลสิกขา สิกขาคือศีลอันยิ่ง ศีล หมายถึงความประพฤติดีทางกายและวาจา, การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษ, ข้อปฏิบัติในการฝึกกายวาจาให้ดี

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๔๔๖-๔๔๗.

ยิ่งขึ้น, ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีพ มักใช้เป็นคำเรียกอย่างง่ายสำหรับคำว่า “อิทธิศีลสิกขา”^{๓๐} ความสำคัญของศีลตามที่ปรากฏในคัมภีร์ต่างๆ มีกล่าวไว้ว่า

“...บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ในกาลทุกเมื่อมีปัญญา มีใจตั้งมั่นดีแล้ว ปรารถนาความเพียร มีตนสงบไปแล้ว ย่อมข้ามโศกะที่ข้ามได้ยาก เขาเว้นขาดแล้วจากกามสัญญา ล่วงรูปสัญญาโยชนีได้ มีภพเป็นที่เปลิดเปล็นสิ้นไปแล้ว ย่อมไม่จมในห้วงน้ำลึก”^{๓๑}

...ศีลยังไม่ใช่อุปนิสัยให้ถึงจุดหมายสูงสุดด้วยตัวของมันเอง แต่เป็นวิธีการเพื่อก้าวหน้าไปสู่ความเจริญขั้นต่อไป คือสมาธิ สมาธิจึงเป็นจุดหมายจำเพาะของศีล โดยนัยนี้ คุณค่าทางด้านจิตใจของศีลจึงมีความสำคัญมาก คุณค่าทางจิตใจในขั้นศีลก็คือ เจตนาที่จะงดเว้นหรือการไม่มีความดำริในการที่จะทำชั่วใดๆ อยู่ในใจ ซึ่งทำให้จิตใจบริสุทธิ์ปลอดโปร่งไม่มีความคิดวุ่นวายขุ่นมัว หรือกังวลใดๆ มารบกวน จิตใจจึงสงบทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย เมื่อมีใจสงบเป็นสมาธิแล้ว ก็เกิดความคล่องตัวในการที่จะใช้ปัญญา คิดหาเหตุผล^{๓๒}

...ความงามในเบื้องต้นแห่งพระศาสนา ก็เป็นอันทรงประกาศด้วยศีล ศีลที่หมดจดดีแล้วชื่อว่า เป็นเบื้องต้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย และในโอวาทปาฏิโมกข์ ข้อต้นว่า ความไม่ทำบาปทั้งสิ้น สมานนั้นชื่อว่างามในท่ามกลาง เพราะยังกุศลให้ถึงพร้อม เป็นเหตุนำมาซึ่งคุณมีอิทธิวิธี เป็นต้น ปัญญางามในที่สุด เพราะทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย^{๓๓}

เมื่อพิจารณาจะเห็นว่า พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักปฏิบัติเพื่อประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิตที่สมบูรณ์แบบ โดยมีศีลเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอันดับแรก เป็นคำสอนที่ควบคุมความประพฤติทางกายและวาจา เป็นการสร้างระเบียบปฏิบัติให้กับตนเอง และการอยู่ร่วมในสังคมอย่างสงบสุข ศีลมีความจำเป็นอย่างมากในการที่จะปฏิบัติเพื่อที่จะบรรลุจุดหมายของชีวิต โดยมีสมาธิและปัญญาเป็นธรรมขั้นสูง ในกระบวนการปฏิบัติธรรมต้องเริ่มต้นด้วยการละเว้นความชั่ว และเสริมสร้างความดีให้สมบูรณ์บริบูรณ์จนถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากวัฏฏะสงสาร

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๙๑.

^{๓๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๙๖/๑๐๓.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๗๖๓.

^{๓๓} มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๙), หน้า ๑๐.

ในการตั้งใจรักษาศีลที่ถูกต้อง จะต้องเริ่มต้นจากเจตนาเป็นตัวกำหนด นั่นคือการประพฤติทางกายวาจา มีใจเป็นตัวเริ่มต้น จึงกำหนดที่ตัวเจตนาในใจเป็นหลัก กล่าวคือมีความตั้งใจหรือจงใจที่จะละเว้นความชั่วนั้นๆ เพราะความชั่วมีผลทำให้คุณภาพของจิตเสื่อมตกต่ำที่เรียกว่า “บาป” ไม่สามารถที่จะหลุดพ้นได้ ส่วนความดีเป็นความประพฤติตรงกันข้ามกับความชั่ว เป็นคุณค่าที่รักษาและส่งเสริมคุณภาพทางจิตใจให้สูงขึ้น ทำให้มีความสุข ความสบาย ความเจริญของกามแก่ชีวิตที่เรียกว่า “บุญ” สามารถที่จะทำให้หลุดพ้นได้จากความทุกข์^{๓๔}

ศีลสำหรับผู้ปฏิบัติโดยทั่วไป แบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ

๑) ศีลสำหรับคฤหัสถ์ คือ ข้อกำหนดอย่างต่ำของมนุษย์ เพื่อเสริมสร้างคุณค่าของชีวิตทั้งตนเองและสังคมอยู่กันอย่างสงบสุข ดำเนินชีวิตอย่างไม่มีโทษ โดยถือความถูกต้องในสิ่งที่ควรจะเป็นไปตามธรรมชาติ ตามสภาพความเป็นจริง ผู้ใดปฏิบัติตามย่อมได้รับความดีงามเป็นผล ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามย่อมได้รับความชั่วเป็นผล และมีความสัมพันธ์กับเรื่องของกรรมโดยตรง จะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำเป็นธรรมดา

๒) ศีลสำหรับบรรพชิต คือ ข้อกำหนดที่เกี่ยวกับความประพฤติ เป็นกฎระเบียบข้อปฏิบัติทางสังคม (สงฆ์) โดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอนเกื้อกูลแก่การปฏิบัติธรรม สำหรับผู้กระทำผิดล่วงละเมิดย่อมได้รับโทษตามสมควรกับความผิดนั้นๆ ผู้ที่ไม่ประพฤติผิดย่อมได้รับความนิยมนิยมยกย่อง และย่อมได้รับความชื่นชมอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ซึ่งมีผลโดยตรงเป็นแนวฝึกอบรมตนให้เป็นผู้มีศีลถึงพร้อมด้วยจรณะ^{๓๕}

ศีลสำหรับคฤหัสถ์ กำหนดเป็นข้อปฏิบัติขั้นต่ำ มาเป็นพื้นฐาน โดยปกติถือเอา “ศีล ๕” เป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานสำหรับมนุษย์ไม่ว่าจะครองชีวิตอยู่ในระดับใดๆ คือเป็นหลักประพฤติขั้นพื้นฐานของบุคคลแต่ละคนในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง จึงเรียกว่า “มนุษยธรรม”^{๓๖} ศีลสำหรับคฤหัสถ์แบ่งเป็น ๒ ระดับคือ ศีล ๕ สำหรับคฤหัสถ์รักษาเป็นประจำ ซึ่งจะกล่าวละเอียดในหัวข้อ

^{๓๔} พระอุบล กตปุญโญ (แก้ววงษ์ล้อม), “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศีลที่มีต่อสังคมไทย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๓๗, หน้า ๑๔.

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒๙.

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ มหานคร : บริษัท สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๗๖๘.

เบญจธรรม และศีล ๘ สำหรับคฤหัสถ์สมาทานรักษาพิเศษ นิยมรักษาในวันอุโบสถ หรือเรียกว่า อุโบสถศีล

หากจะกล่าวถึงอานิสงส์ของการรักษาศีล ในที่นี้จะขอกล่าวถึงอานิสงส์ของการรักษา ศีล ๘ ตามที่ปรากฏ กล่าวคือ ครั้งหนึ่ง นางวิสาขาได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าที่วัดบุพพาราม พระองค์ ได้ทรงแสดงศีลอุโบสถที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการแก่นางว่า เมื่อบุคคลรักษาแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีความเจริญรุ่งเรืองมาก แฝ่ไพศาลมาก ศีลอุโบสถประกอบด้วยองค์ ๘ ประการคือ

๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์
๒. เว้นจากการลักทรัพย์
๓. เว้นจากการประพฤตินิโคตพรหมจรรย์ คือเว้นจากการร่วมประเวณี
๔. เว้นจากการพูดเท็จ
๕. เว้นจากการดื่มสุราเมรัย
๖. เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล
๗. เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง การดูการละเล่น และการประดับตกแต่งเครื่องหอม เครื่องลูบไล้
๘. เว้นจากการนั่งการนอนในที่สูง

บุคคลใดรักษาอุโบสถศีลประกอบด้วยองค์ ๘ ประการไว้ด้วยดีตลอดชีวิต ย่อมมีผล มาก มีอานิสงส์มาก และมีความเจริญรุ่งเรืองมาก มากกว่าพระราชชาติที่ทรงครองราชย์สมบัติทั้ง ๑๖ แคว้น ตลอดจนมีรัตนะ ๗ ประการมากมาย ก็ยังไม่ถึงเสีย ๑๖ แห่งศีลอุโบสถอันประกอบด้วย องค์ ๘ ประการที่บุคคลนั้นรักษาดีแล้ว ราชสมบัติที่เป็นของมนุษย์ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับ ความสุขที่เป็นทิพย์ของเทวดาเป็นของเพียงเล็กน้อย เหมือนกับอายุของมนุษย์ ๕๐ ปี เท่ากับคืน หนึ่งและวันหนึ่งของเทวดาชั้นจาตุมหาราชิกา

ด้วยเหตุนี้ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นหญิงหรือชายก็ตาม เมื่อรักษาศีลอุโบสถเช่น ว่าเป็นตลอดชีวิต เมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้ว ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายร่วมกับเทวดาทั้ง ๖ ชั้น คือ ชั้นจาตุมหาราชิกา ชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิต และชั้นนิมมานวดี และชั้นปรนิมมิตตสวดีตาม ความประณีตแห่งอุโบสถที่บุคคลนั้นรักษา

นอกจากนี้ พระองค์ยังทรงแนะนำวิธีการทำจิตใจที่เศร้าหมองให้ผ่องแผ้วบริสุทธิ์ได้ด้วย ความเพียรในการหมั่นระลึกถึงสิ่งต่อไปนี้คือ

๑. ด้วยหมั่นระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ผู้ประเสริฐตั้งพรหม เรียกว่ารักษาพรหมอุโบสถ
๒. ด้วยหมั่นระลึกถึงธรรมะที่พระองค์ตรัสไว้ดีแล้ว เรียกว่ารักษาัมมอุโบสถ
๓. ด้วยหมั่นระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบในพระธรรมวินัย เรียกว่า รักษาสังฆอุโบสถ
๔. ด้วยหมั่นระลึกถึงศีลของตนอันไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่างพร้อย เรียกว่า รักษาศีลอุโบสถ
๕. ด้วยหมั่นระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา ๖ ชั้น ตลอดจันชั้นพรหมโลก เมื่อคราวที่ตนเป็นมนุษย์นั้นเป็นผู้สมบุรณ์ด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา เรียกว่ารักษาเทวดาอุโบสถ
๖. ด้วยหมั่นระลึกถึงพระอรหันต์ทั้งหลายว่าเป็นผู้รักษาองค์แห่งศีลอุโบสถ ๘ ประการได้ เราเองก็รักษาองค์แห่งศีลอุโบสถ ๘ ประการก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติตามอย่างพระอรหันต์^{๓๗}

อธิจิตตสิกขา สิกขาคือจิตอันยิ่ง ขอบปฏิบัติเพื่อการสำหรับฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิ เป็นจิตที่ต้องผ่านการฝึกฝนมีสมาธิจนมีกำลัง เกิดเป็นปัญญาในการประหัตประหารกิเลสสมาธิ ตามความหมายนั้น หมายถึง การกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติเพื่อทำจิตใจให้เกิดความสงบแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว ไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน เมื่อทำจิตให้เกิดเป็นสมาธิจนจิตรวมเป็นหนึ่งได้ในระดับใดระดับหนึ่งได้แล้ว ในทางพระพุทธศาสนากล่าวไว้ว่าจะมีผลทำให้จิตใจได้รับความสงบ ประณีต บริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ควรแก่การงานทุกชนิด นับว่าเป็นลักษณะของสุภาพจิตที่ดีนั่นเอง เมื่อสุภาพจิตดี จิตไม่เครียด จิตไม่มีความวิตกกังวลใดๆ ย่อมส่งผลต่อเนื่องไปสู่กายให้ได้รับความสงบระงับตามไปด้วย เพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ที่ต่างอิงอาศัยเป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันอยู่อย่างต่อเนื่อง เมื่อใจมีความสงบ

^{๓๗} พระมหาชัยวัฒน์ อภิภูณจารย์ (สิงห์โงน). "การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของนางวิสาขา มหาอุบาสิกาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา". *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔๐-๔๒.

ระงับ ภายซึ่งเนื่องกับใจก็จะได้รับความสงบระงับลงตามไปด้วย ภายที่สงบย่อมส่งผลทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายค่อยๆ ปรับสู่สภาพสมดุล^{๓๘} อันเป็นเหตุให้มีสุขภาพกายที่ดี

สมาธิ นับว่าเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่ง ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงจัดรวมไว้ในหมวดธรรมใหญ่ๆ ได้แก่ โภชณงค์^{๓๙} และอริยมรรคมีองค์ ๘^{๔๐} โดยถือว่าสมาธินี้ เป็นบาทฐานที่สำคัญในการเจริญปัญญาเพื่อนำไปสู่การตรัสรู้ได้ นอกจากนี้ยังพบว่า พระองค์ทรงนำสมาธินี้มาใช้ประโยชน์ในทางการบำบัดและรักษาโรคอีกด้วย ดังปรากฏในครั้งที่พระองค์ทรงพระประชวรอย่างหนัก พระองค์ทรงใช้อิทธิวาสนขันธ์ คือความอดทนอดกลั้นต่อทุกข์เวทนา และทรงใช้สมาธิด้วยวิธีการเข้าสู่เจโตสมาธิ^{๔๑} เพื่อใช้ระงับดับเวทนา และอาการพระประชวรหนักครั้งนี้ให้ระงับดับ

^{๓๘} ร้อยตำรวจเอกหญิงอุทัยวรรณ เลขาประเสริฐสุข, การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๔-๕๗.

^{๓๙} **โภชณงค์ ๗** หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ประกอบด้วย ๑. **สติ** ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง, ๒. **ธัมมวิจยะ** ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม, ๓. **วิริยะ** ความเพียร, ๔. **ปิติ** ความอิ่มใจ, ๕. **ปัสสัทธิ** ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ, ๖. **สมาธิ** ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์, ๗. **อุเบกขา** ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง แต่ละข้อเรียกเต็ม มี สัมโพชณงค์ ต่อท้ายเป็น สติสัมโพชณงค์ เป็นต้น

^{๔๐} **อริยมรรคมีองค์ ๘** หรือ อัฐมรรคมีองค์ ๘ เรียกเต็มว่า อริยอัฐมรรค แปลว่า ทางมีองค์แปดประการ อันประเสริฐ องค์แปดของมรรคมีดังนี้

- ก. **สัมมาทิฐิ** เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้หรือวิสัย ๔ หรือ เห็นไตรลักษณ์ หรือ รู้อกุศลและอกุศลมูล กับ กุศลและกุศลมูล หรือเห็นปฏิจกสมุปบาท
- ข. **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปปี อพยบาทสังกัปปี อวิหิงสาสังกัปปี
- ค. **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจริต ๔
- ง. **สัมมากัมมันตะ** กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจริต ๓
- จ. **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิจอาชีพ ประกอบสัมมาชีพ
- ฉ. **สัมมาวายามะ** พยายามชอบ ได้แก่ ปธาน หรือสัมมปธาน ๔
- ช. **สัมมาสติ** ระลึกชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔
- ซ. **สัมมาสมาธิ** ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน ๔

^{๔๑} **เจโตสมาธิ** หมายถึง สมาธิที่เกิดจากการเพ่งด้วยจิตล้วนๆ ซึ่งวิธีการเจริญสมาธิด้วยวิธีนี้ ท่านพุทธทาสได้อธิบายว่า คนส่วนใหญ่ไม่สามารถที่จะบำเพ็ญสมาธิประเภทเจโตสมาธิได้ จะบำเพ็ญได้แต่สมาธิแฝงอยู่ในปัญญา ที่เรียกว่า “อนันตริยสมาธิ” ซึ่งถือว่าเป็นผู้ที่ตรงข้ามกับ “เจโตสมาธิ”, พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), *ทาน ศีล สมาธิ*, (กรุงเทพฯ : รุ่งแสงการพิมพ์), หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

หายไปได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้น ก็เพราะในเวลาที่เกิดตถาคตเข้าเจโตสมาธิอันไม่มีนิमित เพราะไม่ใส่ใจนิमितทุกอย่าง เพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น”^{๔๒}

การเจริญสมาธิจนสามารถเอาผลของสมาธิมาใช้ประโยชน์ได้ อาทิเช่น ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิแบบอานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกอย่างละเอียดและประณีต) ไว้ว่าสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการรักษาสุขภาพอนามัย อันนำมาซึ่งร่างกายที่แข็งแรงสวยงามได้หลายประการ อาทิเช่น

ก. ช่วยให้การพักผ่อนได้ผลดีเต็มที่ คือการทำสมาธิเพียงแค่ ๑ ชั่วโมง จะช่วยทำให้ได้รับการพักผ่อนได้ดีกว่าการนอนหลับนานถึง ๕ ชั่วโมง

ข. ช่วยในการขับไล่ความร้อนภายในร่างกาย ที่เกิดจากความร้อนของอากาศภายนอก และขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากพิษไข้ให้ลดลงได้

ค. ช่วยในการบรรเทาหรือระงับการไหลของโลหิตที่เกิดจากบาดแผลต่างๆ ทั้งแผลฉกรรจ์และไม่ฉกรรจ์ ให้เลือดไหลออกช้าและออกน้อย โดยไม่ต้องใช้ส่วนอื่นประกอบ เป็นต้น^{๔๓}

แนวทางการทำสมาธิตามแนวที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา เพื่อให้จิตสงบนั้นมีแนะนำไว้หลายวิธี เพื่อให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของผู้ปฏิบัติ อันจะนำไปสู่ความก้าวหน้าในการเจริญสมาธิ ซึ่งมีด้วยกัน ๔๐ วิธี หรือเรียกว่า “กรรมฐาน ๔๐” อันหมายถึงที่ตั้งแห่งการงาน หรือเป็นวิธีอบรมจิต ได้แก่ กสิณ คือการเพ่งวัตถุ เพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิมี ๑๐ อย่าง^{๔๔} อสุภะ คือสภาพอันไม่งาม, ซากศพในสภาพต่างๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์แห่งสมถกรรมฐาน (อุบายให้จิตสงบ) มี ๑๐ อย่าง^{๔๕},

^{๔๒} อ.จ.ทสก.(ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๓-๒๒๔.

^{๔๓} พุทธทาสภิกขุ, การใช้อานาปานสติให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน, (สุราษฎร์ธานี: มิตรนราการพิมพ์), หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

^{๔๔} กสิณ ๑๐ วัตถุสำหรับเพ่ง เพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ ประกอบด้วย

- ก. **ภูตกสิณ** (กสิณคือมหาภูตรูป) ๔ คือ ปฐวีกสิณ กสิณคือดิน, อาโปกสิณ กสิณคือน้ำ, วาโยกสิณ กสิณคือลม, เตโชกสิณ กสิณคือไฟ
- ข. **วรรณกสิณ** (กสิณคือสี) ๔ คือ นีลกสิณ กสิณคือสีเขียวคราม, पीตกสิณ กสิณคือสีเหลือง, โลहितกสิณ กสิณคือสีแดง, โอทาทกสิณ กสิณคือสีขาว
- ค. **กสิณอื่นๆ** คือ อาโลกกสิณ กสิณคือแสงสว่าง, อากาศกสิณ กสิณคือที่ว่างเปล่า ช่องว่าง

^{๔๕} **อสุภะ ๑๐** สภาพอันไม่งาม, ซากศพในสภาพต่างๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์แห่งสมถกรรมฐาน ประกอบด้วย

- ก. **อุทฺทมาตกะ** ซากศพที่เน่าพองขึ้นแล้ว

อนุสติ ๑๐^{๔๖}, พรหมวิหาร ๔, อหារเวปฏิกูลสัณญญา ๑ กำหนดพิจารณาความเป็นปฏิภูลในอาหาร, จตุธาตววัตถาน ๑ กำหนดพิจารณาธาตุ ๔ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุ ๔ แต่ ละอย่างๆ, อรูป ๔^{๔๗} สำหรับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พบว่าวิธีที่พระองค์ทรงนำมาปฏิบัติ คือทรง

-
- ข. **วินีลกะ** ชากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ
 - ค. **วิปูปพะกะ** ชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเอี่ยมอยู่ตามที่แตกปริออก
 - ง. **วิจฉิททกะ** ชากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน
 - จ. **วิกขายิตกะ** ชากศพที่ถูกสัตว์ เช่น แร้ง กา สุนัข จิกทิ้งกัดกินแล้ว
 - ฉ. **วิกขิตตกะ** ชากศพที่กระจายกระจาย มือทำศิระหตุคออกไปข้างๆ
 - ช. **หตวิกขิตตกะ** ชากศพที่ถูกสับฟันบนันเป็นท่อนๆ กระจายออกไป
 - ซ. **โลहितกะ** ชากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียบราดอยู่
 - ฌ. **ปุพุกะ** ชากศพที่มีหนองคลาคล้ำเต็มไปหมด
 - ญ. **อัมมูทิกะ** ชากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกท่อน

^{๔๖} **อนุสติ ๑๐** ความระลึกถึง อารมณียังควรระลึกถึงเนื่องๆ ประกอบด้วย

- ก. **พุทธานุสติ** ระลึกถึงพระพุทธเจ้า คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระองค์
- ข. **ธัมมานุสติ** ระลึกถึงพระธรรม คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระธรรม
- ค. **สังฆานุสติ** ระลึกถึงพระสงฆ์ คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระสงฆ์
- ง. **สีลानุสติ** ระลึกถึงศีล น้อมจิตรำลึกพิจารณาศีลของตนที่ไปประพฤติปฏิบัติ บริสุทธิ์ ไม่ต่างพร้อย
- จ. **จาคานุสติ** ระลึกถึงการบริจาค คือ น้อมจิตระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรมคือความเผื่อแผ่เสียสละนี้ที่มีในตน
- ฉ. **เทวดานุสติ** ระลึกถึงเทวดา คือ น้อมจิตระลึกถึงเทวดาทั้งหลายที่ตนเคยรู้และพิจารณาแห่งคุณธรรมอันทำบุคคลให้เป็นเทวดานั้นๆ ตามที่มีอยู่ในตน
- ช. **มรณสติ** ระลึกถึงความตาย อันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท
- ซ. **กายคตาสติ** สติอันไปในกาย คือกำหนดพิจารณาภายใน เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่างๆ อันไม่สะอาด อันไม่งาม นำรังเกียจ เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของภายใน มิให้หลงไหลมัวเมา
- ฌ. **อานาปานสติ** สติกำหนดลมหายใจเข้าออก
- ญ. **อุปสมานุสติ** ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ คือระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่ระงับกิเลสและความทุกข์

^{๔๗} **อรูป ๔** ฌานมีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ คืออรูปฌาน ฌานของสัตว์ผู้เข้าถึงอรูปฌาน ฌานของอรูปพรหม ประกอบด้วย

เจริญสมาธิแบบอานาปานสติ ดังที่พระองค์ตรัสว่า อานาปานสติ เป็นวิหการธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอยู่มากที่สุด และตรัสถึงความเชื่อมโยงของการเจริญอานาปานสติไว้ว่า สามารถเชื่อมโยงหรือครอบคลุมไปถึงการเจริญสติปัฏฐาน ๔^{๔๔} และโพชฌงค์ ๗ อีกด้วย ทรงตรัสว่า อานาปานสติที่

-
- ก. **อากาสนัญญาตนะ** ฌานอันกำหนดอากาศ คือช่องว่างที่สูดมิได้ เป็นอารมณ์ หรือภาพของผู้เข้าถึงฌานนี้
 - ข. **วิญญาณัญญาตนะ** ฌานอันกำหนดวิญญาณหาที่สูดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภาพของผู้เข้าถึงฌานนี้
 - ค. **อากิญจัญญาตนะ** ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร เป็นอารมณ์ หรือภาพของผู้เข้าถึงฌานนี้
 - ง. **เนวสัญญานาสัญญาตนะ** ฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ หรือภาพของผู้เข้าถึงฌานนี้

^{๔๔} **สติปัฏฐาน ๔** หมายถึงที่ตั้งของสติ, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน ประกอบ ๔ ประการคือ

- ก. **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ๑ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ๑ สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง ๑ ปฏิกุลมณสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ๑ ชาติมณสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ ๑ นวสีวติกา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน ๗ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายของผู้อื่น เช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น ๑
- ข. **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ
- ค. **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไรก็ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ
- ง. **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ ๕ ชันธ์ ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ

เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ และที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ และที่เจริญโพชฌงค์ ๗ ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้^{๔๙}

อธิปัญญาศึกษา ศึกษาคือปัญญาอันยิ่ง ปัญญาตามที่มีความหมายปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้

คัมภีร์อังกุตตรนิกาย นวกนิบาต อธิบายว่า ปัญญา หมายถึงความรู้ธรรมที่เป็นกุศล อกุศล ธรรมที่มีโทษ ไม่มีโทษ ธรรมดำ (ธรรมที่ให้ผลเป็นทุกข์) ธรรมขาว (ธรรมที่ให้ผลเป็นสุข) ธรรมที่ควรเสพ ธรรมที่ไม่ควรเสพ ธรรมที่ไม่สามารถทำให้เป็นพระอริยะ และธรรมที่สามารถทำให้เป็นอริยะ^{๕๐}

คัมภีร์อังกุตตรนิกาย สัตตกนิบาต อธิบายว่า ปัญญา หมายถึงเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ^{๕๑} อันหมายถึงปัญญาในระดับโลกียะและโลกุตตระ เป็นความรู้ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งบรรลุมรรคผล

แสงสว่าง คือ ปัญญา แสงสว่างมี ๔ อย่างคือ แสงจันทร์ แสงอาทิตย์ แสงไฟ และแสงแห่งปัญญา ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ความสว่าง ๔ ประการนี้ ความสว่าง ๔ ประการอะไรบ้างคือ ๑. ความสว่างแห่งดวงจันทร์, ๒. ความสว่างแห่งดวงอาทิตย์, ๓. ความสว่างแห่งไฟ, ๔. ความสว่างแห่งปัญญา ภิกษุทั้งหลาย ความสว่าง ๔ ประการนี้แล ความสว่างแห่งปัญญาเป็นเลิศ^{๕๒}

ปกรณัมพิเศษวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสะจารย์จำแนกปัญญาไว้ ๔ ประเภท โดยจัดปัญญาเป็น ๑ โดยลักษณะของการรู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรม หมายถึงการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง หลักเกณฑ์ที่ใช้จำแนกปัญญาออกไปเป็นประเภทต่างๆ มีชื่อเรียกมากมาย วิเคาะให้ได้ว่าใช้หลักเกณฑ์ ดังนี้

๑. จำแนกตามระดับขั้นของปัญญา กล่าวคือ ปัญญาที่เกิดร่วมกับจิตชั้นกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ และอรูปราวจรภูมิ จัดเป็นโลกียปัญญา ปัญญาที่เกิดร่วมกับจิตชั้นโลกุตตรภูมิ จัดเป็นโลกุตตรปัญญา

^{๔๙} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๙๘๙/๔๗๓-๔๗๘.

^{๕๐} อจ.นวก. (ไทย) ๒๓/๕/๔๓๙.

^{๕๑} อจ.สตตฺก. (ไทย) ๒๓/๔/๗.

^{๕๒} อจ.จตฺกก. (ไทย) ๒๑/๑๔๓/๒๑๐.

๒. จำแนกตามบ่อเกิดหรือที่มาของปัญญา เช่น ปัญญาที่เกิดจากการฟัง เรียกว่าสุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด เรียกว่าจินตมยปัญญา ปัญญาของผู้ที่เข้าสู่สมาบัติ เรียกว่าภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา ที่เรียกว่าวิปัสสนาญาณ หรือวิปัสสนาปัญญา
๓. จำแนกตามประเภทของบุคคลผู้มีปัญญา เช่น สุขปัญญา ปัญญาของผู้ที่ยังต้องศึกษาในไตรสิกขา คือศีล สมาธิ และปัญญา อสุขปัญญา ปัญญาของผู้ที่ไม่ต้องศึกษาในไตรสิกขา คือปัญญาของพระอรหันต์ เนวเสขนาสุขปัญญา ปัญญาของบุคคลนอกจากพระเสขะและพระอเสขะ พุทธญาณ พระปัญญาญาณของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
๔. จำแนกตามเรื่องต่างๆ ที่รู้ด้วยปัญญา หรือความรู้ในแขนงนั้นๆ เช่น วิชา ๓ ความรู้แจ้งเรื่องอดีตชาติของตน เป็นต้น วิชา ๔ ความรู้เรื่องวิปัสสนาญาณ เป็นต้น อภิญญา ๖ ความรู้ยิ่ง ความรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง มีความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ เป็นต้น ปฏิสัมภีตา ๔ ความรู้ที่แตกฉานในอรรถ ธรรม ภาษา และปฏิภาณ สัพพัญญุตญาณ พระญาณที่ยังรู้ธรรมทั้งปวง

ปัญญาแบ่งตามประเภทใหญ่ๆ ได้ ๒ ประเภทคือ โลกียปัญญา และโลกุตตรปัญญา กล่าวคือ

๑. โลกียปัญญา ปัญญาในระดับโลกๆ ปัญญามากมายหลายประเภท อันได้แก่
 - ๑.๑ สขาทิกปัญญา ปัญญาที่ติดตัวมาแต่กำเนิด
 - ๑.๒ สุตมยปัญญา หรือสุตมยญาณ ปัญญาหรือความรู้ที่เกิดจากการฟัง เกิดจากการศึกษาเล่าเรียนวิชาการที่สามารถถ่ายทอดกันได้ โดยการศึกษาเล่าเรียน จำแนกได้เป็น ๒ ส่วน คือ วิชาการในทางโลก และวิชาการทางธรรม ซึ่งทั้งสองยังสามารถจำแนกไปได้อีกหลายสาขา
 - ๑.๓ จินตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟังแล้วคิดพิจารณาจนเข้าใจ หรือความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เคยได้ยินมาจากใคร เช่นการคิดประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ในทางวิทยาศาสตร์ จินตมยปัญญานี้หมายรวมถึง โภศน ๓ ประการ คือ อายโภศน ความฉลาดในทางเจริญ อปายโภศน ความฉลาดในทางเสื่อม และอุปายโภศน ความฉลาดในทางที่จะหลีกเลี่ยงความเสื่อมเข้าถึงความเจริญ
 - ๑.๔ ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการลงมือจากการปฏิบัติธรรม ความรู้ที่เป็นผลของการปฏิบัติธรรม ซึ่งอาจจำแนกเป็นการให้ทาน รักษาศีล และการเจริญภาวนา การปฏิบัติ

ธรรมแต่ละขั้นตอนก็จะเกิดปัญญาควบคู่ไปด้วย เช่น การให้ทาน ทำให้เกิดทานมยปัญญา การรักษาศีลก็ทำให้เกิดศีลมยปัญญา ส่วนการเจริญภาวนาแบ่งเป็น ๒ คือการเจริญสมาธิหรือการเจริญสมถกรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ ส่วนการเจริญปัญญาหรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา ซึ่งภาวนาททั้งสองอย่าง ล้วนทำให้เกิดภาวนามยปัญญา กล่าวคือ การเจริญสมถกรรมฐานจนบรรลุฌานสมาบัติ ๘ คือรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ ขึ้นได้ขั้นหนึ่ง ทำให้เกิดปัญญาของผู้ที่เข้าสมาบัติ ซึ่งปัญญาชนิดนี้เป็นความหมายของภาวนามยปัญญาที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก^{๕๓}

๒. โลกุตตรปัญญา ปัญญาที่เหนือโลก ได้แก่ ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา คือปัญญาในมรรค ๔ ผล ๔ อันได้แก่

๒.๑ ปัญญาในโสดาปัตติมรรค – ปัญญาในโสดาปัตติผล

๒.๒ ปัญญาในสกทาคามิมรรค – ปัญญาในสกทาคามีผล

๒.๓ ปัญญาในอนาคามิมรรค – ปัญญาในอนาคามีผล

๒.๔ ปัญญาในอรหัตตมรรค – ปัญญาในอรหัตตผล^{๕๔}

ปัญญาในมรรค ๔ ผล ๔ นี้ เรียกได้หลายชื่อ เช่น อธิปัญญาปัญญา ปัญญาในปัญญา อันยัง มรรคปัญญา เป็นต้น ท่านผู้บรรลุมัคคญาณ ผลญาณแล้ว สามารถเข้าผลสมาบัติได้ ปัญญาที่เกิดขึ้นแก่พระอริยบุคคลผู้เข้าผลสมาบัตินี้ เป็นความหมายของภาวนามยปัญญาที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก หรืออีกนัยหนึ่งได้แก่ อาสวักขยญาณ ความหยั่งรู้ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะ ซึ่งเป็นธรรมข้อหนึ่งในหมวดวิชา ๓ อภิญญา ๖ วิชา ๘ และทศพลญาณ

อนึ่ง ยังมีปัญญาที่ไม่จัดเป็นทั้งโลกียปัญญาและโลกุตตรปัญญา ได้แก่ โคตรภูญาณ และนิโรธสมาปัตติญาณของพระอรหันต์และพระอนาคามีผู้ได้สมาบัติ ๘ เพราะนิโรธสมาบัติไม่ใช่ธรรมที่มีอยู่โดยสภาวะคือ ปรมาตถ์ คือไม่ใช่ปรมาตถธรรม ไม่ใช่ธรรมที่มีอยู่จริงโดยความจริงขั้นสูงสุด เป็นเพียงปัญญาตีธรรม ท่านสมมติว่าเป็นพระนิพพานโดยพิเศษ^{๕๕}

ปัญญาบารมี เป็นบารมีขั้นสุดท้าย และอาจถือว่าเป็นบารมีที่สำคัญที่สุด เพราะปัญญาเป็นจุดหมายปลายทางของการประหัตประหารกิเลสให้หมดไปสิ้นไป ทั้งนี้ ปัญญาต้อง

^{๕๓} อภ.วิ.(ไทย) ๓๕/๗๖๘/๕๐๓-๕๐๔.

^{๕๔} อภ.วิ.(บาลี) ๓๕/๘๐๗/๔๐๘.

^{๕๕} พระมหาเลอเดช วรวิไล (วงศ์ศรีธา), “การศึกษาวิเคราะห์ปัญญาบารมีของพระมหोสด”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๖๐-๖๓.

ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้องตรงศีล ตรงธรรม ยังจะทำให้การพิจารณาธรรมก้าวหน้าในการมุ่งลด ละกิเลส

โดยสรุป ไตรสิกขา เป็นหมวดธรรมที่สำคัญหมวดหนึ่ง ที่จะส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีความงามที่เกิดในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และงามในที่สุด เป็นความงามที่เกิดขึ้นจากภายในจนส่งผลมายังภายนอก ผู้ที่มีโอกาสได้สัมผัสรับรู้ได้ถึงความหอม อันเป็นหอมความดี ความเย็น เป็นความเย็นใจในการปฏิสัมพันธ์ด้วย ขณะที่ผู้ปฏิบัติมีความสุข อิ่มใจ เป็นอาหารใจที่สร้างได้ด้วยตนเอง

๓.๔ หลักพรหมวิหาร ๔

ก่อนอื่นใด ต้องทำความเข้าใจคำว่า “พรหมวิหาร” หมายความว่า ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ พรหมวิหารนี้ บางทีแปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือให้เสมอด้วยพรหม หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณยิ่งใหญ่ พรหมวิหาร ๔ หรือที่เรียกว่า อปปมัญญา ^{๕๖} เพราะแผ่สม่าเสมอโดยทั่วไป ในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต พรหมวิหารมีในผู้ใด ย่อมทำให้ผู้นั้นประพฤติปฏิบัติเกื้อกูลแก่ผู้อื่น ด้วยสังคหัตถุ เป็นต้น

พรหมวิหาร ๔ ประการ ซึ่งประกอบด้วย

๑. เมตตา ความรักปรารถนาดีอยากให้เรามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า
๒. กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของสัตว์ทั้งปวง
๓. มุทิตา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอรปด้วยอาการชื่นชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงอยู่ในปกติสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป
๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตรางู ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตน

^{๕๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

ประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรมรวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจ
มองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบต่อตนได้ดีแล้ว เขาสมควร
รับผิดชอบต่อตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความสำเร็จของตน

ผู้ดำรงในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ด้วยเมตตากรุณา และย่อม
รักษาธรรมไว้ด้วยอุเบกขา ดังนั้นแม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์ แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะ
มิให้เสียธรรม อนึ่ง ในการที่จะเข้าใจและปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ให้ถูกต้อง พึงทราบรายละเอียด
บางอย่าง โดยเฉพาะสมบัติ และวิบัติของธรรม ๔ ประการนั้น ดังนี้

ก. ความหมายโดยวิเคราะห์ศัพท์

๑. เมตตา = (มีน้ำใจ) เยื่อใยใฝ่ประโยชน์สุขแก่คนสัตว์ทั้งหลาย หรือน้ำใจ

ปรารถนาประโยชน์สุขที่เป็นไปต่อมิตร

๒. กรุณา = ทำความสะเทือนใจแก่สาธุชน เมื่อคนอื่นประสบทุกข์ หรือถ่ายทอด
ทำทุกข์ของผู้อื่นให้หมดไป หรือแผ่ใจไปรับรู้ต่อคนสัตว์ทั้งหลายที่
ประสบทุกข์

๓. มุทิตา = โมนายินดีต่อผู้ประกอบด้วยสมบัติหรือผลดีนั้นๆ

๔. อุเบกขา = คอยมองดูอยู่ โดยละความขวนขวาย ว่าสัตว์ทั้งหลายจงอย่าผูก
เวรกัน เป็นต้น และโดยเข้าถึงความเป็นกลาง

ข. ลักษณะ หน้าที่ หรือกิจ (รส) ผลปรากฏ (ปัจจุปัญฐาน) และปทัสถาน (เหตุใกล้)

๑. เมตตา = (ในสถานการณ์ที่คนอื่นอยู่เป็นปกติ)

ลักษณะ = เป็นไปด้วยอาการเกื้อกูลแก่คนสัตว์ทั้งหลาย

หน้าที่ = น้อมนำประโยชน์เข้าไปให้แก่เขา

ผลปรากฏ = กำจัดความอาฆาตแค้นเคืองให้ปราศไป

ปทัสถาน = เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของคนสัตว์ทั้งหลาย

๒. กรุณา = (ในสถานการณ์ที่คนอื่นตกทุกข์ได้ตร้อน)

ลักษณะ = เป็นไปด้วยอาการปลดเปลื้องทุกข์แก่คนสัตว์ทั้งหลาย

หน้าที่ = ไม่นิ่งดูตาย/ทนนิ่งอยู่ไม่ได้ต่อทุกข์ของคนสัตว์ทั้งหลาย

ผลปรากฏ = ไม่เบียดเบียน / อวิหิงสา

ปทัสถาน = เห็นภาวะไร้ที่พึ่ง/สภาพน่าอนาถของคนสัตว์ทั้งหลายที่ถูกทุกข์

ครอบงำ

๓. มุทิตา = (ในสถานการณ์ที่คนอื่นมีสุขสำเร็จหรือทำอะไรก้าวไปด้วยดี)

ลักษณะ = พลอยยินดี/ยินดีด้วย

หน้าที่ = ไม่ริษยา/เป็นปฏิปักษ์ต่อความริษยา

ผลปรากฏ = ขจัดความริษยา ความไม่ยินดีหรือความทนไม่ได้ต่อความสุข
สำเร็จของผู้อื่น

ปทัสถาน = เห็นสมบัติ/ความสำเร็จของคนสัตว์ทั้งหลาย

๔. อุเบกขา = (ในสถานการณ์รักษาธรรมตามความรับผิดชอบต่อกรรมที่เขาทำ)

ลักษณะ = เป็นไปโดยอาการเป็นกลางต่อคนสัตว์ทั้งหลาย

หน้าที่ = มองเห็นความเสมอภาคกันในสัตว์ทั้งหลาย

ผลปรากฏ = ระวังความซัดเคืองเสียใจและความคล้อยตามดีใจ

ปทัสถาน = มองเห็นภาวะที่ทุกคนเป็นเจ้าของกรรมของตน ว่าสัตว์ทั้งหลายจัก
ได้สุข พ้นทุกข์ ไม่เสื่อมจากสมบัติที่ได้ที่ถึง ตามใจชอบได้อย่างไร

ค. สมบัติ = (ความสมบูรณ์หรือความสัมฤทธิ์ผล) และวิบัติ (ความล้มเหลว หรือการ
ปฏิบัติผิดพลาด ไม่สำเร็จผล)

๑. เมตตา: สมบัติ = สงบหายไร้ความแค้นเคืองไม่พอใจ

วิบัติ = เกิดเสนาหา

๒. กรุณา: สมบัติ = สงบหายไร้วิหิงสา

วิบัติ = เกิดความโสกเศร้า

๓. มุทิตา: สมบัติ = สงบหายไร้ความริษยา

วิบัติ = เกิดความสนุกสนาน

๔. อุเบกขา: สมบัติ = สงบหายไม่มีความยินดียินร้าย

วิบัติ = เกิดความเฉยโดยไม่รู้ (เฉยโง่ เฉยเมย เฉยเมิน)

ง. ข้ำศึก คือ อกุศลซึ่งเป็นศัตรูคู่ปรับที่จะทำลายหรือทำกรรมนั้นๆ ให้เสียไป

๑. เมตตา: ข้ำศึกไกล = ราคะ

ข้ำศึกไกล = พยาบาท คือความซัดเคืองไม่พอใจ

๒. กรุณา: ข้ำศึกไกล = โทมนัส คือความโสกเศร้าเสียใจ

ข้ำศึกไกล = วิหิงสา

๓. มุทิตา: ข้ำศึกไกล = โสมนัส (เช่นดีใจว่าตนจะพลอยได้รับผลประโยชน์)

ข้ำศึกไกล = อรติ คือความไม่ยินดี ไม่ยินดี ริษยา

๔. อุเบกขา : ข้าศึกไกล = อัญญาอุเบกขา (เฉยไม่รู้เรื่อง เฉยใจ เฉยเมย)

ข้าศึกไกล = ราคะ (ความใคร่) และปฏิฆะ (ความเคือง) หรือชอบใจและ ชัดใจ

จ. ตัวอย่างมาตรฐาน ที่แสดงความหมายของพรหมวิหารได้ชัด ซึ่งคัมภีร์ทั้งหลายมักยกขึ้นอ้าง

๑. เมื่อลูกยังเล็กเป็นเด็กเยาว์วัย

แม่ -เมตตา รักใคร่เอาใจใส่ ถนอมเลี้ยงให้เจริญเติบโต

๒. เมื่อลูกเจ็บไข้เกิดมีทุกข์ภัย

แม่ -กรุณา ห่วงใย ปกป้องรักษา หาทางบำบัดแก้ไข

๓. เมื่อลูกเจริญวัยเป็นหนุ่มสาวสวยงาม

แม่ -มุทิตา พลอยปลาบปลื้มใจ หวังให้ลูกงามสดใสอยู่นานเท่านาน

๔. เมื่อลูกรับผิดชอบกิจการหน้าที่ของตนจนชวายเป็นผู้ใหญ่

แม่ -อุเบกขา มีใจนิ่งสงบเป็นกลางวางเฉยคอยดู

พึงทราบด้วยว่า ฉันทะ คือ กัตตุกัมมตาฉันทะ (ความอยากจะทำให้ดี หรือความต้องการที่จะทำให้คนสัตว์ทั้งหลายตั้งงามสมบูรณ์ปราศจากโทษข้อบกพร่อง เช่น อยากให้เขาประสบประโยชน์สุข พ้นจากทุกข์ เป็นต้น) เป็นจุดตั้งต้น (อาทิ) ของพรหมวิหารทั้ง ๔ นี้ การข่มระงับกิเลส (เช่นนิวรณ์) ได้ เป็นท่ามกลาง สมารถถึงขั้นอุปปนา (คือ ภาวะจิตที่มั่นคงเรียบรื่นสงบสนิทที่สุด) เป็นที่จบ ของพรหมวิหารทั้ง ๔ นั้น^{๕๗}

พรหมวิหาร ๔ เป็นหมวดธรรมที่พระสารีบุตรพระอัครสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้แสดงให้เห็นพราหมณ์ที่ป่วยหนักใกล้จะละสังขาร และมีความมุ่งมั่นปรารถนาที่จะไปเกิดในพรหมโลก ท่านพระสารีบุตรจึงได้เมตตาแสดงธรรมว่าด้วย “พรหมวิหาร ๔” ให้กับพราหมณ์ผู้นั้นได้รับฟัง ครั้นเมื่อพราหมณ์ได้ฟังธรรมจบลง และน้อมจิตยินดีในข้อธรรมนี้ เมื่อสิ้นชีวิตลงจึงได้ไปเกิดในพรหมโลกตามความปรารถนา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสอานิสงส์ของการเจริญเมตตาไว้ถึง ๑๑ ประการคือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ อมนุษย์ และเทวดาทั้งหลาย ไฟ ยาพิษ หรือ

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า

ศาสตร์าก้ากรายไม่ได้ จิตตั้งมั่นได้เร็ว สีน้าสดใส ไม่หลงลืมสติตาย เมื่อยังไม่บรรลุนิยามยอม
เข้าถึงพรหมโลก^{๕๘}

พรหมวิหารธรรม เป็นคุณธรรมซึ่งแสดงออกจากส่วนลึกของจิตใจ คือความรัก ความ
ปรารถนาดี อยากให้บุคคลและสัตว์ดำรงอยู่ในความดีงาม ประสพสุข เป็นประโยชน์ เป็นความ
บริสุทธิ์ที่มีต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายในฐานะเพื่อนร่วมโลก เป็นความปรารถนาดีที่ไม่หวัง
สิ่งตอบแทนใดๆ บุคคลที่ควรเจริญพรหมวิหารเป็นอันดับแรก คือตนเอง เริ่มตั้งแต่การแผ่เมตตา
ให้กับตนเอง กรุณา ปรารถนาให้ตนเองพ้นจากห้วงทุกข์ มุทิตา ครั้นเมื่อพ้นจากทุกข์ใดๆ แล้ว ก็
พลอยยินดีกับตนเอง และอุเบกขากับสิ่งที่เกิดขึ้นอันเป็นโลกธรรม ซึ่งมีขึ้น-มีลง มีสรรเสริญ-มี
นินทา เมื่อเจริญพรหมวิหารให้กับตนเองเป็นแล้ว ก็จะสามารถที่จะแผ่ไปยังผู้อื่นได้อย่างจริงใจ

หากเจริญเมตตาอันเป็นธรรมข้อแรกของพรหมวิหารธรรมได้ถึงระดับอัปมัณญา
ซึ่งหมายถึงการมีความรู้สึกอย่างแท้จริง ในการมุ่งให้เหล่าสัตว์อยู่ร่วมกันอย่างไม่มีเวรไม่มีภัย
ไม่เบียดเบียน ไม่ประทุษร้ายซึ่งกันและกัน ให้อยู่ดีมีสุขสมควรตามสถานะของตน เป็นความรู้สึก
อย่างไม่มีประมาณ ไม่จำกัดกลุ่ม ไม่มีเขตแดน ถือว่ามีประโยชน์อย่างกว้างขวาง และยังเป็น
พื้นฐานช่วยให้ กรุณา มุทิตา อุเบกขา เกิดขึ้นได้ง่าย และยังช่วยทำให้การสร้างบารมีต่างๆ สำเร็จ
ง่ายขึ้น นอกจากนี้อัปมัณญายังเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ถ้าผู้ปฏิบัติบรรลุถึงอัปมัณญา
สามารถสงบกิเลส คือความพยาบาท ความริษยาหลงได้ จิตของบุคคลผู้นั้น ก็จะสงบสุขเยือกเย็น
และดำรงตั้งมั่นอยู่ในฌาน การดำรงชีวิตในชาติปัจจุบันจะมีแต่ความสงบสุข ถ้าหากว่าได้บรรลุรูป
ฌาน ๔ ลึกลงจากโลกนี้ไป ก็จะบังเกิดในพรหมโลก^{๕๙}

ดังนั้น พรหมวิหารธรรม นับเป็นข้อธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งที่พึงเจริญให้มีในตน หาก
นำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ก็จะนำมาซึ่งความสุขสงบแก่ตน เมื่อนำไปใช้ในการบริหารคน
บริหารองค์กร จะทำให้สังคมนั้นมีการเอื้อเฟื้อ เกื้อกูลกันโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ เป็นสังคมที่สงบ
สุข นำอยู่ บุคคลที่นำหลักธรรมนี้ไปประพฤติปฏิบัติ ก็จะเป็นคนงามทั้งภายใน คือในจิตใจที่
สามารถสัมผัสได้และภายนอกจะมีบุคลิกภาพที่ดึงดูดให้น่าคบหา

^{๕๘} วิ.ป.(ไทย) ๘/๑๐๐๔/๓๙๕.

^{๕๙} พระมหาบุญเรือน ปภังกร (พิลาพันธ์), “การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตา
ในพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๖-๑๗.

๓.๕ หลักสังคหวัตถุ ๔

สังคหวัตถุ ๔^{๖๐} หมายถึง ธรรมอันเป็นเครื่องช่วยเหลือกัน ธรรมอันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว คือยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชน ไว้ในสามัคคี หลักการสงเคราะห์^{๖๑} ในการช่วยเหลือกัน เป็นเครื่องเกาะกุมประสานโลกคือสังคมแห่งหมู่ไว้ วิธีที่จะผูกมิตรจำเป็นต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจกัน ให้คนมีความรักใคร่นิยมชมชอบ สนิทสนมกลมเกลียวเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และประสานหมู่ชนไว้ในความสามัคคี สร้างความเป็นที่รักเกิดขึ้นในหมู่ชน เป็นความงามที่เกิดจากใจที่ประสานใจประกอบด้วย

๑. ทาน : การให้ คือ เชื้อเพื่อเชื้อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้ และแนะนำสั่งสอน การให้มี ๓ ลักษณะ^{๖๒} คือ
 - ก. ให้เพื่ออนุเคราะห์ ช่วยผู้ยากจน ชดส่น อดอยาก การให้ชนิดนี้ ผู้ให้เป็นผู้ได้บุญคุณ
 - ข. ให้เพื่อสงเคราะห์ ให้แก่ญาติมิตร คนเสมอกัน การให้ชนิดนี้ เป็นการเพิ่มความสนิทสนม
 - ค. ให้เพื่อบูชา เป็นการให้แก่ผู้ใหญ่ที่มีคุณ หรือผู้ที่มีคุณความดีสูงกว่าเรา การให้แบบนี้ ย่อมได้รับความเมตตา^{๖๓}

หากจะแบ่งระดับของการให้ทาน แบ่งได้ออกเป็น ๓ ระดับ^{๖๔} คือ

๑. ทานระดับต้น คือ อามิสทาน การให้ปันสงเคราะห์กันด้วยวัตถุสิ่งของ หรือปัจจัยสี่

^{๖๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๓/๒๕๕.

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๔๓.

^{๖๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต (ฉบับชาวบ้าน)**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๙.

^{๖๓} วนิตา เสนีเศรษฐ์ ขอบ อินทร์ประเสริฐกุล, **มนุษย์สัมพันธ์ในองค์กร** พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โอ เอส พริ้นติ้งเฮาส์, ๒๕๓๐), หน้า ๑๑๒.

^{๖๔} กวีสุดา เตียรทอง, “การศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อเรื่องบุญและบาปในพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนาและผลของความเชื่อที่มีต่อวิถีดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนและคริสต์ศาสนิกชน”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓.

๒. ทานระดับกลาง คือ ทานวิริติ (หมายถึงศีลด้วย) ได้แก่ การงดเว้นจากการทำบาป โดยปฏิบัติตามศีล ๕ ซึ่งจัดเป็นมหาทาน ดังปรากฏในอภิสังขสูตร อังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต ว่า

ภิกษุทั้งหลายห้วงบุญกุศล ๘ ประการนี้ ย่อมนำสุขมาให้มีสุขเป็นผลเป็นไปเพื่อสวรรค์ เพื่อสิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขห้วงบุญกุศล มีอภิมมณเฑียร ๘ ประการคือ ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ยึดถือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะ เป็นผู้งดเว้นจากปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิถิชาจาร มุสาวาท และการดื่มสุราเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ภิกษุทั้งหลาย ทาน ๕ ประการนี้ เป็นมหาทาน อันบัณฑิตรู้ว่าเป็นเลิศมีมานาน เป็นเชื้อสายแห่งพระอริยะ เป็นของเก่าอันสมณพราหมณ์ผู้เป็นวิญญูชนไม่คัดค้าน^{๖๕}

ข้อความในพระสูตรนี้ ได้กล่าวถึงการหวังผลบุญ ๘ ประการ ๓ ประการแรก หมายถึง การยึดถือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ เป็นที่พึ่ง และ ๕ ประการหลังคือ การประพฤติตามศีล ๕ จัดเป็นมหาทาน เพราะเป็นอภัยทาน คือการให้ความไม่มีเวร ความไม่มีภัยแก่สัตว์ทั้งหลาย ทั้งเป็นไปเพื่อความสงบสุขทั้งต่อตนเองและสังคมด้วย

๓. ทานระดับสูง คืออภัยทานและธรรมทาน อภัยทานได้แก่ การไม่ผูกพยาบาท อาฆาตจองเวร การชนะความชั่วด้วยความดี ส่วนธรรมทานมี ๒ ระดับคือ ระดับโลกิยะ หมายถึง การแสดงธรรมที่เกี่ยวกับเรื่องโลกธรรม และระดับโลกุตตระ หมายถึงการแสดงธรรมที่ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากวัฏฏะ ผลแห่งทานก็จะต่างระดับกัน คือระดับโลกุตตระผลของทานทำให้พ้นจากสิ่งที่มีโทษประโยชน์ และทำให้ก้าวล่วงจากวัฏฏสงสารเสียได้ ส่วนระดับโลกิยะนั้น ผลของธรรมทานระดับนี้ เพื่อเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นแห่งการให้ทานทุกประการ และเป็นเหตุอันเป็นต้นเค้าเพื่อการได้ทรัพย์สมบัติทุกอย่าง^{๖๖}

๒. **ปิยวาจา** หรือเปยยวัชชะ เป็นวาจาอันเป็นที่รัก วาจาดีดุดีมน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดี แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้

^{๖๕} อ.อ.อ.อ. (ไทย), ๒๓/๓๙/๒๕๙-๒๓๐.

^{๖๖} พระมหาอานนท์ ชวนาภิภู (แสนแป้), "การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย", *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐.

กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจอันดี ซึ่งต้องเป็นถ้อยคำที่ตรงกับความจริง มีประโยชน์และถูกกาลเทศะด้วย

การพูดที่เป็นปียวจา ต้องออกมาจากจิตที่ประกอบด้วยความรัก ความเมตตาต่อผู้ที่ตนพูดด้วย พูดไปแล้วได้ผลเป็นอย่างไร ประเภทของถ้อยคำที่พูดออกมานั้น ต้องประกอบด้วยเหตุผล ๔ ประการ^{๖๗} คือ

- ก. เป็นคำที่มีความจริง
- ข. เป็นคำสร้างสามัคคี
- ค. เป็นถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน
- ง. เป็นคำที่มีสาระประโยชน์

อย่างไรก็ตาม สังคมปัจจุบันการสื่อสารมีหลายรูปแบบ แทนการพูดด้วยปาก ไม่ว่าจะเป็นการเขียนจดหมาย หนังสือพิมพ์ การเขียนผ่านสังคมสื่อออนไลน์ในอินเทอร์เน็ต เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ หรือไฮไฟว์ เป็นต้น รวมทั้งการเป็นพิธีกรทางโทรทัศน์ วิทยู การสื่อสารเหล่านี้ จำเป็นต้องมีปียวจาเหมือนกัน เพราะถ้าสื่อสารออกมาไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือเป็นข่าวสารที่ไม่เหมาะสม ย่อมจะส่งให้เกิดผลกระทบต่อผู้รับสื่อโดยตรง และถ้าสื่อ่นั้นเป็นที่นิยม ผลกระทบย่อมจะเกิดขึ้นในวงกว้าง และสุดท้าย จะเกิดความเดือดร้อนมายังตนเองนั่นเอง

๓. **อัตถจริยา** การประพฤติประโยชน์ คือชวนช่วยช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม^{๖๘} วิธีการช่วยเหลือบำเพ็ญประโยชน์สามารถทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะ อ่านหนังสือเสียงให้คนตาบอด ร่วมกิจกรรมรงค์ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์เพื่อส่วนรวม ช่วยงานในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเต็มตามความสามารถของตน หรือ อาจจะเป็นการให้ความช่วยเหลือในรูปของกำลังทรัพย์ กำลังกาย กำลังปัญญาที่เรามีอยู่ เป็นตัวอย่างที่ดีในการทำความดีต่างๆ และเข้าไปช่วยเหลือโดยไม่อิดเอื้อน

๔. **สมานัตตตา** ความมีตนเสมอ คือทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอทั้งในชนทั้งหลาย และเสมอในทุกข์สุขโดยร่วมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี^{๖๙} นั่นคือ การวางตัวเสมอต้น

^{๖๗} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ วิฑูตญาณ), **ส่องสว่างกลางใจ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : พรศิวการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๘๗.

^{๖๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๔๓.

^{๖๙} **เรื่องเดียวกัน**. หน้า ๑๔๓.

เสมอปลายทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่เป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก ซึ่งหากกระทำตนดังกล่าว เป็นการทำลายความนับถือในตนเอง และจะถูกลดเครดิตตนในสายตาของผู้อื่น การวางใจเสมอด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน กิริยาวาจาอ่อนหวานละมุน มีใช่เป็นการแสดงความอ่อนแอ แต่เป็นเครื่องบ่งบอกความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ และความรับรู้ถึงความเป็นคุณค่าของความเป็นบุคคลเสมอ เสมือนกันของเพื่อนร่วมโลกทุกคน^{๗๐}

จะเห็นว่าหลักธรรมสังคหวัตถุ ๔ หากมีการประพฤติปฏิบัติจนเป็นนิสัย จะเป็นความงามที่เป็นที่รัก ที่เมตตาของผู้คนที่อยู่ร่วมกัน อีกทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่ มีการเอื้ออาทร ช่วยเหลือกัน ใ้วาจาสื่อสารที่อยู่ในกรอบการพูดจริง ไม่ปั้นน้ำเป็นตัว มีสาระสร้างสรรค์เกิดประโยชน์ ทำให้สังคมอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ไม่มีปัญหาขัดแย้ง ลดทิวิมานะของตน มองเห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นใหญ่ ก็เกิดสันติสุขอย่างแท้จริง

๓.๖ หลักเบญจศีล เบญจธรรม ๕

เบญจธรรม หรือ เบญจกัลยาณธรรม หมายถึง ธรรมอันดีงาม ๕ อย่าง คุณธรรมห้าประการ คู่กับเบญจศีล ผู้รักษาเบญจศีลควรมีไว้ประจำใจ^{๗๑} จัดเป็นจริยธรรมขั้นต้น เป็นข้อปฏิบัติพื้นฐานของชีวิตช่วยให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปกติสุข ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นหลักธรรมที่ต้องปฏิบัติประจำให้เป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตประจำวัน การรักษาศีลทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด ต้องมีเบญจธรรมควบคู่กันไปด้วย

เบญจศีล หรือ ศีล ๕ ซึ่งหมายถึง ความประพฤติชอบทางกายและวาจา การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน ประกอบด้วย

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการปลงชีวิต เว้นจากการฆ่า การประทุษร้ายกัน
๒. อทินฺนาทานา เวรมณี เว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ เว้นจากการลัก โกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน

^{๗๐} ระวี ภาวิไล, **เพ่งพินิจเรื่องชีวิต**, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย, ๒๕๒๗), หน้า ๒๐๓.

^{๗๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๗๕-๑๗๖.

๓. กามะสุมิจุฉาจารา เวรมณี เว้นจากการประพุดิผิดในกาม เว้นจากการล่องละเมิด
สิ่งทีผู้่อันรักใคร่หวงแหน
๔. มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ โทหก หลอกหลวง
๕. สุราเมรยฆุชปมาทฐานา เวรมณี เว้นจากน้ำเมาคือสุราและเมรย อันเป็นที่ตั้งแห่ง
ความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ

ศีล ๕ ข้อนี้ หรือที่เรียกว่าสิกขาบท ๕ ข้อปฏิบัติในการฝึกตน เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ ก็ชื่อ
ว่าเป็นผู้มีศีล

สำหรับเบญจธรรม หรือเบญจกัลยาณธรรม อันหมายถึงธรรมอันดีงาม ๕ อย่าง
คุณธรรมห้าประการ เป็นธรรมเกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ผู้รักษาเบญจศีลควรมีไว้ประจำใจ
ประกอบด้วย

๑. **เมตตาและกรุณา** ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขความเจริญ และความ
สงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ คู่กับศีลข้อ ๑
๒. **สัมมาอาชีวะ** การหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต คู่กับศีลข้อ ๒
๓. **กามสังวร** ความสังวรในกาม ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทาง
กามารมณ์ไม่ให้หลงใหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อ ๓
๔. **สัจจะ** ความสัตย์ ความซื่อตรง คู่กับศีลข้อ ๔
๕. **สติสัมปชัญญะ** ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้สึกตัว
เสมอว่า สิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ ระวังไม่ให้เป็นคนมัวเมาประมาท คู่กับศีลข้อ
๕

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงโทษแห่งศีลวิบัติของผู้ที่ศีลว่า บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติใน
โลกนี้ ย่อมถึงความเสื่อมโทรมทรพเป็นอันมาก ซึ่งมีความประมาทเป็นเหตุ นี่เป็นโทษประการที่ ๑
แห่งศีลวิบัติของบุคคลผู้ทุศีล, กิตติศัพท์อันชั่วของบุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติ ย่อมกระฉอนไปนี้เป็น
โทษประการที่ ๒ แห่งศีลวิบัติของบุคคลผู้ทุศีล, บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติจะเข้ายังบริษัทใดๆ จะ
เป็นชาติตติยบริษัทก็ตาม พราหมณบริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมไม่แก้
กล่าว เก้อเขินเข้าไปนี้เป็นโทษประการที่ ๓ แห่งศีลวิบัติของบุคคลผู้ทุศีล, บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติ
ย่อมหลงลืมสติตาย นี่เป็นโทษประการที่ ๔ แห่งศีลวิบัติของบุคคลผู้ทุศีล, บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติ

หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในอบาย ทุกดิวินิบาตนรก นี้เป็นโทษประการที่ ๕ แห่งศีลวิบัติของบุคคลผู้มีศีล^{๗๒}

ขณะเดียวกัน พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงอานิสงส์ของศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีลว่า บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๑ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล, กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมขจรไป นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๒ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล, บุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์ด้วยศีล จะเข้าไปยังบริษัทใดๆ จะเป็นขัตติยบริษัทก็ตาม พราหมณบริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมแก่ล้นเกล้า ไม่เก้อเงินเข้าไป นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๓ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล, บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๔ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล, บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๕ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

ตัวอย่างของอานิสงส์การรักษาศีล เมื่อตายจากโลกนี้ ได้ไปเกิดยังสุคติโลกสวรรค์ มีปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ^{๗๓}

เทพธิดาผู้มีอานุภาพมาก อาตมาขอถามว่า
เมื่อเธอเกิดเป็นมนุษย์ได้ทำบุญอะไรไว้
เพราะบุญอะไรเธอจึงมีอานุภาพรุ่งเรือง
และมีรัศมีกายสว่างไสวไปทั่วทุกทิศอย่างนี้
เทพธิดานั้นดีใจที่พระมหาโมคคัลลานเถระถาม
จึงตอบปัญหาผลกรรมตามที่พระเถระถามว่า
เมื่อดิฉันยังครองเรือนอยู่
มิได้มีความริษยา ความตระหนี่ ความดีเสมอ
ดิฉันมีนิสัยไม่มักโกรธ ประพฤติตามคำสั่งสามี
และไม่ประมาทในการรักษาศีลอุโบสถเป็นนิตย์
ดิฉันเข้าจำอุโบสถศีลซึ่งประกอบด้วยองค์ ๘
ทุกวัน ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำและ ๘ ค่ำแห่งปักข์
และตลอดปาฏิหาริย์ปักข์ ๒

^{๗๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๔.

^{๗๓} จุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๒/๖๔๐.

ดิฉันสำรวจมรรควังในศีลตลอดเวลา

และแจกจ่ายทานด้วยความเคารพ จึงได้ครอบครองวิมาน

ดิฉันงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ จากการลักขโมย

จากการประพฤตินอกใจสามี สำรวมมรรควังจากการพูดเท็จ

และเว้นไกลการดื่มน้ำเมา

ดิฉันยินดีในศีล ๕ ฉลาดในอริยสัจ

เป็นอุบาสิกาของพระผู้มีพระภาคทรงพระนามว่าโคดม

ผู้มีพระจักขุ มีพระยศ เพราะศีลของตน ดิฉันนั้นจึงมีเกียรติยศบริวารยศ

เสวยผลบุญของตนอยู่เป็นสุข ไร้โรค

เพราะบุญนั้นนิพพานดิฉันจึงงามเช่นนี้

ผลอันพึงปรารถนาจึงสำเร็จแก่ดิฉันในวิมานนี้

และโภคะทั้งมวลล้วนน่าพอใจจึงเกิดขึ้นแก่ดิฉัน

ข้าแต่ภิกษุผู้มีอานุภาพมาก ดิฉันขอกราบเรียนว่า

เพราะบุญที่ได้ทำไว้สมัยเมื่อเกิดเป็นมนุษย์

ดิฉันจึงมีอานุภาพรุ่งเรือง

และมีรัศมีกายสว่างไสวไปทั่วทุกทิศอย่างนี้

(เทพธิดาได้กราบเรียนต่อไปว่า)

พระคุณเจ้าผู้เจริญ ขอท่านพึงถวายอภิวัตพระยุดลบาทของพระผู้มีพระภาคด้วย
เศียรเกล้า (แล้วกราบทูล) ตามคำของดิฉันว่า “อุตตราอุบาสิกาถวายอภิวัตพระยุดลบาทของพระ
ผู้มีพระภาคด้วยเศียรเกล้า พระพุทธเจ้าข้า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่พระผู้มีพระภาคทรง
พยากรณ์ดิฉันว่าจะได้บรรลุสามัญผลชั้นใดชั้นหนึ่งนั้นไม่น่าอัศจรรย์เท่ากับที่ทรงพยากรณ์ดิฉันว่า
จะได้บรรลุสกทาคามีผลเลย”

จะเห็นว่า อานิสงส์ของการรักษาศีล นอกจากจะทำให้การดำรงชีวิตในโลกมนุษย์ได้
อย่างมีความสุขสงบ ไร้โรคภัยแล้ว หากเมื่อตายจากโลกนี้ ก็ยังได้ไปเกิดในสวรรค์ภูมิ มีอุทยาน
ภาพ นิพพานงาม กายทิพย์สว่างไสวจากอำนาจของบุญที่ทำไว้เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ในโลกมนุษย์

ฉะนั้น เราที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ พึงกระทำตนเองให้สมบูรณ์พร้อมไปด้วยเบญจศีล
เบญจธรรม สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ว่าเส้นทางเดินของชีวิตมีความปลอดภัย ไม่ตกอยู่ในที่ต่ำ
ถึงแม้มีเหตุตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อชีวิต หากเรามีมั่นคงในศีลและธรรม ก็จะทำให้เราแคล้ว
คลาดปลอดภัย และยังประโยชน์เพื่อความสุขปัจจุบันและอนาคตทั้งในโลกนี้ และโลกหน้า

๓.๗ หลักกัลยาณมิตร ๗

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ความมีกัลยาณมิตร ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสังขาร”^{๗๔} แสดงให้เห็นว่าความมีกัลยาณมิตร ก่อให้เกิดความงอกงาม เป็นไปเพื่อความเจริญทั้งทางโลก และทางธรรมต่อการดำเนินชีวิต พระพุทธศาสนาจะแนะนำให้สร้างคุณธรรมที่เป็นกัลยาณมิตรเกิดขึ้นในตน และคบหาแต่กัลยาณมิตรที่ดี เพราะจะยังประโยชน์ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันมีการพัฒนาไปในทางที่ดี มีความสงบสุขทั้งตนเองและสังคม เพราะความมีกัลยาณมิตร ถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะทำให้อายุยืนยาวมีสุขภาพกายและใจไปในทางที่ดี ทั้งในด้านความประพฤติภายในและภายนอก

ขณะเดียวกันเราต้องสร้างคุณสมบัติการเป็นมิตรที่ดีให้มีในตนเองเช่นกัน ตามหลักกัลยาณมิตรธรรม ๗^{๗๕} ซึ่งเป็นองค์คุณของกัลยาณมิตร หรือคุณสมบัติของมิตรที่ดีหรือมิตรแท้ คือ ท่านที่คบหรือเข้าหาแล้ว จะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ ประกอบด้วยคุณสมบัติ ๗ ประการ^{๗๖} คือ

๑. **ปิโย** : น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม ชวนใจผู้ที่เข้ามาหา หรือผู้ที่เราคบอยากให้เราคบเราอีกต่อไป จะทำอะไรไม่ว่ากริยามารยาท การแต่งกาย การพูดจา ก็ดูเรียบร้อยดีงามทุกอย่าง ใครเห็นก็อยากคบค้าสมาคมด้วย
๒. **ครุ** : นำเคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย การทำตัวนำเคารพนี้ เมื่อมิตรมองดูแล้ว ก็ารู้สึกว่าพึ่งพาอาศัยได้ มีความเป็นผู้ใหญ่พอที่จะพึ่งพิงได้
๓. **ภาวนีโย** : นำเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณ คือความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ่ยอ้างด้วยความซาบซึ้งภูมิใจ สิ่งใดที่มิตรไม่ชอบ เราควรละการทำการพูดสิ่งนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงความบาดหมางใจกัน

^{๗๔} พุ.อิตติ. ๒๕/๑๙๕/๒๓๗.

^{๗๕} อ.จ.สตุตต. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

^{๗๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า

๔. **วตฺตา จ :** รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไหร่ควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดีในเมื่อมิตรทำไม่ถูกต้อง หรือรู้ไม่จริง เมื่อมีการกระทำที่ผิดพลาด เราต้องพร้อมให้ภัยกันด้วยตามเหตุและผล ที่ถูกต้อง
๕. **วจนกฺขโม :** อดทนต่อถ้อยคำ คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ชักถาม คำเสนอ และวิพากษ์วิจารณ์ อดทนฟังได้ไม่เบื่อไม่ฉุนเฉียว พร้อมที่จะให้คำปรึกษาและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
๖. **คมภีรณฺจ กถํ กตฺตา :** แดงเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป กล่าวถึงเรื่องที่มีมิตรไม่รู้แต่เรารู้ พร้อมให้ความช่วยเหลือมิตรที่ประพฤติปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม
๗. **โน จฏฺฐาเน นิโยชเย :** ไม่ชักนำในอูฐาน คือไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย หรือเรื่องที่ขัดต่อกฎระเบียบ ศีลธรรม ซึ่งจะนำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและส่วนรวม

ด้วยเหตุ ๗ ประการข้างต้น หากเราสร้างเสริม อบรมให้เกิดมีในตนเองแล้ว มิตรที่คบหาด้วยจะมีความรู้สึกสบายใจ จริงใจ สามารถให้ความช่วยเหลือ ยามเมื่อมิตรลำบาก ให้คำปรึกษาที่ดี และไม่นำไปในทางเสื่อมเสีย เพื่อนสามารถให้ความไว้วางใจ สนใจในการคบหาสมาคม และเป็นการทำให้ตนเองมีเสน่ห์ต่อคนรอบข้าง สร้างความสัมพันธ์อันดีในมวลหมู่มิตรให้เกิดขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น เป็นในส่วนของคุณสมบัติการเป็นมิตรแท้ ที่จะส่งเสริมสร้างความเจริญในตนและผู้อื่นให้เกิดขึ้น ขณะเดียวกัน เพื่อเป็นการส่งเสริมทั้งตนเองและผู้อื่นในหมู่ เราต้องเลือกที่จะมีมิตรแท้ หรือกัลยาณมิตรด้วย ซึ่งกัลยาณมิตร คือผู้ที่คอยแนะนำสั่งสอน เป็นที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา ในการศึกษาอบรม การครองชีวิต หรือบุคคลที่แวดล้อมที่ดี ความรู้จักเลือกเสวนาบุคคล หรือเข้าร่วมหมู่กับท่านผู้ทรงคุณทรงปัญญา มีความสามารถ ซึ่งช่วยแวดล้อมสนับสนุน ชักจูง ชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่าง ตลอดจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กันให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี ในการศึกษาอบรม การครองชีพ การประกอบกิจการ และธรรมปฏิบัติ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีซึ่งทางพระพุทธศาสนาถือว่ากัลยาณมิตรเป็นองค์ประกอบภายนอกที่ทุก

คนควรจะมี และสมาคมด้วย^{๗๗} แม้แต่การบรรลุนิยามขั้นสูงก็ยังคงอาศัยกัลยาณมิตร ซึ่งถือว่าเรื่องนี้ เป็นเรื่องสำคัญ พระพุทธองค์ทรงมองไม่เห็นองค์ประกอบภายนอกอื่นใด มีประโยชน์เท่าความมีกัลยาณมิตร และทรงเน้นให้เห็นว่าความมีกัลยาณมิตรนี้ เท่ากับความเป็นพรหมจรรย์ทั้งหมด^{๗๘} ดังนั้นการเลือกคบมิตรที่ดี ที่เป็นกัลยาณมิตรแก่ตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ และมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตของทุกคน เพราะมิตรถือว่าเป็นผู้มีส่วนสนับสนุน และผลักดันให้ชีวิตคนเราดำเนินไปในทางที่ดี หรือไปในทางที่ไม่ดีได้เช่นกัน ถ้าหากไม่รู้จักหลักหรือวิธีการเลือกคบมิตรที่ดีให้แก่ตน^{๗๙}

พระพุทธเจ้าได้ตรัสประเภทของมิตรตามหลักในพระพุทธศาสนานั้นมี ๒ ประเภท คือ มิตรแท้และมิตรเทียม

๓.๗.๑ มิตรแท้ หรือสุหมิตร มิตรมีใจดี มิตรที่จริงใจ แบ่งย่อยมี ๔ ประเภท คือ^{๘๐}

๑. มิตรอุปการะ มีลักษณะ ๔ คือ

- ก. เพื่อนประมาท ช่วยเพื่อนรักษา
- ข. เพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สินของเพื่อน
- ค. เมื่อมีภัย เป็นที่พึ่งพำนักได้
- ง. มีกิจจำเป็น ช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่ออกปาก

๒. มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ หรือสมานสุขทุกข์ มีลักษณะ ๔ คือ

- ก. บอกรับความลับแก่เพื่อน
- ข. ปิดความลับของเพื่อน
- ค. มีภัยอันตราย ไม่ละทิ้ง
- ง. แม้ชีวิตก็สละให้ได้

๓. มิตรแนะประโยชน์ หรืออัสถักขายี มีลักษณะ ๔ คือ

- ก. จะทำชั่วเสียหาย คอยห้ามปรามไว้

^{๗๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๕๗.

^{๗๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๓.

^{๗๙} พระมหาทองพูน สติสมฺปนฺโน (เสื่อเขียว), “การคบมิตรในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๘.

^{๘๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

- ข. คอยแนะนำให้ตั้งอยู่ในความดี
- ค. ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ไม่เคยได้รู้ได้ฟัง
- ง. บอกทางสุขทางสวรรค์ให้

๔. มิตรมีน้ำใจ หรืออนุกรมปะกะ มิตรมีความรักใคร่ หรือมิตรผู้รักใคร่เอ็นดู มีลักษณะ ๔ คือ

- ก. เพื่อนมีทุกข์ พลอยไม่สบายใจ (ทุกข์ ทุกข์ด้วย)
- ข. เพื่อนมีสุข พลอยแจ่มชื่นยินดี (สุข สุขด้วย)
- ค. เขาติเตียนเพื่อน ช่วยยับยั้งแก้ไข
- ง. เขาสรรเสริญเพื่อน ช่วยพูดเสริมสนับสนุน

มิตรแท้ทั้ง ๔ ประเภทข้างต้น เป็นที่เกื้อกูลก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งตนเองและผู้อื่น มิตรมีอุปการะ เป็นมิตรที่มีความจริงใจ รักเพื่อนเสมอด้วยชีวิตของตนเอง ช่วยหาทางป้องกันให้เพื่อนปลอดภัย เมื่อเพื่อนตกอยู่ในความประมาท จะแนะนำตักเตือน มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ เป็นเพื่อนแท้ที่ช่วยเหลือเมื่อเพื่อนมีทุกข์ ร่วมคิดหาทางออก ช่วยแนะนำแก้ไขปัญหา เห็นเพื่อนตกอยู่ในอันตรายก็ไม่ละทิ้ง มิตรแนะประโยชน์ จะคอยแนะนำให้เพื่อนตั้งอยู่ในความดี อยู่ในศีลในธรรม แนะนำทางไปสู่ทางที่ดี มีความเจริญก้าวหน้า มิตรมีน้ำใจ เป็นมิตรที่มีความรักใคร่ เห็นเพื่อนทุกข์ก็พลอยทุกข์ไปด้วย เห็นเพื่อนสุขก็พลอยยินดี เป็นมิตรที่ดีเพื่อก่อ ช่วยสนับสนุนสรรเสริญเพื่อน เมื่อเพื่อนกระทำดี ทำสิ่งที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต นับว่ามิตรทั้ง ๔ ประเภทมีคุณูปการในการทำประโยชน์ต่อหมู่คณะ ต่อสังคม ต่อประเทศชาติ และต่อโลก

๓.๗.๒ มิตรเทียม หรือมิตรปฏิรูปก์ คนเทียมมิตร คนที่ฟังทราบว่าเป็นศัตรู ผู้มาในร่างของมิตร แบ่งย่อยมี ๔ ประเภท คือ^{๙๐}

- ๑. คนปกอลอก คนชนเอาของเพื่อนไปถ่ายเดียว หรืออัญญาทัตถุหฺร มีลักษณะ ๔ คือ
 - ก. คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว
 - ข. ยอมเสียน้อย โดยหวังจะเอาให้มาก
 - ค. ตัวมีภัย จึงมาช่วยทำกิจของเพื่อน

^{๙๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๓๑-๑๓๒.

- ง. คบเพื่อน เพราะเห็นแก่ผลประโยชน์
๒. คนดีแต่พูด หรือว้าบวม มีลักษณะ ๔ คือ
- ก. ดีแต่ยกของหมดแล้วมาปราศรัย
- ข. ดีแต่อ้างของยังไม่มีมาปราศรัย
- ค. สงเคราะห์ด้วยสิ่งหาประโยชน์มิได้
- ง. เมื่อเพื่อนมีกิจ อ้างแต่เหตุขัดข้อง
๓. คนหัวประจบ หรืออนุปปิยภาณี มีลักษณะ ๔ คือ
- ก. จะทำชั่วก็เออออ
- ข. จะทำดีก็เออออ
- ค. ต่อน้ำสรรเสริญ
- ง. ลับหลังนินทา
๔. คนชวนฉิบหาย หรือ อปายสหาย มีลักษณะ ๔ คือ
- ก. คอยเป็นเพื่อนดื่มน้ำเมา
- ข. คอยเป็นเพื่อนเที่ยวกลางคืน
- ค. คอยเป็นเพื่อนเที่ยวดูการละเล่น
- ง. คอยเป็นเพื่อนไปเล่นการพนัน

มิตรเทียม เป็นมิตรที่ไม่มีความจริงใจ คนปกอลอก หวังเอาแต่ประโยชน์ส่วนตนฝ่ายเดียว บางครั้งยอมเสียประโยชน์ของตนเพียงเล็กน้อย เพื่อที่จะเอาประโยชน์ส่วนมากเป็นของตน คบค้าสมาคมกันเพื่อหวังประโยชน์ที่จะได้รับ คนดีแต่พูด เป็นคนแต่เรื่องที่ผ่านมาแล้ว หรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนเมื่อเพื่อนมีเหตุที่ต้องการความช่วยเหลือ คนหัวประจบ เป็นเพื่อนที่ไม่ว่าเพื่อนจะทำผิด หรือทำถูก ก็จะเออออห่อหมกไปด้วยชะทุกเรื่อง ไม่คิดห้ามปราม เมื่อเพื่อนทำผิด อยู่ต่อหน้าจะพูดจาดีด้วย แต่เมื่ออยู่ลับหลังจะนินทาให้ร้าย คนชวนฉิบหาย เป็นเพื่อนที่คอยร่วมสนุกสนานเฮฮาไม่ว่าจะกินเหล้า เที่ยวกลางคืน ดูการละเล่นที่นำไปสู่การมอมเมา รวมทั้งเป็นเพื่อนเล่นการพนัน ซึ่งเป็นเหตุของการนำไปสู่อบาย หรือนำไปสู่ทางเสื่อม

มิตรนั้นไม่จำเป็นต้องอยู่ในวัยเดียวกันเท่านั้น บุคคลใดก็ตามที่มีความปรารถนาดีต่อเราย่อมได้ชื่อว่าเป็นมิตร ไม่ว่าจะ เป็นพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครูบาอาจารย์ นายจ้างลูกจ้าง เพื่อนร่วมงาน หากว่าต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย และทำให้เรามีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ชีวิตมีความ

เจริญก้าวหน้า ก็นับว่าเป็นมิตรที่ดี ส่วนมิตรที่ไม่ดี จะทำให้เราได้รับแต่ความทุกข์มีเหตุให้เดือดเนื้อร้อนใจเป็นประจำ

คนเราเกิดมาไม่สามารถอยู่ตัวคนเดียวได้ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องอยู่ร่วมกัน พึ่งพาอาศัยกันและกัน ไม่ว่าจะเป็ทางตรงหรือทางอ้อม ยิ่งรู้จักคนมากเท่าไร กว้างขวางในสังคมเท่าใด ก็จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเรามากเท่านั้น ขณะเดียวกันเราเองก็ต้องทำตัวเป็นมิตรที่ดีต่อคนรอบข้างด้วยเช่นกัน ทั้งนี้ คนที่เกี่ยวข้องด้วยไม่ว่าจะในระดับใด มีความสัมพันธ์ในลักษณะใดก็ตาม เราก็ต้องมีความจริงใจ เกื้อกูลช่วยเหลือ เป็นที่พึ่งของเพื่อนในยามยาก แนะนำให้ทำในสิ่งที่ดี ถูกต้องตรงศีลตรงธรรม ให้คำกล่าวตักเตือนเมื่อเห็นว่เพื่อนกำลังจะทำเรื่องที่น่าไปสู่ความเดือดร้อน ไปสู่ความเสื่อม ไม่นินทาว่าร้ายเพื่อนทั้งต่อหน้าและลับหลัง การคบค้าสมาคมก็ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์ของตนฝ่ายเดียว

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงความสำคัญของมิตรไว้ว่า มิตรสหายนั้น เป็นที่พึ่งของสังคม เรามีญาติมีมิตรก็เพื่อการอยู่ในสังคม เพื่อการยอมรับทางสังคม ญาติก็ตาม มิตรก็ตาม เป็นที่พึ่งทางสังคม หรือฝ่ายสังคม ธุระการงานอะไรเกิดขึ้น เรามีมิตรมีเพื่อน งานนั้นก็เสร็จได้ในพริบตา^๒ เนื่องจากมิตรให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน งานหนักก็จะกลายเป็นงานเบา งานที่ต้องใช้เวลามาก ก็จะใช้เวลาสั้นลง เพราะการที่มิตรให้ความช่วยเหลือร่วมแรงร่วมใจทำให้สำเร็จประโยชน์อย่างรวดเร็ว

๓.๘ วิเคราะห์ความงามตามหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

หลักธรรมต่างๆ ที่ปรากฏข้างต้นนั้นมีความสัมพันธ์กับความงาม ซึ่งจะเป็นความงามภายใน หรือความงามภายนอก ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

๓.๘.๑ หลักอัปมาตะ

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของหลักอัปมาตะกับความงามนั้น เราต้องทำความเข้าใจความสำคัญของความไม่ประมาทก่อนคือ ความที่จิตไม่อยู่ ปราศจากสติ^๓ การไม่ปล่อยจิตไปในกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต หรือในกามคุณ ๕ จัดเป็นความงามภายใน เนื่องจากมี

^๒ พุทธทาสภิกขุ, *ทิศธรรมการไหว้ทิศอย่างอารยชน*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมบุชา, ๒๕๑๔), หน้า ๘๐.

^๓ พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์, *มงคลชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๒๑.

ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับจิตที่ต้องฝึกฝนให้มีสติ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่าสิ่งใดควรทำ หรือสิ่งใดไม่ควรทำ เพราะสิ่งทั้งหลายที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปธรรมดา ความไม่ประมาททำให้เกิดความระมัดระวังตัว ป้องกันไม่ให้พลาดตกไปในทางที่ชั่วหรือทางเสื่อม ไม่ให้หลงผิดไม่ฟังเพื่อ คอยยับยั้งเตือนไม่ให้หลงระเหิงไปกับความงามทางร่างกาย ซึ่งมีการเสื่อมสลายไปตามวัย ไม่แน่นอนอนการที่จะเลือกเสริมความงามให้ตนเอง ต้องตัดสินใจอย่างมีสติ รอบคอบเลือกเสริมความงามอย่างถูกวิธี และไม่เป็นอันตรายต่อตนเองทั้งปัจจุบันและอนาคต

การไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในชีวิต ไม่หลงมัวเมา สำคัญตราบว่ายังเป็นหนุ่มเป็นสาว จึงยังแต่เที่ยวเล่นเพลิดเพลิน หลงระเหิงไปกับสิ่งยั่วชวนต่างๆ ไป วันหนึ่งๆ เพราะวัยย่อมร่วงโรยไปตามกาลเวลา ต้องหมั่นตรึกตรองอย่างมีสติ ไม่ประมาท ถึงความเปลี่ยนแปลงของวัยอยู่เสมอ ชีวิตนี้ไม่แน่นอน เพราะเราจะตายเมื่อไหร่ก็ได้ จึงควรหมั่นทำความดี ละเว้นความชั่ว และทำจิตให้ขาวรอบอย่างเต็มกำลังเต็มความสามารถเป็นประจำสม่ำเสมอ

๓.๘.๒ หลักขันติ ไสรัจจะ

ขันติ เป็นความอดทน อดกลั้น ความไม่เกรี้ยวกราด และไสรรัจจะ ความสำรวมอาการ ไม่ล่วงละเมิดทางกาย ความไม่ล่วงละเมิดทางวาจา ความไม่ล่วงละเมิดทั้งทางกายและทางวาจา หรือความสำรวมในศีลทั้งหมด^{๔๔} จัดเป็นความงามภายนอก ที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด คือความอดทนต่อสิ่งยั่วยู่ที่ทำให้เราไม่โกรธ ไม่แสดงอาการเกรี้ยวกราดออกมา เป็นการทำลายตนเอง เพราะคนเราเมื่อถูกความโกรธเข้าครอบงำแล้ว ย่อมทำลายความดีที่ทำมาก่อนนี้ทั้งหมด ทำลายความงามที่แสดงออกทางใบหน้าที่เคยสวยงาม สามารถกลายเป็นยักษ์ขมุขีได้ในบัดดล วาจาที่เคยอ่อนหวาน สุภาพ กลายเป็นเกรี้ยวกราด หยาดคาย ความสวยงามที่มีในตน หายไปในบัดดล เช่นเดียวกัน ดังนั้นหากมีความโกรธเกิดขึ้น จะต้องมีขันติธรรมเกิดขึ้นมาให้เท่าทัน เพื่อยับยั้งหรือทำลายความโกรธให้หมดไป สามารถควบคุมอาการโกรธ มีความสงบ ไม่แสดงความเกรี้ยวกราดออกมา

ความอดทนเพื่อให้ได้มาซึ่งความงามเป็นอีกด้านหนึ่งที่ปัจจุบันสาว ๆ แสดงออกมาคือ ความอดทนต่อการที่ย่อมอดยอมเจ็บ ย่อมจน เพื่อให้ได้มาซึ่งความสวยอีกรูปแบบหนึ่ง กล่าวคือ

ในสายตาของคนทั่วไป ผู้หญิงกับความสวยต้องมาอันดับแรก เรื่องอื่นเป็นอันดับรอง แม้แต่ผู้หญิงเองมักเข้าใจว่าเรื่องความสวยความงามต้องมาเป็นอันดับหนึ่ง ถือว่าเป็นความใฝ่ฝันของผู้หญิงเกือบทุกคนเลยก็ว่าได้ ถึงมีปรากฏในเพลงของคุณลูกนก สุภาพร (คุณลำไย) ร้องไว้ว่า

^{๔๔} อภิ.สง. ๓๔/๑๓๔๙/๓๓๗.

"ถ้าฉันรวยจะสวยให้ดู รับรองเลิศหรืออย่างนางสาวไทย ที่ไม่งามหมอบทำให้ได้ ยกเครื่องฉันใหม่ ได้ดังโฆษณา แก้มไม่ตึง เขาตั้งให้เนียน เสริมแต่งสักเขียนจุมูกิ้วตา หุ่นไม่เพรียวเอาขึ้นเชียงผ่า อบผิวขัดหน้าลอกฝ้า ดัดฟัน เป็นสาวใครก็อยากสวย" แม้จะอด จะเจ็บ หรือจะจนก็ยอม หรือเพลงของคุณสุตา ศรีลำดวน ที่ว่า "จะมีกินหรือไม่มีกินไม่เคยถวิลเรื่องความร่ำรวย ขอให้สวยไว้ก่อน ไม่ร่ำไม่รวยก็ขอให้สวยไว้ก่อน" และกระทำการต่างๆ เพื่อให้ตัวเองได้สวยในสายตาของผู้อื่น อาทิเช่น^{๔๕}

ยอมอด เราก็กินยอมขอสวยไว้ก่อน ยอมอดอาหารที่ตนชอบเพื่อจะให้หุ่นสวยสเลนเดอร์ ชวนมอง ใส่ชุดไหนก็ดูดี มีผู้หญิงหลายคนยอมเข้าคอร์สเพื่อสลายไขมันส่วนเกินลดความอ้วน แต่บางทีก็ก่อให้เกิดความเสียหายถึงกับเป็นโรคประสาท เพราะกินยาลดไขมันมากเกินไปก็เกิด บางรายก็ถึงกับเสียชีวิตเพราะให้หมอฉีดไขมันออกจนเกิดความผิดปกติ เพราะหวังจะได้มีหุ่นสวยบาง อย่างนางแบบเขาบ้าง

ยอมเจ็บนั้น จะเจ็บอย่างไรก็ยอมขอสวยไว้ก่อน มีหลายคนไม่ว่าผู้หญิง หรือผู้ชาย ยอมเจ็บให้หมอผ่าทำศัลยกรรมตกแต่งหน้า ตัดคาง เสริมจุมูก ปลูกผม บางรายเล่นเปลี่ยนทั้งหน้า ออกมาเพื่อนจำไม่ได้ มีหลายรายที่ไม่พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ก็ไปเสริมเพื่อให้ดูดีเสน่ห์ชวนมอง เสริมไปเสริมมามันทรุด ตอนแรกก็ดูดี พอตอนหลังนานไปก็ดูเลอะๆ ต่อมาก็เริ่มเน่าเฟะ ต้องฟ้องร้องหมอ เรียกค่าเสียหายกันถ้วนวาย และยิ่งร้ายไปกว่า ถ้าอยากสวยจนไม่มีสติไปเจอหมอเถื่อนก็คงต้องเสียใจไปตลอดชีวิต

ยอมจน **สาว ๆ** ยอมเสียเงินเสียทองที่อุตสาหะทำงานหนักเก็บหอมรอมริบมาแทบตาย ้วยรุ่นบางคนยังไม่มั่งงานทำก็ขอพ่อแม่ เพื่อนำไปทำศัลยกรรมหรือซื้อเครื่องสำอางราคาแพงๆ เข้าคอร์สเสริมความงามแต่ละครั้ง อย่างต่ำก็หลักพันบาท แพงไปจนถึงหลักล้านก็ยังมี คนมีฐานะดีก็ไม่ใช่ไร ถือว่าเงินมีก็ต้องใช้ แต่คนที่พอมีพอใช้ก็ต้องทำงานหนักอีกหลายเท่าตัว ถึงกับมีหลายคนถูกล้อเลียนว่า "สวยแต่ไม่มีจะกิน" ถึงใครจะว่าอย่างไรก็ยังยึดมั่นในคติที่ว่า "จะจนหรือรวยขอสวยไว้ก่อน"

ความอดทนข้างต้นเพื่อให้ได้มาซึ่งความงามนั้น ไม่ได้จัดเป็นความอดทนตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพราะความอดทน อดกลั้นจนสามารถระงับอาการโกรธ ไม่แสดงอาการเกรี้ยวกราดออกมา นั้นเป็นความงาม ส่วนความสวยงามที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงความงาม

^{๔๕} ไม่ปรากฏผู้เขียน, **เสริมสวยด้วยพุทธวิธี**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://www.wikipedia.com>, [เมษายน ๒๕๕๐].

ภายนอกเท่านั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ธรรมชาติให้ติดตัวมาตั้งแต่เกิดเรียกว่าเกิดมารวยด้วยรูปสมบัติ ความงามเหล่านี้หาได้จริงยั่งยืนไม่ สักวันก็ต้องร่วงโรยเหี่ยวเฉาไปตามกาลเวลา ต่อให้ฉีดโบทอกซ์สัก ร้อยเข็ม ฉีดคอลลาเจนสักพันครั้ง หรือกรีดหนังตริ่งหน้าก็มิอาจที่จะอยู่คงทนได้ตลอดไป ถึงเวลาหนึ่งก็ต้องคร่ำคร่าเพราะความชราต่อให้สวยประหนึ่งเทพธิดา หยาดฟ้ามาดินก็เถอะ นางงามจักรวาลคนแรกตอนนี้เป็นอย่างไร เมื่อก่อนเธอได้ชื่อว่าสวยที่สุดในโลก แต่ตอนนี้จะมีใครสักกี่คนที่อยากจะชมเธออีก นี่แหละที่เขากันว่า "ความสวยไม่คงที่ แต่ความดี ลีละทน" เหมือนกับบทประพันธ์ที่ว่า

| | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| อันงามกายมันไม่จีรัง | ถึงจะอำพรางจะพอกจะพัน |
| ด้วยเวอร์ซาเซ่จากอิตาลี | ถึงคราวจะลาทีก็สุดจะเยียวยา |
| อันสวยกายงามมั่นแสนจะเก๋ | มีเสน่ห์ให้ผู้คนเรียกหา |
| ต่อเนื้อหนังยังตึงจึงจะต้องนัยน์ตา | แต่เมื่อร่างชราใครเล่าเขาจะแล |

ดังนั้น สิ่งที่ต้องทำ คือการเสริมสวยให้กับดวงใจ ซึ่งเป็นโฉมใน สวยแบบสริมศิลป์เสริมธรรมเสริมแล้วงามแท้ ถึงจะแก่ก็คงแก่เพียงกาย ความงามภายนอก เป็นเพียงความงามที่ไม่คงที่ไม่จีรังมีอาจอยู่ได้นาน แต่ยังมีความงามที่สำคัญยิ่งกว่าซึ่งใครมีไว้ประจำตัวแล้วจะงามตลอดไป เป็นความงามที่อมตะไม่มีวันโรยรา เรียกว่าเป็นการเสริมสวยอย่างแท้จริง เป็นความสวยที่เกิดจากจิตใจ ซึ่งจะเผยออกมาทางกิริยาที่ประณีต วาจาที่อ่อนช้อยนุ่มนวล ควรค่าแก่การทูลถนอม มีเสน่ห์เป็นคนงามโดยธรรมชาติจริงๆ งามอย่างประหยัด และงามอย่างมีคุณค่าในตัวเองตามหลักธรรมที่กล่าวข้างต้น โดยหลักธรรมข้อขันติโสรัจจะ จะเป็นหลักธรรมที่เมื่อนำมาประพฤติปฏิบัติแล้ว จะส่งเสริมความงามภายนอกให้ยั่งยืนอย่างมั่นคง

๓.๘.๓ หลักไตรสิกขา ๓

ไตรสิกขา ๓ เพื่อเป็นการสนับสนุนให้เกิดความงามทั้งภายในและภายนอก กล่าวตามหัวข้อธรรมคือ ศีล เป็นเครื่องสนับสนุนกายให้สะอาด เป็นความงามที่ส่งเสริมภายนอก ส่วนสมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องสนับสนุนใจ ทำให้ใจสะอาด มีกำลังสติปัญญา ที่จะเผาผลาญกิเลส ความมัวเมาหลงผิดให้หมดไปจากจิต จนมีความเห็นถูกต้องตรงตามธรรม โดยรายละเอียดมีดังนี้

๑) อธิศีลสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับการฝึกอบรมในทางความประพฤติ ไม่ว่าจะศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ การที่เราไม่ล่วงเกินในศีล ก่อให้เกิดความงามทางกาย สาเหตุของการที่ล่วงเกินในศีลมาจากปัจจัยภายในที่เป็นอวิชชา ซึ่งหมายถึงความไม่รู้ตามความเป็นจริง ทำให้เกิดอกุศลมูลทั้งสาม

คือ โลก โกรธ หลงได้ง่าย สุขพรางกูร ฌ อยู่ธยา ได้สรุปจากการศึกษาวิเคราะห์ เรื่องการรักษาศีล ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท^{๕๖}ไว้ว่า ปัจจัยภายในที่เป็นสาเหตุสำคัญทำให้บุคคลล่วงละเมิดศีล คือความไม่รู้จริง มีความเห็นผิดและความไม่เชื่อเรื่องกรรม หากคนเราเข้าใจเรื่องการรักษาศีล ๕ ที่ถูกต้อง งดเว้นจากการล่วงละเมิดในศีล คือการเว้นจากการฆ่า ทำให้ใจไม่ขุ่น มีความอ่อนโยน ส่งผลให้ผิวพรรณผ่องใส การละเว้นจากการลักทรัพย์ ไม่คิดเอาทรัพย์ผู้อื่นมาเป็นของเรา ทำให้มีความมั่นใจในการเข้าสังคม มีบุคลิกที่สง่างาม มีความมั่นคง เช่นเดียวกับการละเว้นไม่ประพฤตินิโคตติในกาม ทำให้กายสงบ ไม่ต้องกังวลใจจากการที่จะถูกทำร้ายจากการไปล่วงละเมิดของรักของผู้อื่น ส่วนการไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ และไม่พูดส่อเสียด พูดแต่สิ่งที่ถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นคนมีสาระ ส่งเสริมให้มีความสามัคคี ถ้อยคำมีเมตตาจิต อ่อนหวาน มีความเคารพให้เกียรติกับผู้ที่เราสนทนาด้วย ฟังแล้วสบายใจสบายหู พูดคุยกันด้วยสาระประโยชน์และเหมาะสมกับกาลเทศะ ทำให้เรารวมภายนอกได้ในสายตาของสังคม

๒) อธิจิตตสิกขา จัดเป็นความงามภายใน เพราะเป็นการกระทำสิ่งใดให้รู้ตัว มีสติสัมปชัญญะ คือ ฝึกจิตตนให้เป็นคนหนักแน่นในอารมณ์ รู้จักยั้งคิด และควบคุมความรู้สึกตัว อยู่เสมอว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ สิ่งใดมีคุณให้โทษมีประโยชน์และไร้สาระ ตลอดจนระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาทในทุกกลมหายใจเข้าออก มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิต คิดไม่ผิดพลาด พูดไม่ผิดพลาด และทำไม่ผิดพลาด การมีสตินับว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตอย่างมาก ความระลึกได้ และความรู้สึกตัวในทุกขณะที่กระทำจะก่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยหรือแทบจะไม่มีเลย การมีสตินั้นเป็นข้อสำคัญที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอน เพราะสติเป็นหัวใจของทุกอย่าง ของทุกการกระทำ หรือที่เรียกว่า สมาธิ ก็คือการฝึกสตินั่นเอง เมื่อฝึกสติบ่อยเข้า ความหลงมัวเมาในมายาก็จะลดลงจนไม่มีหมดไป เมื่อไม่มีความหลงการรู้ตามความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้นมา และเมื่อใดที่มีสติรู้ตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อไม่มีความทุกข์ความสุขก็จะบังเกิด ทำให้จิตมีคุณภาพ มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำชั่ว มีสมรรถภาพของจิตที่ประกอบด้วยความเข้มแข็ง มีความอดทน มีบุคลิกสง่างาม เมื่อสุขบังเกิดความสบายใจ ความผ่องใส แซ่มชื่น ความปิติ เฝิบอ้อมปรากฏในจิตใจ ก็จะเปล่งประกายฉายออกมาทางสีหน้า กิริยาท่าทางที่เรียบร้อยงดงาม ความสวยงามที่แท้จริงก็จะเกิดขึ้น

^{๕๖} สุวดี พรางกูร ฌ อยู่ธยา, "การศึกษาวิเคราะห์ เรื่องการรักษาศีล ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท", สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๕.

๓) อธิปัญญาศึกษา จัดเป็นความงามภายใน เนื่องจากการพัฒนาความรู้ของเรา ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตหลักเหตุผลถูกต้องอย่างสามัญ คือความเห็นที่เป็นสัมมาทิฐิ สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรเป็นบุญ หรืออะไรที่เป็นบาป อะไรเป็นประโยชน์ ไม่ใช่ประโยชน์ มีความรู้จักรว่าทุกคนเป็นเจ้าของแห่งกรรมของตน กำหนดรู้ความจริงแห่งไตรลักษณ์ ปัญญาที่โยงไป ให้มองเห็นทุกข์ที่เนื่องด้วยวิภวัญชะ หรือแม้กระทั่งความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยซึ่งจะเป็นปัจจัยหนุนให้ก้าวไปในมรรค เพื่อการก้าวสู่ความหลุดพ้นจากกวัฏฏะสงสาร เมื่อมีความเข้าใจถึงความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว ย่อมเข้าใจว่าความงามที่แท้จริงเป็นเช่นไร จิตใจย่อมมุ่ง ทำให้ความงามที่เกิดขึ้นจากใจของตน ตามกำลังสติปัญญาที่พิจารณาเห็นความงามตามความเป็นจริงนั้น

๓.๘.๔ หลักพรหมวิหาร

พรหมวิหาร เป็นหลักธรรมสำคัญที่ก่อให้เกิดความงามสำหรับผู้ประพฤติปฏิบัติ อย่างยิ่ง เพราะใจที่ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อย่างบริสุทธิ์ ทำให้ผู้ที่ได้รับสัมผัส จะมีความชื่นมื่น อิ่มเอมอิ่มใจ ความทุกข์ความเศร้าโศกที่มีผ่นคลาย จิตใจที่ดีมีเมตตา กรุณา มีความรักและปรารถนาดีที่จะให้ผู้อื่นมีความสุข และมีความสงสารคิดที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ภัยความเดือดร้อนทั้งปวง เอื้อเฟื้อและแบ่งปันน้ำใจให้สังคัม มีจิตใจเมตตาปราณีต่อเพื่อนมนุษย์ หรือแม้กระทั่งต่อหมู่สัตว์ทั้งหลาย มักจะมีหน้าตาที่ผ่องใส อิ่มเอิบ มีสง่าราศี ผิดกับคนที่มีจิตอาฆาตพยาบาทเบียดเบียนต่อผู้อื่น ความเมตตาอย่างไม่มีข้อจำกัด ถือว่าเป็นตัวยาที่วิเศษในการที่จะเสริมความงามให้อย่างยิ่งยวด

พรหมวิหาร จัดเป็นความงามภายในที่เกิดจากการมีเมตตา ความรัก ปรารถนาดีอยาก ให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า มีกรุณา ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของสัตว์ทั้งปวง เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข พลอยมุทิตามีความยินดี มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการชื่นมื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงอยู่ในปกติสุข เจริญออกงามยิ่งขึ้นไป เมื่อผู้ใดมีทุกข์ ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ จึงวางใจเป็นอุเบกขา วางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขู ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว ควรได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรมรวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู เมื่อพิจารณานำหลักพรหมวิหารธรรม จะมีความสัมพันธ์กับหลักธรรมข้ออื่นที่สามารถแสดงออกมา เป็นรูปธรรม อาทิเช่น พรหมวิหารธรรม

กับเบญจศีล เมื่อเรามีจิตเมตตาตากฤณาแล้ว ก็ไม่คิดที่จะเบียดเบียนรังแก หรือฆ่าสัตว์ตัดชีวิต (ศีลข้อ ๑) มีเมตตาตากฤณาไม่ยากให้บุคคลอื่นเป็นทุกข์ คิดเอาทรัพย์ของผู้อื่นมาเป็นของตน (ศีลข้อ ๒) มีเมตตาตากฤณาไม่ยากให้บุคคลอื่นเป็นทุกข์ ด้วยการลวงประเวณีในบุคคลที่มีเจ้าของอยู่แล้ว (ศีลข้อ ๓) มีเมตตาตากฤณาไม่ยากให้บุคคลอื่นเป็นทุกข์ จากการพูดจาโกหก หลอกลวงเพื่อหวังเอาเปรียบผู้อื่น หรือพูดคำหยาบให้เกิดความไม่สบายใจ เจ็บใจ (ศีลข้อ ๔) มีเมตตาตากฤณาต่อตนเองและผู้อื่นที่จะไม่เต็มสุราที่ทำให้ขาดสติ (ศีลข้อ ๕) ยังนำไปสู่ความเลื่อมต่างๆ ที่เกิดจากการขาดสติ

หลักพรหมวิหารธรรม เป็นความงามภายใน ที่ส่งเสริมก่อให้เกิดการปฏิบัติข้อธรรมอื่นๆ ซึ่งจะส่งเสริมความงามให้เกิดมีขึ้นทั้งความงามภายในและความงามภายนอกแก่ผู้ปฏิบัติ ทั้งนี้ เมื่อเรามีเมตตาตากฤณาต่อตนเองและผู้อื่นแล้ว ไม่อยากให้ผู้อื่นได้ทุกข์ ไม่มีความสุข ย่อมจะเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นดังกล่าว ความสุข ความแช่มชื่นในใจย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติ แล้วส่งผลออกมาทางหน้าตาแจ่มใส สดชื่น มีความสุข

๓.๘.๕ หลักสังคหวัตถุ ๔

หลักธรรมข้อนี้ จัดเป็นความงามภายนอกที่สามารถแสดงออก เป็นการกระทำให้เห็นได้ชัดเจน เพราะมีทั้งผู้ให้และผู้รับในการกระทำนั้นๆ โดยมีทานเป็นเบื้องต้น ทานเป็นการให้ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้ และแนะนำสั่งสอน โดยมีจุดประสงค์การให้ ๓ ลักษณะ^{๘๗} ให้เพื่ออนุเคราะห์ ช่วยผู้ยากจน ชัดสน อุดมอยาก การให้ชนิดนี้ ผู้ให้เป็นผู้ได้บุญคุณ, ให้เพื่อสงเคราะห์ ให้แก่ญาติมิตร คนเสมอกัน การให้ชนิดนี้เป็นการเพิ่มความสนิทสนม, ให้เพื่อบูชา เป็นการให้แก่ผู้ใหญ่ที่มีคุณ หรือผู้ที่มีคุณความดีสูงกว่าเรา การให้แบบนี้ ย่อมได้รับความเมตตา^{๘๘} ปิยวาจา วาจาอันเป็นที่รัก วาจาที่ดูดีมีน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดจนคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดี แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจอันดี ซึ่งต้องเป็นถ้อยคำที่ตรงกับความจริง มีประโยชน์และถูกกาลเทศะด้วย ซึ่งการพูดที่เป็นปิยวาจา ต้องออกมาจากจิตที่ประกอบด้วยความรัก ความเมตตา

^{๘๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต (ฉบับชาวบ้าน)**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๙.

^{๘๘} วนิดา เสนีเศรษฐี ขอบ อินทร์ประเสริฐกุล, **มนุษย์สัมพันธ์ในองค์กร** พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โอ เอส พริ้นติ้งเฮาส์, ๒๕๓๐), หน้า ๑๑๒.

ต่อผู้ที่ตนพูดด้วย พูดไปแล้วได้ผลเป็นอย่างไร ประเภทของถ้อยคำที่พูดออกมานั้น ต้องประกอบด้วยเหตุผล ๔ ประการ^{๔๙} คือ เป็นคำที่มีความจริง สร้างสามัคคี เป็นถ้อยคำที่ไพเราะ อ่อนหวาน และมีสาระประโยชน์ อย่างไรก็ตาม สังคมปัจจุบันการสื่อสารมีหลายรูปแบบ แทนการพูดด้วยปาก ไม่ว่าจะเป็นการเขียนจดหมาย หนังสือพิมพ์ การเขียนผ่านสังคมสื่อออนไลน์ใน อินเทอร์เน็ต เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ หรือไฮไฟว์ เป็นต้น รวมทั้งการเป็นพิธีกรทางโทรทัศน์ วิทยุ การสื่อสารเหล่านี้ จำเป็นต้องมีปมจากเหมือนกัน เพราะถ้อยคำสื่อสารออกมาไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือเป็นข่าวสารที่ไม่เหมาะสม ย่อมจะส่งให้เกิดผลกระทบต่อผู้รับสื่อโดยตรง และถ้อยคำนั้นเป็นที่ นิยม ผลกระทบย่อมจะเกิดขึ้นในวงกว้าง และสุดท้าย จะเกิดความเดือดร้อนมายังตนเองนั่นเอง

ข้อถัดมาคือ อุตถจริยา ยังคงเป็นความงามภายนอกที่เกิดจากการประพฤติประโยชน์ ช่วยเหลือกิจการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ซึ่งการช่วยเหลือบำเพ็ญประโยชน์สามารถทำได้หลาย วิธี ไม่ว่าจะ อ่านหนังสือเสียงให้คนตาบอด สร้างบ้านให้ผู้ประสบอุทกภัย ร่วมกิจกรรมรงค์ต่างๆ ที่เป็น ประโยชน์เพื่อส่วนรวม ช่วยงานในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเต็มตามความสามารถของตน หรือ อาจจะเป็นการให้ความช่วยเหลือในรูปแบบของกำลังทรัพย์ กำลังกาย กำลังปัญญาที่เรามีอยู่ เป็น ตัวอย่างที่ดีในการทำความดีต่างๆ และเข้าไปช่วยเหลือโดยไม่อิดเอื้อน หรือที่ปัจจุบันเรียกว่าการมี จิตสาธารณะ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนน้อยกว่าประโยชน์ส่วนรวม เป็นความงามที่เกิดจากการ เอื้อเฟื้อ ไม่เห็นแก่ตัว ข้อสุดท้าย คือ สมานัตตตา ความมีตนเสมอ ปฏิบัติตนสม่ำเสมอ โดยร่วม รับรู้ร่วมแก้ไข การวางท่าตัวเสมอต้น เสมอปลายทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่เป็นคนหน้าไหว้หลัง หลอก เป็นความงามที่เกิดจากการไม่ยกตนข่มท่าน ไม่คิดว่าตนเองดีกว่าผู้อื่น เป็นความเข้าใจ ตามความเป็นจริง ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมและตามกรรมของผู้กระทำนั่นเอง

๓.๘.๖ หลักเบญจศีล เบญจธรรม

ข้อธรรมนี้ เบญจศีลส่งเสริมความงามภายนอก และเบญจธรรมส่งเสริมความงาม ภายใน มีความสัมพันธ์แบบเกื้อกูลกัน คือ เมตตาและกรุณา ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุข ความเจริญ และความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ คู่กับศีลข้อ ๑, สัมมาอาชีวะ การหาเลี้ยงชีพในทาง สุจริต คู่กับศีลข้อ ๒, กามสังวร ความสังวรในกาม ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทาง กามารมณ์ ไม่ให้หลงใหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อ ๓, ศัจจะ ความสัตย์ ความ

^{๔๙} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จูติญาโณ), **ส่องสว่างกลางใจ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : พรศิว การพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๘๗.

ข้อตรง คู่กับศีลข้อ ๔, สติสัมปชัญญะ ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ ระวังไม่ให้เป็นคนมัวเมาประมาท คู่กับศีลข้อ ๕

การเป็นธรรมเกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ทำให้มีความงามภายนอกคู่กับความงามภายใน กล่าวคือเบญจศีล ส่งเสริมให้เกิดความงามภายนอกตามที่กล่าวในหัวข้อไตรสิกขา ส่วนเบญจธรรม ส่งเสริมให้เกิดความงามทั้งภายในและภายนอก ซึ่งวิเคราะห์ได้ดังต่อไปนี้ คือ เมตตา กรุณา เป็นความงามภายในตามที่กล่าวไปแล้วในหัวข้อพรหมวิหาร, สัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพชอบ ชอบในศีล กฎหมาย กฎระเบียบแบบแผนต่างๆ ของสังคม เป็นการเลี้ยงชีพที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความถูกต้อง สุจริต ไม่ประกอบอาชีพที่เป็นมิถุนาชีพ ได้แก่ การค้าอาชุน การค้าขายมนุษย์ การค้าขายสัตว์ที่มีชีวิตสำหรับฆ่าเป็นอาหาร การค้าขายน้ำเมา และการค้ายาพิษ^{๙๐} จึงจัดเป็นความงามภายนอก เพราะการประกอบอาชีพชอบ ใฝ่หาอาชีพสุจริต ไม่หลอกลวงหรือโกงคนอื่นให้เสียหาย ไม่ขู่ร้ายกรูร์บังหลวงไม่ทรยศต่อสังคมประเทศชาติ ไม่เป็นการเบียดเบียนเป็นอันตรายต่อมนุษย์และสัตว์ ไม่ต้องวิตกกังวลกับผลที่เกิดขึ้นจากการทำงานที่ไม่ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ไม่เป็นคนลึกลับขโมยน้อย อันจะก่อความเดือดร้อนตามมา เพราะการเห็นแก่สิ่งเล็กน้อย เห็นว่าไม่มีใครรู้ แต่ถึงแม้ไม่มีใครรู้ แต่เรารู้ ทำมาหากินที่สุจริตแม้จะรวยช้า แต่ก็มีมีความสุขาน ดีกว่าทุจริตประทุติมิชอบ รวยเร็ว แต่ก็อยู่ไม่นาน อยู่ได้ด้วยความหวาดระแวง ไม่มีความสุข หน้าที่ก็ไม่ผ่องแผ้ว อันเกิดจากจิตใจที่ไม่สะอาด

ถัดมาคือ กามสังวร สำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่หลงใหลในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส จัดเป็นความงามภายใน เพราะมีการฝึกฝนจิตใจรู้จักสงบ ระวัง มีสติใคร่ครวญพิจารณาความถูกต้อง เลือกที่จะไม่ทำการล่วงเกินในบุคคลอันเป็นที่รักของผู้อื่น การสำรวมระวัง ควบคุมตนในเรื่องกามารมณ์ ความต้องการทางเพศให้พอเหมาะพอดี ไม่ให้หลงใหลในรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส ตามกระแสแพ้นิยม ที่ผิดธรรมชาติทางหรือเกินพอดี จนทำให้ตนเองครอบครัว และสังคมต้องเดือดร้อน พอใจยินดีในคู่ครองตัว ไม่มัวเมาเจ้าชู้ ควบคุม และยับยั้งอารมณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา รักษาจิตของตนให้ดี ไม่ให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล เพราะบางครั้งอำนาจของอารมณ์อาจทำให้อนาคตพังทลายลงได้ในพริบตา นำมาซึ่งความน่ารังเกียจต่อผู้พบเห็น ฉะนั้นจะทำอะไรก็ให้อยู่ในความพอดี เมื่อพอดีก็จะพองาม ความงามที่แท้จริงก็จะตามมา

ข้อต่อมา คือ สัจจะ ความสัตย์ ความข้อตรง เป็นความงามภายนอก เนื่องจากสามารถแสดงออกผ่านทางวาจา อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง สร้างสรรค์ ยอมรับความจริงต่อผลที่เกิดขึ้นอย่างสง่าผ่าเผย มุ่งมั่นจริงจัง ข้อตรงต่อหน้าที่ที่ตนรับผิดชอบ จริงใจต่อตนเองและผู้อื่น ทั้ง

^{๙๐} อ.บุญจก. ๒๒/๑๗๗/๒๕๕.

ต่อหน้าและลับหลัง ไม่สับปลับกลับลอกที่เรียกว่าหน้าไหว้หลังหลอก เป็นคนตรงต่อหลักการและความถูกต้อง การเป็นคนมีศีลจจะ จะเป็นเสน่ห์อย่างมากในการเข้าสังคม เป็นที่เชื่อถือของคนในสังคม ไม่ว่าจะใครก็ตามจะให้ความไว้วางใจอย่างไม่รีรอ นับว่าเป็นความงามที่มีผลสำคัญต่อชีวิตหน้าที่การงาน อันจะส่งผลถึงอนาคตความมั่นคงในชีวิต

และสุดท้าย คือ สติสัมปชัญญะ ทำให้มีสติ พิจารณาตามเหตุและผลตามความเป็นจริง ไม่ถูกความมัวเมาเข้าครอบงำ จนประพฤตินิสัยธรรม ผิดตนให้เป็นคนหนักแน่นในอารมณ์ รู้จักยั้งคิด และควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ สิ่งใดมีคุณให้โทษ มีประโยชน์และไร้สาระ ตลอดจนระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาทในทุกลมหายใจเข้าออก มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิต คิดไม่ผิดพลาด พุดไม่ผิดพลาด และทำไม่ผิดพลาด การมีสตินับว่าเป็น สิ่งสำคัญต่อชีวิตอย่างมาก ความระลึกได้ และความรู้สึกตัวในทุกขณะที่กระทำจะก่อให้เกิด ความผิดพลาดน้อยหรือแทบจะไม่มีเลย การมีสตินั้น เป็นข้อสำคัญที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอน เพราะสติเป็นหัวใจของทุกอย่าง ของทุกการกระทำ เมื่อฝึกสติบ่อยเข้า ความหลงมัวเมาในมายาก็จะไม่มี เมื่อไม่มีความหลงการรู้ตามความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้นมา และเมื่อใดที่มีสติรู้ตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อไม่มีความทุกข์ความสุขก็จะบังเกิด เมื่อสุขบังเกิดความสบายใจ ความผ่อนคลาย สุขเพิ่มขึ้น ความปีติ เอิบอิ่ม ปราภฏในจิตใจ ก็จะเปล่งประกายฉายออกมาทางสีหน้า กิริยาท่าทาง ที่เรียบริ้อยงดงามความสวยงามที่แท้จริงก็จะเกิดขึ้น เป็นความงามภายใน ตามที่ได้มีกล่าวโดยละเอียดในหัวข้ออุปมาตะแล้ว

๓.๘.๗ หลักกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตรธรรมทั้ง ๗ ประกอบด้วย เป็นที่รักที่พอใจ หรือปิโย สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม ไม่ว่าจะรียามารยาท การแต่งกาย การพูดจา ก็ดูเรียบริ้อยดีงามทุกอย่าง ใครเห็นก็อยากคบค้าสมาคมด้วย, เป็นที่น่าเคารพ หรือครุ ประพฤติสมควรแก่ฐานะให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย มีความเป็นผู้ใหญ่พอที่จะพึ่งพิงได้, เป็นที่น่าเจริญใจน่ายกย่อง หรือภาวนีโย ในฐานะทรงคุณมีความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง, เป็นนักพูด หรือวตฺตา จ รู้จักพูดให้ ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไหร่ควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดีในเมื่อมิตรทำไม่ถูกต้อง หรือรู้ไม่จริง, เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ หรือวจนฺทฺชโม เป็นผู้พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ชักถาม คำเสนอ และวิพากษ์วิจารณ์ อดทนฟังได้ไม่เบื่อไม่ฉุนเฉียว, เป็นผู้แถลงเรื่องล้าลึกได้ หรือคฺมฺภีรฺญจ กถึ กตฺตา สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ

และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป กล่าวถึงเรื่องที่มีตรไม่รู้แต่เรารู้ พร้อมให้ความช่วยเหลือมิตรที่ประพฤติปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม, และสุดท้าย คือไม่ชักนำในเรื่องเหลวไหล หรือโน จงฐานเน นิโยชเย ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย หรือเรื่องที่ขัดต่อกฎระเบียบศีลธรรม ซึ่งจะนำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและส่วนรวม สำหรับธรรมะข้อนี้ เป็นการประพฤติปฏิบัติมีเจตนาที่ดี และเกิดจากการประพฤติหลักธรรมข้ออื่นๆ โดยมีกัลยาณมิตรธรรมนี้เป็นผลจากการกระทำของเรา ทำให้บุคคลรอบข้าง หรือในสังคมยอมรับนับถือในการเป็นมิตรที่ดี โดยจัดเป็นความงามภายนอก

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการประพฤติปฏิบัติ ได้ให้ความสนใจในการดำรงชีวิตอยู่กับปัจจุบัน โดยมีหัวใจที่สำคัญ คือการละเว้นความชั่วทุกชนิด การทำความดีให้ถึงพร้อม และทำจิตให้บริสุทธิ์ โดยมีหลักธรรมที่ใช้ในการดำรงชีวิตไว้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ประพฤติปฏิบัติได้นำไปใช้ในการดำรงชีวิตในระดับต่างๆ กัน ตั้งแต่การเป็นชาวบ้านชั้นดี เพื่อให้เป็นชีวิตที่ดีงาม จนถึงระดับการปฏิบัติ เพื่อความหลุดพ้นจากวิภวสงสาร

สำหรับหลักธรรมที่ห้าทั้ง ๗ นี้ เป็นหลักธรรมที่สามารถปฏิบัติได้จนถึงที่สุด คือ หลุดพ้นจากกิเลส การเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน หรือโลกุตตระธรรม ขณะเดียวกัน ก็มีผลต่อผู้ปฏิบัติในระดับโลกียธรรม คือความงามที่เกิดขึ้นในใจตน เกิดจากการประพฤติปฏิบัติ และส่งผลให้เกิดเป็นความงามที่ประทับใจต่อผู้พบเห็น ไม่ใช่ความงามที่เกิดจากการเสกสรรค้ำบั้นแต่ง จากการแต่งเติมภายนอกปกปิดด้วยเครื่องสำอางที่ฉาบฉวยไม่ยั่งยืน จนลืมนึกที่จะทำให้เกิดความงามจากข้างในใจ ที่เกิดขึ้นจากการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง ส่งผลตามมาทำให้เกิดความงามภายในและภายนอก สามารถรับรู้ได้ถึงเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นความงามที่สุข สงบ มีความอิมใจ ส่งผลให้หน้าตาอิ่มแย้มแจ่มใส ผิวพรรณสะอาด ผ่องใส ไม่มีความหม่นหมองมาแผ้วพาน

หลักธรรมที่ห้าทั้ง ๗ สามารถสรุปในกรอบของการความงามภายในและความงามภายนอกได้ดังนี้

| หลักธรรม | ความงามภายใน | ความงามภายนอก |
|---------------|-------------------------------------|--|
| อัปมาทะ | ความมีสติ | |
| ขันติ โสรัจจะ | | ขันติ อุดทน อุดกัลฐัน โสรัจจะ สงบเสถียร อ่อนโยน |
| ไตรสิกขา | สมาธิ สัมรวมใจ ปัญญา เลิกเห็นผิด | ศีล สัมรวมกาย วาจา |

| หลักธรรม | ความงามภายใน | ความงามภายนอก |
|------------------|--|---|
| พรหมวิหาร | เมตตา ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คิดให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา พลอยยินดีในความสุข อุเบกขา วางเฉย | |
| สังคหวัตถุ | | ทาน การให้ ปิยวาจา คำพูดไพเราะ อิตถจริยา ประพฤติประโยชน์ สมานัตตา ความมีเสมอตน |
| เบญจศีล เบญจธรรม | เบญจธรรม เมตตากุณา กามสังวร สติสัมปชัญญะ | เบญจศีล ศีลทั้ง ๕ สัมมาอาชีวะ สัจจะ |
| กัลยาณมิตรธรรม | | ปิโย เป็นที่รัก ครุ เป็นที่เคารพ ภาวนีโย เป็นผู้นำเจริญใจ วัตตา รู้จักพูดให้เหตุและผล วจนัถโม อดทนต่อถ้อยคำ คัมภีร์ญจะ กะถัง กัตตา เป็นผู้ แถลงเรื่องได้ล้าลึก โน อัญญาเน นิโยชะเย เป็นผู้ไม่ นำไปสู่ที่อันไม่สมควร |

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าหลักธรรมทั้ง ๗ ในบพนี้ มุ่งส่งเสริมให้ผู้ที่ปฏิบัติอย่างจริงจัง เป็นสัมมาปฏิฐิ เกิดความเจริญงอกงามของความคิดในจิตใจ เป็นการบ่มเพาะกุศลให้พอกพูนเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจจะสนใจฝึกฝนปฏิบัติจากหลักธรรมข้อใดข้อหนึ่ง หรือจะรวมกันทุกข้อ ล้วนแต่เป็นการส่งเสริมให้เกิดความดี ความงามในใจตน จนบุคคลอื่นสามารถสัมผัสได้และให้การยอมรับในความงามนี้ อย่างแท้จริง เป็นความงามที่ไม่ว่าใครๆ ก็ต้องยอมรับโดยไม่มีข้อแม้ และชื่นชมอย่างจริงใจต่อผู้มี

ศีล มีคุณธรรม ซึ่งเป็นความหอมในความคิด หอมทวนลมที่สามารถรับรู้ได้ทั้งเทวดาและมนุษย์ ทั้งนี้ ผู้ที่มีข้อสงสัย สามารถพิสูจน์ได้ด้วยการลงมือปฏิบัติ เพื่อเป็นการพิสูจน์ด้วยตนเอง

บุคคลที่มีธรรมะในใจ จะมีใบหน้าผ่องใส หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส แม้ไม่ยิ้มก็ดูเหมือนยิ้ม เพราะมีจิตใจดีด้วยมองผู้อื่นในแง่ดีอยู่เสมอ จึงมีความรู้สึกที่ยกย่องให้เกียรติผู้อื่น ด้วยการประพฤติกรรมอ่อนน้อมถ่อมตน และสุภาพอ่อนโยน ผู้หญิงบางคน แม้หน้าตาจะไม่สวยสะดุดตา แต่เมื่อผู้ชายมองเธอแล้ว จะรู้สึกว่ายิ่งมองยิ่งสวย เพราะเธอสวยมาจากภายในจิตใจของเธอ ยิ่งมองยิ่งสบายใจ เย็นใจ ยามอยู่ใกล้ก็มีความสุข เพราะเธอมีธรรมประจำใจทั้ง ๗ ซึ่งผิดกับผู้หญิงบางคนที่สวยงามสะดุดตาเมื่อแรกเห็น แต่พอมองเธอไปนานๆ ความสวยก็จืดจางแล้ว ยิ่งถ้ามีนิสัยเย่อหยิ่ง และหลงในรูปลักษณ์ภายนอกของตนเองด้วยแล้ว จะทำให้เธอเป็นคนขาดสติ หลงตัวเอง เอาแต่ใจตนเอง ด้วยเข้าใจผิดว่า ความสวยของใบหน้าและเรือนร่างนั้น จะผูกมัดใจผู้คนที่หลงรักเธอได้ จนลืมพิจารณาไปว่า คนเราทุกคนนั้น ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ ความสวยงามภายนอก ย่อมมีวันลดน้อยถอยลงไป ตามวันเวลาและอายุที่มากขึ้น แต่ความงามภายในจิตใจนั้น ยิ่งนับวัน จะยิ่งงดงามขึ้น และสร้างความรักความผูกพันเหนียวแน่นมากยิ่งขึ้นทุกวัน สำหรับทุกคนที่ได้มีโอกาสใกล้ชิดกับบุคคลที่งามมาจากภายในจิตใจ ด้วยธรรมทำให้งาม ทั้ง ๗ หัวข้อนี้

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้หลักธรรมที่ทำให้งามในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

บทนี้ จะกล่าวถึงการนำหลักธรรมอันเกี่ยวข้องของจากบทที่ ๓ ที่จะสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันสำหรับพุทธบริษัท ตลอดจนผู้สนใจปฏิบัติเพื่อให้เกิดความงามอย่างแท้จริง

๔.๑ คุณค่าความงามในฐานะส่งเสริมจรรโลงความดีในสังคม

ในสมัยพุทธกาล มีกล่าวถึงหญิงงามมากมาย อาทิเช่น พระนางเขมวดี พระนางอุบลวรรณา นางสิริมา นางรูปนันทา และนางวิสาขา โดยเฉพาะนางวิสาขาเป็นตัวอย่างที่ดี ในการเป็นตัวอย่างของการมีความงามทั้งกาย วาจา และใจ ซึ่งระบุว่าความสวยงามทางกายของนางมีความสวยงามอย่างยิ่ง นั่นคือผงงาม ผิวงามและวัยงาม และกิจกรรมยาทในการยืน เดิน นั่ง นอน ก็ดูงดงามในอิริยาบถทั้งสิ้น ส่วนความงามทางวาจานั้น นางวิสาขาจะพูดจาหรือสนทนาด้วยวาจาไพเราะ ไม่แสดงอาการโกรธต่อผู้อื่นที่แสดงวาจาไม่สุภาพ และความงามทางใจนั้น นางวิสาขามีจิตใจที่เปี่ยมล้นด้วยคุณธรรมไม่ว่าจะพูดหรือกระทำสิ่งใด นางจะได้ตรองให้รอบคอบก่อน เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียที่ทำให้ตนและสังคมเดือดร้อน เพราะวาจาหรือการกระทำจากตนเอง ด้วยเหตุข้างต้นนี้ นางจึงเป็นที่รักใคร่เคารพนับถือจากคนทั่วไป

ความสวยความงามเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา โดยเฉพาะความสวยงามกับผู้หญิงที่เป็นของคู่กันมาทุกยุคทุกสมัย ดังที่ปรากฏในบันทึก สมัยโบราณ ความงามเป็นที่ปรารถนาของผู้หญิง แม้เมื่อทำความดีใดๆ ที่เป็นบุญ ก็จะมีอธิษฐานตั้งความปรารถนา ขอให้บุญนั้น เป็นกำลังส่งผลให้เกิดมีความงามแก่ตนเองในเวลาถัดไป หรือชาติถัดไปไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือนางฟ้า

และในสังคมปัจจุบันจะเห็นว่าให้ความสำคัญกับเรื่องความงามนี้มาก ไม่ว่าจะเป็นวัยใด เพศใด ดังจะเห็นว่ามี การประกวดความงามในระดับต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นการประกวดนางสงกรานต์ นางสาวไทย นางงามจักรวาล ด้วยหญิงทั้งหลายที่ถูกส่งเข้าประกวดมีทั้งงามจริงและงามไม่จริง เพราะบางคนอาจมีการเสริมแต่งบางส่วนของร่างกาย แม้แต่กิจกรรมยาทที่แสดงออก บางครั้งก็มีการเสแสร้ง เพื่อให้ตนเองชนะการประกวด เพื่อยกระดับฐานะทางสังคม และการได้มาซึ่งชื่อเสียงเกียรติยศ การยอมรับของสังคม

จากที่กล่าวไว้ในบทที่ ๑ ว่าสภาพสังคมในปัจจุบันปี ๒๕๕๓ มีการแข่งขันในทุกๆ ด้านไม่ว่าจะต้องรีบเร่งแข่งกับเวลา แข่งขันในการเล่าเรียนตั้งแต่เด็กอนุบาลจนโตเรียนในระดับมหาวิทยาลัยเพื่อให้ได้เรียนในสถาบันที่มีชื่อเสียง จบการศึกษาก็ต้องมาแข่งขันเรื่องการทำงาน เพื่อให้สามารถเข้าทำงานในบริษัทที่มีความมั่นคง มีชื่อเสียง และทำให้ตนเองมีเงินเดือนสูง มีความก้าวหน้าในอาชีพการงาน มีฐานะความร่ำรวย มีหน้าตาสวยงามถูกใจเพศตรงกันข้าม จึงเสริมแต่งหน้าตา รูปร่างให้เป็นที่ต้องตา ทั้งนี้เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นการสร้างรูปแบบของสังคมเป็นสังคมที่ให้ความสำคัญด้านวัตถุมากกว่าจิตใจ ห่างไกลคุณธรรมทางด้านจิตใจมากขึ้น

ซึ่งจัดว่าเป็นการกระทำแต่เพียงทางกาย ปัจจุบัน การแต่งหน้าทาปากจัด หรือการขีดหน้าด้วยผงไข่มุก ล้างหน้าด้วยนํ้านม เพื่อให้หน้าใสอ่อนวัย เป็นเรื่องธรรมดากับการเข้าสู่สังคม แต่หากต้องการให้ทันสมัย ตามแฟชั่นสมัยนิยม ต้องฉีดหน้าทำโบท็อกซ์ หรือศัลยกรรมดึงใบหน้า เพื่อให้เรียบตึง ไม่หย่อนคล้อยไปตามวัย เมื่อพูดถึงความสวยงาม คนส่วนใหญ่มักโฟกัสถึงใบหน้าสาว ๆ ทั้งหลายตั้งแต่วัยรุ่น จนถึงคุณป้า ย่า ยาย ต่างก็ต้องการผิวหน้ากระจ่างใส ห่างไกลรอยเหี่ยวย่นทั้งนั้น รวมไปถึงหนุ่ม ๆ ทั้งที่เป็นหนุ่มแท้และหนุ่มเทียม จึงไม่แปลกใจที่ใครๆ ต่างหันหน้าไปพึ่งมีดหมอ บ้างก็เข้าคลินิกรักษาผิวพรรณ หรือนิยมกันไปฉีดโบท็อกซ์ คอลลาเจน จนเห็นเป็นเรื่องปกติ ยิ่งถ้าเป็นผู้มีชื่อเสียงหรือเหล่าดาราก็ต้องการรักษาหน้าตา ก็เป็นที่นิยมไปพบแพทย์เพื่อชะลอความเหี่ยวย่นความใสกัน

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเพื่อการเรียนรู้เทคนิคต่างๆ ในวงการความงาม โดยเฉพาะทางด้านเทคโนโลยีแล้ว เมื่อไม่นานมานี้มีการกล่าวถึงเทคโนโลยีการดูแลผิวด้วยกระแสไฟฟ้าที่เรียกว่าไฮออนโต หรือด้วยคลื่นเสียงที่เรียกว่า โฟโนโฟริซิส ตามด้วยการขีดผิวด้วยเกิลด์อัลมูมณี ขจัดรอยแดงจากสิวด้วยแสงเลเซอร์บลูไลท์ หรือถ้าจะสวยใสแบบไม่มีรอยตีนกาก็ฉีดโบท็อกซ์ มาถึงปัจจุบันปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ ปฏิบัติการเพื่อความสวยใสในคลินิกความงามทั่วประเทศที่นิยมใช้กันคือ IPL, CO2 Laser, และ V-Beam ซึ่งมาทำความรู้จักว่าแต่ละวิธีการเป็นอย่างไรกันบ้าง

ไอ พี แอล (IPL) หรือ Intense Pulse Light ปัจจุบันได้รับการยอมรับค่อนข้างมากในแง่ของการขจัดรอยหมองคล้ำได้ตา รอยดำ กระ ฝ้า ปานแดงชนิดตื้น ลบรอยแดงจากสิวและเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนัง ช่วยขับผิวหน้าให้กระจ่างใสอย่างเป็นธรรมชาติ ปลอดภัย และไม่ทิ้งร่องรอยใดๆ เพราะเมื่อรักษาแล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยไม่เกิดแผลที่ผิวหนังชั้นนอก เลเซอร์ชนิดนี้ยังสามารถรักษารอยเหี่ยวย่น (Rejuvenation) ตื้นๆ แต่ถ้ามีตีนกาค่อนข้างลึก IPL จะไม่ค่อยเห็นผลต้องใช้วิธีอื่นแทน เช่น การฉีดสารเติมเต็ม (Filler) ทำให้อายุย้อนวัยขึ้นและทำให้ดูอ่อนกว่าวัย

เลเซอร์ชนิดนี้ ไม่อันตรายเนื่องจากเป็นแสงฟลูออเรสเซนต์ (แสงหลอดไฟ) และไม่มีรังสียูวี หรือ รังสีอันตรายอื่นๆ แต่อาจมีผลข้างเคียงบ้างเล็กน้อย เช่น อาการแสบ บวมแดง และอาจเกิดผิวหนัง เข้มขึ้นได้ในคนที่ผิวเข้ม ประมาณราคาการรักษาไม่ต่ำกว่า ๑,๕๐๐ บาทต่อครั้ง

CO₂ Laser (Carbon Dioxide Laser) เป็นแสงเลเซอร์ที่มีความยาวคลื่นสูง แสง เลเซอร์ตัวนี้ สามารถตัดผิวหนังหรือวัตถุที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบได้ ขณะนี้จะให้พลังงานความร้อนที่ผิวหนัง จะทำให้เส้นเลือดหดตัว เลือดจึงไม่ค่อยออกขณะทำ หลังทำไม่ค่อยเกิดรอยแดงหรือ จ้ำเขียวคล้ำ เพราะจุดที่ยิงมีขนาดเล็กมาก เลเซอร์ชนิดนี้สามารถรักษารอยโรคที่เล็กๆ ได้ดี เช่น รอยแผลเป็นจากสิว ขี้แมลงวัน ฝ้า กระเนื้อ ตึงเนื้อ สิวหินและหูด เป็นต้น ปัจจุบันนิยมนำ CO₂ Laser มารักษาสิวอุดตัน (Comedones) ก่อนการรักษาจะทายาชาบนหัวสิว จากนั้นจะยิงเลเซอร์ ไปที่หัวสิว ซึ่งจะทำให้เกิดรูเล็กๆ จากนั้นจะกดเอาสิวออกโดยใช้อุปกรณ์กดสิว แม้ว่าการรักษาสิว อุดตันด้วยวิธีนี้จะได้ดี แต่มายังสามารถฆ่าเชื้อโรคและทำลายต่อมไขมันบางส่วน ทำให้สิวยุบเร็ว และป้องกันการเกิดสิวใหม่ บางคนอาจเกิดอาการแพ้ และอาจเกิดสะเก็ดภายในหนึ่งสัปดาห์ เมื่อ สะเก็ดหลุดอาจทำให้มีรอยแดงดำเกิดขึ้นได้ ประมาณราคาการรักษาครั้งละไม่ต่ำกว่า ๒๕ บาทต่อจุด หรือราคาเริ่มต้นไม่ต่ำกว่า ๑,๐๐๐ บาทต่อครั้ง

V-Beam Laser ส่วนใหญ่เลเซอร์ชนิดนี้จะใช้รักษาโรคที่เกี่ยวกับความผิดปกติของเส้น เลือดและรอยแดงต่างๆ อย่างไรก็ตาม V-Beam Laser ยังช่วยกระตุ้นคอลลาเจน ช่วยรักษาสิว อักเสบ รอยแดงจากสิว รอยกระตุ้ม ปานแดง ริ้วรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า (Periorbital Wrinkles) โดยระหว่างการฉายแสงเลเซอร์จะมีไอน้ำพุ่งออกมาทำให้ไม่รู้สึกเจ็บ หลังทำการรักษาจะไม่มี แผลใดๆ เกิดขึ้น ตำแหน่งรอยโรคจะมีสีเข้มขึ้นเพียงเล็กน้อยแล้วค่อยๆ จางหายไป ประมาณราคา รักษาขั้นต่ำ ๑,๐๐๐ บาทต่อครั้งขึ้นไป

ตัวอย่างข้างต้น เป็นเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับความงามที่เน้นในส่วนของ ใบหน้า เพื่อเป็นการดึงดูดให้ผู้พบเห็น เกิดความชื่นชมในความงามนั้น แต่ด้วยความ เจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีในยุคปัจจุบัน การทำให้เกิดความงามนั้นไม่ได้ทำแค่เฉพาะใบหน้า เท่านั้น แต่สามารถผ่าตัด ปรับแต่งให้ดูงามได้ตลอดทั่วทั้งร่างกาย จะเห็นว่ามีวิธีการต่างๆ ที่จะ ช่วยให้เกิดความงาม ความสวยใสอ่อนกว่าวัย แต่สิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีเพื่อให้ได้ซึ่งความ งามนั้น จะต้องมีเงินมากเพียงพอเพื่อทำให้เกิดความสวยความงามแก่ตน ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้ที่ จะสามารถจ่ายเงินเพื่อให้ได้มาซึ่งความงาม ต้องมีฐานะ หรือเงินมากพอ แต่ความต้องการให้ตน

๑. ซอนย่า ซี, จะคุ้ม-เสี่ยงมั๊ย? ถ้าเลือกสวยใสด้วย ๓ เทคโนโลยีความงาม, Hospital and Health Care, (๓๕ สิงหาคม ๒๕๕๓), หน้า ๑๒.

สวยงาม ไม่ได้อยู่ที่วงจำกัดเฉพาะผู้ที่มีเงินเท่านั้น โดยธรรมชาติ ผู้หญิงไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหน ภาษาใด ฐานะใด ย่อมต้องการให้ตนดูสวยดูงามในสายตาของผู้อื่น และความพอใจของตน ย่อมที่จะเสียเงินจำนวนมากเพื่อให้ได้ซึ่งความงามนั้น จนบางครั้งละเลยถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น หากมีความผิดพลาดในการรักษาแทนที่จะทำให้เกิดความสวยงาม กลับก่อให้เกิดสิ่งตรงกันข้าม คือ หน้าตาผิดส่วน จัดเป็นความพิการ แก่ไขกลับมาเป็นหน้าเดิมได้ยากอีก ตามที่เราสามารถรับรู้ได้จากข่าวสารตามหน้าหนังสือพิมพ์ หรือสื่อต่างๆ ว่ามีการฟ้องร้องเอาผิดกับแพทย์ผู้ที่ทำให้ศัลยกรรมที่ผ่าตัดตกแต่งได้ไม่เหมือนกับที่โฆษณาไว้ แต่อีกด้านหนึ่งที่แทบไม่มีการกล่าวถึงคือ ความทุกข์ใจของผู้ที่ทำการศัลยกรรมแล้วมีปัญหา ต้องหลีกเร้นไม่กล้าที่จะอยู่ในสังคมอย่างเปิดเผย เป็นความทุกข์ใจที่มากกว่าเดิมก่อนการทำตกแต่งอีก

เมื่อพิจารณาแล้ว เราจะพบว่าเป็นการกระทำให้เกิดความงามแต่เพียงเปลือกนอก เกิดผลได้เฉพาะทางกายที่เป็นความงามเฉพาะขณะเท่านั้น หาใช่ความงามถาวรที่ก่อให้เกิดความสุขแก่ตนเอง หรือผู้อื่นอย่างแท้จริงไม่ ความงามที่แท้จริง ควรเป็นความงามที่เกิดจากภายใน เป็นความงามที่เกิดจากจิตใจที่ตั้งงามของเรา ส่งผลต่อกายของเรา ทำให้กายของเรามีความสดใส อุ่มเอิบ มีความสุข ดังคำกล่าวที่ว่า เมื่อใจงาม ส่งผลให้กายงามตามมา ซึ่งคนทั่วไปสามารถรับรู้ผ่านทางสายตาได้ และเราสามารถเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดความงามแก่ตัวของเราเองได้อย่างแท้จริง โดยปฏิบัติตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระพุทธศาสนา มีหลักธรรมคำสอนกว่า ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรีที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่เราสามารถนำมาปฏิบัติให้สอดคล้องกับจริตของแต่ละบุคคล เพื่อการปรับปรุงตน เข้าใจถึงธรรมชาติของชีวิต สามารถถอดถอนกิเลสออกจากใจลงได้ตามลำดับ จิตใจไม่กระหาย ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น จิตเกิดความเบาสบาย ไม่ซึ่งเครียด มีความอิมเป็นสุข จนส่งผลให้หน้าตาผ่องใส อุ่มเอิบน่านอง มีความงามเกิดขึ้นภายในใจ และส่งผ่านออกมาทางกาย อันเป็นความงามอย่างแท้จริง

สังคมใด ที่นำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ไปปฏิบัติในหมู่ ในกลุ่มของตนย่อมนำมาซึ่งความสงบ ความสุขเกิดขึ้นในสังคมนั้น ผู้คนย่อมหน้าตาแจ่มใสเป็นมิตร มีความงดงามในตน มีความเจริญในสังคมเป็นอย่างยิ่ง ดังจะกล่าวรายละเอียดในการปฏิบัติเป็นลำดับต่อไป

๔.๒ แนวทางการนำหลักธรรมที่ทำให้งามมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

๔.๒.๑ ด้านตนเอง

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะฝึกฝนให้มีเกิดขึ้นในตนเองก่อน เพราะจะทำให้เรามีความเข้าใจ มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ก้าวไปสู่ความงามอย่างยั่งยืน ซึ่งแนวทางปฏิบัติตามหลักธรรม ๗ ข้อที่นำเสนอในบทนี้ เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เกิดความงามสำหรับผู้ปฏิบัติอย่างยั่งยืน

หลักอปปมาท

ความไม่ประมาทในชีวิตประจำวัน คือ การมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ ทำให้เกิดวาระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมมถดถอยไปในทางที่เสื่อม ตระหนักถึงสิ่งที่จะต้องทำ และต้องไม่ทำ ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงจัง และพยายามเดินรูดหน้าอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นองค์ธรรมสำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิตสำหรับความก้าวหน้าในระบบจริยธรรม^๒ ความไม่ประมาทเป็นเหตุเริ่มต้นในการทำความดี สร้างกุศลธรรมให้เกิดขึ้นกับชีวิต เป็นพื้นฐานรองรับคุณธรรมความดีทั้งหลายให้เกิดขึ้น พัฒนาจิตให้เป็นคนมีความรอบคอบ ความมีสติ มีเหตุผล มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป ละความชั่ว ระลึกเสมอว่าความประมาทเป็นหนทางของความเสื่อมในชีวิต

การฝึกฝนตนเองไม่ให้ประมาท และเสริมสร้างความคิด ละเว้นความชั่ว มีแนวทางปฏิบัติดังนี้ คือ

ก. **ละกายทุจริต** ไม่ทำความชั่วทางกาย เช่น ไม่ประทุษร้ายต่อชีวิต ทรัพย์สิน และของรักของชอบของผู้อื่น ไม่ทำงานผิดหน้าที่ มีจิตสำนึกรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง โดยการประพฤติกายสุจริต ทำหน้าที่ให้ถูกต้องตามกฎระเบียบของสังคม และหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา

ข. **ละวจีทุจริต** ไม่ทำความชั่วทางวาจาให้บุคคลอื่นเสียหาย เสียผลประโยชน์ อาทิ เช่น ไม่พูดกลับกลอก ไม่พูดโกหก พูดนินทา พูดยุแหย่ให้แตกสามัคคี การประพฤติวจีสุจริตโดยการพูดความจริง พูดอย่างสร้างสรรค์ มีประโยชน์ พูดยกย่องชมเชยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๘๐๕.

ค. ละมโนทุจริต ไม่ทำความชั่วทางความคิด ไม่สะสมความชั่วไว้ในใจ เช่นไม่คิดอยากได้ของผู้อื่น มาเป็นของตนโดยทางไม่ชอบ ไม่คิดพยาบาท ไม่ผูกโกรธ อาฆาตจองเวร ไม่มีความคิดเห็นผิดไปจากทำนองคลองธรรม และประพฤตินิสัยทุจริต โดยคิดด้วยจิตเมตตา ปราบปรามให้ผู้อื่นมีความสุข พร้อมที่จะให้อภัยผู้อื่นอยู่เสมอ มีความคิดที่จะแบ่งปัน สร้างสรรค์สังคม และประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า

ง. ละความเห็นผิด ไม่หลงมกมาย มีความเห็นถูกต้อง เห็นว่าสิ่งทั้งหลายเกิดแต่เหตุ ความทุกข์ทั้งปวง ย่อมเกิดมาแต่เหตุ เมื่อหมดเหตุ ความทุกข์ย่อมสูญสลายย่อมไป มีความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เชื่อกรรม เชื่อบุญ-บาป เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว การเวียนว่ายตายเกิดมีจริง และสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม^๓

ความไม่ประมาท เป็นขั้นตอนแรกในการสร้างความสุขและความเจริญก้าวหน้าให้แก่ชีวิต บุคคลผู้รักความเจริญก้าวหน้าจึงจำเป็นต้องวางเป้าหมายชีวิตให้ถูกต้องก่อน เพื่อดำเนินไปตามทางที่ถูกต้อง เพื่อบรรลุสู่เป้าหมายที่ถูกต้องดังงามในที่สุด

ประโยชน์ที่เกิดขึ้น จากความไม่ประมาทในชีวิตประจำวัน คือ

๑. การมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค ผิพรรณวรรณะดี งามสง่า อายุยืน
๒. มีเงิน มีงาน ประกอบอาชีพสุจริต พึ่งตนได้ทางเศรษฐกิจ
๓. มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม
๔. มีครอบครัวผาสุก ทำให้วงศ์ตระกูลเป็นที่นับถือ^๔

หลักขันติ ไสรัจจะ

เมื่อกล่าวถึงหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะขอเน้นเรื่องของขันติเป็นสำคัญ ขันติ ความอดทน อดกลั้น ต่อสิ่งยั่วยู่ที่จะก่อให้เกิดการล่งละเมิดทางกาย ล่งละเมิดทางใจ ขันติ ความอดทนต่อความรู้สึกฝายต่ำ ทำให้เกิดจิตใจที่งดงาม ที่ควบคู่ไสรรัจจะมีความสำรวม สงบเสงี่ยม มีธรรมาศัยอันดีงาม

เราสามารถนำขันติมาใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ โดยสามารถนำมาฝึกใช้ในทีนี้จะเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความโกรธเพื่อให้เกิดความสงบระงับ

^๓ พระครูประสิทธิสรคุณ (บุรินทร์ ลือตมฺโม), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความไม่ประมาทในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๕๕.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๘-๖๙.

ความโกรธ เป็นกิเลสตัวหลักหนึ่งในสามอันประกอบด้วย โภคะ โภชิตะ และ โลภะ หงส์ที่สามารถเกิดขึ้นได้เสมอกับมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย บุคคลใดก็ตาม เมื่อความโกรธเข้าครอบงำแล้ว หากไม่สามารถใช้ขันติ ทำให้สงบระงับไปได้แล้ว ย่อมแสดงอารมณ์รุนแรงออกมา ผรุสวาทด้วยคำพูดที่ไม่สุภาพ หน้าตาจะเปลี่ยนไปกลายเป็นถมึงทึงในขณะนั้น ก่อให้เกิดความไม่งามแก่บุคคลนั้น แต่หากผูกโกรธ กลายเป็นความอาฆาตพยาบาทของเวร ส่งผลทำให้เกิดเป็นความทุกข์ในใจ มีผลให้หน้าตาหม่นหมอง ผิวพรรณไม่สดใส ขาดความงดงามในชีวิต วิธีการที่จะทำให้ความโกรธสงบระงับมีด้วยกันหลายวิธี ในที่นี้จะอิงกับองค์ธรรมที่เกี่ยวกับขันติและองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับขันตินั้น ตามที่ท่านพุทธทาสได้ประมวลวิธีการจัดการกับความโกรธไว้ดังนี้

- ก. **ขันติ ความอดทน อดกลั้น ไม่โกรธ** หากพิจารณาให้ดี จะพบคำตอบว่า เพราะอดกลั้นไม่ได้จึงมีความโกรธ ถ้าอดกลั้นเสียได้ ก็ไม่มีความโกรธ จึงควรฝึกฝนให้เกิดความอดทนอดกลั้นจนเป็นนิสัย
- ข. **ทมะ บังคับจิตใจไม่ให้ความโกรธพุ่งออกมา** ทมะหมายถึงการบังคับตนเอง ควบคุมตัวเอง ควบคุมบังคับไม่ให้เกิดความโกรธพุ่งพล่าน เป็นการตัดในระยะต้นด้วยการบังคับจิตใจเอาไว้
- ค. **ปัญญา เข้าใจความโกรธอย่างแท้จริง** ปัญญากับทมะจะเสริมกันในลักษณะการเชื่อมโยงกัน กล่าวคือ ปัญญาใช้ตัดความโกรธในระยะยาวชนิดที่เรียกว่า ขูดรากเหง้าไปทำลาย ดังนั้นปัญญาจึงตัดความโกรธได้ลึกซึ้งกว่า หรือถาวรไปเลย ก่อนปัญญาจะเกิดขึ้นจะต้องอาศัยตัวช่วยชกนํามาให้ทันเวลา ฉะนั้น ปัญญาจึงเนื่องด้วยสติ เมื่อทั้งสองอย่างพร้อมกันแล้ว การทำงานตัดความโกรธก็ทำได้เต็มที่บริบูรณ์
- ง. **สติ เครื่องค้ำกันความโกรธ** เมื่อความกระทบกระทั่งเกิดขึ้น ต้องมีสติ ระลึกได้ว่า ความกระทบกระทั่งนี้จะนำไปสู่ความโกรธ ให้รู้จักบังคับตัวเองเอาไว้ แล้วใช้ปัญญาตัดความโกรธนั้น ต้องตระหนักว่า สติเป็นสิ่งที่ค่ามากที่สุดในความหมายที่เป็นเครื่องค้ำกัน ป้องกันความโกรธ
- จ. **สังวร มีสติรู้สึกตัวทุกอิริยาบถ** สังวรมีความคล้ายคลึงกับสติ รวมเรียกว่า สติสังวร สังวร หมายถึง ป้องกัน หรือแวดล้อมไว้อย่างดี สิ่งที่แวดล้อมไว้อย่างดี ก็คือ สติ รู้ตัวทุกอิริยาบถ

^๕ พุทธทาสภิกขุ, การเก็บความโกรธใส่ถุงฉาง, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์), หน้า ๒๒-๓๔.

- ด. **สัจจาธิษฐาน ความตั้งมั่นที่จะไม่โกรธ** สัจจะและอธิษฐาน รวมเรียกว่า สัจจาธิษฐาน เป็นสิ่งตอกย้ำหรือสร้างความเข้มข้นให้กับสติ ทมะหรือสังวร ซึ่งหมายถึงอธิษฐานจิตให้มีสัจจะที่จะทำอย่างนั้น โดยเฉพาะตั้งสัจจะว่า จะไม่ก่อความทะเลาะบาดหมางกับผู้อื่น
- ข. **จาคะ สละความโกรธออกจากจิตใจ** เพื่อให้เกิดความมั่นใจยิ่งขึ้น ปลอดภัยมากขึ้น ก็จะต้องมีจาคะ ซึ่งมีประโยชน์มหาศาลในอันที่จะปล่อยอารมณ์ ความขุ่นเคือง ความเคียดแค้นชิงชัง อันจะนำมาซึ่งความกระทบกระทั่งออกไปเสีย
- ช. **หิริโอตตัปปะ ความละอายต่อความโกรธ** หิริ ความละอายแก่ใจของตัวเอง โอตตัปปะ ความกลัวด้วยความรู้สึกผิดชอบของตัวเอง ให้นึกถึงอยู่เสมอว่า เราอยู่ในฐานะอะไร หากถูกความโกรธเข้าครอบงำแล้วก็สูญเสียภาวะของตนทันที ฉะนั้นต้องสร้างรากฐานให้มั่นคง ด้วยหิริโอตตัปปะจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการป้องกันความโกรธ เพราะความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะสะดุ้ง สามารถสลัดทิ้งไปได้ทันที
- ฉ. **กัมมัฏสกตาญาณ ขจัดความโกรธ** ควรพิจารณาอยู่เนืองนิตย์ว่า สรรพสัตว์มีกรรมเป็นของตน (กัมมัฏสกตา) ทำกรรมใดไว้จักได้รับแห่งกรรมนั้น พอนึกถึงข้อความนี้ จะเข้าใจว่า ความโกรธก็เป็นกรรมอันหนึ่ง เราจะได้ผลแห่งกรรมนี้แน่นอน จะทำให้เกิดความกลัวแล้วไม่คิดที่จะแสดงความโกรธ หรือไม่ทะเลาะวิวาทกับใคร
- ญ. **มรณานุสสติ ป้องกันความโกรธ** ปัจจุบันคนเราลืมนึกถึงความตายไม่มีความหมายในความตาย คือ ลืมตาย พุทธิกรรมต่างๆ จึงแสดงออกมาในทางที่เลว ถ้านึกถึงข้อที่ว่า อีกไม่นานจะต้องตายแล้ว ดังคำเตือนของพระพุทธเจ้าว่า “ชีวิตนี้น้อยนัก มนุษย์ยอมตายภายใน ๑๐๐ ปี แม้หากผู้ใดจะมีชีวิตเกินกว่านั้น ก็ต้องตายเพราะชราแน่นอน”^๖ ความรู้สึกนี้จะยับยั้งสิ่งที่กำลังทำอยู่ผิดๆ การระลึกถึงความตาย จะช่วยให้เสียสละ ให้อินยอม ให้อภัยได้ง่าย ความรู้สึกแบบนี้ช่วยให้เสาะหาช่องทางแสวงหาโอกาสเพื่อจะทำประโยชน์แก่โลก แก่ส่วนรวม จนกระทั่งถึงวินาทีสุดท้าย จนกระทั่งคำพูดสุดท้ายที่จะพูดได้ หรือว่าแสดงกิริยาอาการที่ดีที่สุด คือตายได้ดีที่สุดให้เขาดู แล้วก็มีประโยชน์แก่คนทั้งหลายที่ได้เห็น

^๖ พุ.สุ. ๒๕/๘๑๑/๖๙๕.

นี้เรียกว่า ทำประโยชน์ถึงวินาทีสุดท้ายถ้านึกถึงความตายถูกต้องตามแบบฉบับ
อย่างนี้ จะป้องกันความโกรธได้อย่างมหาศาล

- ฎ. **อัปมัญญาเมตตา** ความเมตตาไม่มีขอบเขต เมตตา แปลว่า ความเป็นมิตร
ความหวังดี อัปมัญญา หมายถึงไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต รวมเรียกว่า ความ
รัก ความเมตตายังไม่มีขอบเขตให้ปลุกจิตสำนึก ตั้งเมตตาจิตพิจารณาอยู่เสมอว่า
สัตว์ทั้งหลายควรจะมีเมตตาต่อกัน เจตนาที่ตั้งไว้แบบนี้ เป็นเหตุแห่งการ
ไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ซึ่งจะเป็นการป้องกันความกระทบกระทั่งอยู่ในที่
วิธีกำจัดความโกรธทั้ง ๑๑ ประการนี้ ท่านพุทธทาสชี้แจงว่า เป็นยุ่งฉางสำหรับกักเก็บ

ความโกรธเอาไว้ไม่ให้ออกมาอาละวาดทำอันตรายตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังเป็นการไม่ให้อาหาร
มันกิน (หมายถึงการไม่ตอบสนองอารมณ์โกรธ) แล้วมันจะค่อยๆ เน่า สุกสุ้นไปเองเพราะหมดเหตุ
ปัจจัยหล่อเลี้ยง^๗ การขจัดความโกรธนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงกุศโลบายไว้
๑๐ ขั้นตอน^๘ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ เช่น

- ก. สอนตนเองให้นึกว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอน
ชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา หากเรามัวโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย ชื่อว่าไม่
ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่ทำตามแบบอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็น
ศิษย์ของพระพุทธเจ้า จงรีบทำตัวให้สมกับเป็นชาวพุทธที่ดี
- ข. พระพุทธเจ้าสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทัน
หลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวเพิ่มขึ้นอีก นับว่าเลวหนักยิ่งไป
กว่าคนที่โกรธอยู่ก่อน ฉะนั้นเราอย่าเป็นทั้งคนเลว หรือทั้งเลวหนักไปกว่านั้นเลย
- ค. ให้นึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าอีกว่า เขาโกรธมา เราไม่โกรธตอบไป ทำได้อย่าง
นี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก เพราะรู้เท่าทันคนอื่นว่าเขากำลังขุ่นเคือง
ขึ้นมา เรากลับมีสติระงับใจเอาไว้ได้ ไม่เคืองตอบ อีกทั้งยังได้ชื่อว่า ทำประโยชน์
ทั้งสองฝ่ายคือ ช่วยทั้งเขาและตัวของเราเอง

^๗ พุทธทาสภิกขุ, การเก็บความโกรธใส่ยุ่งฉาง, หน้า ๓๘-๓๙.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔ (กรุงเทพมหานคร
: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๓-๒๖.

ขั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ ขั้นนี้มีพุทธพจน์ตรัสสอนมากมายที่ปรากฏในพระสุตตรคือ โภจนสูตร อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต เช่นข้อความว่า

คนมักโกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม นอนก็เป็นทุกข์ ฯลฯ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง พอโกรธเข้าแล้ว ก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำมีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสิ่งใดสิ่งนั้นทำยากเย็นก็เหมือนทำงานง่าย แต่ภายหลังพอลงใจโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา แรกจะโกรธนั้น ก็แสดงความหน้าด้านออกมาก่อน เหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธสำแดงเดชทำให้คนดาลเดือดได้ คราวนี้ละไม่กลัวอะไรเลย ยางอายุก็ไม่มี ถ้อยคำไม่มีคารวะ ฯลฯ คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของตัวเองได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญก็ได้ทั้งนั้น ลูกที่แม่เลี้ยงไว้จนได้ลิ้มตามองดูโลกนี้ แต่มีกิเลสหนา พอโกรธขึ้นมาก็ฆ่าได้แม้แต่แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น^๙

พิจารณาโทษของความโกรธทำนองนี้แล้ว ก็น่าจะบรรเทาความโกรธได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จก็ลองวิธีต่อไป

ขั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ตามธรรมดาคนเราโดยทั่วไป แต่ละคนย่อมมีทั้งข้อดีข้อเสีย มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มี บางทีแ่งที่เราว่าดี คนอื่นกลับเห็นว่าไม่ดี เรื่องราว ลักษณะหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น ก็เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาประการหนึ่ง หรืออาจเป็นแ่งที่ไม่ถูกใจเราทำให้เราโกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา ฟังหันไประบึกนึกถึงแต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา ฟังหันไประบึกนึกถึงความดีหรือส่วนที่ดีของเขา เช่น คนบางคน ความประพฤติทางกายเรียบร้อยดี แต่พูดไม่ไพเราะ หรือปากไม่ดี แต่ความประพฤติไม่เคยเกะกะระรานทำร้ายใคร

ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ธรรมดาศัตรูย่อมปรารถนาร้าย อยากให้เกิดความเสื่อมและความพินาศอดวายแก่กันและกัน คนโกรธจะสร้างความเสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา เช่น ศัตรูปรารถนาว่า “ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม มี

^๙ อัง.สุตตปิ. ๒๓/๖๔/๑๒๗-๑๒๙.

ผิวพรรณไม่น่าดู” หรือ “ขอให้มันนอนเป็นทุกข์ ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มันเสื่อมทรัพย์สมบัติ ขอให้มันเสื่อมยศ ขอให้มันเสื่อมมิตร ขอให้มันตายไปตกนรก”^{๑๐} เป็นต้น คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ ให้เกิดแก่ตนเองตามปรารถนาของศัตรูของเขา ด้วยเหตุนี้ ศัตรูที่ฉลาดจึงมักหาวิธีแก่งแย่งให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธ จะได้ผลอสติกระทำผิดพลาดเปลืองพลัง เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูให้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร หรืออาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า

“เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ป่าเถื่อน แล้วโยตัวตัวเองจึงมาปรารถนาจะทำกรรมเช่นนั้น (ป่าเถื่อน) เสียเองเล่า”

“ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงแก่งแย่งไม่ถูกใจให้ แล้วไหนเจ้าจึงช่วยทำให้เขาสมปรารถนา ด้วยการปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นมาได้เล่า”

ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลของกรรมนั้น เริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่าเราโกรธแล้วไม่ว่าจะทำอะไร การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะซึ่งเป็นอกุศลมูล กรรมของเราก็อ้อมเป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่ความเสียหาย และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป อนึ่ง เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราได้ทำร้ายตัวเองก่อนแล้ว เหมือนกับเอามือบอบอุจจาระไปโปะใส่เขา แต่เรากลับแปดเปื้อนเหม็นก่อนแล้ว เมื่อพิจารณาความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตนแล้วก็พิจารณาฝ่ายเขาบ้าง ในทำนองเดียวกัน เมื่อเขาโกรธจะทำกรรมอะไรก็เป็นกรรมชั่ว และเขาจะได้รับผลกรรมของเขาเองต่อไป กรรมชั่วนั้น จะไม่ช่วยให้เขาได้รับผลดีมีความสุขอะไร มีแต่ผลร้ายเสียหาย เมื่อคิดได้ดังนี้ เราก็ควรทำความดีต่อไป

ขั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของเรานั้น กว่าจะตรัสรู้ ก็ได้ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลายมาตลอดระยะเวลาอันยาวนาน ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงจะมีคนตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย กลับช่วยเหลือเขา ทรงทำดีต่อเขาต่อไป พุทธจริยาเช่นที่ว่านี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากจะปฏิบัติได้ แต่

^{๑๐} อภ. สตุตฺตก. ๒๓/๖๔/๑๒๕-๑๒๗.

เป็นแบบอย่างที่ดีให้ชาวพุทธนำมาตัดเตือนสอนใจตน ในเมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ ว่าที่เรา ถูกกระทบกระทั่งอยู่เนี่ย เมื่อเทียบกับพระพุทธรูปเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกินเทียบกันไม่ได้เลย

ขั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสารวัฏ คือการเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธเคืองจากใคร พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นมารดาของเรา ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา หรือหากจะไม่ใช่มารดาบิดา ก็อาจเป็นพี่เป็นน้องเป็นญาติเป็นมิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำใจร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคล เช่นนั้นไม่เป็นการสมควร การคิดอย่างนี้ทำให้เรารวบรวมใจต่อความโกรธ

ขั้นที่ ๘ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือเมตตา ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมายฉนั้นใด เมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดีมากมายฉนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั้นแหละช่วยกำจัดและป้องกันความโกรธ เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ หลับเป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไฟ พิษ และ ศัสตราไม่กล้ากราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สีหน้าผ่องใส ตายก็มีสติไม่หลงพินเพื่อน เมื่อยังไม่บรรลुकุณธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก ถ้ายังเป็นคนที่โกรธอยู่ ก็นับว่ายังห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้ หากไม่สามารถเอาชนะความโกรธได้ก็พึงใช้วิธีต่อไป

ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

วิธีพิจารณาตามข้อนี้ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนาคือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้ว ก็เป็นเพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้าแล้วสมมติกันว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉนั้น เป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นต้น การระบุดังลงไปว่า ตรงไหนเป็นคน เป็นเรา เป็นเขา ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูป ขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่างๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง เป็นต้น เมื่อพิจารณาแยกเป็นส่วนๆ อย่างนี้แล้ว พึงสอนตัวเองว่า “นี่แหละเธอเอ๋ย ก็ที่โกรธเขาอยู่นะ โกรธอะไร โกรธผม โกรธชน หรือโกรธหนัง โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ หรือโกรธอะไรกัน” ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของ

ความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะให้ความโกรธจับตัว อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญา ยังไม่พร้อมสำหรับแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้ ยังมองไม่เห็นความจริง ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็พึงใช้วิธีการต่อไปนี้

ขั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทานคือการให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ขั้นนี้เป็นการลงมือปฏิบัติ โดยเอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้น ควรมีปิยวาจา คือถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย การให้หรือการแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำศัตรูให้กลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน ความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแค้นเคืองวุ่นวายก็กลายเป็นความสดชื่น ผ่องใสด้วยความสุข

วิธีทั้ง ๑๐ นี้ ตามความเป็นจริงแล้ว มิใช่ต้องทำไปตามลำดับข้ออย่างนี้ วิธีใดเหมาะสมได้ผลสำหรับตนก็พึงใช้วิธีนั้น ตกลงว่า วิธีการทำได้นั้นแล้ว เป็นเรื่องของผู้ต้องการแก้ปัญหา จะพืงนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อไป

หลักไตรสิกขา ๓

พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนะแนวทางการประพฤติปฏิบัติตน เพื่อครองตนรักษาตนให้ตั้งอยู่ในคุณงามความดี ฝึกอบรมตนโดยมีเจตนาให้ละเว้นจากความชั่วทั้งหมด ทำความดีให้ถึงพร้อม และทำจิตให้ชาวสะอาด อันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ซึ่งแนวทางการปฏิบัติโดยอาศัยหลักไตรสิกขา คือ สมาธิ ปัญญา ทำให้มรรคเกิดขึ้น เป็นอริศีล อริจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา และปฏิบัติในมรรคทั้งแปดให้เกิดเป็นมรรคสมังคี มีความสมดุลงในการนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

ก. อริศีลสิกขา

อริศีลสิกขา เป็นการฝึกอบรมความประพฤติให้สุจริตทางกายและวาจา ซึ่งมีความสัมพันธ์กับมรรคข้อสัมมาวาจา สัมมาภังคะ และสัมมาอาชีวะ คือการดำรงตนด้วยดี มีระเบียบวินัยดี มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ถูกต้องต่อครอบครัว ต่อสังคม อาทิเช่น ไม่ฝ่าฝืนกฎหมาย กฎระเบียบข้อบังคับของสังคม ตั้งใจมั่นในการรักษาศีล อย่างน้อยคือศีล ๕ อันเป็นบาทฐานของชีวิตของผู้ที่จะได้ชื่อว่ามีมนุษย์ ผู้ประเสริฐ รวมทั้งการฝึกฝนการทำความดีด้านอื่นๆ เพิ่มขึ้นอันเป็นกำลัง

ของชีวิต หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อาหารใจ การทำความดีในกลุ่มนี้ของมรรคมืองค์แปด ประกอบด้วย

สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือเว้นจากวจีทุจริต ๔ คือ เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดส่อเสียด และเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ หลอหลอนไม่มีสาระ กล่าวแต่ วาจาที่เป็นสัจย์จริง พูดจาด้วยถ้อยคำที่มีมีประโยชน์ เหมาะสมกับกาลเทศะ และพูดด้วยเมตตา เอื้ออาทร มีความอ่อนหวานก่อให้เกิดผู้ฟังรู้สึกสบายใจสบายหู

สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ คือ เว้นจากการกายทุจริต ๓ คือ เว้นจากการ ประทุษร้ายชีวิตผู้อื่น สัตว์อื่น เว้นจากการถือเอาสิ่งของของผู้อื่นที่ไม่ได้รับอนุญาต ได้มาด้วยการ ขโมย ด้วยการคดโกง เว้นจากการประพฤติดิฉินในกามด้วยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นที่มีใช้สามี ภรรยาของตน ทั้งนี้การปฏิบัติดังกล่าวนี้เพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสงบ ร่มเย็น มีความ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกันในครอบครัว ในสังคมที่ตนอาศัยอยู่นั่นเอง

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ คือประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ผิด กฎหมาย อันเป็นระเบียบของสังคม ไม่ผิดจารีตประเพณี วัฒนธรรมของสังคม คือเว้นจากกาย ทุจริต ๓ และวจีทุจริต ๔ ที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ การทำมาหาเลี้ยงชีพเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำเนิน ชีวิต ซึ่งต้องอยู่ในระเบียบของสังคม ถูกต้องตามกฎหมาย ถูกต้องตามหลักศีลธรรมอันดี ไม่ ประกอบอาชีพที่เป็นมิถาชีพต่างๆ คือ การค้าขายอาวุธ การค้าขายมนุษย์ การค้าขายสัตว์ที่มี ชีวิตสำหรับฆ่าเป็นอาหาร การค้าขายน้ำเมา และการค้ายาพิษ^{๑๑} ซึ่งในยุคปัจจุบัน หมายรวมถึง การค้ายาเสพติดต่างๆ ที่ทำให้ผู้เสพมีอาการผิดปกติทางจิต จนกระทำผิดต่อชีวิตและทรัพย์สินของ ผู้อื่น

ข. อธิจิตตสิกขา

อธิจิตตสิกขา เป็นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูง เพื่อให้จิตมีพลัง มีสมรรถภาพ มี คุณภาพ และสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งสัมพันธ์กับองค์มรรค คือ

สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ ความเพียรในการป้องกันสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่ยังไม่เกิด เพียรละเลิก กำจัดสิ่งชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรสร้างสิ่งดีงามที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรพัฒนา สิ่งดีงามที่เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มพูนเจริญงอกงามยิ่งขึ้น^{๑๒} ความหมั่นเพียรที่ถูกต้องตามศีลตามธรรม

^{๑๑} อ.ญ.ปญจก. ๒๒/๑๗๗/๒๙๕.

^{๑๒} สุวดี สุขพรางกูร ณ อยุธยา, “ศึกษาวิเคราะห์การรักษาศีล ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, สาร นิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๗๓- ๗๔.

ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ย่อมทำให้เราฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคผ่านไปได้ในที่สุด เมื่อมี
ปัญหาเกิดขึ้น พยายามตั้งมั่นในการแก้ปัญหาโดยอยู่ในกรอบของศีลและธรรม พัฒนาตนเองให้
ก้าวข้ามพ้นวิบากกรรมในแต่ละขั้นแต่ละตอน เพียรรักษาคุณธรรมให้มีในตน ย่อมได้รับความสุข
เป็นที่สุด

สัมมาสติ ระลึกชอบ มีสติมั่นคง ไม่ประมาท ไม่เผอเรอ มีสติรู้เท่าทันพฤติกรรมทาง
กายและวาจา รู้เท่าทันความรู้สึก ความนึกคิดของตน ไม่เปิดโอกาสให้ความคิดชั่ว ความคิด
ทำลายล้างหรืออารมณ์จากภายนอกเข้ามามีอิทธิพลเหนือจิตใจ ซึ่งจะเป็นการทำลายตนเองทั้งใน
เบื้องต้นและในที่สุด การระลึกชอบ การมีสติพิจารณาในสติปัฏฐาน ๔ โดยการพิจารณากาย
เวทนา จิต ธรรม ให้เห็นตามความเป็นจริง ของธรรมชาตินั้นๆ ไม่มีตัวตนเราเขา ไม่มีตัวกูของกู อัน
ได้แก่

๑. กายานุปัสสนา คือการพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ ระลึกรู้เท่าทัน รู้เท่าถึงสภาพ
ร่างกายตามความเป็นจริง อันว่าร่างกายของเรานั้น เกิดจากการปรุงแต่งของเหตุปัจจัยทั้งปวง
ประกอบขึ้นมา เมื่อเข้าใจถึงเหตุปัจจัยเหล่านี้ สามารถปล่อยวางได้โดยจิตของเราไม่ยึดมั่นถือมั่น
ในสิ่งเหล่านี้

๒. เวทนานุปัสสนา คือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่องๆ ระลึกรู้อารมณ์ รู้เท่า
ทันอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาและออกไป ส่งผลให้เกิดความทุกข์และความสุข หรือเฉยๆ ไม่ทุกข์ร้อน ไม่
ปล่อยตนให้ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส

๓. จิตตานุปัสสนา คือการพิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่องๆ รู้เท่าทันสภาพจิต รู้คุณภาพ
ของจิตในขณะนั้นๆ รู้ว่าจิตมีความโลภ ความโกรธ ความหลงมากน้อยเพียงใด จะแก้ไขให้ลด
น้อยลงได้อย่างไร โดยใช้ปัญญาในการถอดถอนกิเลสออกจากจิตของเราให้กิเลสในใจเบาบางจน
หมดไป

๔. ธัมมานุปัสสนา คือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่องๆ ระลึกรู้เท่าทันหรือรู้แจ้งใน
คุณสมบัติ หรือคุณภาพของธรรมในจิตนั้นๆ อาทิเช่น รู้เท่าทันความนึกคิด ความครุ่นคิด ความ
หมกมุ่น ความอยากได้อยากดี ความคิดร้าย ความมัวงมงายเศร้าซึม ความลึกลับสงสัย ความฟุ้งซ่าน
ความรำคาญ ซึ่งเป็นอุปสรรคก้างกันไม่ให้จิตเข้าถึงความดี

สติมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต สติที่เป็นสัมมาสติ จะคอยเตือนให้จิตทำ
ความดีเพิ่มขึ้น ไม่เปิดโอกาสให้ความชั่วร้ายครอบงำ ถ้าบุคคลใดขาดสติ ขาดการสำรวมกายวาจา
และใจ ย่อมนำชีวิตไปสู่ความสับสน ความล้มเหลว ความทุกข์โศกในใจอย่างยิ่ง จึงควรดำเนิน

ชีวิตอย่างมีสติ อย่าประมาทในการดำรงชีวิต และทำได้ดีไว้เป็นเสปียงในการเดินทางของชีวิต ในระยะต่อไป

สัมมาสมาธิ การตั้งจิตชอบ คือการตั้งมั่นภาวะแห่งจิตที่แน่วแน่ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตา อาทิเช่น การมีจิตตั้งมั่นในกิจการงานนั้นๆ ที่กำลังกระทำอยู่ หรือเป็นการกำจัด ความฟุ้งซ่านวุ่นวายให้ออกไปจากจิต ให้เกิดความสงบ ตั้งมั่น ไม่วอกแวกหวั่นไหว ทำให้จิตมีความผ่องใส บริสุทธิ์ นุ่มนวล ผ่อนคลาย จิตไม่กระด้าง ระดับของสมาธิมี ๓ ระดับ คือ

๑. ขณิกสมาธิ คือเป็นสมาธิขั้นต้น สมาธิชั่วคราว ซึ่งจะใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญปัญญา

๒. อุปจารสมาธิ คือสมาธิระดับกลาง เป็นสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับสิ่งที่ กีดกั้นการทำงานของจิต สิ่งที่ขัดขวางความตั้งงามของจิต ที่เรียกว่านิวรณ์

๓. อัปปนาสมาธิ คือเป็นสมาธิระดับสูงสุด สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท^{๑๓}

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ คือภาวะจิตที่มีคุณภาพ และมีสมรรถภาพดีที่สุด จิตที่เป็นสมาธิ มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

ก. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพลากระจ่ายออกไป

ข. ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนสระ หรือน้ำในบึงใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

ค. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีกีดกั้นกอนนอนกันหมด

ง. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ซุนมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย^{๑๔}

ปัจจุบัน ผู้คนพึงพอใจที่จะแสวงหาวัตถุ แสวงหาสิ่งพอใจ สิ่งสวยงามแต่เพียงภายนอก ซึ่งมีจำนวนน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับความต้องการ ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิต เกิดความทุกข์ในใจ เพราะจิตที่มีการแก่งแย่ง การเบียดเบียน จิตมีความเศร้าหมองเป็นโรคประสาท โรคเครียด สับสน หดหู่ กระสับกระส่าย ไม่เข้าใจตนเอง เมื่อจิตเครียด กานก็เครียด ส่งผลให้ระบบการทำงาน

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก) พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๔๙, หน้า ๘๒๔-๘๒๖.

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๐.

ของอวัยวะในร่างกายทำงานผิดปกติ หน้าตาหมองคล้ำ ไม่สดชื่นแจ่มใส ไม่สวยงาม ผิวหน้าผิว
 ภายหยาบกระด้างแห้ง ไม่มีน้ำมีนวล เพราะความเศร้าหมองของจิต อันส่งผลถึงสุขภาพกายที่ดี
 งาม

ดังนั้น จิตที่ฝึกฝนดีแล้ว ย่อมนำความสุขใจ สุขกาย สบายใจ สบายกายมาให้บุคคลผู้
 นั้น เป็นการจัดระเบียบจิตใจและอารมณ์ มีความคิดเห็นถูกต้องตามธรรม ตามความเป็นจริงของ
 โลกนี้

ค. อธิปัญญาสิกขา

อธิปัญญาสิกขา เป็นการฝึกฝนอบรมปัญญา ให้เข้าใจถึงสรรพสิ่งทั้งหลายตามความ
 เป็นจริง เข้าใจโลกและชีวิตตามกระบวนการที่เป็นจริง โดยทำหน้าที่กำจัดสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เกิดความ
 จำเป็นออกไปจากชีวิต เพื่อให้ชีวิตเป็นไปอย่างเหมาะสม เมื่อมีปัญหา หรือความทุกข์ ก็สามารถ
 หาวิธีการแก้ไขปัญหานั้นๆ ได้ อธิปัญญาสิกขา มีความสัมพันธ์กับสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ คือ ความเห็นถูกต้อง สามารถแยกแยะได้ว่า อะไรคือบุญ
 อะไรคือบาป อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่ใช่ประโยชน์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า
 “ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในทางดับทุกข์ และความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึง
 ความดับทุกข์นี้ เรียกว่า สัมมาทิฐิ^{๑๕} แยกได้เป็น ๒ ระดับ คือ

๑. สัมมาทิฐิระดับโลกีย์ คือ ทรรศนะ ความคิดเห็น แนวความคิด ทฤษฎี ความเชื่อ
 ค่านิยม เป็นความเห็นชอบที่เป็นไปตามทำนองคลองธรรม ยังมีกิเลสอยู่

๒. สัมมาทิฐิระดับโลกุตตระ คือ ทรรศนะ แนวความคิด ที่มองเห็นความเป็นไปของ
 สิ่งทั้งหลายตามธรรมตาแห่งเหตุปัจจัย ความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของสิ่งนั้น
 หรือที่สิ่งนั้นเป็น ตามสภาวะของธรรมชาติของสิ่งนั้น ไม่เอนเอียงไปตามความชอบความชังของตน
 หรือตามที่อยากให้เป็น ไม่ให้อยากให้เป็น เป็นความเห็นชอบที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ หรือความคิดชอบ เป็นความคิดที่เป็นไปเพื่อออกจาก
 กาม เป็นไปเพื่อลด ละจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นไปเพื่อประโยชน์สร้างสรรค์ ไม่ปอง
 ร้าย หรือคิดทำลาย สัมมาสังกัปปะ ประกอบด้วย ๓ ข้อคือ

๑. เนกขัมมสังกัปปะ คือความดำริในการออกจากกาม อันได้แก่ ความคิดเห็นโทษของ
 กิเลสกาม คิดลดละเลิกความพึงพอใจกับการบริโภคกามอาจจะเริ่มจากความคิดอย่างหยาบค้อยๆ
 ขยับไปหาความคิดที่ละเอียดเพิ่มขึ้น โดยการคิดลดละเลิกการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ตา หู จมูก

^{๑๕} ส.ม. ๑๙/๘/๑๑.

ลื่น ภาย และใจเพื่อตอบสนองความต้องการที่จะเสพ บำรุงบำเรอตน แต่เป็นไปเพื่อการดำรงชีพ อยู่เพื่อการทำความคิด

๒. อพยาบาทสังกัปปะ คือความดำริในความไม่พยาบาท โดยมีความคิดเห็นโทษของความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท เป็นความคิดชอบที่จะลดละเลิกความพยาบาทอาฆาตผู้อื่น เป็นความคิดชอบที่เกิดจากความเมตตา มีความรัก ความปรารถนาดี มุ่งประโยชน์สุขต่อตนเอง และผู้อื่น

๓. อวิหิงสาสังกัปปะ คือ ความดำริในการไม่เบียดเบียน โดยมีความนึกคิดเห็นโทษของการเบียดเบียน การประทุษร้ายกัน คิดลดละเลิกการเบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เป็นความคิดชอบที่ประกอบด้วยกรุณา คิดจะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์

หากเราสามารถตามหลักไตรสิกขา โดยการเดินตามมรรคมืองค์ ๘ อย่างเข้าใจ และปฏิบัติอย่างแท้จริง จะนำพาให้เราพบกับความสวยงามของชีวิต พบความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ยั่งยืน และนำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรืองของชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม

หลักพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ อันประกอบด้วย เมตตา กรุณา เมตตา อุเบกขา เป็นองค์ธรรมที่สามารถทำให้มีขึ้นในตนเพื่อให้เป็นที่รัก เป็นคุณสมบัติของมิตรที่พึงมี กล่าวโดยสรุป เมตตา เป็นความตั้งใจช่วยเหลือ ไม่ผูกพยาบาท เป็นวิธีแก้ความเกลียดชัง ความอิจฉาริษยา ความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว เพราะความเมตตา เป็นธรรมที่มุ่งความสุขของผู้อื่นเป็นสำคัญ เป็นการลดความสำคัญของตัวเองลง และทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ง่ายขึ้น เพราะมีความปรารถนา เช่นนั้นอยู่แล้ว ถัดมาคือ กรุณา คือไม่เบียดเบียนใคร พร้อมทั้งลงมือช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนบะสามารถช่วยเหลือได้เมื่อมีโอกาส แต่การช่วยเหลือนี้ ก็ต้องยึดหลักสำคัญของการให้ทานคือ ให้ตามกำลังของตน อย่าให้กลับเป็นความทุกข์แก่ตน เพราะถ้าเป็นเช่นนั้น เท่ากับเป็นการรับทุกข์แทนผู้อื่น ไม่ใช่เป็นการทำให้ความทุกข์หมดไป ข้อถัดมา คือ มุทิตา เป็นการแสดงความยินดีด้วยน้ำใสใจจริง ไม่อิจฉาริษยาเป็นเครื่องตัดมานะของผู้ปฏิบัติ กล่าวคือ ไม่รู้สึกที่ตนเองต้องดีกว่าคนอื่น เพราะความรู้สึกเช่นนั้นทำให้เราหมั่นคนอื่น เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีก็อิจฉาริษยา จนถึงกลั่นแกล้งหาทางไม่ให้เขาไม่ได้ความเจริญต่างๆ เกิดเป็นศัตรูกันขึ้นในที่สุด ความพลอยยินดีจะทำให้จิตใจของเราไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจของความถือตัวและความริษยา ทั้งยังทำให้ผู้ที่เรายินดีด้วย เกิดความพอใจ และรู้สึกว่าเราเป็นมิตรด้วยความจริงใจ ไม่แก่งแย่งแข่งดีกับเขา เมื่อเขาคิดได้เช่นนี้ก็จะสนับสนุนกันให้เจริญขึ้น ความเจริญก็จะเกิดขึ้นแก่ส่วนรวมด้วย ธรรมข้อนี้ยังเป็นเครื่องแก้ความ

โลก คือ ความอยากได้สิ่งๆหนึ่งที่ผู้อื่นได้อีกด้วย ข้อสุดท้ายคือ อุเบกขา คือ การวางเฉย เมื่อเราจะช่วยใครแล้วเขาไม่รับและเกิดผลร้ายก็ให้อภัย ไม่ซ้ำเติม หรือคนที่เราจะช่วยนั้นเกินความสามารถที่จะช่วยเหลือได้ก็ต้องให้อุเบกขา ดังนั้น ธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ จึงทำให้คนเราเกิดความไว้วางใจกัน พึ่งพาอาศัยกันได้ เป็นเพื่อนกันไม่ว่ายามทุกข์หรือยามสุข^{๑๖}

พรหมวิหารธรรม หรือพรหมวิหาร ๔ เป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หรือคุณธรรมประจำตัวของผู้มีจิตใจกว้างขวาง คุณธรรมพรหมวิหาร ๔ อันประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ผู้ใดทำให้เกิดมีขึ้นในตน ย่อมมีอานิสงส์ คือ

๑. หลับเป็นสุข
๒. ตื่นเป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดารักษา
๗. ไฟ ยาพิษ ศาสตราวุธ ไม่สามารถทำร้ายได้
๘. จิตเกิดสมาธิเร็ว
๙. ใบหน้าผ่องใส
๑๐. ไม่หลงทำกาลกิริยา
๑๑. เมื่อยังไม่บรรลุนิพพานที่ยิ่งขึ้น ย่อมเกิดในเทวโลก^{๑๗}

ส่วนที่พรหมวิหาร ๔ จะส่งเสริมความงามนั้น เมื่อเอาเมตตาмаคู้กับกรุณา ซึ่งเป็นเบญจธรรม หรือกัลยาณธรรม คือ ธรรมที่ทำให้คนเป็นกัลยาณชน เป็นมูลฐานให้เกิดศีลข้อที่ ๑ และทำให้จิตใจงามเป็นเหตุก่อการกระทำเกื้อกูลขึ้นอีก ดังเช่น ไม่ฆ่าสัตว์ด้วยการมีศีล และเกื้อกูลสัตว์ด้วยการมีเมตตากรุณา การไม่เกื้อกูลใครไม่ทำให้เสียศีล เพราะไม่ฆ่าใคร แต่ขาดธรรมคือเมตตากรุณา หน้าตาผิวพรรณของผู้ที่มีใจเต็มเปี่ยมด้วยเมตตากรุณานั้น ย่อมอิมเอบิยมแยม

^{๑๖} พระมหาทองพูน สติสมฺปนฺโน (เสือเขียว), “การคบมิตรในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๐-๑๐๑.

^{๑๗} วิ.ป. (ไทย) ๘/๑๐๐๔/๓๙๕.

แจ่มใส มีสง่าราศีชวนให้น่านับถือและน่าคบ ตรงกันข้ามกับคนหน้าบึ้งซึ่งประหนึ่งว่า จะตั้งหน้าเป็นศัตรูแก่ผู้ได้พบเห็นแท้จริง^{๑๔} หากเป็นเช่นนี้ ก็คงไม่มีใครที่คิดจะคบหาสมาคมด้วยเป็นแน่แท้

หากจะกล่าวถึงภาวะที่ทำให้เกิดความไม่งามนั้น พอจะกล่าวได้ถึงความริษยา เป็นอาการที่ไม่อยากให้ใครดีเด่นเกินหน้า ไม่ยินดีในสมบัติของผู้อื่น คอยกีดกันลากสักการะที่ควร เป็นของเขา ดีใจที่เห็นคนอื่นตกต่ำ จัดเป็นอาการของความริษยา ความริษยาจะเกิดขึ้น เมื่อจิตมีการเปรียบเทียบเห็นตัวเองดีกว่าเขา เมื่อดีกว่าจึงไม่เห็นคุณค่าของตนเอง เพราะคิดว่าคนอื่นเขาดีกว่า สวยกว่า และพร้อมกว่าตน จิตคิดริษยาจึงมีความขุ่นข้อง ใจหมองหม่น ก่อให้เกิดโทษกับตนเองทั้งทางกายและทางใจ ดังที่มีแสดงไว้ในพระไตรปิฎกที่ว่า คนมีความริษยา ย่อมได้รับความเดือดร้อนภายในใจ คือ

๑. เป็นโรคผิวหนัง
๒. มีผิวพรรณไม่น่าดู
๓. อยู่อย่างหลบซ่อน
๔. มีเวทนาอย่างแรงกล้า
๕. ประสบแต่ความทุกข์ใจ^{๑๕}

หลักสังคหวัตถุ ๔

สังคหวัตถุธรรมเป็นธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ ธรรมสำหรับผูกไมตรีเป็นจรรยาบรรณด้านมนุษยสัมพันธ์ เกิดเสน่ห่มหานิยม ชนะใจคน ครองใจคน เป็นความงามอย่างลึกซึ้งที่เกิดขึ้นต่อผู้คน เป็นหลักการสงเคราะห์ หรือหลักการยึดเหนี่ยวน้ำใจคนและประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี ซึ่งเป็นหลักธรรมสำหรับแสดงน้ำใจต่อกันระหว่างคนทั่วไป ๔ ประการ คือ

ก. ทาน (การให้) คือ เชื้อเพื่อเชื้อแผ่ ความเสียสละและแบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้แลแนะนำสั่งสอน

ข. ปิยวาจา (วาจาเป็นที่รัก) คือ วาจาสุดดีมีน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ โดยการกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวาน สมนามสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดี

^{๑๔} พระมหาบุญเรือน ปภังกร (พิลาพันธ์), “การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒, หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

^{๑๕} ชู.ธ.อ. (ไทย) ๖/๑๖๑.

ค. **อรรถจริยา (การประพฤติประโยชน์)** คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม

ง. **สมานัตตตา (การวางตนสม่ำเสมอ)** คือ ทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอและเสมอในสุขทุกข์โดยร่วมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรม

หากเราฝึกฝนคุณธรรมข้างต้นเป็นประจำจนเป็นนิสัยที่เกิดขึ้นในตน หมั่นทำเป็นประจำสม่ำเสมอ เป็นคุณธรรมประจำใจ เป็นหลักการสงเคราะห์ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่แสดงน้ำใจระหว่างคนที่เกื้อกูลกัน ซึ่งพระพุทธศาสนาสอนให้ปฏิบัติต่อกันอย่างมิตร นับว่าเป็นคุณธรรมสำคัญที่มีผลต่อจิตใจ เป็นคุณภาพของจิตหรือในระดับความคิด เพื่อสร้างความผาสุกแก่เพื่อนมนุษย์ ความมีเยื่อใย ไม่ตรีจิต มนุษย์สัมพันธ์ และเป็นตัวอย่างที่ดี น่าเคารพ สรรเสริญ

หลักเบญจศีล เบญจธรรม

เบญจธรรม หรือ เบญจกัลยาณธรรม หมายถึง ธรรมอันดีงาม ๕ อย่าง คุณธรรมห้าประการ คู่กับเบญจศีล ผู้รักษาเบญจศีลควรมีไว้ประจำใจ^{๒๐} จัดเป็นจริยธรรมขั้นต้น เป็นข้อปฏิบัติพื้นฐานของชีวิตช่วยให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปกติสุข ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ในที่นี้ผู้วิจัยจะขอเน้นหลักในการรักษาศีลสำหรับผู้ที่จะเริ่มต้นรักษาศีล เป็นหลักธรรมที่ต้องปฏิบัติประจำให้เป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตประจำวัน คนแต่ละคนจะทำตนให้สมบูรณ์ให้เป็นคนเต็มคนหรือเป็นมนุษย์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ จึงต้องมีศีล ๕ ซึ่งเป็นเสมือนเครื่องวัดความเป็นคน ถ้าขาดศีลทุกข้อก็หมดความเป็นคน

การปฏิบัติเพื่อการรักษาศีล ๕ คือ “การตั้งเจตนางดเว้นจากการทำความผิดดังท่านบัญญัติไว้ เป็นเรื่องที่ตั้งใจด ตั้งใจเว้น ตั้งใจไม่ทำอีก ต้องมีความตั้งใจ ...ทางศาสนาเรียกว่าวิริตีคือเจตนาที่งดเว้นจากความชั่ว”^{๒๑} การรักษาศีล ๕ จึงมีหลักเกณฑ์อยู่ที่เจตนา หรือความตั้งใจใน

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๗๕-๑๗๖.

^{๒๑} กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, **คู่มือการศึกษาธรรมศึกษาชั้นตรี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา, ๒๕๓๗), หน้า ๙๕.

การรักษา หรือการสำรวจมระวังคอยปิดกั้นหลักเว้น ไม่ให้ความชั่วทั้งกายและวาจาเกิดขึ้น โดยดเว้นจากความชั่ว & ประการ คือ ความตั้งใจรักษาศีล ๕ มี ๓ อย่าง^{๒๒} คือ

ก. สมาทานวิริติ อันได้แก่ความตั้งใจดเว้น เพราะสมาทานศีลไว้ นั่นคือได้ตั้งใจไว้ก่อนว่าจะรักษาศีล เมื่อพบเหตุการณ์ที่ชักชวนให้ล่วงละเมิดศีลก็ไม่ล่วงละเมิด เพราะถือว่าตนได้สมาทานรักษาศีลไว้แล้ว จะล่วงละเมิดก็กลัวศีลขาด

ข. สัมปัตตวิริติ ได้แก่ ความตั้งใจดเว้นเรื่องที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า หมายความว่า เดิมไม่ได้ตั้งใจรักษาศีล ไม่ได้สมาทานศีล แต่เมื่อพบกับเหตุที่ตนจะล่วงละเมิดศีลจึงคิดงดเว้นขึ้นในขณะนั้น ด้วยคิดว่า การกระทำเช่นนี้ ไม่สมควร และเมื่อกระทำบ่อยๆ ก็จะงดเว้นได้จนเป็นนิสัย

ค. สมุจเฉทวิริติ ได้แก่ ความตั้งใจดเว้นโดยเด็ดขาด หมายถึงการงดเว้นความชั่วของพระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป อันประกอบด้วยอริยมรรค สามารถขจัดกิเลสที่เป็นต้นเหตุแห่งความชั่วได้ ไม่ยอมล่วงละเมิดศีล หรือแม้แต่ความคิดที่จะล่วงละเมิด

วิริติทั้งสามอย่าง สมาทานวิริติและสัมปัตตวิริติ แสดงอาการรักษาศีล คือถ้ามีเจตนาจะรักษาศีลก็ใช้ความตั้งใจดเว้น ส่วนสมุจเฉทวิริตินั้น แสดงถึงศีลของผู้ที่รักษาจนใจเป็นปกติ เห็นโทษของการผิดศีล จึงจะไม่มีทางผิดศีลด้วยตนเอง เพราะประเพณีปฏิบัติจนเป็นปกติวิสัย ผู้ใดวิริติ ๓ อย่างนี้ ได้โดยสามารถตั้งจิตเจตนารับศีลจากพระสงฆ์ หรือต่อหน้าพระพุทธรูปก็ได้แล้ว ตามอริยาศัยที่โอกาสอำนวย

ผู้สมาทานศีลแล้ว ควรรักษาศีลด้วยความเคารพ มีความระมัดระวัง สำรวมไม่ล่วงละเมิดแม้เพียงเหตุเล็กน้อย การรักษาศีล ไม่ต้องลงทุนด้วยทรัพย์ปัจจัย แต่ผู้รักษาต้องตั้งใจจะกระทำ ตั้งใจละเว้น จนเป็นผู้มีศีล และทำยสุดศีลก็จะรักษาเราให้ปลอดภัยจากการไม่ตกไปยังอบาย หรือทางเสื่อมต่างๆ

หลักกัลยาณมิตร ๗

จากบทที่ ๓ ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของกัลยาณมิตรที่ดีประกอบด้วย ๗ ประการ คือเป็นที่รักเป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่อง เป็นนักพูด เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ เป็นผู้พูดถ้อยคำ

^{๒๒} สุวดี สุขพรางกูร ณ อยุธยา, “ศึกษาวิเคราะห์การรักษาศีล ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๒-๓๔.

ลึกซึ้งได้ ไม่ชักนำในอฐานะ ซึ่งรายละเอียดได้กล่าวถึงไปแล้วนั้น ในบทนี้จะกล่าวถึงคุณสมบัติของการเป็นกัลยาณมิตรที่ถึงพร้อม มีด้วยกัน ๘ ประการ^{๒๓} คือ

๑. **ความเชื่อ (ศรัทธา)** หมายถึง ความปลงใจเชื่อ ความเลื่อมใสยิ่งหรือความใฝ่ใจนิยม เชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อกรรมและผลของกรรม ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยและความใฝ่ใจในคุณค่า หรือสิ่งที่ยึดถือเข้าใจว่าเป็นความดีงามต่างๆ ผู้ถึงพร้อมด้วยความเชื่อดังพุทธพจน์ตรัสในติฎฐานสูตร ว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีศรัทธาเลื่อมใสพึงทราบได้โดยฐานะ ๓ ประการ คือ

- ก. เป็นผู้ปรารถนาที่จะเห็นผู้มีศีล
- ข. เป็นผู้ปรารถนาที่จะฟังสัทธรรม
- ค. เป็นผู้มิใช่ปราศจากความตระหนี่ อันเป็นมลทิน มีจาคะอันสละแล้ว มีฝ่ามือชุ่มยินดีในการเสียสละ ควรแก่การขอ ยินดีในการให้ทานอยู่ครองเรือน”^{๒๔}

นอกจากนี้พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญบุคคลผู้มีศรัทธาแล้ว ยังชักชวนบุคคลอื่นให้มีศรัทธาด้วย แม้แต่บุตรทำการตอบแทนคุณของมารดาบิดาด้วยกิจอย่างหนึ่ง หรือวัตถุสิ่งของยังไม่เท่ากับการชักนำให้มารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธา ผู้เห็นผิด ผู้ทุศีล ให้ตั้งอยู่ในศีลในศรัทธา พระพุทธเจ้าตรัสในสมจิตตวรรคว่า “บุตรคนใดให้มารดาและบิดาผู้ไม่มีศรัทธา สมาทานตั้งมั่นดำรงอยู่ในสัทธาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา) ให้มารดาและบิดาผู้ทุศีล สมาทานตั้งมั่นดำรงอยู่ในศีลสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) ให้มารดาและบิดาผู้ตระหนี่ สมาทานตั้งมั่นดำรงอยู่ในจาคะสัมปทาน (ความถึงพร้อมด้วยการเสียสละ) ให้มารดาและบิดาผู้ไม่มีปัญญา สมาทานตั้งมั่นดำรงอยู่ในปัญญาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยปัญญา) การกระทำอย่างนั้นชื่อว่าอันบุตรได้ทำและทำตอบแทนแก่มารดาและบิดา”^{๒๕}

๒. **การสำรวมกาย วาจา และใจ** กัลยาณมิตรย่อมเป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในศีล ซึ่งธรรมดากัลยาณชนเป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในกุศลกรรม ๑๐ อย่าง เป็นความประพฤติสม่ำเสมอ คือความประพฤติ

^{๒๓} พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๑/ภาค ๔/๑๙๕/๑๒๓.

^{๒๔} อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๒/๒๐๕-๒๐๖.

^{๒๕} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๓/๗๘.

ธรรมทางกาย ๓ ประการ ความประพฤติธรรมทางวาจา ๔ ประการ ความประพฤติธรรมทางใจ ๓ ประการ

ความประพฤติธรรมทางกาย หรือกายกรรม มี ๓ ประการคือ

- ก) เป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ คือ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งประโยชน์ เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์
- ข) เป็นผู้ละเว้นขาดจากการลักทรัพย์ คือ ไม่ถือเอาทรัพย์อันเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจ ของผู้อื่นในบ้านหรือในป่าที่เจ้าของมิได้ให้ด้วยจิตเป็นเหตุขโมย
- ค) เป็นผู้ละเว้นขาดจากการประพฤติผิดในกาม คือ ไม่เป็นผู้ประพฤติล่วงในสตรีที่อยู่ในปกครองของมารดา มีสามีแล้ว เป็นต้น

ความประพฤติธรรมทางวาจา หรือวจีกรรม มี ๔ ประการ คือ

- ก) เป็นผู้ละเว้นขาดจากการพูดเท็จ คือ อยู่ในสภา อยู่ในบริษัท อยู่ท่ามกลางหมู่ญาติ ย่อมไม่กล่าวเท็จทั้งที่รู้เพราะตนเป็นเหตุบ้าง เพราะบุคคลอื่นเป็นเหตุบ้าง เพราะเหตุคือเห็นแก่ อามิสเล็กน้อยบ้าง
- ข) เป็นผู้ละเว้นขาดจากการพูดส่อเสียด คือ พึงความฝ่ายหนึ่งแล้วไม่ไปบอกฝ่าย เพื่อทำลายฝ่ายตรงกันข้าม สมานคนที่แตกแยกกัน ส่งเสริมคนที่ปรองดองกัน ชื่นชมยินดีเปลิดเปลิน ต่อผู้ที่สามัคคีกัน พูดแต่ถ้อยคำที่สร้างสรรค์ความสามัคคี
- ค) เป็นผู้ละเว้นขาดจากการพูดคำหยาบ คือ พูดแต่คำไม่มีโทษ ไพเราะน่ารัก จับใจ คนส่วนมากรักใคร่ พอใจ
- ง) เป็นผู้ละเว้นขาดจากการพูดคำเพ้อเจ้อ คำพูดถูกเวลา พูดแต่คำจริง พูดอิงประโยชน์ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดคำมีหลักฐาน ประกอบด้วยประโยชน์ เหมาะสมเวลา

ความประพฤติธรรมทางใจ หรือมโนกรรม มี ๓ ประการ คือ

- ก) เป็นผู้ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของเขา คือ ไม่เพ่งเล็งอยากได้ทรัพย์อันเป็นของผู้อื่นมาเป็นของตน
- ข) เป็นผู้ไม่เพ่งเล็งไม่พยาบาท คือ ไม่มีจิตคิดร้าย ขอให้สัตว์ทั้งหลายไม่มีเวร ไม่เบียดเบียน ไม่มีทุกข์ ครองตนอยู่เป็นสุข
- ค) เป็นสัมมาทิฐิ คือ มีความเห็นชอบ ทานที่ให้แล้วมีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำได้ และทำซ้ำมี เชื่อโลกนี้มี โลกหน้ามี มารดาบิดามีคุณต้องกตัญญู เป็นต้น

๓. การฟัง (สุตะ) เป็นคุณสมบัติข้อหนึ่งของกัลยาณมิตร ได้แก่ ความรู้ที่จะเกิดขึ้นได้ด้วยอาศัยการฟัง และการฟังสามารถทำให้บุคคลเป็นพหูสูต คือผู้ได้สติมาก ทรงจำไว้คล่องปากขึ้นใจ แทงตลอดด้วยทิวสิริธรรมทั้งหลายอันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และงามในที่สุด ซึ่งจะได้ความสามารถ ความคิดอ่าน ความพอใจ ความกระจำง ความเพ่งพินิจ และได้ปัญญาที่สามารถไตร่ตรองสภาวะธรรมอันเหมาะสมนี้ เรียกว่า สุตมยปัญญา^{๒๖} ปัจจัยส่วนหนึ่งทำให้คนเป็นบัณฑิตคือการสดับจากผู้รู้ ผู้ชื่อว่าบัณฑิตหรือปราชญ์ ย่อมได้ด้วยอาศัยปัจจัย ๔ อย่าง ซึ่งเริ่มต้นด้วย **สุตะ** คือ การฟังจากท่านผู้รู้ **จินตะ** คือ การคิดพิจารณาตามเนื้อหาที่ฟัง **บุจฉา** คือ การถามเมื่อมีข้อสงสัยในเนื้อหาและลิขิต คือ การเขียนจดบันทึก เมื่อต้องการความแม่นยำกันลึ้ม ทำให้สามารถทบทวนได้

๔. การเสียสละ (จาคะ) คุณสมบัติอย่างหนึ่งของกัลยาณมิตร ซึ่งหมายถึงความเผื่อแผ่ แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน เราจะมีความสุขได้ จะต้องรู้จักความเป็นผู้ให้ด้วย มิใช่คอยแต่จะเป็นผู้รับเอาฝ่ายเดียว หรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า “Give and Take” ต้องมีทั้งสองด้าน และการให้ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงแต่เพียงการเผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของอันเป็นเรื่องที่มองเห็นและเข้าได้ง่ายๆ เท่านั้น แต่ยังหมายถึงการให้น้ำใจแก่กัน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจและความสุขส่วนตนได้ เป็นที่พึงอาศัย เป็นกำลังส่งเสริมหรือช่วยให้กำลังใจได้ ตามความเหมาะสม รวมความว่า เป็นผู้มีจิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละไม่คับแคบเห็นแก่ตัว

๕. ความเพียร (วิริยะ) ความเพียรเป็นเหตุกระทำความปรมาโหมทนนำความสรรเสริญมาให้ นำความสุขมาให้ ความเพียรอาจแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ ประการที่หนึ่ง ความเพียรแบบสามัญทั่วไป เช่น ความเพียรในการประกอบกิจการงาน ขยันเรียนหนังสือ อ่านหนังสือ ประการที่สอง ความเพียรอันเป็นเครื่องกำจัดอกุศลภายในตัวเอง เรียกว่าความเพียรเป็นใหญ่ (สัมมัปปธาน)^{๒๗} เป็นไปเพื่อละอกุศลเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายชีวิตแท้จริง

๖. ความระลึกได้ (สติ) สัมมาสติ ความระลึกชอบซึ่งเป็นมรรคองค์ที่ ๗^{๒๘} เป็นธรรมคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคลให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง คอยควบคุมอารมณ์บุคคลไม่ให้รู้วามให้มีความรู้จักยังคิด มิให้ปล่อยความคิดไปตามความพอใจ หรือเหตุผลของความถูกใจ บุคคลผู้

^{๒๖} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๘/๕๐๔.

^{๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๑.

^{๒๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๒.

ขาดสติสัมปชัญญะแล้วย่อมขาดเหตุผลทำตามใจตนเอง ตกเป็นทาสของอารมณ์ไร้การควบคุม อันตรายไม่อาจถึงจุดหมายได้ พระพุทธเจ้าจึงมุ่งเน้นการเจริญสมาธิ (สติปัฏฐาน ๔) ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้เกิด “อปปมาทะ หมายถึง ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติ และการกระทำทุกอย่างระมัดระวังตัว และความเจริญก้าวหน้าตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบไม่ยอมปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงจังรอบคอบและรุดหน้าเรื่อยไป^{๒๙}

๗. ความตั้งใจมั่น (สมาธิ) สมาธินับเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่ง และจัดอยู่ในหมวดธรรมใหญ่ๆ เช่น โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือไตรสิกขา ๓ โดยถือว่าสมาธิเป็นบาทฐานที่สำคัญในการเจริญปัญญาเพื่อนำไปสู่การประหัตประหารกิเลสออกไปจากใจ นอกจากนี้ยังสามารถนำสมาธิมาใช้ในการบำบัดและรักษาโรคได้อีกด้วย ตามที่ปรากฏในหนังสือหรือนิตยสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

ตามความหมายของคำว่า “สมาธิ” หมายถึง การกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งเป็นหลักการเพื่อทำจิตใจให้เกิดความสงบแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านนั้น จากความหมายและหลักการในการทำสมาธินี้ เมื่อทำจิตให้เกิดเป็นสมาธิจนจิตรวมเป็นหนึ่งได้ในระดับใดระดับหนึ่งแล้ว ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า จะมีผลทำให้จิตใจได้รับความสงบ ประณีต บริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ควรแก่การงานทุกชนิด ซึ่งนับว่าเป็นลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง เมื่อสุขภาพจิตดี คือ จิตไม่เครียด จิตไม่มีความวิตกกังวลใดๆ แล้ว ย่อมส่งผลต่อเนื่องไปสู่กายให้ได้รับความสงบระงับตามไปด้วย เพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ที่ต่างอิงอาศัยเป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันอยู่อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นเมื่อใจมีความสงบระงับ กายซึ่งเนื่องเกี่ยวกับใจก็จะได้รับความสงบระงับลงตามไปด้วย กายที่สงบย่อมส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายค่อยๆ ปรับสภาพสมดุล เช่น มีการหลั่งของฮอร์โมนที่ดีๆ ออกมา การทำงานของระบบประสาทต่างๆ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ตลอดจนการไหลเวียนของโลหิตก็จะดีตามไปด้วย เป็นต้นจนกระทั่งสภาพต่างๆ ภายในร่างกายสามารถเข้าสู่ภาวะความเป็นปกติดังเดิมได้ ดังนั้นโรคภัยต่างๆ ที่มีอยู่จึงค่อยๆ ทุเลาเบาบางลงไปและหายไปได้ในที่สุด และสุขภาพกายที่ดีย่อมจะเกิดขึ้น

^{๒๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๕๘-๕๙.

ตามมาด้วย^{๓๐} นอกจากนี้ หากเราสามารถปฏิบัติจนทรงอารมณ์ให้เป็นสมาธิ ก็จะทำให้หน้าตาอ่อนใส ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีความสุขได้เช่นกัน

๘. ความรอบรู้ (ปัญญา) รู้ทั่วความจริง ตรงตามความเป็นจริง รู้เหตุผล รู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ควรรู้ไม่ควร รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ ปัญญาเกิดขึ้นเพราะอาศัยประสบการณ์หรือความเกี่ยวเนื่องกับบุคคลอื่นและทางสังคม เนื่องจากปัญญาเป็นคุณสมบัติภายในตัวบุคคล จะสังเกตได้อย่างไรว่าคนมีปัญญาและไม่มีปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาได้แสดงให้เห็นว่าปัญญาเกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัย ๓ อย่าง เรียกว่า “ปัญญา ๓ หมายถึง ความรอบรู้”^{๓๑} ได้แก่

- ก) จินตามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการคิด การพิจารณาหาเหตุผลด้วยตนเอง
- ข) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการสดับ เล่าเรียน หรือถ่ายทอดต่อกันมา
- ค) กวานามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการลงมือปฏิบัติ ฝึกหัด อบรม เพื่อทำให้ปัญญาเจริญ พัฒนา ฝึกฝน อบรมให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำคนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

โดยรวมการเสริมสร้างคุณธรรมข้างต้นที่กล่าวมาเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน ซึ่งจะทำให้ให้งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และงามในที่สุด ซึ่งผู้วิจัยมีมุมมองว่า ความงามในเบื้องต้นคือ บุคคลนั้น มีความงามในตัว แจ่มใส ผิวพรรณ วรรณะสะอาด มีคุณธรรมในการรักษาตน รักษาใจ งามในท่ามกลาง คือ เป็นที่รักของทุกคน ไม่ว่าจะ เป็นมนุษย์ อมนุษย์ สัตว์ร่วมโลกทั้งหลาย และงามในที่สุด นั่นคือ เป็นประโยชน์ที่จะน้อมนำไปสู่อื่นหันมาสนใจปฏิบัติธรรม สร้างคุณธรรมให้มีในตน และเมื่อทำสุดของชีวิตในโลกนี้ ก็จะมีชีวิตปลอดภัยในโลกหน้า จนถึงซึ่งพระนิพพานเป็นที่สุด

๔.๒.๒ ด้านสังคม

สังคมเป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างของเรา มนุษย์เป็นสัตว์สังคมตั้งแต่แรกเกิด สังคมเล็กๆ ของเราเริ่มจากพ่อแม่ พี่น้อง ต่อมาเมื่อเจริญเติบโตเข้ารับการศึกษ สังคมจะขยาย

^{๓๐} ร้อยตำรวจเอกหญิง อุทัยวรรณ เลขาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ ยามเจ็บป่วย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๕๖.

^{๓๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๙๖.

ออกไป มีเพื่อนร่วมชั้น ร่วมโรงเรียน มหาวิทยาลัย เมื่อเข้าทำงาน ก็จะมีสังคมเพื่อนร่วมงาน คู่ค้า และสังคมที่เราอยู่อาศัยในหมู่บ้าน จังหวัด ประเทศ และใหญ่สุดคือโลกของเรา การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างในระดับต่างๆ กัน จำเป็นต้องมีหลักธรรมในการนำไปใช้ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี จัดเป็นความงามภายนอกที่เกิดจากการยอมรับของผู้คนรอบข้าง เป็นความงามที่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับรูปร่างหน้าตาเป็นสำคัญ แต่เน้นที่พฤติกรรมที่ทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดี ได้รับการยอมรับในความเป็นคนงามจากผู้อื่น ในที่นี้ผู้วิจัยจะขอยกตัวอย่างข้อหลักธรรมที่นำไปใช้ในสังคมในระดับต่างๆ ดังต่อไปนี้

ด้านครอบครัว

ครอบครัวเป็นหน่วยสังคมที่เล็กที่สุด เป็นสถาบันพื้นฐานที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการกล่อมเกลาจิตใจ ชัดเกลาพฤติกรรมของคนในทางสังคม “สังคมจะเป็นอย่างไรนั้น ตัวชีวิตที่ดีที่สุดคือสถานการณ์ของครอบครัว”^{๓๒} ครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ชิดตัวคนมากที่สุด เป็นกลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจมากที่สุด ให้ความอบอุ่นและให้ขวัญ กำลังใจที่มั่นคงในการดำเนินชีวิตร่วมกัน เป็นแหล่งถ่ายทอดค่านิยม ทศนคติ จริยธรรม คุณธรรม ความคาดหวัง ระเบียบวินัยให้กับสังคมและหล่อหลอมบุคลิกภาพของสมาชิกทั้งทางตรงและทางอ้อม

ก. ทางตรง ได้แก่การอบรม สั่งสอน ว่าควรปฏิบัติอย่างไร เช่น สอนให้มีความรับผิดชอบ ชยัน อดทน มีศีล มีวินัย มีความเสียสละ มีเมตตาต่อสัตว์ มีความมัธยัสถ์ ไม่ฟุ่มเฟือย เป็นต้น

ข. ทางอ้อม ได้แก่การแสดงพฤติกรรมให้สมาชิกเห็น เช่น ปู่ย่ามักไปรักษาศีลที่วัด หรือพ่อแม่ชอบทำบุญตักบาตรหน้าบ้าน มีจิตใจช่วยเหลือสังคมที่เรียกว่า จิตสาธารณะ ลูกหลานก็จะเลียนแบบตาม

พ่อแม่เป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นผู้ให้การเลี้ยงดูลูกอย่างสุดหัวใจ อย่างเต็มใจตามกำลังที่พ่อแม่จะสามารถกระทำไหว ซึ่งการเลี้ยงดูลูกนั้นควรเลี้ยงคู่ไปกับการเรียนรู้ธรรม เรียนทีละนิด เรียนทุกวัน เหมือนเรียนหนังสือ ให้การฝึกฝนโดยการใช้น้ำ หู จมูก ลิ้น กายและใจ ให้เป็นปกติในชีวิตประจำวัน โดยฝึกให้ลูกรู้จักการบริโภคและการใช้สอยเครื่องอุปโภคให้เป็นไปในการ

^{๓๒} ช้างวนาปี, “ทศวรรษนี้ วัยรุ่นกินอยู่อย่างไร”, ศูนย์เฝ้าระวังทางวัฒนธรรม, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๔๗) : หน้า ๘.

ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ถูกต้องดีงาม มีหลักธรรมประจำใจ การดำเนินชีวิตบรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ได้ในปัจจุบัน ที่เรียกว่า ทัศนคติสัมมาทิฐิ^{๓๓} ประกอบด้วย

- ก. มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืน
- ข. มีเงิน มีงาน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ
- ค. มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม
- ง. มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่ยอมรับ

เมื่อความสัมพันธ์หรือสัมพันธภาพในครอบครัวดีแล้ว จะมีผลทำให้การดำเนินชีวิตของคนในครอบครัวและในสังคมสงบราบรื่น สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี มีคุณธรรม เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม เมื่อมีปัญหาครอบครัวช่วยกันแก้ปัญหานั้นลุล่วงไปได้ มีความช่วยเหลือเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน เป็นความงามที่ยิ่งกว่าความงามทางกาย

แต่เดิมนั้นสังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมที่ต้องใช้แรงงานมาก ทำให้ครอบครัวสมัยก่อนมีขนาดใหญ่ตามลักษณะของครอบครัวขยายอยู่กันแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย พึ่งพาซึ่งกันและกัน ต่อมาการเปลี่ยนแปลงของคนในสังคมไทยตามกระแสของการพัฒนาไปสู่ความทันสมัย ใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันมากขึ้น ส่งผลให้วิถีชีวิตและครอบครัวแบบไทยๆ ถูกกลืนหายไปแทบไม่ทิ้งร่องรอย โดยเฉพาะในสังคมเมืองที่ทุกอย่างต้องแข่งขันกับเวลา ต้องดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด และชีวิตที่ดียิ่งขึ้นๆ อย่างไม่มีประมาณ ขนาดของครอบครัวเล็กลง กลายเป็นครอบครัวเดี่ยว อยู่กันตามประสาพ่อแม่และลูกเท่านั้น ซึ่งพ่อแม่มีความจำเป็นต้องทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพ หรือสร้างฐานะให้กับครอบครัว จนขาดการดูแลเอาใจใส่บุตรเท่าที่ควร สมาชิกในครอบครัวมีสายสัมพันธ์ห่างเหินกัน พ่อแม่ไม่มีเวลาอบรมกล่อมเกลา ให้ความอบอุ่นทางใจแก่ลูกที่เป็นสุดที่รัก ลูกเกิดความว่าเหว่ ขาดแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องหันหน้าเข้าหาเพื่อน หากเป็นเพื่อนดี แนะนำชักจูงไปทางที่ดีก็ยอมดีไป แต่หากได้เพื่อนที่ชักนำไปในทางที่เสื่อม ย่อมนำความทุกข์มาสู่ตนและครอบครัว นายแพทย์ประเวศ วะสีได้แสดงทรรศนะไว้ว่า

สถาบันครอบครัวและสถาบันชุมชนอ่อนแอหรือล่มสลาย ไม่สามารถเป็นเครื่องกำกับควบคุมทางศีลธรรมได้ ศีลธรรมก็เสื่อมลง ครอบครัวในสมัยก่อนมีความเป็นปึกแผ่น และสามารถควบคุมพฤติกรรมของคนในครอบครัวให้อยู่ในกรอบศีลธรรมอันดีงามได้ แต่ในปัจจุบันครอบครัวขาดความเป็นปึกแผ่น เพราะการพัฒนาที่ไม่ให้ความสำคัญกับครอบครัว มุ่งแต่เศรษฐกิจเป็นส่วน

^{๓๓} อ.จ.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๑๔๔/๒๘๙, อ.จ.อ. (ไทย) ๓๐/๗๕๕/๓๘๙.

สำคัญ ปัญหาเศรษฐกิจจึงเข้ามามีผลกระทบต่อครอบครัว พ่อ แม่ ลูก ต้องแยกจากกันเพื่อไปทำงาน หรือไปเรียนอยู่ที่ห่างไกลกัน ครอบครัวจึงแตกแยก และกลายเป็นปัญหาสำคัญของสังคม เพราะครอบครัวและชุมชนเป็นโครงสร้างทางศีลธรรมของสังคม^{๓๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาของครอบครัวปัจจุบัน คือพ่อแม่ เลี้ยงลูกและรักลูกไม่เป็น “พ่อแม่ส่วนใหญ่เลี้ยงลูกให้เป็นนักเสพ นักบริโภค ขาดความรู้ความสามารถที่จะพัฒนาลูกให้เป็นนักศึกษาและนักสร้างสรรค์ นอกจากนี้บทบาทของพ่อแม่ยังได้ลดลงไป เพราะเทคโนโลยีข่าวสาร โดยเฉพาะโทรทัศน์ได้เข้ามามีบทบาทมากกว่าพ่อแม่”^{๓๕}

บุตรหลานในครอบครัวส่วนใหญ่ของสังคมไทยปัจจุบันตกอยู่ในวังวนของกระแสบริโภคนิยมอย่างขาดการยับยั้งชั่งใจ เนื่องจากรากฐานทางวัฒนธรรมที่ควรจะได้รับ การปลูกฝังจากครอบครัวนั้นหยั่งรากไม่ลึกพอ และสื่อที่มีอยู่อย่างหลากหลายในปัจจุบันมีอิทธิพลไม่น้อยในการสร้างค่านิยมและกำหนดพฤติกรรมของคนในสังคม รวมทั้งต้องยอมรับอีกว่า ในกระแสโลกาภิวัตน์ที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารไร้พรมแดน นำมาซึ่งกระแสของทุนนิยมที่เน้นให้แสวงหาความสุขจากการบริโภค ดังนั้น เมื่อคนในสังคมไทย โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนขาดรากฐานและภูมิคุ้มกันทางวัฒนธรรม ก็ยอมโอนอ่อนไปตามกระแสดังกล่าวได้โดยง่าย สิ่งที่แฝงมาจึงไม่ใช่การสูญเสียทางวัฒนธรรมแต่เพียงอย่างเดียว แต่นำมาซึ่งความสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคมอีกหลายประการ เมื่อเปรียบเทียบกับสภาพครอบครัวไทยในอดีตเมื่อประมาณ ๓๐-๔๐ ปีที่ผ่านมา จะเห็นว่าครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพที่เลวร้ายลงจากเดิมมากจนน่าเป็นห่วง กระบวนการอบรมสั่งสอนเด็กในครอบครัวได้ลดความสำคัญลง เพราะอุปสรรคอันเนื่องมาจากภาวะกดดันทั้งจากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่ทำให้ครอบครัวไม่อาจทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์^{๓๖}

พระพุทธศาสนาได้แนะนำแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม มีเป้าหมายเพื่อแก้ปัญหาทุกข์ให้กับทุกชีวิตในสังคมในระดับต่างๆ ให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุข ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น พุทธวิธีที่ทำให้งามตามที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ทั้ง ๗ หัวข้อสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาครอบครัว ซึ่งในทีนี้จะขอยกตัวอย่าง ๓ หลักธรรม คือ

^{๓๔} นพ.ประเวศ วะสี และคณะ, **พระพุทธศาสนากับจิตวิญญาณของสังคมไทย ประเด็นวิจัย ศาสนาและวัฒนธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๔๓.

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมกับไทยในสถานการณ์ปัจจุบัน**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนมูลนิธิธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๔๑.

^{๓๖} นายศุภกาญจน์ ชยาพัฒน์, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๙๘-๙๙.

พรหมวิหาร ๔

สำหรับสถาบันครอบครัวมีกล่าวไว้ว่า พ่อแม่เป็นพรหมของลูก ซึ่งเป็นคำกล่าวที่ถูกต้อง ก็ต่อเมื่อแม่นั้นได้เจริญพรหมวิหารในการเลี้ยงดูลูกของตน ในทางตรงกันข้ามพ่อแม่ก็เป็นสัตว์นรกสำหรับลูกได้เช่นกัน หากแนะนำสั่งสอนให้ลูกประพฤติชั่ว หรือนำลูกไปสู่อบายตามที่เป็นปรากฏเป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ ไม่ว่าจะ พ่อข่มขืนลูกในไส้ของตัวเอง แม่บังคับให้ลูกขายตัวเพื่อนำเงินมาเล่นไพ่ หรือพ่อแม่บังคับให้ชายยาบ้า เป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยจะขอล่าวถึงพ่อแม่ในฐานะที่เป็นพรหมของบุตร

๑. เมตตา พ่อแม่เลี้ยงดูด้วยความรักปรารถนาดีอยากให้ลูกมีความสุข มีจิตใจเอื้ออาทร เอ็นดู ให้ความอบอุ่นทั้งทางใจและทางกายแก่ลูกเต็มตามกำลังความสามารถ

๒. กรุณา พ่อแม่เลี้ยงดูด้วยความสงสาร ช่วยเหลือเกื้อกูล ให้ความสุขกับลูกทั้งทางกายและใจ ช่วยให้คำปรึกษาแนะนำจนผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ

๓. มุทิตา พ่อแม่เลี้ยงดูด้วยความรักความเมตตาแล้วนั้น เมื่อลูกมีความสุข ประสบความสำเร็จ ก็มีความยินดีในความสุขความสำเร็จของลูก ไม่หวังผลตอบแทนใดๆ จากลูก

๔. อุเบกขา พ่อแม่เลี้ยงดูลูกเต็มตามกำลังแล้ว ไม่ลำเอียงเพราะรักหรือชังกับลูกๆ ทุกคน เมื่อลูกมีความสุข มีปัญหา ก็ให้คำปรึกษาแนะนำด้วยความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง มีใจนิ่งสงบเป็นกลางวางเฉย คอยดู

เบญจศีล เบญจธรรม

เป็นธรรมที่พึงปฏิบัติทั้งผู้ที่เป็นพ่อแม่และลูก เนื่องจากศีลเป็นบาทฐานของชีวิต เป็นกฎของสังคม ช่วยให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปกติสุข ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นหลักธรรมที่ต้องปฏิบัติประจำให้เป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตประจำวัน การรักษาศีลทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด ต้องมีเบญจธรรมควบคู่กัน เพื่อความสงบสุข เมื่อสังคมครอบครัวมีความสุขสงบแล้ว ย่อมทำให้มีความเจริญ มีความงามในท่ามกลางผู้เป็นที่รัก ซึ่งสอดคล้องกับหลักศีล ๕ ดังนี้

๑. เว้นจากการปลงชีวิต เว้นจากการฆ่า การประทุษร้ายกัน
๒. เว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ เว้นจากการลัก โกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน
๓. เว้นจากการประพฤติผิดในกาม เว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน
๔. เว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง ส่อเสียด เพ้อเจ้อ หรือคำหยาบ
๕. เว้นจากน้ำเมาคือสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ

เมื่อใดก็ตามที่เรามีความรู้สึกว่าได้พลาดในศีลข้อใดข้อหนึ่งไปแล้ว ต้องสมาทานวิริติในศีลทั้งห้าข้อทันที เพื่อให้เกิดความมีสติไม่พร่องในศีลต่อไป ผู้ใดรักษาศีลรักษาธรรม ย่อมได้ชื่อว่า มีชื่อเสียงหอมฟุ้งไปทั่ว เป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

กัลยาณมิตร ๗

การนำหลักกัลยาณมิตรมาใช้ในการเลี้ยงดูลูก เพื่อให้ครอบครัวมีความสมบูรณ์ มีความรักอย่างถูกต้องตามศีลตามธรรม

๑. **ปิโย :** พ่อแม่ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง ชวนใจให้ลูกเข้ามา ทำให้รู้สึกง่าย และรู้สึกง่าย และสะดวกต่อการปฏิสัมพันธ์ด้วยดี
๒. **ครุ :** พ่อแม่ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งของลูกได้ และมีความปลอดภัย สร้างความน่าเลื่อมใสได้
๓. **ภาวนีโย :** พ่อแม่ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญา และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่องควรเอาอย่าง สิ่งใดที่คนในครอบครัวไม่ชอบ พ่อแม่ควรละเว้นการกระทำ หรือการพูดนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงความบาดหมางในครอบครัว
๔. **วตฺตา จ :** พ่อแม่ รู้จักพูดให้ได้ผล คือรู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าอะไรควรพูด คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือนได้ เป็นที่ปรึกษาที่ดีในเมื่อลูกทำไม่ถูกต้อง หรือไม่รู้จริง เมื่อลูกกระทำผิดพลาด พ่อแม่พร้อมที่จะให้อภัยตามเหตุและผล
๕. **วจนฺทฺขโม :** พ่อแม่ ต้องอดทนต่อถ้อยคำ คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ชักถามจากลูก เมื่อลูกมีความทุกข์ พร้อมที่จะรับฟังและให้คำแนะนำ คำเสนอ และวิพากษ์วิจารณ์ อดทนฟังได้ไม่เบื่อไม่ฉุนเฉียว พร้อมที่จะให้คำปรึกษาและช่วยเหลือ
๖. **คฺมฺภีรญฺจ กถิ กตฺตา :** พ่อแม่ สามารถชี้แจงอธิบายเรื่องที่อยู่แต่ลูกไม่รู้ พร้อมที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์แนวคิดที่เป็นประโยชน์ต่อกัน พร้อมให้ความช่วยเหลือลูกที่ประพฤติปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม
๗. **โน จฺญฺฐานานิโยชเย :** พ่อแม่ ไม่แนะนำหรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย หรือเรื่องที่ขัดต่อกฎระเบียบ ศีลธรรม ซึ่งจะนำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและส่วนรวม

บรรยากาศครอบครัวที่ดี อยู่ด้วยกันอย่างเมตตา เอื้ออาทร มีความสุภาพอ่อนโยน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ปฏิบัติตามกฎระเบียบของบ้านภายใต้กรอบความถูกต้องดีงาม จะเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีที่จะป้องกันคนในครอบครัวให้รอดพ้นจากสภาพสังคมที่เสื่อมทรามได้

ด้านชุมชน

ชุมชนเป็นหน่วยของสังคมที่ทุกคนใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันตลอดชีวิต ในระหว่างช่วงชีวิต อาจมีการโยกย้ายสังคมที่อยู่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้ แต่สิ่งหนึ่งที่จะทำให้คนในสังคมอยู่อย่างสงบสุข เกิดจากการคนที่คนในสังคมนั้นปฏิบัติต่อกันอย่างเอื้ออาทร มีศีล มีเมตตาระหว่างกัน มีความผูกพันที่ดีต่อกันระหว่างบุคคล นำหลักธรรมข้างต้นที่กล่าวไปแล้วมาใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคม สังคมนั้นจะมีความงามอย่างยิ่งมีความน่าอยู่ น่าอาศัย หากจะนำหลักปฏิบัติที่จะช่วยในการดำเนินชีวิตตามบทบาทหน้าที่ต่างๆ ที่สำคัญ และสัมพันธ์กันตามหลักของทศ ๖ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสในสังคาลสูตร กล่าวคือ พึงทราบมารดาบิดาว่าเป็นทิศเบื้องหน้า อาจารย์เป็นทิศเบื้องขวา บุตรและภรรยาเป็นทิศเบื้องหลัง มิตรและอำมาตย์เป็นทิศเบื้องซ้าย ทาสและกรรมกรเป็นทิศเบื้องต่ำ สมณพราหมณ์เป็นทิศเบื้องบน^{๓๗} ซึ่งปฏิสัมพันธ์กับทิศทั้ง ๖ มีแนวทางดังนี้

ทิศเบื้องบน

ภิกษุ สามเณร พึงอนุเคราะห์ต่ออุบาสก อุบาสิกา ดังนี้

๑. ห้ามปรามสอนให้ละเว้นการทำชั่ว แนะนำสั่งสอนให้ตั้งอยู่ในความดี
๒. ชี้แจงและสอนวิธีการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ
๓. ให้ได้ฟัง ได้รู้สิ่งที่ไม่เคยรู้ไม่เคยฟัง
๔. ชี้แจงอธิบายสิ่งที่เคยฟังแล้วให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
๕. สำรวมในระเบียบวินัย มีความเพียรในการศึกษาหลักธรรม และประมาทตนในทางโลก

อุบาสก อุบาสิกา พึงปฏิบัติต่อภิกษุ สามเณร ดังนี้

๑. พุด คิด หรือกระทำต่อสิ่งใดต่อศาสนาด้วยความเคารพ เต็มใจ มีเมตตา
๒. อุปถัมภ์ศาสนาด้วยความศรัทธา
๓. ยึดมั่นในหลักศาสนา ไม่เชื่อโชคลาง

สำหรับหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความงามทั้ง ๗ ข้อมีความสัมพันธ์กับทิศเบื้องบนนี้ ในฐานะภิกษุสามเณรในการสอนให้ละเว้นการทำชั่ว แนะนำสั่งสอนให้ตั้งอยู่ในความดี สอนวิธีการ

^{๓๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๖/๒๑๒.

ดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ มีความเจริญตามหลักธรรมทั้งความไม่ประมาท มีขันติโสร็จจะปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา พรหมวิหาร สังคหัตถุ เบญจศีลเบญจธรรม และให้ได้ฟัง ได้รู้สิ่งที่ไม่เคยรู้ไม่เคยฟังตามกัลยาณมิตรธรรม ขณะที่อยู่ภาสกอบาสิกายี่ดมั่นในหลักคำสอนในศาสนา

ทิศเบื้องหน้า

บิดามารดา ย่อมอนุเคราะห์ต่อบุตรธิดา ดังนี้

๑. ห้ามปรามไม่ให้ลูกกระทำชั่ว ทางกาย ทางวาจา และทางใจ
๒. อบรมแนะนำสั่งสอนให้ประพฤติ ให้กระทำแต่ความดี โดยเป็นตัวอย่างทั้งการพูด และการกระทำที่ดีควบคู่กันไป
๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยา ตามกำลังความสามารถที่จะให้การศึกษาอบรมได้ เพื่อให้มีความรู้และมีทักษะในการประกอบอาชีพการงานที่สุจริต
๔. ตบแต่งให้มีครอบครัวเป็นหลักฐาน เมื่อลูกอยู่ในวัยสมควรที่จะครองเรือนได้
๕. มอบทรัพย์สมบัติให้ ในเวลาที่ควรมอบทรัพย์สมบัติให้

บุตรธิดา พึงปฏิบัติต่อบิดามารดา ดังนี้

๑. ท่านเลี้ยงเรามาแล้ว จึงต้องตอบแทนคุณท่านด้วยการเลี้ยงดูท่าน รวมทั้งเอาใจใส่ปรนนิบัติท่านเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย
๒. ช่วยเหลือในกิจการงานต่างๆ เช่น ช่วยทำงานในบ้าน
๓. ดำรงวงศ์สกุลให้มีความเจริญรุ่งเรือง โดยประพฤติตนเป็นคนดี
๔. ประพฤติตนให้เป็นบุคคลอันควรได้รับทรัพย์มรดก
๕. เมื่อท่านสิ้นชีวิตไปแล้ว ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ท่าน ซึ่งจะเป็นการทำให้ท่านไม่ลืมบิดามารดาผู้มีอุปการคุณ

สำหรับทิศเบื้องหน้า สิ่งที่บิดามารดา พึงกระทำต่อบุตรในการอบรมแนะนำสั่งสอนให้ประพฤติ ให้กระทำแต่ความดี ตามหลักธรรมทั้ง ๗ ทำให้งามทั้งกายและใจ โดยเป็นตัวอย่างทั้งการพูดและการกระทำที่ดีควบคู่กันไป ขณะที่บุตรธิดาพึงปฏิบัติด้วยการเลี้ยงดูทำกตัญญูตามหลักธรรมคำสอน เพื่อดำรงวงศ์สกุลให้มีความเจริญรุ่งเรือง โดยประพฤติตนเป็นคนดี

ทิศเบื้องขวา

ครูอาจารย์ ย่อมอนุเคราะห์ต่อศิษย์ ดังนี้

๑. แนะนำสิ่งที่ดี
๒. มีความตั้งใจในการถ่ายทอดวิชาความรู้ จนเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง
๓. ถ่ายทอดความรู้ให้หมดสิ้น โดยไม่ปิดบังอำพราง
๔. ยกย่องให้เกียรติจนปรากฏต่อเพื่อนฝูง

๕. ช่วยคุ้มครองและเป็นที่พักพิงของศิษย์เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น

ศิษย์ พึงปฏิบัติต่อครูอาจารย์ ดังนี้

๑. ให้ความเคารพยกย่องครู
๒. เข้าไปหา ปรีกษา ชักถามและรับคำแนะนำ
๓. มีใจใฝ่เรียน เรียนด้วยศรัทธา รู้จักฟังให้เกิดปัญญา
๔. ประนินบัติครู ช่วยบริการ
๕. เรียนศิลปวิทยาจากครูด้วยความเคารพ

สำหรับทิศเบื้องขวา ครูอาจารย์ ทำหน้าที่แนะนำสิ่งที่ดีให้ดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาท มีขันติใสรักจะ ไตรสิกขา มีความตั้งใจในการถ่ายทอดวิชาความรู้ จนเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยหลักกัลยามิตรธรรม อย่างมีพรหมวิหารต่อศิษย์ ยกย่องให้เกียรติจนปรากฏต่อเพื่อนฝูงบนพื้นฐานขอความเป็นจริงตามสมานัตตา ขณะเดียวกัน สิ่งที่ศิษย์พึงปฏิบัติโดยให้ความเคารพยกย่องครูทั้งต่อหน้าและลับหลัง ใฝ่เรียน เรียนด้วยศรัทธา รู้จักฟังให้เกิดปัญญาตามแนวไตรสิกขา ช่วยบริการตามแนวอรรถจริยา

ทิศเบื้องหลัง

สามี พึงปฏิบัติต่อภรรยา ดังนี้

๑. ยกย่องให้เกียรติสถานะของภรรยา เช่น การจดทะเบียนสมรส
๒. ไม่ดูหมิ่นภรรยา เช่น ไม่ทุบตี หรือทำร้าย
๓. ไม่ประพฤตินอกใจภรรยา
๔. มอบความเป็นใหญ่ให้
๕. ให้เครื่องแต่งตัว ให้ของขวัญ ให้ของฝากตามโอกาส

ภรรยา พึงปฏิบัติต่อสามี ดังนี้

๑. จัดการงานดี เช่น เอาใจใส่การกินอยู่ของสามี
๒. สงเคราะห์คนข้างเคียงของสามี เช่น ญาติพี่น้องของฝ่ายสามี
๓. ไม่ประพฤตินอกใจสามี
๔. รักษาทรัพย์สมบัติที่สามีหามาได้ เช่น การรู้จักเก็บออมทรัพย์ รักษาทรัพย์
๕. ไม่เกียจคร้านในการทำงานทั้งปวง เช่น หมั่นตรวจดูแลบ้านและของใช้

ทิศเบื้องหลัง สิ่งที่สามีและภรรยาพึงปฏิบัติต่อกันเป็นอย่างยิ่งในการทำให้ครอบครัวมีความสุข คือศีลข้อ ๓ กาเมสุมิจฉา ไม่ล่วงประเวณีในบุคคลอื่นที่มีใช้ภรรยาหรือสามีของตน มีศีล

๕ รวมทั้งให้เครื่องแต่งตัว ให้ของขวัญอย่างมีสังคัตถุประจำใจ ไม่ทุบตี หรือทำร้ายด้วยพรหมวิหาร

ทิศเบื้องซ้าย

เพื่อน พึ่งปฏิบัติต่อเพื่อน ดังนี้

๑. มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อน
๒. เจรจาต่อกันด้วยถ้อยคำไพเราะ
๓. ประพฤติตนเป็นประโยชน์ต่อเพื่อน
๔. มีความเสมอต้นเสมอปลาย
๕. มีความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกัน

เพื่อน พึ่งอนุเคราะห์ตอบเพื่อน ดังนี้

๑. ปกป้องรักษาเพื่อนผู้ประมาท
๒. ปกป้องรักษาทรัพย์ของเพื่อนผู้ประมาทแล้ว
๓. เป็นที่พึ่งของเพื่อนยามเพื่อนมีภัย
๔. ไม่ทอดทิ้งเพื่อนในยามทุกข์ยาก
๕. ให้ความนับถือไปจนถึงวงศ์ญาติของเพื่อน

ทิศเบื้องซ้ายมีความสัมพันธ์ตามหลักธรรมที่ทำงาน โดยมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนอย่างมีเมตตากรุณาในพรหมวิหาร และทานในสังคัตถุ รวมทั้งมีปิยวาจาเจรจาทักทายด้วยถ้อยคำไพเราะ อุตถจริยาประพฤตินเป็นประโยชน์ต่อเพื่อน และมีความเสมอต้นเสมอปลายอย่างมีสมานัตตาต่อกัน ปกป้องรักษาเพื่อนผู้ประมาท อย่างมีกัลยาณมิตตธรรม รักษาทรัพย์ของเพื่อนผู้ประมาท ไม่หวังเอาทรัพย์ของเพื่อนมาเป็นของตนอย่างมีเบญจศีล

ทิศเบื้องล่าง

ผู้บังคับบัญชา พึ่งอนุเคราะห์ต่อผู้บังคับบัญชา ดังนี้

๑. จัดการงานให้ทำตามสมควรแก่กำลังและเหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่
๒. ให้รางวัล ค่ายกย่อง คำชมเชย
๓. ให้ความเอาใจใส่ต่อสุขภาพอนามัย จัดสวัสดิการดี
๔. ให้สิ่งของหรือส่งเสริมให้มีการพัฒนาใหม่ ๆ
๕. ให้มีวันหยุดงานและพักผ่อนตามโอกาส

ผู้ใต้บังคับบัญชา พึ่งปฏิบัติต่อผู้บังคับบัญชา ดังนี้

๑. ทำงานด้วยความเต็มใจ และเอาใจใส่ต่องาน
๒. เลิกงานที่หวั่น

๓. ไม่ละลาบละล้งถือเอาของส่วนรวมเป็นของตนเอง
๔. ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนแล้วเสร็จ และมีประสิทธิภาพ
๕. นำความดีของผู้บังคับบัญชาและกิจการไปเผยแพร่

ทิศเบื้องล่าง ผู้บังคับบัญชามีจัดการงานให้ทำตามสมควรแก่กำลังและเหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่ ให้ความเอาใจใส่ต่อสุขภาพอนามัย จัดสวัสดิการดีอย่างมีเมตตากรุณา ขณะที่ผู้ใต้บังคับบัญชาพึงปฏิบัติในการไม่ละลาบละล้งถือเอาของส่วนรวมเป็นของตนเองตามหลักศีลข้อที่ ๒ ของเบญจศีลเบญจธรรม นำความดีของผู้บังคับบัญชาและกิจการไปเผยแพร่อย่างมีมุทิตาพลอยยินดี

จะเห็นได้ว่าตลอดทั้งชีวิตของคนเรา มีความเกี่ยวข้องกับบุคคลต่างๆ ในลักษณะของทิศทั้ง ๖ หากเราต้องการเป็นคนงาม เป็นที่ยอมรับของบุคคลรอบข้าง โดยการนำหลักธรรมที่ฝึกฝนให้มีในตนตามที่กล่าวในหัวข้อข้างต้น ไม่ว่าจะมีความไม่ประมาท ขันติโลภจะ ไตรสิกขา พรหมวิหาร สังคหวัตถุ เบญจธรรม กัลยาณมิตร ไปใช้กับบุคคลรอบข้างในสังคมในลักษณะปฏิสัมพันธ์แบบทิศ ๖ ย่อมเป็นที่รัก ที่เชื้อเอ็นดู ซึ่งมีความสำคัญมากในการดำเนินชีวิตประจำวันที่ดี เป็นเครื่องให้ผู้ปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาไปสู่ความเจริญ นำตนให้พ้นจากสภาวะที่นำไปสู่ความเสื่อม เป็นไปเพื่อความไม่เดือดร้อน ไม่เร่าร้อนแสบใจ และเมื่อสมาชิกในสังคมแสดงออกในลักษณะเดียวกันโดยการนำหลักธรรมเหล่านี้มาใช้ สังคมนั้นย่อมมีความปกติสุข มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน คนเราจะพัฒนาด้านจิตใจและสติปัญญาให้เจริญก้าวหน้าโดยปราศจากธรรมะอันเป็นสิ่งพึงปฏิบัติให้มีในตนไม่ได้เลย ผู้ที่หวังความสุข ความเจริญ การรู้เท่าทันความจริงชีวิตและโลก ไม่สร้างปัญหาอันเป็นภัยให้แก่สังคม แล้วยังเกื้อกูลให้สังคมสงบสุข มีระเบียบวินัย มีความเจริญก้าวหน้า ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาทางสังคมต่างๆ เพราะสมาชิกของสังคมเข้าใจโลก รู้จักธรรมชาติของชีวิต มีคุณธรรม มีศีลธรรม มีการฝึกฝนอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง มีพลัง สามารถชนะตนเอง รู้จักควบคุมใจให้อยู่ในทางที่ชอบที่ควรได้ กิเลสหรือสิ่งยั่วยวนครอบงำได้ยาก เรียกได้ว่า สมาชิกในสังคมมีภูมิคุ้มกันชีวิตท่ามกลางสังคมที่วุ่นวายและสิ่งเร้าทางวัตถุมากมาย

ด้านสังคมโลก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เข้าถึงธรรมชาติของสรรพสิ่ง เป็นผู้รู้แจ้ง ทรงนำสิ่งที่ทรงค้นพบมาสั่งสอนถ่ายทอดโปรดให้กับสรรพสัตว์โดยไม่แบ่งชั้นวรรณะ ไม่แบ่งเผ่าพันธุ์ หากคนบนโลกนี้ นำ

หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบมาประพุดิปฏิบัติโดยไม่แบ่งแยกกว่าเป็นคำสอนของศาสนาใด ศาสนาหนึ่งเท่านั้น เพราะหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติ เป็นธรรมะอยู่แล้ว ย่อมนำมาซึ่งสันติสุข เป็นความงามในเบื้องต้น ความงามในท่ามกลาง และความงามในที่สุด มีความสงบสันติทั้งโลก

หากคนเราต้องการความรัก ความปรารถนาดี การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นที่ร่วมโลก ต้องสร้างความรัก ความปรารถนาดีให้มีในตนก่อน โดยการฝึกฝนตามหลักธรรมที่ทำให้งามในตนที่กล่าวไว้แล้วในข้างต้นของบทนี้ ซึ่งพอสรุปเป็นหลักธรรมที่สำคัญ คือ ไตรสิกขา เริ่มต้นที่ศีล คือการสำรวมกาย วาจาให้สงบเรียบร้อย เสริมกำลังด้วยสมาธิ และปัญญาตามมา ซึ่งสามารถอธิบายโดยมีเนื้อหาโดยสรุป คือ

อริศีลสิกขา คือ การประพุดิปฏิบัติทางกาย และทางวาจา การไม่เบียดเบียนกัน การไม่ทำความเดือดร้อนให้กับบุคคลอื่น รวมถึงการประพุดิสิ่งที่เป็นประโยชน์ การมีระเบียบวินัย ตลอดจนการประกอบอาชีพสุจริต และการฝึกฝนในสัมมาอาชีวะ เรียกว่า ศีล ศีลในทางพระพุทธศาสนา หมายถึงตัวเจตนาที่ลดเว้นจากการเบียดเบียนทางกาย ทางวาจา และรวมถึงอาชีวะหรือการประกอบอาชีพด้วย องค์ประกอบของศีล ได้แก่ สัมมาวาจา วาจาชอบ สัมมากรรม มั่นตะ การงานชอบ และสัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ

อริจิตตสิกขา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมจิต เพื่อให้จิตเกิดสมาธิหรือเพื่อให้จิตเข้มแข็ง มีคุณธรรม เรียกว่า สมาธิ หรือความตั้งมั่นแห่งจิต เป็นฐานแห่งการเจริญปัญญา องค์ประกอบของสมาธิ ได้แก่ สัมมาวายามะ พยายามชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ และสัมมาสมาธิ ระลึกชอบ

อริปัญญาสิกขา คือ ข้อปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สภาวธรรมตามความเป็นจริง เรียกว่า ปัญญา องค์ประกอบของตัวปัญญาคือ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ และสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

การประพุดิปฏิบัติธรรมที่ทำให้งาม ซึ่งเริ่มต้นจากการทำเพื่อตนเอง แต่เมื่อฝึกฝนให้มีในตนจนเป็นเรื่องปกติแล้ว ย่อมกระทบกับโลกที่เราดำรงชีพในตรงจุดนั้น เกิดความสงบความสุข เพราะไม่คิดที่จะเบียดเบียนผู้อื่น โดยการฝึกอบรมจิตให้ตั้งงามและมั่นคงในความดี ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผลตามสภาวะความเป็นจริง เพื่อตรวจสอบพฤติกรรมของตนเองให้อยู่ในความถูกต้องตามธรรม เป็นการพัฒนากาย วาจา และใจ ให้เต็มพร้อมด้วยการคิดดี พูดดี ทำดีต่อตนเอง และผู้อื่น จากนั้นแผ่ขยายไปสู่สังคมทั้งในระดับเล็กๆ ภายในครอบครัว และสู่สังคมในระดับชุมชน ระดับประเทศ และระดับโลก จนเป็นความงามสำหรับทุกคน ทุกสังคมของโลกใบนี้

บทที่ ๕

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาหลักธรรมเรื่องความงามในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ในการศึกษาไว้ ๓ ประการด้วยกันคือ เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องความงามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ทำให้งามตามหลักคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาการประยุกต์หลักธรรมที่ทำให้งามมาใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Document Research) โดยทำการค้นคว้าข้อมูลในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมทั้งอรรถกถา ฎีกา อรรถกถา งานวิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนหนังสือที่เกี่ยวข้องกับความงามต่างๆ ซึ่งทำให้ได้ข้อสรุป และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๕.๑ บทสรุป

การศึกษาเรื่องความงามในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้ผู้วิจัยทราบแนวคิดเรื่องความงามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทที่แท้จริงนั้น อันเป็นความงามจากภายใน จากการประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นความงามที่ทุกคนสร้างให้เกิดมีในตนได้ โดยไม่ต้องพึ่งมิดหมอบ ไม่ต้องพึ่งพาศัลยกรรมที่ต้องเสียทรัพย์จำนวนมาก และเป็นความงามที่ไม่ยั่งยืน ไม่ใช่ความงามที่แท้จริง แต่เป็นการสร้างความงามเทียม เพื่อปกปิดความไม่งาม ความอัปลักษณ์ โดยการสร้างเสริมด้วยความงามตามรูปแบบของสังคมที่ให้ค่าว่าเป็นความงาม ซึ่งเป็นความงามที่เจือปนด้วยกิเลสตัณหา การสร้างความงามที่ยั่งยืน ทั้งงามนอกและงามใน ทำให้เกิดมีในตนได้ด้วยการปฏิบัติฝึกฝนตามหลักธรรมคำสอนตามที่ปรากฏในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

สำหรับหลักธรรมที่ทำให้งามตามหลักคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ได้แก่ หลักอภัยทาน เป็นหลักธรรมไว้เตือนตน เพื่อมิให้เกิดความประมาทในการดำรงชีวิต เพราะหากดำเนินชีวิตผิดพลาดไปแล้ว ย่อมเสียเวลาที่จะต้องเริ่มต้นทำความดีใหม่ เพราะชีวิตนี้สั้นนัก ควรเร่งทำความเพียร เพื่อให้เกิดความงามภายในตน อันเป็นการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาท หลักขันติโสรัจจะ เป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดความอดทนในการทำความเพียร อดทนในการทำความดี

อดทนต่อการรบกวนของกิเลสที่เกิดขึ้นในใจเรา ประกอบด้วยความสงบเสงี่ยมทางกาย ทางวาจาที่
 เกื้อกูลให้ผู้อื่นมีเมตตาที่จะแนะนำสั่งสอนที่ดี ทำให้ได้รับการถ่ายทอดสิ่งที่ดีงาม เป็นบุญแก่ใจจะไข
 ไปสู่ความดีงามอื่นๆ ทำให้ได้รับประโยชน์เต็มทีในด้านที่ดีงาม หลักไตรสิกขา ประกอบด้วยศีล
 สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นธรรมที่ทำให้มีความงามในเบื้องต้นหมายถึงการมีศีล ธรรมมีความงามใน
 ท่ามกลางหมายถึงอริยมรรค โดยมีสมาธิเป็นกำลังสำคัญ และธรรมมีความงามในที่สุดหมายถึง
 พระนิพพาน^๑ โดยมีปัญญาที่จะพิจารณาถอดถอนกิเลส จนถึงที่สุดของความรู้อย่างแท้จริง ซึ่งมีพระ
 นิพพานเป็นที่สุด หลักพรหมวิหาร เป็นธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความงามต่อผู้ปฏิบัติ ทำให้เป็นที่รัก
 ของผู้ร่วมงาน ทำให้เกิดสันติสุขในสังคมทั้งขนาดเล็กระดับครอบครัว จนถึงขนาดใหญ่ระดับสังคม
 โลกที่ไม่เลือกต่างชนชั้นวรรณะ ต่างสีผิว ต่างเผ่าพันธุ์ หลักสังคหวัตถุเป็นธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว
 น้ำใจ ธรรมสำหรับผูกไมตรีเป็นจรรยาบรรณด้านมนุษยสัมพันธ์ เกิดเสน่ห่มหานิยม ชนชใจคน
 ครองใจคน เป็นความงามอย่างลึกซึ้งที่เกิดขึ้นต่อผู้คน หลักเบญจศีลเบญจธรรม เป็นหลักธรรม
 เบื้องต้นในการปฏิบัติเพื่อความสงบสุขในสังคม ก่อให้เกิดความดีงาม ไม่มีความเบียดเบียนกัน
 ในสังคม หลักกัลยาณมิตร เป็นหลักธรรมที่เกื้อหนุนที่ทำให้งามโดยสมบูรณ์อย่างหนึ่ง เพราะเป็นเหตุ
 ที่ทำให้เกิดความดีงามและความเจริญก้าวหน้าในชีวิต

หลักธรรมที่ทำให้งาม จึงเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญยิ่ง ทำให้เกิดความงาม
 ภายนอก คือความยิ้มแย้มแจ่มใส ใจไม่ขุ่นมัว มีความสงบ อิ่มสุข เนื่องจากมีความงามภายในที่
 สมบูรณ์ยิ่งจากการปฏิบัติตามหลักธรรมทั้ง ๗ หัวข้อ ที่เกื้อหนุนและส่งเสริมเพื่อให้เกิดความงาม
 ทั้งต่อตนเอง และต่อสังคม เริ่มจากสังคมเล็กๆ คือครอบครัว และขยายไปในสังคมระดับต่างๆ
 จนถึงสังคมโลก อันเป็นประโยชน์ที่ทำให้เกิดความงามที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งเป็นรากฐานของความดีงาม
 ทั้งหมด และประโยชน์ถึงที่สุด คือพระนิพพาน

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

หลักธรรมที่ทำให้งาม เป็นความงามที่ก่อให้เกิดทั้งความงามภายนอก และความงาม
 ภายในที่มีความสำคัญยิ่ง ผู้ที่ได้ปฏิบัติตามหลักธรรมนี้ จะทำให้มีความงามอย่างแท้จริง เป็น
 ความงามที่ยั่งยืน ความงามที่บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเจือปน และส่งผลให้เกิดความดีอื่นๆ ยิ่งๆ ขึ้น
 ไปอย่างต่อเนื่อง ซึ่งหากนำหลักธรรมที่ทำให้งาม ไปใช้ในเชิงของนโยบายเพื่อพัฒนาคุณภาพของ
 คนในสังคม สามารถนำไปใช้ได้ด้วยการเริ่มต้นจากหลักธรรมโดยใช้ขันติโสรัจจะ เป็นตัวนำ

^๑ ที.สี.อ. ๑๙๐/๑๕๙.

ประกอบกับการรณรงค์รักษาศีล ๕ เพราะปัจจุบันนี้จะเห็นว่าปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นตามที่ปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์ ไม่ว่าจะเป็นการยิงกันเพราะเพียงแค่อับรดเบียดกัน เปิดไฟใส่กัน การลักขโมยทรัพย์สิน เบียดเบียนยกยอกทรัพย์ผู้อื่น การนำขันติความอดทน และโศรจจะความอ่อนน้อมสงบเสงี่ยมเป็นตัวนำในการแก้ปัญหาสังคม ส่งเสริมให้มีขันติโศรจจะเกิดขึ้นเป็นจุดเริ่มต้น ซึ่งจะก่อให้เกิดความอดทนในการรักษาศีล ๕ ธรรมใกล้ตัวให้เป็นปกติ เบญจศีลเป็นกฎของสังคมที่ไม่ควรละเมิดอย่างยิ่ง เพื่อให้เกิดสันติสุข เพราะคนในสังคมจะมีความอดทนทำความดีอื่นๆ ต่อไป และด้วยการวิจัยฉบับนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ไม่เห็นรูปธรรมที่ชัดเจน หรือเชิงประจักษ์ให้เห็นเป็นตัวเลขที่สามารถวัดได้ ว่าคนที่สังคมปัจจุบันให้ความเห็นว่าเป็นคนงามนั้นมีความงามที่แท้จริงหรือไม่ หรือเป็นความงามเทียมที่เกิดจากการปั้นเสริมเติมแต่งขึ้นมา จึงควรมีการวิจัยในเชิงปริมาณด้วย และจัดให้มีหลักสูตรการฝึกอบรมให้มีความงามที่แท้จริง แนวทางที่ควรจะมีการศึกษาต่อไปในเรื่องความงามมีประเด็นน่าสนใจอีกดังนี้

๑. ศึกษาเปรียบเทียบความงามตามแนวทางสังคมพุทธในประเทศไทย และความงามตามแนวทางของชาวตะวันตก ว่ามีความงามเป็นไปในแนวทางเดียวกัน หรือแนวทางที่แตกต่างกันอย่างไร

๒. ศึกษาความงามที่แท้จริงตามหลักธรรมที่ปรากฏในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ในเชิงของปริมาณ โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีความงาม ว่ามีความเข้าใจความงามที่แท้จริงมากน้อยเพียงใด นำมาใช้ในชีวิตมากน้อยเพียงใด โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนางงามที่ผ่านการคัดเลือกและได้รับตำแหน่งด้านความงามแล้ว

๓. ศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เมื่อนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความงามไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความสนใจและทำแบบสอบถามก่อนและหลังการปฏิบัติ เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งนี้มีการจัดฝึกอบรมให้ความรู้ในการปฏิบัติตามหลักธรรมที่ถูกต้อง โดยมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา ๓ เดือน

ตามแนวทางการศึกษาต่อที่เสนอมานี้ เพื่อให้ผู้ที่ประสงค์จะศึกษาต่อเรื่องความงามที่แท้จริงตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างแท้จริง และสามารถนำไปใช้ในสังคมได้อย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขเป็นความงามที่เกิดทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมโลกต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดัตย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดัตย.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดัตย, ๒๕๓๙.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดัตย. ๒๕๐๐.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดัตย, ๒๕๓๕.

_____ . ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดัตย. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดัตย, โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๙-๒๕๔๕.

_____ . ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดัตย. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๙-๒๕๔๓.

_____ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดัตย. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดัตย, โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๒-๒๕๓๙.

ข. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ

กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือการศึกษาธรรมศึกษาชั้นตรี. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา, ๒๕๓๗.

บุญมี แทนแก้ว. พุทธปรัชญาเถรวาท. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๕.

บรรจบ บรรณรุจิ. ภิกษุณี พุทธสาวิกาครั้งพุทธกาล. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดัตย,

วิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระคุณฐิติ เมธงุโร. ผู้หญิงกับการปฏิบัติธรรม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๒๓.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต). คลังธรรม เล่ม ๑, ๒, ๓.

กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๔๖.

_____ . พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ชุด ศัพท์วิเคราะห์.

กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๕๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**.

กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๕๑.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก, ๒๕๔๙.

_____. **จารีตนิยม-จารีตธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๓๙.

_____. **ธรรมนุญชีวิต (ฉบับชาวบ้าน)**. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๒.

_____. **ทำอย่างไรจะหายโกรธ**. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๓๗.

_____. **ธรรมกับไทยในสถานการณ์ปัจจุบัน**. กรุงเทพมหานคร : กองทุนมูลนิธิธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๔๒.

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ วิฑูรญาโณ). **ส่องสว่างกลางใจ ๒**. กรุงเทพมหานคร : พรศิวการพิมพ์,

๒๕๓๔.

พุทธทาสภิกขุ. **ศิลปะแห่งชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

_____. **อริยศีลธรรม (ชุดธรรมโฆษณ์)**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๒๐.

_____. **นวกานุสรณ์ เล่ม ๑ (ชุดธรรมโฆษณ์)**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๑๔.

_____. **การใช้อาณาปณสดีให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน**. สุราษฎร์ธานี : มิตรนราการพิมพ์, ๒๕๑๘.

_____. **ทิสธรรม การไหว้ทิศอย่างอารยชน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมบุชา, ๒๕๑๔.

_____. **การเก็บความโกรธใส่ยุ่งฉาง**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.

พ.สุวรรณ. **พระนางเขมาเถรี ผู้เสมอด้วยพระสารีบุตร**. กรุงเทพมหานคร : สร้อยทอง, ๒๕๔๒.

นพ.ประเวศ วะสี และคณะ. **พระพุทธศาสนากับจิตวิญญาณของสังคมไทย ประเด็นวิจัย**

ศาสนาและวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ปิ่น มุทุกันต์. **มงคลชีวิตภาค ๓**. กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, ๒๕๓๑.

_____. **มงคลชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙.

เปรม หิมจันทร์. **บทบาทสตรีในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์พระนคร, ๒๕๒๙.

มานพ นักการเขียน. **มนุษย์กับการใช้เหตุผล จริยธรรม และสุนทรียศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

มัช ตะตียะ. **สุนทรียภาพทางทัศนศิลป์**. กรุงเทพมหานคร : วาดศิลป์, ๒๕๔๗.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๙.

ระวี ภาวิไล. **เพ่งพินิจเรื่องชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย, ๒๕๒๗.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.

เรื่องอุไร กุศลาสัย. **สตรีในวรรณคดีพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : เคล็ดไทย, ๒๕๓๕.

วนิดา เสนีเศรษฐ์ ชอบ อินทร์ประเสริฐกุล. **มนุษย์สัมพันธ์ในองค์กร**. กรุงเทพมหานคร : โอ เอส พริ้นติ้งเฮาส์, ๒๕๓๐.

วศิน อินทสระ. **ลีลากรรมของสตรีสมัยพุทธกาล**. กรุงเทพฯ : อมรการพิมพ์, ๒๕๒๕.

_____. **หลักธรรมอันเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

วิชัย วงษ์ใหญ่. **ศิลปะเบื้องต้น**. เอกสารประกอบการเรียนศิลปศึกษา ฉบับที่ ๑๐. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๑๕.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **ทศบารมีศัพทราชาธรรม**. วัดบวรนิเวศวิหารขอพระราชทานถวายเฉลิมพระเกียรติในมหาอุดมมงคลวโรกาสพระราชพิธีรัชมังคลาภิเษกพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช, ๒๕๓๑.

เสถียร โพนันทะ. **พุทธธรรมกับปรัชญา**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. **สูตรสำเร็จชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๓.

(๒) บทความ

ข้าวหน้าปี. “ทศวรรษนี้ วัยรุ่นกินอยู่อย่างไร”, **ศูนย์เฝ้าระวังทางวัฒนธรรม**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (๒๕๔๗) : หน้า ๓๕.

ซอนย่า ซี. “จะคุ้ม-เสียมั๊ย? ถ้าเลือกสวายเป็นด้วย ๓ เทคโนโลยีความงาม”. **Hospital and Health Care** ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๓๕ (สิงหาคม ๒๕๕๓) : หน้า ๑๒.

บุษยากร ตีระพุดติกุลชัย. บทความทางวิชาการที่อ่านไม่เบื่อ “สามี่ฝรั่ง”, **นิตยสารคู่สร้างคู่สม**. ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๕๙๔ (๒๕๕๑) : หน้า ๙๙.

วรรณิกา ภัคดีบุตร. “ผู้หญิงคิดอย่างไรกับความงาม : ศึกษาเรื่องทรรณะของผู้หญิงทั่วโลกเกี่ยวกับความสวยสำหรับในเอเชีย”. **ประชาชาติธุรกิจ**. ปีที่ ๑๖ ฉบับเดือนสิงหาคม (๒๕๔๘) : หน้า ๑๔.

(๓) วิทยานิพนธ์

กริสุดา เทียรทอง. “การศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อเรื่องบุญและบาปในพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนาและผลของความเชื่อที่มีต่อวิถีดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนและคริสต์ศาสนิกชน”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๗.

พระมหาชันทอง วิชาเดช. “การศึกษาเรื่องชั้นดีในพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา คณะศิลปศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕.

เจนรบ รักวิจิตร. “ความงามกับความสำเร็จทางอาชีพของสาวเซียร์เปียร์”. **วิทยานิพนธ์ศิลปะศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาสตรีศึกษา บัณฑิตอาสาสมัคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙.

พระมหาชัยวัฒน์ อภิญาณจารี (สิงห์โงน). “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของนางวิสาขามหาอุบาสิกาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุชา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาพระพุทธานุชา บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระมหาทองพูน สติสมุปนุโน (เสื่อเขียว). “การคบมิตรในพระพุทธานุชา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาพระพุทธานุชา บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาบุญเรือน ปภังกร (พิลาพันธ์). “การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

- พระครูประสิทธิ์สรคุณ (บุรินทร์ ฐิตธมฺโม). การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความไม่ประมาทใน พระพุทธศาสนาเถรวาท. สาขาพระพุทธศาสนา **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.
- พระพิรุณ วุฑฒิมฺโม (ตะเนาว์). “การพัฒนาบุคลิกภาพในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธ- ศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๔๕.
- พระพีรสิฐ ปิยสีโล (ลักขชร). “อิทธิพลของสุนทรียภาพด้านความงามในพุทธปรัชญาที่มีต่อ พุทธศิลป์ขอม”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- พระมหาประพันธ์ ศุภสร. “ความสำคัญของบุคลิกภาพของพระพุทธเจ้าต่อความสำเร็จในการเผยแผ่พุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔.
- พระมหาเลอเดช วรวิไล (วงศ์ศรีชา). “การศึกษาวิเคราะห์ปัญญาบารมีของพระมหโสด”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- นายศุภกานจน์ ชยาพัฒน์. “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายใน พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- พระมหาสุชิน สุชีโว (สมบุญธน์สุข). “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องหลักการสงเคราะห์ญาติใน พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- สุวดี สุขพรางกูร ณ อยุธยา. ศึกษาวิเคราะห์การรักษาศีล ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท. **สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- พระมหาอานนท์ ชวนาภิภู (แสนแป้). “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อ สังคมไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาบาลี บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ร้อยตำราจกเอกหญิงอุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยาม
เจ็บป่วย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิต

วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระอุบล กตปุญโญ (แก้ววงษ์ล้อม). “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศิลปะที่มีต่อสังคมไทย”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

(๓) สื่ออินเทอร์เน็ต

นิษฐา หุ่นเกษม. “The Piggish Link: ตั๊กนึ่งตลอดกาล”, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://www.midnightuniv.org/midnightweb222/newpage09.html>, [มิถุนายน
๒๕๔๘].

พุทธทาสภิกขุ. “บทความจากวารสารพุทธทาสศึกษาเพื่อสืบสานปณิธานพุทธทาสภิกขุ ภาค ๓”,

นิสสรณะของศิลป์, กลุ่มพุทธทาสศึกษา, เชียงใหม่, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ [ออนไลน์].

แหล่งที่มา : <http://www.buddhadasa.in.th>. [๓ มีนาคม ๒๕๕๒].

สารานุกรมเสรี. “ความสวยงาม” [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : วิกิพีเดีย.

<<http://www.wikipedia.com>>, [เมษายน ๒๕๕๐].

ประวัติผู้วิจัย

| | |
|---------------------|---|
| ชื่อ นามสกุล | นางสาวมณีพรรณ เสกธีระ |
| วันเดือนปีเกิด | ๑๘ ธันวาคม ๒๕๑๒ |
| สถานที่เกิด | อำเภอเมือง จังหวัดระนอง |
| ประวัติการศึกษา | มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา พญาไท กรุงเทพฯ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศิลปศาสตรบัณฑิต (รัฐศาสตร์) มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปริญญาโท บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) |
| เข้าศึกษา | ๑๒ มิถุนายน ๒๕๔๙ |
| สำเร็จการศึกษา | ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๔ |
| ประวัติการทำงาน | ๒๕๓๕-๒๕๓๖ บริษัท ไดกินอินดัสทรีส์ (ประเทศไทย) จำกัด |
| ปัจจุบัน | ๒๕๓๖-ปัจจุบัน บริษัท คอลเกต-ปาล์มโอสฟี (ประเทศไทย) จำกัด |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | ๒๐ ลาดพร้าว ๑๑๓ คลองจั่น บางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐ |