



## สัปปายะ 7 : หลักการจัดระเบียบเพื่อความสมดุล ของครอบครัว/สังคม

ธีรโชติ เกิดแก้ว\*

### บทคัดย่อ

สัปปายะเป็นหลักการที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ผู้ปฏิบัติธรรมแสวงหาเพราะเป็นเรื่องที่เอื้อให้การปฏิบัติธรรมบรรลุผลได้ง่ายขึ้น หลักการนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการจัดระเบียบครอบครัว สถาบัน องค์กร และสังคมได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นหลักที่พูดถึงความเหมาะสมหรือความสมดุลของที่อยู่อาศัย ท่าเลที่ประกอบอาชีพ การพูดจา บุคคลที่ควรคบหา การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ สภาพภูมิอากาศหรือสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และการบริหารร่างกายอย่างถูกต้องเหมาะสมอันเป็นปัจจัยสนับสนุนคุณภาพชีวิตของคนให้ดียิ่งขึ้น นอกจากจะส่งผลดีต่อบุคคลและครอบครัวแล้ว ยังส่งผลดีต่อประเทศชาติและประชาชาติอื่น ๆ ด้วย

### คำสำคัญ : สัปปายะ 7 สิ่งที่เกี่ยวข้องต่อการปฏิบัติธรรม

ครอบครัวจัดเป็นสังคมขั้นปฐมฐาน (primary base) ของสังคมและจัดเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งของทุกสังคม ดังจะเห็นได้จากแนวคิดของนักสังคมวิทยา นักมานุษยวิทยา และนักปรัชญาหลายท่าน ตัวอย่างเช่น แนวคิดของขงจื้อนักปรัชญาเมธีชาวจีนที่ได้กล่าวถึงรากฐานที่สำคัญของสังคมโดยเริ่มต้นจากปัจเจกชนทุกคนที่เป็นคนดี มีคุณภาพทั้งภายในคือคุณธรรมและคุณภาพภายนอกคือความรู้ ความสามารถ และความประพฤติ ซึ่งปัจเจกชนที่มีคุณสมบัติดังกล่าวจะทำให้ครอบครัวดี นั่นก็หมายถึงสังคมในระดับหมู่บ้าน ตำบล จังหวัด และประเทศจะดีตามไปด้วย ซึ่งความคาดหวังเกี่ยวกับครอบครัวและสังคมของมนุษย์เกือบทุกคนมักจะเป็นไปในทิศทางเดียวกันคือต้องการให้ครอบครัวหรือสังคมของ

ตนมีเสถียรภาพในทุกด้าน แต่จะมีเพียงครอบครัวส่วนหนึ่งเท่านั้นที่ประสบความสำเร็จตามความคาดหวังดังกล่าว อีกส่วนหนึ่งอาจประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง แต่มีอีกส่วนหนึ่งที่ประสบความล้มเหลว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ซึ่งเราจะพบว่าปัจจุบันปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้เพิ่มมากขึ้น เช่น ปัญหาการทะเลาะวิวาทของผู้นำครอบครัว ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาการทารุณกรรมเด็ก ปัญหาการละเมิดทางเพศแก่เด็กหญิงที่เกิดจากพ่อผู้ให้กำเนิดและญาติที่ใกล้ชิด ปัญหาเด็กเร่ร่อนที่ออกมาจากครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น ปัญหาเด็กและคนชราถูกทอดทิ้งให้เป็นภาระของสังคม เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ได้สะท้อนถึงความล้มเหลวของครอบครัวไทย เมื่อกกล่าวถึงปัญหาความล้มเหลวของ

\* อาจารย์ประจำสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



ครอบครัว เรามักจะมองไปที่ตัวบุคคลที่เป็นสมาชิกของครอบครัวเป็นสำคัญ นั่นก็เป็นมุมมองที่ถูกต้องในแง่หนึ่ง แต่ความเป็นจริงแล้วยังมีองค์ประกอบอื่น ๆ ที่สำคัญต่อความมั่นคงและความล้มเหลวของครอบครัวด้วย เช่น สภาพของที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ เป็นต้น ซึ่งเราจะเห็นว่าบางครอบครัวที่ล่มสลายเนื่องจากอยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมไม่ดี บางครอบครัวอาจล่มสลายเพราะเศรษฐกิจ จึงสรุปได้ว่า ความล้มเหลวของครอบครัวมีสาเหตุสำคัญมาจากการขาดความสมดุล และบ้านที่ขาดความสมดุลนั้น มีหลายลักษณะขอให้ดูตัวอย่างที่เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543) ได้กล่าวถึงลักษณะของบ้านหรือครอบครัวที่ไม่พึงประสงค์ไว้ 6 ชนิด โดยสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. บ้านร้าง หมายถึง บ้านที่ไม่มีการวางแผน ขาดระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิต สกปรกรกรุงรัง
2. บ้านหน้าจอ หมายถึง บ้านที่สมาชิกในครอบครัวขาดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน มัวแต่จุ่มอยู่กับเทคโนโลยีสมัยใหม่ คือโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เกมคอมพิวเตอร์ ทำให้ความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัวลดลง
3. บ้านสนามรบ หมายถึง บ้านที่สมาชิกเกิดความขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท ต่ำทอกันเป็นประจำ
4. บ้านหอพัก หมายถึง บ้านที่สามีภรรยาอาศัยอยู่เหมือนเป็นเพื่อนร่วมห้องกัน ไม่ใส่ใจซึ่งกันและกันต่างคนต่างอยู่ ไม่ห่วงใยกัน
5. บ้านเรือนจำ หมายถึง บ้านที่กักขังเสรีภาพของคู่สมรสในครอบครัว หึงหวงกันจนเกินเหตุ ไม่ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่ไว้วางใจกัน ปฏิบัติต่อกันเหมือนนักโทษ
6. บ้านเดี่ยว หมายถึง บ้านที่สามีภรรยา

แยกทางกัน ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอยู่ตามลำพังกับลูก ทำให้ขาดความพร้อมหน้ากัน ไม่อบอุ่น

จากลักษณะบ้านข้างต้นสะท้อนถึงครอบครัวที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งทุกคนคงไม่ปรารถนาให้เกิดขึ้นกับครอบครัวของตน ดังนั้นการรู้และเข้าใจวิธีการหรือแนวทางที่จะสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นแก่ครอบครัวจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่ง และเมื่อพูดถึงหลักการจัดระเบียบเพื่อความสมดุลของครอบครัวหรือสังคมก็พบว่ามีมากมายหลายประการ แต่ในบทความนี้ผู้เขียนขอนำหลักสัปปายะ 7 ในพระพุทธศาสนาที่พูดถึงเรื่องความเหมาะสมหรือเป็นที่สบายแก่การปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดคือความหลุดพ้น การนำเสนอในที่นี้เป็นการประยุกต์หลักการดังกล่าวมาใช้สร้างความสมดุลให้แก่ครอบครัวหรือสังคมตามลำดับต่อไปนี้

### หลักการจัดระเบียบครอบครัวแบบสัปปายะ 7

คำว่า “สัปปายะ” หมายถึง สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้องกัน สิ่งที่จะช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย (พระเทพเวที. (ประยุทธ์ ปยุตโต) 2532 : 243-244) นี่คือการหมายตามหลักการ แต่ถ้าเรานำหลักสัปปายะ 7 มาประยุกต์ใช้ในการสร้างความสมดุลให้แก่ครอบครัวหรือสังคมก็จะได้หลักการง่าย ๆ 7 ประการ ต่อไปนี้

#### 1. อาวาสสัปปายะ : หลักการจัดระเบียบที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยเป็นปัจจัยหลักที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตและการปฏิบัติธรรมของมนุษย์ จะเห็นได้ว่ามนุษย์ต่างพยายามแสวงหาที่อยู่อาศัยที่เอื้อประโยชน์แก่ตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ ก่อนที่จะกล่าวให้ลึกลงไปขอให้ทราบหลักการที่แท้จริงของข้อนี้ก่อนว่า



อวาตสลับปายะ หมายถึง ที่อยู่ซึ่งเหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม เช่น สถานที่ที่ไม่พลุกพล่านจอแจ เงียบสงบ เป็นต้น จากหลักการดังกล่าวสามารถแปรออกมาเป็นแนวทางการจัดระเบียบที่อยู่อาศัยที่เอื้อต่อการดำรงชีพของมนุษย์ตามหลัก 5 ส. (การเสริมสร้างลักษณะนิสัยในการทำงาน) ต่อไปนี้

1. *สะสาง* การคัดแยกสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องใช้ ออกจากสิ่งที่ไม่จำเป็นหรือของที่ไม่ใช้แล้ว เพื่อไม่ให้เสียเวลาต้องมารื้อค้นหาเวลาจำเป็นต้องใช้ หลักการข้อนี้ศึกษาได้จากหลักการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ที่ต้องยึดหลักสันโดษ เรียบง่าย มีปัจจัยพอยังชีพให้เพียงพอได้ ไม่สะสมสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นการพอกพูนกิเลส

2. *สะตวก* การจัดวางของที่ไม่จำเป็นต้องใช้ให้เป็นระเบียบ เพื่อความสะดวก ง่ายต่อการนำไปใช้ และความปลอดภัย ตามหลักพระวินัยของพระสงฆ์มีหลายข้อที่ส่งเสริมการสร้างนิสัยข้อนี้ เช่น ข้อปฏิบัติ (วัตร) สำหรับการใช้บาตร เวลาเก็บบาตรต้องวางให้เป็นระเบียบในที่ที่เหมาะสม หรือการกล่าวถึงการยืมของสงฆ์ไปใช้ เมื่อใช้เสร็จแล้วต้องนำกลับมาไว้ในที่เดิมให้เป็นระเบียบเรียบร้อยเพื่อสะดวกในการนำไปใช้ในคราวต่อไป

3. *สะอาด* การทำความสะอาดอาคารบ้านเรือน บริเวณบ้าน อุปกรณ์ และสิ่งของที่ใช้อยู่เป็นนิจ หลักการข้อนี้ศึกษาได้จากข้อบัญญัติเกี่ยวกับการใช้ที่อยู่อาศัยของพระภิกษุหลายประการ เช่น ภิกษุต้องระมัดระวังไม่ทำให้ที่อยู่อาศัยสกปรก เลอะเทอะ ต้องดูแลความสะอาดเรียบร้อย เห็นได้จากมีข้อห้ามภิกษุที่เท้าเปื้อนหรือเปื้อนโคลนเหยียบเสนาสนะ อนุญาตให้ใช้ผ้าเช็ดเท้า เป็นต้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539 : 7/324/152-153)\*

4. *สุขลักษณะ* การรักษาอาคารบ้านเรือน อุปกรณ์ และสิ่งของที่ใช้ให้ถูกสุขลักษณะ มีความปลอดภัย และรักษาให้ดีตลอดไป

5. *สร้างนิสัย* การปฏิบัติให้ถูกต้องและติดเป็นนิสัย สะสาง มีระเบียบ วินัย ข้อบังคับอย่างเคร่งครัด หลักการข้อนี้ศึกษาได้จากหลักเสขียวัตรและข้อปฏิบัติอื่น ๆ ที่กล่าวไว้ในหัวข้อปฏิบัติสำหรับการใช้เสนาสนะของพระสงฆ์

จะเห็นว่าหลัก 5 ส. เป็นหลักที่ว่าด้วยการจัดระเบียบเพื่อให้เกิดสลับปายะเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย อันจะส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่สมาชิกของครอบครัวที่ปฏิบัติตามหลักดังกล่าวอย่างเคร่งครัด ซึ่งในเรื่องนี้คงต้องเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะต้องปลูกฝังนิสัยธรรมเหล่านี้ ให้ลูกหลานได้ซึมซับหลักการจนกลายเป็นมโนธรรมในที่สุด กล่าวโดยสรุปคือที่อยู่อาศัยที่เป็นสลับปายะตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่เกื้อกูลต่อคุณภาพชีวิตก็คือที่อยู่ทีสะอาด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ถูกสุขลักษณะ มั่นคง ปลอดภัย

## 2. โศจรสลับปายะ : หลักการเลือกทำเลเศรษฐกิจ

หลักการที่แท้จริงของข้อนี้หมายถึง สถานที่หาอาหาร ที่เที่ยวบันเทิงที่ที่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ไกล ไม่ไกลเกินไป เป็นต้น จากหลักการดังกล่าวสามารถแปรออกมาเป็นแนวทางการจัดระเบียบเรื่องเศรษฐกิจของครอบครัวตามแนวคิดแบบเศรษฐกิจแบบพอเพียงในพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

2.1 เลือกทำเลที่ดี ในส่วนนี้ขอให้พิจารณาจากคำว่า “ปฏิรูปเทส” หมายถึง ถิ่นที่หมู่บ้าน ตำบลหรือประเทศที่เหมาะสม คือประเทศ

\* การอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้เขียนขอใช้เกณฑ์นี้เพื่อสะดวกแก่การตรวจสอบแหล่งที่มา คือ ตัวเลขแรกหลัง พ.ศ. หมายถึง เล่มที่ ตัวเลขที่สอง หมายถึง ข้อที่ ตัวเลขที่สาม หมายถึง หน้า. ที่อื่น ๆ ก็ใช้หลักการเดียวกันนี้



ที่มีเสรี มีเอกราชและอธิปไตยเป็นของตนเอง กล่าวง่าย ๆ ก็คือถิ่นที่มีเศรษฐกิจดี คนดี ทรัพยากรธรรมชาติดี ซึ่งคุณลักษณะของสถานที่เหล่านี้จะเอื้ออำนวยให้เราสามารถประกอบอาชีพ สร้างรายได้ให้แก่ครอบครัวเป็นอย่างดี ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าเราในฐานะสมาชิกของสังคมจะต้องทำท้องถิ่นที่เราอยู่อาศัยให้เป็นปฏิรูปเทศ เช่น การประพาศดินเป็นพลเมืองที่ดี เคารพกฎกติกา ขนบ ธรรมเนียม ประเพณีที่ดีงามของสังคม เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันก็ปลูกฝังอารยธรรมเหล่านี้ให้แก่ลูกหลานของตนด้วย การศึกษาหลักการข้อนี้ต้องระมัดระวัง มิได้หมายความว่าพระพุทธศาสนาสอนให้คนละถีนฐาน จริงอยู่ในบางกรณีอาจมีคำสอนให้ภิกษุละทิ้งสถานที่ที่มีอันตราย แต่ในบางแห่งจะเห็นว่าคำสอนที่มุ่งให้ภิกษุแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น แม้พระพุทธเจ้าก็ยังทรงปฏิบัติมาแล้วในคราวที่พระองค์กับพระสาวกประสบกับทุกภิกขภัยที่เมืองเวลัญชา แม้พระพุทธองค์และเหล่าสาวกจะยังชีพด้วยข้าวแดงที่เป็นอาหารของม้าแล่งหนึ่งต่อวันที่พ่อค้าม้านำมาถวาย แต่ก็มิได้ทรงละทิ้งสถานที่นั้น และทรงจัดปัญหาให้แก่คนในถิ่นนั้นด้วย สรุปก็คือการสร้างคุณสมดุลงทางเศรษฐกิจนั้นขึ้นอยู่กับสมาชิกทุกคนในสังคมจะต้องช่วยกันเนื่องจากเศรษฐกิจเชิงพุทธเป็นระบบที่ถ้อยที่ถ้อยอาศัยโดยธรรมเป็นสำคัญ

2.2 กระบวนการสรรหารายได้ต้องเป็นไปตามหลักสัมมาอาชีพะตามหลักมรรคมีองค์ 8 และหลักเบญจธรรมข้อที่ 2 คือสัมมาชีพ โดยให้ยึดหลักการต่อไปนี้เป็นแนวทางปฏิบัติ คือ

2.2.1 การผลิต เน้นการผลิตสิ่งที่ดี มีประโยชน์ มีความจำเป็น และสร้างสรรค์พัฒนาชีวิตและสังคม ไม่ใช่เป็นสิ่งที่มอมเมาหรือทำลายล้างคนในสังคม

2.2.2 การค้าขาย เว้นมิจฉาวณิชา

คือการค้าขายที่ผิดศีลธรรม ได้แก่ ค้าขายมนุษย์ อาวุธ สัตว์ที่จะนำไปฆ่าทำอาหาร น้ำเมา รวมถึงยาเสพติด และยาพิษ รวมถึงอาชีพที่ผิดกฎหมายทุกประการ

2.2.3 การบริโภค ต้องมีปัญหาเป็นตัวชี้ นำ มิใช่เป็นการบริโภคด้วยอารมณ์ความรู้สึก หรือค่านิยมทางสังคมแบบขาดปัญญา โดยยึดหลักการดังต่อไปนี้

(1.) ปัจจัยปัจเจกเฉพาะ ใช้สติปัญญาพิจารณาให้เห็นถึงจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการบริโภค ไม่บริโภคด้วยต้นเหตุที่เป็นไปตามค่านิยมของสังคมเป็นหลัก ทั้งนี้เพื่อให้เข้าถึงคุณค่าที่แท้จริง นั่นคือสิ่งนั้นต้องเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์ และมีความจำเป็นต่อการบริโภค

(2.) โภชนะมัตตัญญูตา หมายถึง ยึดหลักความพอดี พอเหมาะเป็นสำคัญ สรุปก็คือการบริโภคของเราจะต้องคำนึงถึงตัวเรา และสถานภาพทางเศรษฐกิจของเราเป็นสำคัญ

2.2.4 การสร้างความมั่งคั่ง เป็นอีกหลักหนึ่ง แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะมีหลักการเกี่ยวกับเรื่องสันโดษอยู่ แต่มิได้หมายความว่าหลักการนี้จะสอนให้คนหยุดนิ่ง ไม่นิยมดิ้นรน ไม่ขวนขวายพัฒนาอะไรเลย แม้กระทั่งเศรษฐกิจในครัวเรือน แต่ความเป็นจริงแล้ว พระพุทธศาสนามีหลักการสอนให้คนสร้างความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจด้วย ความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจในที่นี้คือเศรษฐกิจแบบพอเพียง โดยมีหลักการคือหลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ 4 ประการคือ

1. อุฏฐานสัมปทา ทุกคนต้องประกอบสัมมาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่ย่อท้อ
2. อารักขสัมปทา ทรัพย์สิน รายได้ที่เกิดจากสัมมาชีพต้องรู้จักประหยัดอดออม



3. กัลยาณมิตรตาคบหาเพื่อนที่ดี มีเพื่อนร่วมงานหรือหุ้นส่วนที่ดี

4. สมชีวิตา เลี้ยงชีวิตอย่างเหมาะสมกับสถานภาพทางเศรษฐกิจของตัวเอง

จะเห็นว่า หลักการทั้ง 4 ข้อที่กล่าวมาเป็นหลักจริยธรรมที่นำไปสู่ความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจแบบพอเพียงทั้งหมด เกี่ยวกับเรื่องนี้ขอให้ศึกษาพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงประทานแก่คณะบุคคลที่เข้าเฝ้าถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2541 ใจความตอนหนึ่งว่า **“คนเราถ้าพอในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิดอันนี้ ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียงพอ หมายความว่า พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข”** (สภายูวพุทธิกสมคมแห่งชาติ. 2546 : 25)

แนวพระราชดำรินี้ชี้ให้เห็นถึงหลักการจัดระบบเศรษฐกิจของครอบครัวบนพื้นฐานของความพอเพียง รู้จักพอ ไมโลภมาก จัดเป็นหลักการของล้มมาเศรษฐกิจที่ส่งผลให้เกิดศานติสุขร่วมกันของคนทั้งโลก เนื่องจากทุกคนมีกิน มีใช้อย่างพอเพียง มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ไม่เอารัดเอาเปรียบ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของปรัชญาทางสังคม

อีกแนวคิดหนึ่งเกี่ยวกับเศรษฐกิจแนวพุทธคือ แนวคิดของนายแพทย์ประเวศ วะสี ที่ได้กล่าวถึงระบบเศรษฐกิจแบบพอเพียงไว้อย่างน่าสนใจว่า **“ระบบเศรษฐกิจของประชาชนที่เพื่อกินเพื่ออยู่ โดยสัมพันธ์กับธรรมชาตินี้เป็นตัวกำหนดวัฒนธรรม เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เพราะอาหารมีมากเหลือกิน มีเวลามากที่จะรังสรรค์ ช่วยเหลือ**

**ซึ่งกันและกัน มีเวลาที่จะสนใจเด็กและคนแก่ ดังที่มีการรับขวัญ โคนจุก บายศรี รดน้ำ”** (ประเวศ วะสี. 2539 : 9)

จากแนวคิดที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นว่าการจัดระเบียบเกี่ยวกับเศรษฐกิจเพื่อความสมดุลของครอบครัวและสังคมในทัศนะของพระพุทธศาสนาจะอยู่ในรูปแบบของความพอเพียงซึ่งเป็นหลักที่ผู้นำครอบครัวต้องถ่ายทอดให้สมาชิกในครอบครัวได้ซึมซับอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นนิสัยธรรม

### 3. ภัสสัลปะายะ : หลักการจัดระเบียบคำพูด

หลักการที่แท้จริงของข้อนี้ หมายถึง การพูดคุยที่เหมาะสม เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่กล่าววัตถุ 10 และพูดแต่พอประมาณ เป็นต้น จากหลักการดังกล่าวสามารถแปรออกมาเป็นแนวทางการจัดระเบียบคำพูดได้เป็นอย่างดี ความจริงเรื่องการจัดระเบียบคำพูดเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิต เนื่องจากเป็นเรื่องของการสื่อสาร แต่การสื่อสารนั้นจำเป็นต้องมีการจัดระเบียบให้ถูกต้อง มิฉะนั้นอาจเกิดเรื่องที่ไม่พึงประสงค์ได้ โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวที่จะต้องสร้างมาตรฐานของการพูดจรร่วมกันให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องดีงาม ในพระพุทธศาสนามีแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องการพูดไว้หลายประการ ซึ่งในหลักการเกี่ยวกับสัลปะายะข้อนี้ได้ยกตัวอย่างเกี่ยวกับคำพูดที่ ควรพูดคือกล่าววัตถุ 10 ประการ หมายถึง เรื่องที่ควรพูดหรือสนทนา โดยพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดกับเด็กต้องเป็นผู้นำให้เด็กได้พูดในเรื่องที่ดีงาม เป็นการฝึกให้เด็กมีนิสัยการพูดที่ถูกต้องซึ่งจะทำให้เด็กได้แนวทางแห่งการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามเรื่องที่ควรพูดต่อไปนี้

1. อับปิจฉกถา การพูดชักนำให้สมาชิกในครอบครัวมักน้อย ไม่มักมากในเรื่องต่าง ๆ



2. สันตภูมิกถา การพูดชักนำให้สมาชิกในครอบครัวสันโดษ ยินดี พอใจในสิ่งที่ตนมี ในสิ่งที่ตนได้อย่างสุจริต ชอบธรรมตามความรู้ ความสามารถของตน ไม่ฟุ้งเพื่อไปตามกระแสค่านิยมทางสังคมจนเกินขอบเขต

3. ปวิเวกกถา การพูดชักนำให้สมาชิกในครอบครัวชอบความสงบ ในแนวทางประยุกต์ก็คือ ทุกคนรักความสงบ ไม่ส่งเสียงอึกกระทึกรบกวนหรือสร้างความรำคาญให้แก่เพื่อนบ้าน

4. อสังสัคคกถา การพูดชักนำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ให้คลุกคลี ประเด็นนี้มุ่งในเรื่องของการปฏิบัติธรรมที่ต้องใช้ความมุ่งมั่นเพื่อบรรลุเป้าหมายคือความหลุดพ้น ในแนวทางการประยุกต์ใช้อาจพูดให้สมาชิกของครอบครัว มุ่งมั่นในการทำงานที่ตั้งงาม ไม่ไปมั่วสุมกับเพื่อนในทางที่ไม่ถูกต้อง แต่ถ้าเป็นการรวมกลุ่มก็ควรเป็นไปในลักษณะของการสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตน ผู้อื่น และสังคม

5. วิริยารัมภกถา การพูดชักนำให้สมาชิกในครอบครัวมีความเพียรพยายาม หมายถึง การให้ข้อคิด อุทาหรณ์เกี่ยวกับความเพียร โดยอาจชี้ตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จเพราะอาศัยความเพียร และบุคคลที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวเพราะปราศจากความเพียรพยายาม และต้องชี้ว่าความเพียรต้องเป็นไปอย่างถูกต้อง ไม่ผิดศีลธรรมและกฎหมาย

6. สีลกถา การพูดชักนำให้สมาชิกในครอบครัวตั้งมั่นอยู่ในศีล เห็นผลดีของการปฏิบัติตามศีล และผลเสียของการไม่ปฏิบัติตามศีล เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวตั้งมั่นอยู่ในศีล 5 เป็นอย่างน้อย

7. สมานิกถา การพูดชักนำให้สมาชิกในครอบครัวเข้าใจในเรื่องของสมาธิ ทั้งในแง่ของความหมาย วัตถุประสงค์ ผลประโยชน์ของสมาธิ

ที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน และเป้าหมายของสมาธิที่แท้จริง ตลอดจนชักนำให้สมาชิกทุกคนฝึกฝนจิตของตนให้เป็นสมาธิ มีความตั้งมั่น มั่นคง สามารถต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8. ปัญญาภคา การพูดชักนำให้สมาชิกในครอบครัวเห็นความสำคัญของปัญญา ทั้งปัญญาในระดับโลกิยะและโลกุตตระ เป็นการชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของปัญญานั้นจะเป็นการส่งเสริมการสร้างปัญญาในระดับต่าง ๆ เพื่อความเจริญก้าวหน้าของสมาชิกในครอบครัว

9. วิมุตติกถา การพูดชักนำให้สมาชิกในครอบครัวเห็นผลดีของการหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์อันเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้คนสนใจ พัฒนาจิตของตนให้เกิดการหลุดพ้นในที่สุด ถ้าไม่สามารถทำได้ถึงระดับสูงสุด อย่างน้อยก็สามารถควบคุมกิเลสไม่ให้แสดงพลังออกมาเป็นพฤติกรรมที่เสียหายได้

10. วิมุตติญาณทัสสนกถา การพูดชักนำให้สมาชิกในครอบครัวสนใจและเข้าใจเรื่องความหยั่งรู้ พระนิพพานอันเป็นภาวะที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539 : 12/336/369)

จากตัวอย่างของกถาวัตถุข้างต้นจะเห็นว่า การพูดจากกันเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับครอบครัวนั้น ๆว่าจะหาเวลาใดที่เหมาะสมที่จะพูดเรื่องเหล่านี้ อาจจะใช้เวลาสั้น ๆ ในขณะที่รับประทานอาหารร่วมกันในช่วงเวลาว่างวันเสาร์อาทิตย์ หรืออาจจะสอดแทรกเรื่องเหล่านี้เข้าไปในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเท่าที่มีโอกาส โดยจัดให้เป็นระบบและมีความต่อเนื่องก็จะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีคุณภาพและได้หลักการดำเนินชีวิตที่ตั้งงามตามไปด้วย นอกจากหลักการเหล่านี้แล้ว ผู้เขียนขอเสนอ



หลักการพูดที่ถูกต้องเป็นประโยชน์ที่ควรนำมาปลูกฝังให้แก่สมาชิกในครอบครัว 3 ประการ คือ

3.1 คำพูดหรือเรื่องที่ต้องพูดต้องไม่เป็นวจีทุจริต คือ เรื่องที่ไม่จริง คำพูดที่หยาบคาย หยาบโลน คำพูดที่ยุแหย่ให้คนแตกแยกกัน และคำพูดที่ไร้สาระหาประโยชน์ไม่ได้ ซึ่งวาทะที่เป็นวจีทุจริต หรือวาทะที่เป็นทพภาสิตนี้เป็นวาทะที่ทุกคนไม่พึงปรารถนา ดังข้อสรุปในพระไตรปิฎกที่ว่า **“บุคคลควรพูดแต่คำพูดที่น่าพอใจเท่านั้น ไม่ควรพูดคำที่ไม่น่าพอใจในกาลไหน ๆ”** (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539 : 27/28/12)

3.2 คำพูดหรือเรื่องที่ต้องพูดต้องเป็นวจีสัจจัต หรือลัมมาวาทะ คือการพูดที่ชอบ ถูกต้อง ประกอบด้วยหลักการ 4 ประการ คือ คำพูดที่เป็นจริง สุภาพ ไพเราะ อ่อนหวาน ส่งเสริมให้คนปรองดอง สามัคคี รักใคร่กลมเกลียวกัน และเป็นเรื่องที่มีสาระประโยชน์ให้สติปัญญาแก่ผู้ฟัง

3.3 วาทะที่เป็นสุภาสิต คำพูดที่เป็นสุภาสิต หมายถึง คำพูดดีซึ่งมีลักษณะตรงกับข้อ 3.2 แต่ในรายละเอียดของการพูดที่เป็นสุภาสิตในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นมีมากมาย ขอให้ดูองค์ประกอบของคำพูดที่เป็นสุภาสิต 5 ประการ ดังต่อไปนี้ คือ

3.3.1 กาลเณ ภาสิตา คำที่พูดถูกกาลเทศะ หมายถึง คำพูดที่พูดออกไปอย่างเหมาะสมกับเวลา และสถานที่

3.3.2 สัจจา ภาสิตา คำพูดที่เป็นความจริง

3.3.3 สันหา ภาสิตา คำพูดที่สุภาพ

3.3.4 อัถตถัญหิตา ภาสิตา คำพูดที่มีประโยชน์

3.3.5 เมตตจิตเตนะ ภาสิตา คำที่พูดด้วยเมตตา คือความรัก ความปรารถนาดีต่อเพื่อน

มนุษย์ (ปิ่น มุกกันต์. 2535 : 505)

การพูดเป็นกิจกรรมของชีวิตที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ในมงคลสูตรพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงคำพูดที่ดีที่เรียกว่า สุภาสิตว่าเป็นมงคลคือจะสร้างความเจริญอกงามให้แก่ชีวิตของผู้พูดเอง บุคคลอื่น และสังคมตามหลักการที่กล่าวมา ดังนั้นผู้ปรารถนาความสมดุลของชีวิตจึงต้องสร้างดุลยภาพด้านการพูดให้สมาชิกของครอบครัวตามหลักการที่กล่าวมา

#### 4. บุคคลสัปปายะ : หลักการเลือกคบหรือการสร้างคนที่พึงประสงค์

หลักการที่แท้จริงของข้อนี้ หมายถึง บุคคลที่ถูกต้อง เหมาะกัน เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะสม เป็นต้น จากหลักการดังกล่าวสามารถแปรออกมาเป็นแนวทางการจัดระเบียบหรือวิธีการสรรหาคบคนที่จะคบหาซึ่งมีหลักการหลายข้อ ก่อนอื่นขอให้ทำความเข้าใจต่อบุคคลที่เราจะคบหาด้วยตามหลักการทางพระพุทธศาสนาซึ่งมีกล่าวไว้หลายเรื่อง เช่น ทิศ 6 ที่ทรงให้เลือกคบบุคคลที่เป็นมิตรแท้ หรือกัลยาณมิตร ในมงคลสูตรท่านส่งเสริมให้คนคบหาบัณฑิต หลีกเลียงการคบคนพาล ในบางแห่งได้กล่าวถึงคนที่ควรคบที่เรียกว่าสัตบุรุษ (สัปปุริส) เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น ขอให้ดูคุณสมบัติของบุคคลที่พระพุทธศาสนาสอนให้เลือกคบซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการสร้างสมาชิกในครอบครัวหรือสังคมที่พึงประสงค์ดังต่อไปนี้

4.1 สุหमितร มิตรแท้หรือกัลยาณมิตร ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ 4 จำพวก คือ

4.1.1 มิตรมีอุปการะ คือเพื่อนที่ช่วยป้องกันรักษาเราและทรัพย์สินของเราเมื่อเราประมาท สามารถเป็นที่พึ่งเมื่อเรามีภัย และช่วยเหลือเราเมื่อเราเดือดร้อน



4.1.2 มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ คือ เพื่อนที่มีอะไรไม่ปิดบังอำพราง บอกความลับแก่เพื่อน ในขณะเดียวกันก็ปกปิดความลับของเพื่อน เมื่อมีอันตรายก็ไม่ทอดทิ้ง แม้กระทั่งสละชีวิตของตนแทน เพื่อนได้ที่เรียกกันว่า เพื่อนตาย

4.1.3 มิตรแนะนำประโยชน์ คือ เพื่อนที่คอยห้ามปรามไม่ให้เราทำความชั่ว แต่จะแนะนำให้เราทำความดี พูดเรื่องที่เป็นประโยชน์ที่เรา ยังไม่เคยรู้เคยเห็น และบอกทางที่จะนำไปสู่ประโยชน์ สุข

4.1.4 มิตรมีน้ำใจ คือเพื่อนที่เป็นห่วงใยเราอยู่เสมอ เมื่อเรามีความทุกข์ก็พลอยไม่สบายใจไปด้วย แต่เมื่อเรามีความสุขก็พลอยแจ่มชื่น ยินดีไปกับเรา ช่วยแก้ไขหรือแก้ต่างคนที่พูดดีเตือนเราในเรื่องที่ไม่ถูกต้อง และสนับสนุนคนที่พูดดีถึงเรา ในแง่ดี ถูกต้อง

4.2 บัณฑิต ในมงคลสูตรได้กล่าวถึง ลักษณะของบัณฑิตหรือบุคคลที่ควรคบหา หมายถึง คนที่รู้จักประโยชน์ทั้งในปัจจุบัน อนาคต และประโยชน์ สูงสุด และเป็นคนที่ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ซึ่งมี คุณสมบัติที่กำหนดง่าย ๆ อยู่ 3 ประการ คือ

4.2.1 สุจินตจิตินดี คิดดีเป็นนิสัย ลักษณะที่สังเกตง่าย ๆ คือคนที่เป็นบัณฑิตจะไม่คิด โลกอยากได้ของใคร ไม่คิดพยายาบาทอาฆาต จองเวรใคร ไม่หลงผิด แต่เป็นคนที่จะเสียสละเพื่อผู้อื่น ส่วนรวม มีจิตเมตตา รักปรารถนาดี สงสารเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีปัญญาในการดำเนินชีวิต

4.2.2 สุภาสิตภาสี พูดดีเป็นนิสัย ให้ดูหลักการในข้อ ภัสสลัปปายะ

4.2.3 สุกตมมการี ทำดีเป็นนิสัย หลักการสังเกตง่าย ๆ คือพฤติกรรมของบัณฑิตจะไม่ ล่วงละเมิดชีวิต ทรัพย์สิน และคู่ครองของคนอื่น แต่

บัณฑิตจะเป็นผู้ที่ทำดีต่อผู้อื่นด้วยเมตตาจิต ยึดมั่นใน สัมมาชีพ และมีความสำรวมระมัดระวังในเรื่องของ กาม ไม่หมกมุ่นหรือลำสอนเรื่องเพศ

4.3 สัปปริสະ หรือสัตบุรุษ หมายถึง คนดี ซึ่งมีคุณสมบัติที่สามารถกำหนดได้ 7 ประการ คือ

4.3.1 เชื้ออย่างมีเหตุผล มีปัญญา กำกับความเชื่อ

4.3.2 มีความละเอียดต่อความชั่ว

4.3.3 มีความเกรงกลัวต่อความชั่ว เรื่องที่ชั่วแล้วเป็นไม่ทำ

4.3.4 เป็นผู้คงแก่เรียน ชอบศึกษาค้นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ เรียกว่าเป็นพหูสูตร

4.3.5 มีความเพียรพยายามในเรื่องที่ติงามอย่างสม่ำเสมอ

4.3.6 มีสติมั่นคง มีความมั่นคงทางจิตใจ สุขุม

4.3.7 มีปัญญา เฉลียวฉลาด รอบคอบ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539 : 14/92/107)

หลักการที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นการเป็นวิธีเลือกเฟ้นตัวบุคคลที่เราจะคบหาเป็นเพื่อน หรือการสร้างคนให้มีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ดังกล่าว แต่ในหลักการที่เป็นจริงสมาชิกในครอบครัวทุกคนต้องเป็นกัลยาณมิตรของกันและกัน โดยเฉพาะผู้เป็นพ่อแม่ ต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีของลูก ญาติผู้ใหญ่ต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีต่อลูกหลาน พร้อมกันนั้นก็พยายามหาวิธีการสร้างสมาชิกในครอบครัวของตน ให้มีคุณลักษณะที่กล่าวมาทั้งหมด โดยสรุปก็คือทุกคน จะต้องสร้างเครือข่ายแห่งกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน

## 5. โภชนะสัปปายะ : หลักโภชนาการ

หลักการที่แท้จริงของข้อนี้ หมายถึง





อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉะนั้นไม่ยาก เป็นต้น จากหลักการดังกล่าวสามารถแปรออกมาเป็นแนวทางการจัดระเบียบการบริโภคดังกล่าวต่อไปนี้

5.1 หลักปัจจัยสันนิสิตศีลหรือปัจจัยปัจเจกขณะ หมายถึง การใช้ปัญญาพิจารณาอาหารที่จะบริโภคว่าเป็นอาหารที่ดี มีประโยชน์ และจำเป็นต่อชีวิตเราหรือไม่ ไม่บริโภคเพื่อสนองตัณหา หรือความอยากที่เป็นไปตามค่านิยมทางสังคมหรือความพึงพอใจของตนอย่างขาดวิจระณญาณ รวมถึงการพิจารณาถึงขนาดและปริมาณอย่างพอเหมาะแก่วัยและความต้องการด้วย นอกจากนี้ยังต้องพิจารณาต่อไปอีกว่าอาหารชนิดใดที่ร่างกายต้องการและไม่ต้องการ ถ้าต้องการจะต้องมีปริมาณเท่าใดจึงจะเหมาะสม

5.2 หลักโภชนาตัตตัญญา หมายถึง ยึดความพอดี พอประมาณในการบริโภคทั้งสิ่งที่จะบริโภค และรายได้ของตน มิเช่นนั้นอาจนำไปสู่ปัญหาความยากจนได้

5.3 สร้างวัฒนธรรมการบริโภคที่ถูกต้องตามหลักเสขียวัตถ์ หมายถึง มารยาทในการรับประทานอาหารที่กล่าวไว้ในหลักพระวินัยของพระสงฆ์ ซึ่งมีอยู่หลายข้อ เช่น การรับประทานอาหารไม่ให้สกปรกหกเลอะเทอะ ไม่พูดคุยในขณะที่กำลังรับประทานอาหารให้ดังซูด ๆ หรือจับ ๆ คือการรับประทานอาหารจะไม่เปิดปาก เพราะจะทำให้เกิดเสียงดัง ไม่สุภาพ ไม่เอามือที่เปื้อนจับภาชนะ ในแนวทางปฏิบัติต้องล้างหรือเช็ดมือก่อนและควรใช้ช้อนกลางตักอาหาร เป็นต้น หลักข้อห้ามเหล่านี้ล้วนเป็นมารยาทหรือวัฒนธรรมของการรับประทานอาหารซึ่งเป็นธรรมเนียมของพระมหากษัตริย์หรือเจ้านายชั้นสูงที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้กับ

พระสงฆ์เพื่อสร้างปาสาทะคือความเลื่อมใสให้แก่ผู้พบเห็น

5.4 สุขศึกษา หลักการข้อนี้เป็นการนำความรู้และแนวทางปฏิบัติทางสุขศึกษาเกี่ยวกับโภชนาการเข้ามาใช้ประกอบการพิจารณาในเรื่องโภชนาการนี้ นั้นหมายถึงผู้นำครอบครัวต้องมีความรู้เรื่องนี้ด้วย พร้อมกันนั้นก็ต้องสร้างวัฒนธรรมเกี่ยวกับการบริโภคสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นแบบอย่างทางวัฒนธรรมที่ดีต่อเรื่องนี้ เช่น การล้างมือทำความสะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง การเลือกรับประทานอาหารที่สุก สะอาด ถูกหลักอนามัย เป็นต้น

จะเห็นว่า เรื่องอาหารเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีผลต่อความสำเร็จของครอบครัว กล่าวสรุปก็คือครอบครัวใดที่ผู้นำมีความรู้เรื่องการบริโภคตามหลักสุขศึกษา และสร้างวัฒนธรรมของการบริโภคอย่างถูกต้องให้แก่สมาชิกในครอบครัวจะทำให้สมาชิกในครอบครัวนั้นมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่ประสบกับปัญหาความยากจนที่เกิดจากการบริโภคอย่างไม่ถูกต้อง หรือการยึดติดกับค่านิยมทางสังคม เนื่องจากมีปัญญาในการบริโภคนั่นเอง

## 6. อุคฺคัลปายะ : หลักการเลือก/การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี

หลักการที่แท้จริงของข้อนี้ หมายถึง ดินฟ้า อากาศ ธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น จากหลักการดังกล่าวสามารถแปรออกมาเป็นแนวทางการจัดระเบียบสิ่งแวดล้อมในครัวเรือนและบริเวณบ้านโดยมีข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้

6.1 สร้างสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่ หลักการนี้เห็นได้จากคนไทยโบราณมักสอนให้บุตรหลานปลูกต้นไม้ทั้งต้นไม้ที่เป็นมงคล ไม้ดอก ไม้ผล ไม้ที่ใช้เป็นยา รวมไปถึงพืชผักสวนครัวด้วย หลักการเกี่ยวกับ



การสร้างและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมมีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกหลายตอน เช่นในวนโรปมสูตรได้กล่าวถึงผลดีของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมไว้อย่างน่าสนใจว่า **“ชนเหล่าใด สร้างวัดวาอาราม ปุสกสวนอันน่ารื่นรมย์ ปุสกป่า สร้างสะพาน ขุดสระน้ำ บ่อน้ำ และให้ที่พักอาศัย บุญยอมเจริญแก่ชนเหล่านั้น ทั้งกลางวันและกลางคืน ตลอดกาลทุกเมื่อ ชนเหล่าดำรงอยู่ในธรรม สมบูรณ์ด้วยศีลแล้วยอมไปสู่สวรรค์แน่นอน”** (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539 : 15/47/61) จะเห็นว่าข้อความดังกล่าวได้ส่งเสริมให้มนุษย์ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ซึ่งเราจะเห็นได้จากวิถีชีวิตของคนไทยในอดีตที่มีความผูกพันกับธรรมชาติเป็นอย่างมาก การปลูกต้นไม้และการจัดสภาพแวดล้อมนอกบ้านให้มีอากาศที่บริสุทธิ์ ร่มรื่นด้วยร่มเงาไม้จะทำให้คุณภาพชีวิตของคนในครอบครัวดียิ่งขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ยังเป็นการป้องกันมลพิษทางอากาศที่จะเกิดขึ้นด้วย

6.2 อยู่กับธรรมชาติ ดังข้อสรุปจากงานวิจัยของพระบูรณรัตน์ บริบูรณ์ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับป่าไม้ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยประโยชน์ 2 ระดับ คือ

6.2.1 ระดับพื้นฐานเพื่อการดำรงชีพทางกายภาพและชีวภาพและสังคมได้แก่ปัจจัย 4

6.2.2 ระดับสูง ป่าไม้อยู่ในฐานะเป็นสิ่งแวดล้อมอันเหมาะสมในการอบรมพฤติกรรมทางกาย วาจาและจิตวิญญาณ หล่อหลอมให้คนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรมชาติโดยที่คุณลักษณะของป่าไม้มีธรรมชาติของความสงบอันเป็นภาวะที่สอดคล้องกับภาวะของความจริงสูงสุด (พระบูรณรัตน์ บริบูรณ์. 2539 : ก-ข.)

เมื่อพิจารณาประโยชน์ของป่าไม้ในฐานะเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกจะเห็นว่า ชีวิตของมนุษย์

จำเป็นต้องพึ่งธรรมชาติสิ่งแวดล้อมที่ดีตามหลักนิยาม 5 ที่กล่าวถึงอุตุนิยามไว้ซึ่งสัมพันธ์ไปถึงพีชนิยามนั้น หมายถึงเรื่องของป่าไม้และสิ่งที่มีชีวิตอื่นที่เป็นวัฏจักรของความเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องถึงกันหมด ดังนั้น **การอนุรักษ์ธรรมชาติในทัศนะพระพุทธศาสนาจึงมิได้จำกัด เฉพาะการอนุรักษ์สิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อมนุษย์เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงธรรมชาติทุกอย่างที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติต่อมันด้วยความเคารพ และจะต้องเข้าไปก้าวก่ายให้น้อยที่สุด** (ประชา หุตานุวัตร. 2533 : 42)

6.3 อย่าทำลายธรรมชาติสิ่งแวดล้อมที่เป็นเสมือนหนึ่งชีวิตของตน การมองสิ่งแวดล้อมที่เชื่อมโยงกับชีวิตจะทำให้เราเห็นค่าและความสำคัญของสิ่งแวดล้อมมากขึ้น แต่ในปัจจุบันมนุษย์กลับมองธรรมชาติเป็นเครื่องมือ มิได้มองเป็นบุพการีหรือเพื่อนของตน จึงจ้องจะกอบโกยผลประโยชน์จากธรรมชาติดังข้อสรุปตอนหนึ่งของพระมหาจรรยา สุทธิญาโณ ที่กล่าวไว้ว่า **“มนุษย์ลุ่มหลงมัวเมาในค่าเทียมมากกว่าค่าแท้ มนุษย์ลุ่มหลงอุปการณ์ แลกเปลี่ยนมากกว่าเครื่องอุปโภคบริโภคจริง ๆ มนุษย์มีความอยากครอบครองทรัพยากรธรรมชาติมากขึ้น การแข่งขันมีเพิ่มมากขึ้น ทรัพยากรธรรมชาติส่วนมากไม่ได้ถูกนำมาใช้เพื่อยังชีพเหมือนในสมัยก่อน แต่ถูกนำมาขายในตลาดซึ่งเป็นวิธีที่สิ้นเปลือง ในที่สุดทรัพยากรก็จะหมดไปอย่างรวดเร็ว”** (พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ. 2536 : 82)

จากหลักการที่กล่าวมาอาจสรุปได้ว่าการจัดสภาพแวดล้อมภายนอกบ้านให้เอื้อต่อคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องคำนึงถึงความสมดุลของดิน น้ำ อากาศ ต้นไม้ที่เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีซึ่งผู้นำครอบครัวต้องชักนำให้บุตรหลานของตนสำนึกในคุณค่าของธรรมชาติและปลูกฝังนิสัยการรักธรรมชาติโดยผู้ปกครองต้อง



ทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีและร่วมกันสร้างสรรค์  
สิ่งแวดล้อมร่วมกัน ขอให้ดูข้อสรุปเรื่องนี้ตามแนวคิด  
ทางพระพุทธศาสนาที่พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ  
(2536 : 38) กล่าวไว้อย่างน่าคิดว่า **“ธรรมวินัยใน  
พระพุทธศาสนา ล้วนตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความจริง  
ที่ผู้ปฏิบัติจะพบกับชีวิตที่ปกติสุข สอดประสาน  
กลมกลืนกับธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนไปจากกฎ  
ธรรมชาติ การปฏิบัติศีลธรรม ผิดวินัยเป็นการผิด  
และสวนทางกับธรรมชาติ เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่  
เป็นเรื่องที่ผิดธรรมชาติ เพราะร่างกายต้องการ  
แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ไม่ต้องการความพิษ”**

เมื่อพิจารณาจากข้อความนี้ จะเห็นแนว  
ทางปฏิบัติที่ชัดเจนว่า เราไม่ต้องการสิ่งที่ผิดไป  
จากธรรมชาติ แต่เราต้องการธรรมชาติที่บริสุทธิ์  
กล่าวคือเราต้องการอากาศ น้ำที่บริสุทธิ์ เราอยากได้  
ความร่มรื่นจากธรรมชาติมากกว่าความแห้งแล้ง  
ความร้อนที่อบอ้าว ดังนั้นการที่เรามีสิ่งแวดล้อมที่ดี  
ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้  
แก่คนในครอบครัวหรือสังคมได้

## 7. อริยาบถสัปปายะ : หลักการบริหาร ร่างกาย

หลักการที่แท้จริงของข้อนี้ หมายถึง  
อริยาบถที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม เช่น บางคน  
ถูกกับจงกรม บางคนถูกกับนั่ง เป็นต้น ตลอดจนมี  
การเคลื่อนไหวที่พอดี จากหลักการดังกล่าวสามารถ  
แปรออกมาเป็นแนวทางการจัดระเบียบอริยาบถใน  
แง่ของการประยุกต์ใช้ก็คือการออกกำลังกายนั่นเอง  
ในหลักพระพุทธศาสนามีหลักการข้อหนึ่งเรียกว่า  
การบริหารกาย เช่น การบิณฑบาต การเดินจงกรม  
ล้วนเป็นการบริหารกายทั้งสิ้น เพื่อให้เห็นแนวทาง  
ปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ขอสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติ  
ไว้ 2 ข้อ ดังต่อไปนี้

7.1 เหมาะสมกับวัย หมายถึง การเลือก  
ชนิดกีฬาหรือการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย  
ของตน

7.2 เพียงพอ ต้องทำให้ได้ประมาณที่  
เพียงพอ ไม่มากจนเกินไป หรือน้อยจนเกินไป

วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายโดย  
รวบยอดก็คือเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถ  
ต้านทานโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างมีประสิทธิภาพและมี  
สุขภาพจิตที่ดี กล่าวคือมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ  
และให้อภัย เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่น่าไปสู่ความสมดุลของ  
ครอบครัวได้เช่นกัน กล่าวคือสมาชิกในครอบครัวที่มี  
สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตใจร่าเริงแจ่มใส จะส่งผล  
ให้การดำเนินกิจกรรมทั้งหมดของชีวิตมีประสิทธิภาพ  
ยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้นำครอบครัวต้องชักนำให้สมาชิกใน  
ครอบครัวหันมาให้ความสนใจเรื่องการออกกำลังกาย  
จนกลายเป็นนิสัยเพื่อสุขภาพที่ดี ของร่างกายและ  
จิตใจ

## เป้าหมายของการจัดระเบียบครอบครัวหรือ สังคมตามหลักสัปปายะ

หลักการจัดระเบียบครอบครัวหรือสังคม  
ตามแนวคิดเรื่องสัปปายะข้างต้น เป็นการนำเสนอ  
แบบประยุกต์ ซึ่งผู้ต้องการความสมดุลของชีวิต  
ครอบครัวหรือสังคมควรกระทำ เพื่อให้เห็นประโยชน์  
ของการนำหลักสัปปายะมาใช้จัดระเบียบให้มากขึ้น  
ขอสรุปถึงเป้าหมายของหลักการข้อนี้ไว้ 2 ประการคือ

1. **เป้าหมายที่เป็นตัวหลักการ** ดังได้กล่าว  
แล้วว่าหลักการเรื่องสัปปายะเป็นหลักปฏิบัติที่นำมา  
ใช้สำหรับการปฏิบัติธรรม เนื่องจากหลักการเหล่านี้  
เป็นหลักที่เอื้อให้การปฏิบัติธรรมบรรลุเป้าหมายได้เร็ว  
หรือง่ายขึ้น ซึ่งอาจกล่าวถึงเป้าหมายในประเด็นนี้  
สรุปตามหลักไตรสิกขา 3 ประการ คือ



1.1 *ศีล* ผู้ปฏิบัติธรรมที่ตั้งอยู่ในหลักสัปปายะจะมีความมั่นคงในศีลธรรม เนื่องจากได้อยู่ใกล้ชิดบุคคลที่เป็นบัณฑิต เป็นกัลยาณชน อารยชนที่สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

1.2 *สมาธิ* หมายถึง ความสงบทางด้านจิตใจที่เกิดจากการได้อยู่ในสถานที่เงียบสงบ ร่มรื่น สะอาด ปราศจากมลพิษ มีอาหารการกินที่พอเพียง อุณหภูมิที่เหมาะสม และได้ใกล้ชิดกับบุคคลที่เป็นสัตบุรุษผู้ทรงความรู้และภูมิธรรม

1.3 *ปัญญา* หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการได้รับหลักการที่ถูกต้องจากกัลยาณมิตร ตลอดจนจนกระทั่งปัญญาที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจที่เป็นสมาธิจนบรรลุธรรมในระดับสูงหรือปัญญาชั้นโลกุตระที่สามารถนำตนออกจากกิเลสและความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

2. **เป้าหมายที่เกิดจากการประยุกต์ใช้** เมื่อนำหลักการทั้ง 7 ประการที่กล่าวมาข้างต้นมาประยุกต์ใช้จะส่งผลดีในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งขอกล่าวสรุปไว้เป็น 3 ประเด็นหลัก คือ

2.1 *อัตตหิตะ* หมายถึง ประโยชน์ในระดับปัจเจกชนแต่ละคนที่น่าหลักการที่กล่าวมาไปประยุกต์ใช้ในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม กล่าวคือคนที่อยู่ในสถานที่ที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต มีสิ่งแวดล้อมทั้งภายในบ้านและบริเวณบ้านที่ดี มีอาหารการกินหรือเศรษฐกิจแบบพอเพียง ไม่ฝืดเคือง รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ถูกสุขลักษณะในปริมาณที่พอเพียง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พอเหมาะพอควรแก่วัยของตน และมีกัลยาณมิตรคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำจะทำให้คุณภาพชีวิตของบุคคลที่มีองค์ประกอบที่กล่าวมาติดตามไปด้วย พร้อมกันนั้นก็จะเป็นหลักการที่จะทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ตามมาด้วย นอกจากนี้บุคคลที่มีคุณสมบัติ ดังกล่าวจะเป็น

คนที่มีบุคลิกที่สง่างาม มีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีอารมณ์ที่แจ่มใส ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล และมีสติปัญญา มีสมาธิดีเลิศ มีปัญญาในการแก้ไขเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 *ปรหิตะ* หมายถึง ประโยชน์ต่อผู้อื่น กล่าวคือปัจเจกชนที่มีคุณสมบัติและคุณภาพชีวิตที่ดีตามข้อ 2.1 จะประสานประโยชน์ส่วนตนนั้นไปยังบุคคลอื่น หรือพูดอีกนัยหนึ่งก็คือการเชื่อมเครือข่ายแห่งความสมดุลงของชีวิตเพราะต่างคนต่างเป็นกัลยาณมิตรที่คอยส่งเสริม สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่กันและกัน ไม่สร้างความเดือดร้อนหรือหายนะให้แก่บุคคลอื่น เรียกว่า ง่าย ๆ ว่าชุมชนแห่งสัตบุรุษ คล้าย ๆ กับแนวคิดเรื่องสมาชิกของสังคมตามอุดมคติในพระพุทธศาสนา ยุคพระศรีอารยเมตตรัย หรือชีวิตอมตะของบุคคลที่เข้าสู่อาณาจักรของพระเจ้าในศาสนาคริสต์ และอิสลาม

2.3 *ปเทศหิตะ* หมายถึง ประโยชน์ในระดับสังคมหรือประเทศชาติ เริ่มจากสังคมในระดับครอบครัวที่มีความมั่นคง อบอุ่น เรียบง่าย และในระดับประเทศที่มีความมั่นคง มีเสถียรภาพ มีสันติภาพเพราะไม่มีปัญหาที่เนื่องจากตัวคนและสิ่งแวดล้อม

จากหลักการต่าง ๆ ที่กล่าวมาจะเห็นภาพลักษณ์ของสังคมที่พึงประสงค์ตามหลักสัปปายะ 7 ได้เป็นอย่างดี เพื่อให้เห็นภาพแห่งความจริงมากขึ้น ขอนำแนวคิดของประเวศ วะสี (2539 : 50) ที่ได้กล่าวถึงพุทธสังคมไว้อย่างน่าศึกษาว่า **“พุทธสังคม หมายถึง สังคมที่ตื่น สังคมที่มีปัญญารู้ทั่วว่า ควรจะจัดระบบชีวิตและสังคมอย่างไร จึงจะส่งเสริมและประดับประดาสถานติสุขไว้ได้”** แนวคิดนี้ ถ้านำมาสรุปเป็นแนวทางการสร้างครอบครัวและสังคมจะได้หลักการที่ชัดเจนที่ว่า **ครอบครัวหรือ**



## สังคมแบบพุทธต้องเป็นครอบครัวหรือสังคมแบบ ผู้มีปัญญานำทางชีวิต

### สรุป

หลักสัปปายะ 7 ที่กล่าวมาสะท้อนถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างสมดุล เป็นหลักที่เราสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้ชีวิตมีคุณภาพดีขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลให้ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติเกิดความมั่นคง ข้อสำคัญอยู่ที่ระดับปัจเจกชน แต่ละคนจะนำหลักการเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ได้จริงหรือไม่ ถ้านำไปใช้ได้ จัดอยู่ในระดับใด หมายความว่า

ว่า ถ้านำไปใช้ได้ในระดับเข้มข้นก็จะส่งผลดีมากขึ้น ทั้งนี้ผู้ที่จะเป็นตัวจักรขับเคลื่อนพลังเพื่อความสมดุลของชีวิตและสังคมอยู่ที่ผู้นำครอบครัวที่ต้องเป็นตัวแบบและผู้ชี้แนะที่ดีให้แก่บุตรหลานของตน ซึ่งถ้าทำได้ดังที่กล่าวไว้ โลกของเราจะพบกับความสมดุลทั้งด้านบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัวมนุษย์ ปราศจากปัญหาต่าง ๆ ทางสังคมที่เรา กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งไม่มีใครทราบล่วงหน้าว่าภัยร้ายแรงจะมาถึงตัวเมื่อไร ถ้าไม่สามารถทำได้ตามหลักการข้างต้น มนุษยชาติก็ยังคงต้องอยู่กับความหวาดระแวงและความวิตกกังวลต่อไปอีกนาน

### บรรณานุกรม

- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2543) “หมู่บ้านไร้สุขกับแบบบ้านที่ทันสมัย,” **คลินิกรัก บทความเกี่ยวกับปัญหาครอบครัว**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.clinicrak.com/messages/viewmessage.php?id=0366&maintype=> (12 เมษายน 2547)
- พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ. (2536) **พุทธศาสนากับสิ่งแวดล้อม**. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- พระบูรณกรณ์ บริบูรณ์. (2539) **ป่าไม้ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาและความเชื่อของชาวบ้าน : ศึกษากรณีความเชื่อของชาวบ้านในการอนุรักษ์ป่าไม้ในจังหวัดน่าน**. วิทยานิพนธ์ อ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ). นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประชา หุตานวัตร. (2533) **พุทธศาสนากับความยุติธรรมทางสังคมและสังคมที่พึงปรารถนาในทัศนะของชาวพุทธ**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ประเวศ วะสี. (2539) **พุทธเกษตรกรรมกับศาสนิตุสุขของสังคมไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- ปิ่น มุกทุกันต์. (2535) **มงคลชีวิต ภาค 1**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539) **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สภายุวพุทธิกสมาคมแห่งชาติ. (2546) **พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเกี่ยวกับศาสนาและจริยธรรม**. พิมพ์เผยแพร่ในโอกาสสถาปนาที่ส่งเสริมศาสนาและจริยธรรม เนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. กรุงเทพฯ : คลังนานาวิทยา.