

บทความวิชาการ

หลักของการพัฒนาชีวิตให้เป็นสุข

พระครูใบฎีกาอภิชาติ ฐมฺมสุทฺโธ¹

บทคัดย่อ

วินัยชาวพุทธในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น แรกเริ่มพระพุทธศาสนายังไม่มีการบัญญัติวินัย พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงบัญญัติไว้ล่วงหน้า ต่อเมื่อเกิดความเสียหายขึ้นจึงทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามในภายหลัง วินัยคือกฎระเบียบข้อบังคับหรือบัญญัติ เพื่อความเรียบร้อยดีงามของสังคม เพื่อควบคุมผู้อยู่ในสังกัดให้มีระเบียบให้เกิดความสงบสุขขึ้นในบุคคลและสังคม อีกประการหนึ่งการบัญญัติพระวินัยนั้นก็เพื่อวางกรอบระเบียบให้พระสงฆ์สาวกทั้งหลายได้ปฏิบัติเป็นแนวเดียวกัน เพื่อป้องกันความยุ่งยากวุ่นวายอันอาจเกิดขึ้นซึ่งการบัญญัติพระวินัยนี้มีด้วยกัน 2 ประเภทคือ มูลบัญญัติ ข้อที่ทรงบัญญัติไว้เดิม อนุบัญญัติ ข้อที่ทรงบัญญัติซ้ำเพิ่มเติมในภายหลัง จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ก็ทรงเล็งเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของวินัยทรงตักเตือนให้ชาวพุทธยึดเอาศีลเป็นหลักสำคัญในการดำเนินชีวิตแม้ปรินิพพานก็ทรงมอบศีลให้เป็นมรดกตกทอดแก่พุทธศาสนิกชน ซึ่งแบ่งออกเป็นศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 ข้อ เป็นต้น

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติไทยมาแต่โบราณกาล พระมหากษัตริย์ไทยทรงเป็นพุทธมามกะ และทรงเป็นเอกอัครศาสนูปถัมภก ประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา มีศิลปวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทยที่บรรพบุรุษไทยเราได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นระยะเวลายาวนานเป็นฐานรองรับ ทำให้สังคมไทยเป็นสังคมวิถีพุทธมีวัฒนธรรมที่หล่อหลอมจากคำสอนทางพระพุทธศาสนาในอดีตการศึกษาของคนไทยมีรากฐานอยู่ที่วัด วัง และบ้าน วัดเป็นแหล่งสรรพวิทยาการทำหน้าที่เป็นทั้งสถานศึกษา แหล่งเรียนรู้และแหล่งถ่ายทอดวัฒนธรรมประเพณีของแต่ละท้องถิ่นเป็นศูนย์กลางกิจกรรมทางสังคมมากมายโดยมีพระสงฆ์เป็นแกนนำในการพัฒนา และเป็นที่พึ่งทางใจของสังคมมาโดยตลอดแต่ปัจจุบันสังคมไทยมีปัญหาเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและนับวันจะยิ่งทวีคูณ เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาโสเภณี เป็นต้น นอกจากนั้นปัญหาระดับชาติยังเกิดขึ้นอีกเช่น ปัญหาโจรก่อการร้ายในภาคใต้ เป็นต้น ทั้งนี้

¹ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เพราะคนขาดศีลธรรมขาดวินัยที่จะนำไปพัฒนาในชีวิตของตัวเองและสังคม ซึ่งเป็นข้อควบคุมให้สังคมมีความเป็นระเบียบวินัยมากขึ้น (พระเมธีวราภรณ์, 2553)

คำว่า วินัย หมายถึง ระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อบังคับสำหรับควบคุมความประพฤติทางกายวาจาของคนในสังคมให้เรียบร้อยดีงาม เป็นแบบแผนอันหนึ่งอันเดียวกัน อยู่ร่วมกันด้วยความสุขไม่กระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน ให้ห่างไกลจากความชั่วทั้งหลาย การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เหล่าถ้าขาดระเบียบวินัยต่างคนต่างทำตามอำเภอใจ ความขัดแย้งก็จะเกิดขึ้น ไม่มีความสุข การงานที่ทำก็จะเสียผลประโยชน์ ถ้าประชาชนแต่ละคนเป็นเสมือนดอกไม้แต่ละดอก ดอกไม้ทั้งหลายเหล่านี้จะด้อยค่าลง หากวางอยู่ระเกะระกะ กระจัดกระจาย ทั้งยังทำให้รกรุงรังอีกด้วย แต่เมื่อนำดอกไม้เหล่านี้มาร้อยรวมเข้าด้วยกัน ด้วยเส้นด้ายดอกไม้เหล่านี้ก็จะกลายเป็นพวงมาลัยอันงดงามเหมาะที่จะนำไปใช้ประดับตกแต่งให้ เจริญตาเจริญใจเส้นด้ายที่ใช้ร้อยดอกไม้ให้รวมกันอยู่อย่างมีระเบียบงดงามนั้นเปรียบเสมือนวินัยๆจึงเป็นสิ่งที่ใช้ควบคุมคนให้คนเราใช้ความรู้ความสามารถไปในทางที่ถูกที่ควร คือทำให้เป็นคนฉลาดใช้ตนเอง (ฐานวุฑฺโฒ โสภิตกขุ, 2533)

ซึ่งคนเรามีส่วนประกอบสำคัญอยู่ 2 อย่าง คือร่างกายกับจิตใจ ร่างกายของเราขึ้นอยู่กับระบบโลกต้องพึ่งโลก ร่างกายจึงจะเจริญ จิตใจของเราขึ้นอยู่กับระบบธรรมต้องพึ่งธรรม จิตใจจึงจะเจริญ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจเจริญทั้ง 2 ทาง เราจึงต้องดำเนินชีวิต

ให้สอดคล้องกันทั้ง 2 ด้าน คือ วินัยทางโลก และวินัยทางธรรม (พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ, 2553)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อพระอาทิตย์จะอุทัย ย่อมมีแสงเงินแสงทองขึ้นมาก่อนนั้น ใดชีวิตที่ดีงามจะเกิดขึ้น โดยมีความถึงพร้อมด้วยศีลหรือความมีวินัยนี้เป็นสิ่งบ่งบอกเบื้องต้นด้วยฉันทันนั้น ถ้าคนตั้งอยู่ในวินัยมีศีลแล้ว ก็มั่นใจได้ว่าชีวิตที่ดีงามจะเกิดขึ้น เท่ากับว่าพระพุทธเจ้าตรัสให้คำรับรองไว้ว่า ศีลเป็นรุ่งอรุณของการศึกษา เป็นสัญญาณว่ามนุษย์จะมีการพัฒนาและมีชีวิตที่ดีงามต่อไป

ดังนั้น ถ้าจะพัฒนาชีวิตให้เป็นสุข นอกจากวินัยแล้วยังจำเป็นจะต้องนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในพัฒนาชีวิตในปัจจุบัน ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุข และยังสามารถได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้อยู่ใกล้นิพพานยิ่งขึ้น นับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำคนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อน รู้จักวิชิคุ้มครองรักษาอินทรีย์ และรู้จักเพิ่มพูนสั่งสมบำเพ็ญความเพียร เป็นต้น

ความเป็นมาของการบัญญัติวินัยชาวพุทธ

แรกเริ่มพระพุทธศาสนายังไม่มีการบัญญัติวินัย “พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงบัญญัติไว้ล่วงหน้า” (สมเด็จพระมหาสมณะเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2552) เมื่อเกิดความเสียหายขึ้นจึงทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามประพฤตินั้นอีกดังจะเห็นได้ว่าในตอนต้นพุทธกาล คือตั้งแต่พรรษาที่ 1 ถึงพรรษาที่ 11

พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ทรงบัญญัติสิกขาบทไว้แน่นอน เพราะภิกษุล้วนมีวัตรปฏิบัติอันดีงามศีลของภิกษุสงฆ์เรียกว่า “ปาติโมกข์สังวรศีล” จัดเป็น จาริตตศีล คือระเบียบปฏิบัติตามแบบอย่างพระพุทธเจ้าทรงประพฤติปฏิบัติมาในระบอบที่ยังไม่มีพุทธานุญาตให้ภิกษุสงฆ์สวดพระปาติโมกข์ทุกกึ่งเดือนใน 20 ปี พรรษาแรกนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์เองทุกกึ่งเดือน

ในพรรษาที่ 12 ขณะประทับอยู่ ณ เมืองเวรัญชา พระสารีบุตรกราบทูลอาราธนาให้ทรงบัญญัติสิกขาบท ดังปรากฏในเวรัญชกัณฑ์ คัมภีร์มหาวีรังค์ พระวินัยปิฎกเล่ม 1 ว่า “ถึงเวลาแล้ว พระพุทธเจ้าข้า ที่พระผู้มีพระภาคจะทรงบัญญัติสิกขาบท ทรงยกปาติโมกข์ขึ้นแสดงแก่พระสาวกอันจะเป็นเหตุให้พรหมจรรย์ดำรงอยู่ได้ยืนนาน” พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงบัญญัติสิกขาบทเพราะในระบอบนั้นภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่เป็นพระอรหันต์บุคคล ดังที่พระองค์ตรัสตอบ พระสารีบุตรว่าจงรอไปก่อนเถิดสารีบุตร ตถาคตรู้เวลาในเรื่องที่จะบัญญัติสิกขาบทนั้น ศาสดาจะยังไม่บัญญัติสิกขาบทแก่สาวก ไม่ยกปาติโมกข์ขึ้นแสดงตลอดเวลาที่ยังไม่เกิดอาสวัฏฐานิยธรรมในหมู่สงฆ์ เมื่อเกิดอาสวัฏฐานิยธรรมบางอย่างขึ้นในหมู่สงฆ์ ตถาคตจึงจะบัญญัติสิกขาบทจะยกปาติโมกข์ขึ้นแสดงแก่สาวกเพื่อขจัดธรรมเหล่านั้น สารีบุตรก็ภิกษุสงฆ์ยังไม่มีเสณียด ไม่มีโทษ ไม่มีสิ่งมัวหมองบริสุทธ์ผุดผ่อง ดำรงอยู่ในสารคุณแท้จริง ในภิกษุ 500 รูปนี้ ผู้มีคุณธรรมอย่างต่ำก็ชั้น โสดาบัน (วิ.มหา.(ไทย) 1/21/13-14)

ต่อมาหลังจากออกพรรษาที่ 20 แล้ว พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติปาราชิกสิกขาบทที่ 1 ห้ามภิกษุเสพเมถุน “ภิกษุใดเสพเมถุนธรรมภิกษุนั้นเป็นปาราชิก” (วิ.มหา.(ไทย)1/39/28) โดยปรารภเหตุการณ์มัวหมองในคณะสงฆ์อันเนื่องมาจากการที่พระสุทินเสพเมถุนกับอดีตภรรยาที่ป่ามหาวัน กรุงเวสาลี การที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทครั้งนี้ นับเป็นครั้งแรก และทรงบัญญัติเรื่องราวต่างๆ นี้มาทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์ไม่ดีไม่งามขึ้นในคณะสงฆ์ (ฉันทนา อุดสาหลักษณ์, 2545) และยังมีปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นปัญหาถามตอบว่ากรรมิกฎหมายหรือระเบียบกฎเกณฑ์ต่างๆ นั้นแสดงว่าศีลธรรมของชุมชนนั้นเสื่อมลงจริงหรือไม่

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบัญญัติวินัยขึ้นทีละข้อ วินัยทุกข้อในพระพุทธศาสนามีที่มาทั้งสิ้น ตัวอย่างเช่น วินัยข้อแรกในพุทธศาสนาเกิดขึ้นเพราะพระภิกษุรูปหนึ่งชื่อว่าสุทินได้ร่วมหลับนอนกับภรรยาเก่า เพราะบิดามารดาขอร้องเพื่อให้มีทายาทไว้สืบสกุล

ในพระวินัยปิฎกมหาวิริงค์ได้กล่าวถึงเรื่องพระสุทินนี้ ซึ่งมีใจความว่า มารดาของสุทินวิงวอนเป็นครั้งที่ 2 ฯลฯ ครั้งที่ 3 นางกล่าวว่า “ลูกสุทินตระกูลเรานี้มั่งคั่ง ฯลฯ มีทรัพย์และข้าวเปลือกมาก ลูกจงให้ผู้สืบเชื้อสายไว้ เจ้าลิจฉวีจะได้ไม่ริบมรดกของเราที่ขาดผู้สืบสกุล พระสุทินท่านตอบว่า โยมแม่ เรื่องนี้อาตมาพอจะทำได้” แล้วจับแขนอดีตภรรยาพาเข้าป่ามหาวัน เพราะยังมีได้บัญญัติสิกขาบท จึงเห็นว่าไม่มีโทษ ได้

เสพเมถุนธรรมกับอดีตภรรยาถึง 3 ครั้ง นางตั้งครุฑเพราะเหตุนี้ (วิ.มหา.(ไทย) 1/36/24)

ความหมายของวินัยชาวพุทธ

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้ให้ความหมายว่า พระพุทธบัญญัติและอภิธรรมทั้ง 2 นี้ รวมเรียกว่าพระวินัย พระวินัยนี้ท่านเปรียบเหมือนด้ายร้อยดอกไม้อันควบคุมดอกไม้ไว้ไม่ให้กระจัดกระจาย เพราะเหตุรักษาสงฆ์ให้ตั้งอยู่เป็นอันดี อีกอย่างหนึ่ง คนที่มาบวชเป็นภิกษุจากสกุลต่างๆสูงบ้าง กลางบ้าง ต่ำบ้าง มีพื้นเพต่างกันมาแต่เดิม มีน้ำใจต่างกัน หากจะไม่มีพระวินัยปกครองหรือไม่ประพฤติตามพระวินัย จะเป็นหมู่ภิกษุที่เลวทรามไม่เป็นที่พึ่งแห่งศรัทธาและเลื่อมใส ถ้าต่างรูปประพฤติตามพระวินัยอยู่แล้ว จะเป็นหมู่ภิกษุที่ดีนำไปเกิดศรัทธาเลื่อมใส เหมือนดอกไม้ต่างพรรณเก็บคละกันมาในภาชนะ แม้บางดอกจะมีสีฐานอันงามมีกลิ่นหอม เพราะโทษที่คละกัน ย่อมเป็นของไม่น่าดูไม่น่าชมเลยดอกไม้เหล่านั้น อันช่างผู้ฉลาดจัดให้เข้าระเบียบวางไว้ในพานย่อมเป็นของน่าดูน่าชมอย่างว่าแต่ดอกไม้ที่งามเลย แม้แต่ดอกไม้ที่ไม่งามก็ยังพลอยเป็นของดูได้ระเบียบนั่นเองทำให้เป็นของงาม (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2552)

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้ให้ความหมายไว้ว่า วินัยตามความหมายว่าประมวลบทบัญญัติหรือระเบียบนั้น เรียกตามอรรถกถาว่า “บัญญัติวินัย” วินัยมีความหมายสำคัญนอกจากนี้อีก 2-3 นัย ความหมายที่น่าสนใจ

และใกล้เคียงกับความหมายที่กล่าวมานี้ คือ วินัยที่ใช้ในคำว่าอริยวินัย ซึ่งเป็นคำที่พบบ่อย แปลได้ว่า แบบแผนของพระอริยาระเบียบชีวิตหรือระบบการฝึกฝนอบรมของอารยชน เทียบได้กับคำว่า สุกตวินัย ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสแสดงความหมายไว้เองว่า หมายถึงพระธรรมอันได้แก่พรหมจรรย์ คือหลักการครองชีวิตอันประเสริฐ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549)

สรุปว่า วินัยชาวพุทธนั้น หมายถึง กฎเกณฑ์ ระเบียบ แบบแผน ข้อห้ามข้อบังคับ ข้อปฏิบัติที่กำหนดไว้สำหรับให้พุทธศาสนิกชน (ชาวพุทธ) เพื่อเป็นการควบคุมความประพฤติทั้งทางกาย วาจา และใจให้มีความสะอาดบริสุทธิ์ และความเป็นระเบียบเรียบร้อยของคนในสังคมก็จะเกิดขึ้น ทำให้พุทธศาสนิกชนห่างไกลจากสิ่งที่ไม่ดีไม่งามหรือสิ่งชั่วร้ายนานับประการในสังคมาโรปข้าง บ้านเมืองใดรักษาระเบียบวินัย บ้านเมืองนั้นก็สงบร่มเย็นเป็นสุข หากแต่บ้านเมืองใดสังคมาโศกขาดศีลขาดวินัย บ้านเมืองนั้นสังคมนั้นก็จะตกไปสู่ความเสื่อม การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะถ้าขาดระเบียบวินัย ต่างคนต่างทำตามอำเภอใจ ความขัดแย้งก็จะเกิดขึ้นยิ่งมากคนก็ยิ่งมากเรื่องความสงบสุข การงานก็จะเสียผลวินัยจึงเป็นสิ่งที่ใช้ควบคุมคนให้คนเราใช้ความรู้ความสามารถไปในทางที่ถูกที่ควร คือทำให้เป็นคนฉลาดนั่นเอง

ความสำคัญของวินัยชาวพุทธ

วินัยสำคัญอย่างไร วินัยสำคัญคือเป็นขนบธรรมเนียม หรือแบบแผนข้อบังคับ

สำหรับหมู่ภิกษุ เปรียบเหมือนบ้านเมือง จำต้องมิกฎหมายปกครองประชาชนพลเมือง ในอาณาจักรนั้น ฝ่ายพระศาสนาก็ต้องมี วินัยบัญญัติสำหรับปกครองพระสงฆ์ในพุทธ จักรณันนั้น เหมือนกัน

ในพระพุทธศาสนา เรื่องพระวินัยใน พระไตรปิฎกนั้น ได้จัดเอาพระวินัยไว้ใน หมวดแรกของพระไตรปิฎก (อีกสองหมวด คือพระสูตรและพระอภิธรรม) เมื่อครั้งที่ท่าน พระมหากัสสปะได้เป็นผู้นำในการรวบรวม คำสอนของ พระผู้มีพระภาค ให้เป็น พระไตรปิฎก ภายหลังพระพุทธปรินิพพาน ได้ไม่นาน ท่านพระอุบาลีผู้ซึ่งพระผู้มีพระ ภาคยกเป็นผู้เลิศในทางวินัยในหมู่สงฆ์รับ หน้าที่สำคัญในส่วนของพระวินัยนี้ ส่วนพระ สูตรและพระอภิธรรมนั้น ท่านพระอานนท์ผู้ เป็นเลิศในทางพหูสูตและเป็นพระอุปัฏฐาก ของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้รับภารกิจสำคัญ ก็เพราะความสำคัญโดยส่วนของพระวินัยเอง แต่ว่าคงไม่ต้องอธิบายเพิ่มเติมเพราะเนื้อหา ไม่ซับซ้อน กล่าวคือท่านพระอุบาลีหรือท่าน พระอานนท์รูปใดรูปหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มี พระภาค เพื่อกราบทูลถามข้อสงสัยใน พระวินัย อาทิเช่น การแสดงปาติโมกข์นั้น พระผู้มีพระภาคทรงเล็งเห็นประโยชน์ใดจึง ทรงบัญญัติขึ้น ซึ่งมีใจความว่า

ครั้งนั้นแล ท่านพระอุบาลีได้เข้าไป เฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคม พระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควร ส่วนข้าง หนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระตถาคตทรงอาศัย อำนาจประโยชน์เท่าไรหนอแล จึงทรง

บัญญัติสิกขาบท ทรงแสดงปาติโมกข์แก่ สาวกทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ดูกรอุบาลี ตถาคตอาศัยอำนาจประโยชน์ 10 ประการแล จึงบัญญัติสิกขาบทแสดง ปาติโมกข์แก่สาวกทั้งหลาย 10 ประการเป็น ใจน คือ เพื่อความตั้งอยู่ด้วยดีแห่งสงฆ์ 1 เพื่อความอยู่สำราญแห่งสงฆ์ 1 เพื่อข่มบุคคล ผู้เก้อยาก 1 เพื่อการอยู่สำราญแห่งภิกษุ ทั้งหลายผู้มีศีลเป็นที่รัก 1 เพื่อป้องกันอาสวะ ทั้งหลายอันเป็นไปในปัจจุบัน 1 เพื่อกำจัด อาสวะทั้งหลายอันเป็นไปในสัมปรายภพ 1 เพื่อความเลื่อมใสแห่งบุคคลทั้งหลายผู้ยังไม่ เลื่อมใส 1 เพื่อความเจริญยิ่งแห่งความ เลื่อมใสของบุคคลทั้งหลายผู้เลื่อมใสแล้ว 1 เพื่อความตั้งมั่นแห่งศีลธรรม 1 เพื่อ อนุเคราะห์วินัย 1 ดูกรอุบาลี ตถาคต อาศัย อำนาจประโยชน์ 10 ประการนี้แล จึงบัญญัติ สิกขาบท แสดงปาติโมกข์แก่สาวกทั้งหลาย (วิ.มหา.(ไทย) 1/39/28)

จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ก็ทรง เล็งเห็นถึงความสำคัญของวินัยจึงทรงบัญญัติ สิกขาบทขึ้นเพื่อความตั้งมั่นแห่งคณะสงฆ์ไม่ เลื่อมคลาญนั่นเองและยังทรงตักเตือนให้ชาว พุทธยึดเอาศีลเป็นหลักสำคัญในการดำเนิน ชีวิตแม้ก่อนพระพุทธองค์จะทรงปรินิพพานก็ มอบศีลให้เป็นมรดกเหมือนพินัยกรรมแก่ชาว พุทธ พระในศาสนาพุทธ เหล่าพุทธสาวกว่า ให้อยู่กันด้วยศีล ปกครองกันด้วยศีลเอาศีล เป็นบรรทัดฐานในการอยู่ด้วยกัน ซึ่งจะทำให้ สังคมมีความสุข

วิธีปฏิบัติให้ชีวิตมีสุข

ปัจจัย 4 เป็นสิ่งที่มนุษย์จำเป็นต้องการดำรงชีวิต โดยไม่ต้องพึ่งสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ เช่น คอมพิวเตอร์ รถยนต์ ไฟฟ้า โทรศัพท์ เป็นต้น โดยปัจจัยทั้งสี่อย่างนี้มนุษย์ไม่สามารถขาดได้ เพราะเมื่อขาดแล้วอาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “สพฺเพ สดฺดา อาหารภู ฐิติกา” สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) ดังนั้น ปัจจัย 4 ของคฤหัสถ์นั้นประกอบไปด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับปัจจัย 4 ของบรรพชิตคือ จีวรบิณฑบาต เสนาสนะและเภสัช เป็นต้น ในส่วนของคฤหัสถ์นั้นในการพิจารณา ดังนี้

1. **ให้พิจารณาอาหาร** ว่าสิ่งต่างๆ ที่มนุษย์นำมาเลี้ยงร่างกายประจำวันตั้งแต่เกิดจนตาย เช่น ข้าว น้ำ เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ต่างๆ เป็นต้น แล้วแต่ผู้ใดจะนำสิ่งใดมาเลี้ยงร่างกายตามฐานะความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล เพราะร่างกายของมนุษย์จะขาดอาหารไม่ได้ ถ้าขาดอาหารก็ต้องตายในที่สุด อาหารจึงมีความสำคัญในชีวิตมนุษย์

2. **ให้พิจารณาเครื่องนุ่งห่ม** ว่าเสื้อผ้าสำหรับสวมใส่เพื่อปกปิดร่างกายให้ดูสวยงาม เพราะร่างกายของมนุษย์สกปรกและน่าเกลียด นอกจากนั้นเสื้อผ้ายังช่วยป้องกันการรบกวนของแมลงและสัตว์อื่นๆ ส่วนผ้าห่มหมายถึงผ้าที่ใช้ห่มกันหนาวในฤดูหนาวเพราะมนุษย์เกิดมาตัวเปล่า เมื่อเกิดมาแล้วจึงมีความจำเป็นต้องมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับร่างกายภายนอกของมนุษย์

3. **ให้พิจารณาที่อยู่อาศัย** ว่าบ้านเรือนที่ใช้เป็นที่อยู่อาศัยพักผ่อนหลับนอนหลบแดดหลบฝน และป้องกันอันตรายจากสัตว์นอຍใหญ่ที่จะมารบกวน หรือทำร้ายในเวลากลางวันและกลางคืน เพราะฉะนั้นที่อยู่อาศัยจึงเป็นสิ่งที่สำคัญในความเป็นอยู่ของมนุษย์ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

4. **ให้พิจารณายารักษาโรค** ว่าพืชที่เป็นสมุนไพรต่างๆ ที่นำมาสกัดเป็นยารักษาโรคเพื่อนำมารักษามนุษย์ที่เจ็บไข้หรือป่วยเป็นโรคต่างๆ ให้หายจากความทุกข์ทรมานในการป่วยของโรคนั้นๆ เพราะฉะนั้นยารักษาโรค จึงเป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิตมนุษย์ เพราะยารักษาโรคจะทำให้มนุษย์มีชีวิตอยู่รอดต่อไปได้อีก ถ้าไม่มียารักษาโรค มนุษย์อาจตายก่อนอายุขัย ด้วยโรคต่างๆ

ทั้งหมดนี้ คือปัจจัย 4 ที่สำคัญที่สุดสำหรับร่างกายของมนุษย์ที่เรียกว่า “รูปธรรม” ปัจจัย 4 ที่กล่าวมานี้มนุษย์มีอยู่ด้วยกันทุกคน บางคนมีมาก บางคนมีปานกลาง บางคนมีน้อย ผู้ใดที่มีปัจจัย 4 มากก็จะมีความเป็นอยู่อย่างสุขสบาย ผู้ใดมีปัจจัย 4 ปานกลางก็จะมีความทุกข์บ้าง สุขบ้าง ส่วนผู้ใดมีปัจจัย 4 น้อย ก็จะมีแต่ความทุกข์ จะมีมากหรือมีน้อย พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนไม่ให้ลุ่มหลงมัวเมา ยึดมั่นถือมั่นในปัจจัยทั้ง 4 อย่างนี้ มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค มีเพียงพอให้ร่างกายอยู่ได้ เพื่อทำความดีเท่านั้น ถึงแม้จะมีปัจจัย 4 มากสักปานใดก็ตาม เมื่อตายไปแล้วก็ไม่สามารถนำติดตัวไปได้เลย มีเพียงความดีเท่านั้นที่สามารถติดตัวตามตนไปได้ทุกภพทุกชาติ ดังเช่นมหา

เศรษฐีหรือยากจน กินข้าวแล้วก็อิ่ม 1 มือเท่ากัน มหาเศรษฐีหรือยากจนมีเสื้อผ้าที่ชุดก็ได้ที่ละชุดเท่ากัน มหาเศรษฐีหรือยากจนมีบ้านหลังใหญ่แต่พื้นที่ที่ใช้จริงๆ ก็เหมือนกันคือห้องนอน ห้องน้ำ ห้องครัว มหาเศรษฐีหรือยากจนจะมียารักษาโรคดีแค่ไหนชีวิตไปได้นานเพียงไร “สุดท้ายก็ต้องตายเหมือนกัน” ดังนั้นสิ่งที่ติดตัวไปได้ก็มีแต่ความดีกับความชั่วเท่านั้น

มนุษย์นอกจากมีรูปธรรมแล้วยังมีนามธรรมที่มีอยู่ในร่างกายของเราอีกที่เรียกว่า “จิตใจ” ก็มีปัจจัย 4 เป็นสิ่งสำคัญที่สุดของจิตใจ

สิ่งที่สำคัญที่สุดในจิตใจของมนุษย์มีปัจจัย 4 อย่าง คือ (1) อาหารของจิตใจ (2) เครื่องนุ่งห่มของจิตใจ (3) ที่อยู่อาศัยของจิตใจ (4) ยารักษาโรคของจิตใจ ดังนี้

1. อาหารของจิตใจ หมายถึงการฟังธรรม คือฟังคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เพราะคำสอนทุกบทสอนให้มนุษย์รู้ผิดถูก ชั่วดี รู้บาปบุญคุณโทษ ผู้ที่ฟังธรรมก็จะได้ประโยชน์คือฟังแล้วรู้เรื่องที่ยังไม่เคยรู้ ฟังแล้วเรื่องที่สงสัยก็หายสงสัย ฟังธรรมแล้วจิตใจเบิกบาน ผ่องใส ฟังธรรมแล้วมีความเห็นถูกต้องตามครรลองคลองธรรมเป็นเหตุให้มีสติปัญญา คือมีความรู้มากขึ้นและสามารถนำไปประพฤติปฏิบัติตาม ทำให้ละชั่วประพฤติดี ชำระจิตใจให้สะอาด ปราศจากกิเลสทั้ง 3 อย่างคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้เป็นคนดีงาม ทั้งกายงามทั้งใจ เพราะฉะนั้นการฟังธรรมจึงเป็นอาหารที่สำคัญที่สุดสำหรับจิตใจของมนุษย์ ดังนั้น

ควรฟังธรรมเสมอๆ จิตใจจะได้อิ่มเอิบ ปิติยินดี เปรียบเหมือนกับได้อาหารใจนั่นเองนี้คือ “การฟังธรรมเป็นอาหารของจิตใจ”

ผู้ที่ขาดอาหารของจิตใจ คือผู้ที่ไม่ได้ฟังธรรมก็จะขาดสติปัญญา ไม่รู้ผิดถูก ชั่วดี ไม่รู้บาปบุญคุณโทษ โง่เขลาเบาปัญญา ทำแต่ความชั่ว จิตก็ร้อนรนกระวนกระวายมีแต่ความทุกข์ ความเดือดร้อน หากความสุขไม่ได้เพราะไม่ได้ฟังธรรม จิตใจจึงขาดอาหารทำให้จิตเศร้าหมองไม่ผ่องใส

2. เครื่องนุ่งห่มของจิตใจ หมายถึงทาน ศีล สมาธิ ปัญญาทาน ผู้ใดให้ทานเสมอๆ เป็นการสร้างคุณธรรมประจำใจให้มีเมตตาคือความรัก มีกรุณาคือความสงสารผู้อื่น เป็นความดีที่ได้หุ้มห่อจิตใจของผู้คนไว้แล้ว

ศีล หมายถึง ข้องดเว้นจากการทำความชั่ว การนำศีลมารักษา กาย วาจาให้สะอาดปราศจากความชั่ว ตามศีลแต่ละข้อแล้วแต่ผู้ใดจะนำศีลข้อใดมาปฏิบัติ ซึ่งมีอยู่มากมาย ผู้ใดปฏิบัติตามศีลข้อนั้นๆ ได้กายวาจาก็จะสะอาด เมื่อกายวาจาสะอาด จิตใจก็มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองว่ามีความดีเป็นเครื่องนุ่งห่มจิตใจ เปรียบเหมือนสวมใส่เสื้อผ้าที่สวยงาม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2549)

สมาธิ หมายถึง การฝึกจิตให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน ร้อนรนกระวนกระวาย จิตจะสงบเยือกเย็นเพราะมีสติคอยควบคุม เปรียบเหมือนกับสวมใส่เสื้อผ้าที่สวยงาม บางเบาและสบาย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2545)

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจ

หยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2545) ซึ่งเป็นความรอบรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม ผู้ที่มีปัญญาคือผู้ที่มีคุณธรรมของสัตว์บุรุษ 7 ประการ คือ (1) รู้เหตุ (2) รู้ผล (3) รู้ตน (4) รู้ประมาณ (5) รู้กาลเวลา (6) รู้ชุมชน (7) รู้บุคคล ดังนี้

1) รู้เหตุ 2) รู้ผล หมายความว่ารู้ว่าเหตุใดทำแล้วส่งผลให้เกิดทุกข์ เหตุใดทำแล้วส่งผลให้เกิดสุข ผู้มีสติปัญญาดีก็จะเลือกทำแต่เหตุที่ส่งผลให้มีความสุข ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นรวมทั้งสังคมประเทศชาติบ้านเมือง

3) รู้ตน หมายความว่าเป็นผู้รู้จักตน คือรู้ว่าตนเอง อยู่ในชาติตระกูลใด ยศถาบรรดาศักดิ์สูงต่ำเพียงใด มีสมบัติบริวาร ความรู้ และคุณธรรมอยู่ในระดับใดควรต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับฐานะ ความเป็นอยู่ มีความอ่อนน้อม ถ่อมตน ไม่ยกตนข่มท่าน เพื่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน และสร้างชื่อเสียงให้กับวงศ์ตระกูล

4) รู้ประมาณ หมายความว่าความเป็นผู้รู้จักประมาณ รู้จักความพอดี พอเหมาะพอควรไม่มากหรือน้อยเกินไปในทุกเรื่อง เช่น รู้จักประมาณในการบริโภคทรัพย์ (อภิ. วิ.อ.(ไทย) 35/518/391) ให้สมควรกับฐานะ ความเป็นอยู่ของตน รู้จักประมาณในการใช้จ่ายเงินทอง รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร รู้จักประมาณในการแต่งกาย รู้จักประมาณในการพูด ดังเช่นลูกนกแขกเต้ารู้ประมาณในการกินอาหาร (ขุ.ชา.(ไทย) 27/13/122) เป็นต้น

5) รู้กาล หมายความว่ารู้จักเวลาและสถานที่ ที่จะพูด จะทำอะไร ในเวลาและสถานที่นั้น ๆ เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายกับตนเองและผู้อื่น (ที.ปา.(ไทย) 11/188/146)

6) รู้ชุมชน หมายความว่าชุมชนใดที่มีความเป็นอยู่ที่ดี เราควรเข้าไปคบค้าสมาคมด้วย เพื่อให้เกิดความสามัคคีและเจริญรุ่งเรืองในชุมชนนั้น ชุมชนใดที่มีความเป็นอยู่ที่ไม่ดี ทำผิดกฎหมาย ผิดครรลองคลองธรรม ก็ไม่ควรเข้าไปคบค้าสมาคมด้วย เพราะจะเกิดความเสียหาย เสียทรัพย์สินเงินทอง เสียชื่อเสียง สร้างความเสื่อมโทรมให้กับชุมชนหรือสังคมนั้นๆ

7) รู้บุคคล หมายความว่ารู้จักเคารพนับถือคบค้าสมาคมกับคนที่เป็นคนดี มีศีล มีธรรมประจำ กาย วาจา ใจ เมื่อได้คบค้าสมาคมแล้วเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รู้ว่าบุคคลใดไม่ควรเคารพนับถือ คบค้าสมาคมด้วย เพราะเป็นคนชั่ว คบแล้วก็จะเกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น นี้คือผู้ที่มีปัญญาดี มีความสุภาพ เรียบร้อย อ่อนโยน มีทาน ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องนุ่งห่มจิตใจ ผู้ใดพบเห็นก็จะดูสวยงาม ทั้งทางกาย วาจา ใจ นี้คือความหมายของคำว่า “เครื่องนุ่งห่มของจิตใจ”

ผู้ที่มีคุณสมบัติทั้ง 7 ประการนี้ เป็นผู้ดีควรแก่การยกย่องนับถือ เป็นคนที่น่าคบหาสมาคมด้วย ผู้มีปัญญาดี มีกาย วาจา ใจ ที่สะอาด สุภาพ เรียบร้อย อ่อนโยน มีทานศีล สมาธิ ปัญญาเป็นเครื่องนุ่งห่มจิตใจ ผู้ใดพบเห็นก็จะดูสวยงาม ทั้งทางกาย วาจา ใจ นี้คือ “ทาน ศีล สมาธิ ปัญญาเป็นเครื่องนุ่งห่มของจิตใจ”

3. ที่อยู่อาศัยของจิตใจ หมายถึงผู้ที่นับถือศาสนาใดศาสนาหนึ่ง ส่วนชาวพุทธก็นับถือศาสนาพุทธเป็นที่ยึดเหนี่ยวเป็นที่พึ่งที่อาศัยของจิตใจ เพราะพระพุทธรูปศาสนา มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นองค์ศาสดาเราจึงเคารพนับถือกราบไหว้บูชาและประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระองค์ท่านด้วย พระองค์ท่านมีพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ พระองค์ท่านทรงสอนให้มนุษย์ละชั่ว ประพฤติดี และชำระจิตใจให้สะอาดปราศจากกิเลสทั้ง 3 อย่าง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เพื่อความพ้นทุกข์ และยังมีคำสอนโดยละเอียดอีกมากมาย เมื่อนำมาปฏิบัติตามแล้วจะช่วยให้บรรเทาความทุกข์ลงได้ เพราะฉะนั้นผู้ที่นับถือพระพุทธรูปศาสนาจึงมีความจำเป็นที่จะต้องนับถือศาสนาพุทธอย่างเดียวไม่ควรนับถือหลายๆ ศาสนาในขณะเดียวกัน ดังนั้นศาสนาจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่มนุษย์ต้องยึดถือเป็นที่พึ่งที่อาศัยของจิตใจ เปรียบเหมือนเราพักอาศัยอยู่ในบ้านที่ร่มเย็นเป็นสุข พ้นจากภัยอันตรายต่างๆ นี่คือความหมายของคำว่า “ศาสนาเป็นที่อยู่อาศัยของจิตใจ”

4. ยารักษาโรคของจิตใจ หมายถึงพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่สามารถช่วยมนุษย์ที่ป่วยเป็นโรคทางจิต คือ โรคโลก โรคโกรธ โรคหลง ซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต เป็นเหตุของการเกิดทุกข์ เมื่อเกิดทุกข์กับสิ่งใดหรือเรื่องใดให้นำคำสอนบทใดบทหนึ่งที่ช่วยแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับจิตใจ เช่น เมื่อมี

ความโกรธเกิดขึ้นก็นำคำสอนบทของการให้อภัยและบพเมตตาคือความรัก กรุณาคือความสงสาร มาพิจารณาเพื่อให้หายจากการเป็นโรคโกรธ เมื่อความโลภเกิดขึ้นในจิตใจทำให้มักใหญ่ใฝ่สูง อยากได้สิ่งต่างๆ มาเป็นของตน ก็ให้นำเอาคำสอนบทอนิจจังทุกขังอนัตตมาพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเป็นเพียงสิ่งสมมุติเท่านั้น เมื่อตายไปแล้วไม่สามารถนำติดตัวตามตนไปได้เลย โรคของความโลภก็จะคลายหายไป เมื่อความหลงเกิดขึ้นในจิตใจจะทำให้มีความรักใคร่พอใจในสิ่งต่างๆ ก็จะยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา เกิดความทุกข์อย่างหนักก็ให้นำคำสอนบทที่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไปไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเราของเราทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไป ในที่สุดแม้แต่ตัวของเราเอง นี่เป็นเพียงตัวอย่างคำสอนบางบทเท่านั้น ให้นำคำสอนบทต่างๆ มาพิจารณาเมื่อท่านป่วยด้วยโรคโลก โรคโกรธ โรคหลงแล้วท่านก็จะหายจากโรคต่าง ๆ เหล่านี้ได้ นี้คือความหมายของคำว่า “พระธรรมคำสอนเป็นยารักษาโรคของจิตใจ”

ดังนั้น ปัจจัย 4 ของจิตใจที่ได้กล่าวมานี้ คือ อาหารของจิตใจ เครื่องนุ่งห่มของจิตใจ ที่อยู่อาศัยของจิตใจ ยารักษาโรคของจิตใจ ถ้าผู้ใดมีครบทั้ง 4 อย่างนี้แล้วก็จะอยู่อย่างสบายใจ ไม่เดือดร้อน ไม่มีความวุ่นวายมีแต่ความสงบทางจิตใจ เพราะมีปัจจัยทั้ง 4 เป็นเครื่องควบคุม คอยรักษาให้เกิดความสุขทางจิตใจเพราะมีอาหารของจิตใจเครื่องนุ่งห่มของจิตใจ ที่อยู่อาศัยของจิตใจ และยารักษาโรคของจิตใจเป็นตัวช่วยซึ่งเป็นคุณค่าแท้ เป็นต้น

สรุป

ศีลที่เป็นไปในการอบรมปัญญา ได้แก่ อินทรีย์สังวรศีล คือการอบรมปัญญาที่เป็นการสำรวจทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นั่นก็คือการเจริญสติปัฏฐาน 4 ระลึกลักษณะของสภาพธรรมที่มีจริงในขณะนี้ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังนั้นจึงอบรมปัญญาและศีลประการต่างๆ ก็ย่อมทำให้ถึงความสิ้นทุกข์ได้ สำหรับคฤหัสถ์ก็สามารถอบรมปัญญาที่เป็นอินทรีย์สังวรศีลได้ คือ การระลึกลักษณะของสภาพธรรมที่มีจริงที่เป็นสติปัฏฐานได้ แต่ต้องเริ่มจากการฟังพระธรรมให้เข้าใจก่อน

หลักคำสอนพื้นฐานในพระพุทธศาสนาเชื่อว่า มนุษย์เราเป็นผู้ที่สามารถพัฒนาตนได้ และครอบคลุมพฤติกรรม หรือการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ภายในชีวิตของตนเอง ให้ดีกว่าเดิมได้เช่น การนำหลักจตุปาริสุทธิ

ศีล 4 ที่เป็นข้อบัญญัติของพระสงฆ์มาปรับใช้ให้กับคนสามัญทั่วไปได้ คือ

1) การประยুক্তหลักปาฏิโมกขสังวรศีล ประยুক্তตามการสร้างวินัยในสังคมและการสร้างวินัยในตนเอง

2) การประยুক্তหลักอินทรีย์สังวรศีล ประยুক্তตามการใช้อินทรีย์ในสังคม การฝึกสติอบรมอินทรีย์

3) การประยুক্তหลักอาชีวีปริสุทธิศีล ประยুক্তมุ่งให้คนมีปัจจัย 4 ความสมบูรณ์ด้วยทรัพย์ สัมมาชีพ สัมมาอาชีพะ โดยทางธรรม สัมมาอาชีพะในแง่การพัฒนาจิตใจและปัญญา สัมมาอาชีพะในความหมายฝ่ายคฤหัสถ์ และอาชีพที่ขัดต่อการพัฒนาด้านสัมมาอาชีพะสำหรับคฤหัสถ์

4) การประยুক্তหลักปัจจัยสันนิสสิตศีล ประยুক্তตามการอาศัยปัจจัย 4 และวิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- ฉันทนา อุตสาหลักษณ์. (2545). **พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา**. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.
- ฐานวุฑโฒภิกขุ. (2533). **มงคลชีวิตฉบับธรรมทายาท**. อนุสรณ์งานฌาปนกิจคุณแม่ อาเตียงแจ้ว. 3 มิถุนายน 2533.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2545). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: สือตะวัน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระเมธีวราภรณ์. (2553). **เบญจศีลเบญจธรรมอุดมชีวิตของมนุษย์**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ต้นบุญ.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2552). **วินัยมุข เล่ม 1**. พิมพ์ครั้งที่ 40. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.