

สุขนิยมตามหลักฆราวาสธรรม 4

Hedonism in Accordance with the Four Gharāvāsa Dhamma

นิติกร วิชума
Nitikorn Wichuma
นักวิชาการอิสระ
independent scholar
E-mail: jacknitikorn2517@gmail.com

Received: 20 September 2021; Revised: 28 September 2021; Accepted: 5 October 2021

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสุขนิยมตามหลักฆราวาสธรรม 4 พบว่า สุขนิยม เป็นกลุ่มแนวคิดเกี่ยวกับความสุข ถือว่าความสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต มีคุณค่าในตัวเองและมีค่ามากที่สุด ซึ่งมนุษย์ควรแสวงหา สุขนิยมตามหลักฆราวาสธรรม 4 เป็นหลักคุณธรรมสำหรับบุคคลทุกคนถือปฏิบัติ เพื่อความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ได้แก่ 1) สัจจะ ความซื่อสัตย์ จริงใจ ทำให้เป็นผู้มีความรับผิดชอบ หนักแน่น มั่นคง ส่งผลให้มีเกียรติยศชื่อเสียง 2) ทมะ ความข่มใจ ฝึกฝนตน ทำให้เป็นผู้มีปัญญา มีความกล้าหาญและพัฒนา ส่งผลให้มีความเจริญรุ่งเรือง เจริญฉลาด 3) ขันติ ความอดทน อดกลั้น ทำให้เป็นผู้มีความเข้มแข็งเป็นที่พึ่งได้ ส่งผลให้มีทรัพย์สมบัติมาก 4) จาคะ ความเสียสละ แบ่งปัน ทำให้เป็นผู้มีอารมณ์ดีจิตใจผ่องใส มีความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ส่งผลให้มียศถาบรรดาศักดิ์จำนวนมาก ทำให้มนุษย์มีความสุขสงบทั้งกายและใจ และแผ่ขยายความสุขไปสู่บุคคลและสังคมโดยรอบด้วยเช่นกัน

คำสำคัญ: สุขนิยม, ฆราวาสธรรม 4, พุทธปรัชญาเถรวาท

Abstract

This article aims to study happiness according to the four secular principles. It was found that happiness is a group of concepts related to happiness. considered happiness to be the ultimate goal of life Valuable in and of itself is the most valuable. which people should seek Happiness according to the four secular principles is a moral principle for all people to follow. For success in life: 1) Truth, honesty, sincerity, making a person responsible, strong, stable, resulting in honor and reputation. have courage and develop Resulting in prosperity, intelligence. dependable Resulting in having a lot of wealth. 4) Jaka, sacrifice, sharing, making people have a good mood and a bright mind. have a sacrifice unselfish As a result, there are many friends. makes human beings happy and peaceful both physically and mentally and spreading happiness to individuals and surrounding society as well

Keywords: Hedonism, Four Gharāvāsa Dhamma, Theravada Buddhist Philosophy

บทนำ

จากสภาวะแวดล้อมทางสังคมโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วรอบด้านในทุกมิตินั้น ทำให้มีการปรับเปลี่ยนบริบทต่าง ๆ ในสังคมอย่างมากมาหลายหลาย ทั้งวิถีชีวิตความเป็นอยู่ สภาพเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม เทคโนโลยีความเจริญก้าวหน้า และข้อมูลข่าวสาร ส่งผลกระทบต่อวิถีต่างๆ ทั้งในมุมมองและลบ ทำให้เราเห็นสภาพสังคมทั้งในมุมที่มีความเจริญรุ่งเรือง ความศิวิไลซ์มีอารยธรรม หรือมีการพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ และในทางตรงข้าม มุมแห่งความเสื่อมถอย ความไม่เจริญรุ่งเรืองไร้อารยธรรม หรือปัญหาต่างๆ ทางสังคมก็เกิดขึ้นคู่กันตามมา แต่มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการชีวิตที่ดี ที่พร้อมสมบูรณ์ ปราศจากความทุกข์ความสลาย ความเจริญและความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ดังนั้น ทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ จึงแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งสิ้น แต่ก็เชื่อว่าทุกคนจะได้ตั้งใจตัวเองปรารถนา เพราะการมีชีวิตที่มีความสุขนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายด้าน ต้องผสมกลมกลืนกันหลายอย่าง การแสวงหาความสุขนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคน เพราะคนเรานั้นมีความแตกต่างกัน เช่น ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ เป็นต้น แต่ความสุขที่มนุษย์ได้รับ มักเน้นทางด้านวัตถุมากกว่า เป็นความสุขที่อิงอาศัยวัตถุสิ่งของ ที่สนองความต้องการเท่านั้น ธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นเช่นนี้ เพราะถูกอำนาจของกิเลสครอบงำ ทำให้มีความปรารถนาไม่สิ้นสุด ถูกอวิชชาปิดบังทั้งตนเองและผู้อื่น จึงเกิดปัญหาทางสังคม ปัญหาทุจริตเพื่อการแข่งขัน การแก่งแย่งทำทุกวิถีทางที่จะได้ครอบครองเป็นเจ้าของสิ่งเหล่านั้น มนุษย์จำนวนมากในโลกเป็นเช่นนี้ คือเมื่อใช้ชีวิตอยู่ไปเรื่อย ๆ ชีวิตและความสุขของตนก็ไปขึ้นกับวัตถุภายนอกหมด ถ้าขาดวัตถุที่จะเสพแล้วอยู่ไม่ได้ กระวนกระวาย ทรมานทุกข์หาความสุขไม่ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

ประเทศไทยก็เช่นกัน ต้องเผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว ความซับซ้อน และคาดการณ์ผลกระทบได้ยาก ประกอบกับการทบทวนผลการพัฒนาประเทศที่ผ่านมาบ่งชี้ว่า เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองของประเทศมีความเจริญก้าวหน้าในหลายด้าน แต่ในขณะเดียวกันยังคงมีปัญหาด้านโครงสร้างของระบบเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และการบริหารจัดการประเทศที่มีความบิตเปื้อน ไม่เอื้อต่อการพัฒนาที่

ยังยืนในระยะยาว ทั้งยังเป็นความเสี่ยงที่อาจทำให้ปัญหาต่างๆ รุนแรงมากขึ้น และเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555)

เมื่อความต้องการเร่งรีบพัฒนา องค์กรหรือหน่วยงานราชการต่างๆ ก็ต้องการให้ประชาชนมีความสุขมีชีวิตที่ดีงาม ก็ระดมทุน ระดมนโยบายที่หลากหลาย เพื่อให้ความเป็นอยู่หรือการดำรงชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข จึงได้เร่งรีบพัฒนาในด้านต่างๆ เพื่อความเจริญก้าวหน้าเพื่อความสะดวกสบาย เพื่อสนองความต้องการของประชาชน ทำให้เกิดผลกระทบ มีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายตามมา ซึ่งล้วนมาจากผลของการพัฒนาที่มุ่งเน้นด้านวัตถุมากเกินไป เมื่อโลกมีความเจริญด้านวัตถุมากยิ่งขึ้นเท่าใด ความเจริญด้านจิตใจของมนุษย์ในสังคม กลับมีความเสื่อมถอยลงเพราะความนิยมในวัตถุ จนเรียกได้ว่า คนในปัจจุบันตกอยู่ภายใต้อำนาจของวัตถุนิยมก็ว่าได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2542)

เพราะได้แต่อิงอาศัยสิ่งอำนวยความสะดวกด้านวัตถุ เช่น เครื่องอำนวยความสะดวกด้านสื่อสาร มีโทรศัพท์มือถือ โทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง เป็นต้น หรือมีเครื่องใช้วัตถุต่างๆ ที่เกินความจำเป็น ต้องการรถยนต์หรือบ้านที่ใหญ่โต ซึ่งเมื่อวัตถุเจริญก้าวหน้าไปเท่าใด ด้านจิตใจของมนุษย์ก็สับสนวุ่นวายมากเป็นเท่าตัว เพราะการไม่สามารถจะพัฒนาตนให้รู้ทันต่อสภาพความจริง จึงตกเป็นทาสวัตถุเพราะผลิตเพลีน ตกอยู่ใต้อำนาจของต้นหาความอยากได้อะไรก็มี ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่มเป็นทาสแห่งตัณหา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

หลักคำสอนสำคัญของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มุ่งเน้นเรื่องการพ้นทุกข์ และสอนให้รู้จักทุกข์และวิธีการดับทุกข์ ให้พ้นจากอวิชชา (ความไม่รู้ความจริงในธรรมชาติ) อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จากกิเลสทั้งปวง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เน้นการศึกษาทำความเข้าใจ การโยนิโสมนสิการด้วยปัญญา และพิสูจน์ทราบข้อเท็จจริง (อัมมวิจยะ) เห็นเหตุผลว่าสิ่งนี้มี สิ่งนี้ จึงมี (อิทัปปัจจยตา) จนเห็นตามความเป็นจริงว่าสรรพสิ่งในธรรมชาติเป็นไปตาม กฎพระไตรลักษณ์ และสัตว์โลกที่เป็นไปตามกฎแห่งกรรม แล้วเลือกใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับผลที่จะได้สิ่งที่ปรารถนาอย่างถูกต้อง ด้วยความไม่ประมาทในชีวิต ให้มีความสุขในชาตินี้ และชาติต่อ ๆ ไป (ด้วยการสั่งสมบุญบารมี) ตลอดจนปรารถนาในพระนิพพานของผู้มีปัญญา

การดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา จึงมีความสำคัญต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ทุกคนจึงควรรู้จักและเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะให้ถูกต้อง และช่วยกันพัฒนาปรับปรุงตนเอง ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีร่วมกันได้ในที่สุด เพราะในบริบทเชิงสังคม ครอบครัว เป็นสถาบันพื้นฐานที่เป็นหลักสำคัญที่สุดของสังคม ทำหน้าที่หล่อหลอมและขัดเกลาความเป็นมนุษย์ให้แก่สมาชิกของครอบครัว ด้วยการอบรมเลี้ยงดูให้ความรัก ความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมของสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีความพร้อมที่จะทำงานอย่างเต็มที่และสร้างสรรค์ เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป ดังนั้น ครอบครัวจึงมีความสำคัญและมีอิทธิพลที่สุดต่อชีวิตของทุกคน ทั้งนี้ การพัฒนาที่เกิดขึ้นตามหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืน ปรากฏจากการบิณฑบาตของสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ชีวิตที่มีสุขภาวะ ซึ่งเป็นชีวิตที่อยู่รอด อยู่ดี อยู่อย่างมีหลักการ และบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหามาได้ เพื่อดำเนินชีวิตอย่างสงบตามอัตภาพ

แนวคิดปรัชญาสุขนิยม

1. ความหมายของสุขนิยม

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน สำหรับคำที่ใช้ในความหมายที่มีความเกี่ยวเนื่องต่อกัน จึงขอกล่าวถึงความหมายของคำต่าง ๆ คือ สุขนิยม ความสุข และสุขภาวะหรือสุขภาพ ดังต่อไปนี้

คำว่า “สุขนิยม” ประกอบด้วยคำ 2 คำ คือ คำว่า “สุข” กับคำว่า “นิยม” โดยคำว่า นิยม หมายถึง การชมชอบหรือมีทัศนคติและแนวความคิดเหมือนกัน ส่วนคำว่า สุข หมายถึง ความสบายกายและสบายใจ เมื่อรวมกันแล้ว สุขนิยม จึงเป็นชื่อแนวคิดทางปรัชญาแบบสุขนิยม ซึ่งมีแนวคิดทางปรัชญาเกี่ยวกับความสุข สุขนิยม ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า “hedonism” มาจากศัพท์ภาษากรีกแปลว่า ความพึงพอใจ มีผู้แปลเป็นภาษาไทยที่แตกต่างกัน เช่น สุขารมณ์นิยม รตินิยม สุขนิยม

สุขนิยม (Hedonism) หมายถึง ลัทธิที่ถือว่าความสุข ความเพลิดเพลินเป็นมาตรฐาน อันสูงสุดของชีวิตทางศีลธรรม สุขเป็นความดีสูงสุด เป็นจุดมุ่งหมายอันสูงสุดของชีวิต (ชัยวัฒน์ อัตพัฒน, 2520) เพราะมนุษย์ต่างก็แสวงหาความสุข เป็นไปไม่ได้ที่เขาจะแสวงหาสิ่งอื่น (วิทย์ วิศทเวศย์, 2553)

ดังนั้น สุขนิยม จึงเป็นแนวคิดทางปรัชญาที่เห็นว่ามนุษย์ต้องการความสุข มนุษย์ทุกคนล้วนแสวงหาความสุข การกระทำของมนุษย์ล้วนเป็นไปเพื่อความสุข มีเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์คือความสุข โดยมุ่งหวังความสุข 2 ระดับ คือ สุขขณะมีชีวิตในปัจจุบัน และสู่สัจดีเมื่อสิ้นชีวิตแล้ว ซึ่งจะได้กล่าวถึง ความหมายของ สุข คือ ความสงบ และความสงบก็มีความสุข สันติเป็นสุข สุขเป็นสันติ คือ สันติสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2554) และท่านยังได้ให้ความหมายของ สุขภาวะ โดยแยกศัพท์ได้ดังนี้ คำว่า “สุข” มีคำเชื่อมต่อคือคำว่า “ภาวะ” โดยวิเคราะห์ศัพท์ไว้ว่า “สุขภาวะ” ในภาษาบาลี แปลว่า “ภาวะแห่งความเป็นสุข” มาจากคำว่า “สุข” แปลว่า สุข กับคำว่า “ภาวะ” แปลว่า “ความเป็น” เมื่อนำมารวมกันจึงหมายถึง “ภาวะแห่งความสุข” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551) ส่วนในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ท่านได้ให้คำนิยามความหมายของ “ความสุข” ว่า หมายถึง ความสบาย ความสำราญ ความฉ่ำชื่นรื่นกายรื่นใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551) สุข ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ใน 3 มิติ คือ 1) สุขที่เป็นสภาวะแห่งความสุข ความสบาย เมื่อความสุขเกิดขึ้นแก่ผู้ใดผู้นั้นย่อมมีความสุข เช่น มีความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ยินดี มีสุข สบายกายสบายใจ เป็นต้น 2) สุขคือสภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย หมายถึง เป็นสภาพที่ทนได้ง่าย ซึ่งตรงข้ามกับคำว่า “ความทุกข์” คือ สภาพที่ทนได้ยาก เป็นสภาพที่บีบคั้นให้ผู้คนไม่สบายกายไม่สบายใจ สุขในความหมายนี้ มิได้หมายถึงการปฏิเสธความทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่หมายถึงสภาวะที่สามารถอยู่ร่วมกับทุกข์ได้ สามารถทนอยู่กับความบีบคั้นได้ สามารถดำรงอยู่ท่ามกลางสภาวะที่ทนได้ยากได้ 3) สุขในความหมายของสภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ เป็นสภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากต้นเหตุความอยากทั้งปวง พระพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า “นิพพานสุข” (พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอูน) และคณะ, 2556)

ดังนั้น สุขนิยม หมายถึง แนวคิดทางปรัชญาว่าด้วยความสุข ถือว่า สุขเป็นสิ่งมีค่าสูงสุดที่มนุษย์ควรแสวงหา เป็นสิ่งมีค่าในตัวเอง สุขเป็นแรงปรารถนาของมนุษย์ และมนุษย์มีเป้าหมายสูงสุดของชีวิตคือ สุข ซึ่ง สุข เป็นภาวะที่มนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกนึกคิดอย่างพึงพอใจ ส่วน สุขภาวะ หมายถึง การที่มนุษย์เข้าถึงสภาวะของความสุข ซึ่งจะสะท้อนออกมาในรูปของการมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ดังนั้น สุขนิยม จึงหมายรวมถึงแนวคิดทั้งที่

เกี่ยวกับความสุข และสภาวะ ในทุกมิติ ที่ทำให้มีชีวิตที่ดี มีความสุขสบาย มีความพึงพอใจ โดยรวมถึงสภาวะที่ปราศจากความทุกข์ด้วย

1. สุขนิยมตามแนวคิดของพุทธปรัชญา

ปรัชญาพุทธศาสนา มีแนวคิดเกี่ยวกับความสุขว่า เป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์ สัตว์ทั้งหลายย่อมต้องการความสุขและเกลียดกลัวต่อความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น พุทธปรัชญา สอนหลักธรรมให้แก่มนุษย์ เพื่อให้มีพฤติกรรมที่ดีงาม ก่อให้เกิดความสุข ซึ่งจะส่งผลต่อมนุษย์โดยตรงและสิ่งอื่นที่อยู่แวดล้อมด้วย พุทธธรรม เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้นมนุษย์เป็นอยู่และเป็นไปอย่างมีความสุข “พุทธธรรมเป็นลายแทงแห่งความสุข เพราะว่าสิ่งที่มนุษย์แสวงหา คือ ความสุข” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) ธรรมชาติของมนุษย์มีความแตกต่างกัน แต่โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์ก็ต้องการความสุขด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่มีอุดมคติ วิถีทาง และความรู้ที่แตกต่างกัน เท่านั้น พุทธปรัชญา มีความครอบคลุมทั้งส่วนที่เป็นสุขนิยมสากล และประโยชน์สุขนิยม ดังข้อความที่ว่า “พวกเธอจงจาริกไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แสดงให้เห็นว่า ในมิติทางพุทธปรัชญา แม้จะเน้นการเสริมสร้างและพัฒนาความสุขแก่มนุษย์ แต่ก็ไม่ได้เพิกเฉยต่อความทุกข์ของสิ่งอื่นนอกเหนือจากมนุษย์ และมองว่าสัตว์ทั้งหลายล้วนเป็นเพื่อร่วมทุกข์กับมนุษย์ จึงไม่จำกัดขอบเขตเฉพาะกลุ่มมนุษย์ โดยรวมแล้ว พุทธปรัชญา เห็นว่า สิ่งที่มนุษย์พยายามแสวงหาทั้งชีวิต แม้ความพยายามดับทุกข์ก็เข้าไปเพื่อความสุข ดังนั้น พุทธปรัชญา จึงมุ่งเน้นไปที่ มนุษย์ ต้องสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตนเองและเพื่อแผ่ความสุขแก่ผู้อื่นและสัตว์อื่น รวมถึงสากลโลกด้วย

จุดหมายสูงสุดของพุทธปรัชญา คือ เป็นสิ่งที่ดีที่สุดหรือประโยชน์สูงสุดที่มนุษย์จะพึงได้ในชีวิตนี้ที่ ดีที่สุด หรือประโยชน์สูงสุดนี้ ท่านเรียกว่า ภาวะไร้ทุกข์ ซึ่งได้แก่ ความสุขที่เต็มที ดีที่สุด ยอดเยี่ยม หรือความสุขที่แท้จริง ภาวะสงบเย็น ชื่นใจ ไร้ทุกข์ มีชื่อเรียกว่า นิพพาน นิพพานเป็นปรมาตมหรือบรมอัตถ์ คือ ประโยชน์สูงสุด หรือจุดหมายสูงสุด เป็นบรมสัจ คือ ความจริงสูงสุด เป็นบรมสุข คือ ความสุขสูงสุด และเป็นบรมธรรม คือธรรมสูงสุด (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2559) ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หรือ นิพพาน ปรมา สุข นิพพานเป็นบรมสุข หรือนิพพานเป็นสุขอย่างสูงสุด ใครเข้าใจความหมายนี้แปลว่าเข้าใจความสุขครบจบสิ้นสมบูรณ์แล้ว ดังนั้น ความสุข จึงเป็นจุดหมายสูงสุดในพุทธปรัชญา สำหรับบุคคลและสังคมโลก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554)

ความสุข ตามแนวคิดทางพุทธปรัชญา แบ่งเป็น 4 มิติ คือ 1) สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี ปลอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่อดอยากหิวโหย มีปัจจัย 4 พอเพียงกับอัตภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ปราศจากมลภาวะหรือภัยธรรมชาติ มีการเอาใจใส่ดูแลร่างกาย รวมทั้งบริโภคใช้สอยอย่างถูกต้องเหมาะสม ดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่ อันตรายต่อสุขภาพของตนเอง 2) สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นกลมกลืน ประกอบด้วย ไมตรีจิตมิตรภาพ ปราศจากสัมพันธภาพร้ายฉาว มีสวัสดิภาพในชีวิต สิทธิเสรีภาพได้รับการคุ้มครอง ปลอดพ้นจากการถูกคุกคามหรือเบียดเบียน ในขณะเดียวกันก็ไม่ก่อความเดือดร้อนหรือเบียดเบียนผู้อื่น 3) สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การมีจิตใจสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส และสงบสุข ไม่กลัดกลุ้ม กังวล มีกำลังใจและความมั่นคงภายในปราศจากความท้อแท้ หดหู่เศร้าโศกหรือโกรธซึ่ง มีเมตตา กรุณา และเข้าถึงจิตใจที่อ่อนโยน สามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้ 4) สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องดีงาม ช่วยให้อำนาจชีวิต ได้อย่างมีความสุข รู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผล จน

สามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ ตลอดจนรู้จักการดำเนินกิจการต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยวิธีการ
แห่งปัญญา สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้ (พระไพศาล วิสาโล, 2552)

หลักฆราวาสธรรม 4

1. ความหมายของฆราวาสธรรม 4

ฆราวาสธรรม คือ ธรรมของคนผู้อยู่ครองเรือน มีศรัทธา ประพฤติธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ ธรรมะ จิต และจาคะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ตายแล้วย่อมไม่เศร้าโศก สัจจะ เป็นเหตุให้ได้เกียรติ ธรรมะ เป็นเหตุให้ได้ปัญญา ขันติ (จิต) เป็นเหตุ ให้หาทรัพย์ได้และ จาคะ เป็นเหตุให้ผูกมิตรไว้ได้ คนผู้ครองเรือน ประพฤติฆราวาสธรรม 4 ประการ ตายแล้วย่อมไม่เศร้าโศก มี 4 ประการ คือ ฆราวาสธรรม 4 คือ ธรรมสำหรับฆราวาส ธรรมสำหรับการครองเรือน เป็นหลักการครองชีวิตของ คฤหัสถ์ (virtues for a good household life; virtues for lay people) ประกอบด้วยธรรม 4 ข้อ ได้แก่ 1) สัจจะ ความจริง ซื่อสัตย์ จริใจ พุดจริง ทำจริง (truth and honesty) 2) ธรรมะ การฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัย แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา (taming and training oneself; adjustment) 3) ขันติ ความอดทน ตั้งหน้าทำหน้าที่การทำงานด้วยความ ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย (tolerance; forbearance) 4) จาคะ ความเสียสละ สละกิเลส สละความสุขสบาย และผลประโยชน์ส่วนตนได้ ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็นและความต้องการของคนอื่น พร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตน หรือเอาแต่ใจตัว (liberality; generosity) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ดังนั้น หลักฆราวาสธรรม 4 คือ สัจจะ ธรรมะ ขันติ จาคะ มีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อการ ดำเนินชีวิตสำหรับผู้ครองเรือน ถือเป็นแนวทางกำกับการดำเนินชีวิตของคน เป็นหลักธรรมส่งเสริมการพัฒนา ชีวิตให้สูง มีคุณค่ามากขึ้น ประกอบด้วยความประพฤติ 4 ประการ คือ 1) ความซื่อสัตย์สุจริต ความจริงใจ 2) การฝึกฝนตน การข่มใจ บังคับควบคุมจิตใจตนเอง 3) การอดทน มุ่งมั่น อดทนในการทำกิจใด ๆ และ 4) การเสียสละ มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อแบ่งปัน ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรม 4 ประการนี้ จะเป็นเหตุให้บังเกิดผล แห่งความสุขทางกาย และความสุขทางใจขึ้น เกิดเป็นผลแห่งความสุขของฆราวาส หรือความสุขของคฤหัสถ์ 4 ประการ คือ 1) ความสุขจากการมีทรัพย์ 2) ความสุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ 3) ความสุขจากการไม่เป็นหนี้ และ 4) ความสุขจากการประพฤติไม่เป็นโทษ จะส่งผลให้เกิดประโยชน์ ทั้งต่อตนเอง บุคคลและสังคมโดยรอบ จะ ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต มีความสุขความเจริญ เป็นที่รัก ชื่นชอบของทุกคน ส่งเสริมให้เกิดความสงบ สุข ความสามัคคี เอื้ออาทร ความสมานฉันท์ของบุคคลในสังคมได้อย่างยั่งยืนไปในที่สุด

สุขนิยมตามหลักฆราวาสธรรม 4

สุขนิยมตามหลักฆราวาสธรรม 4 จะส่งผลทำให้เกิดความสุขขึ้นกับฆราวาสได้ จริงหรือไม่ และ ความสุขตามแนวคิดสุขนิยมตะวันตกและตะวันออก มีทรรศนะอย่างไร ในมุมมองของพุทธธรรม ตามหลัก ฆราวาสธรรม 4 จากการศึกษา วิเคราะห์ได้ ดังนี้

1) หลักฆราวาสธรรม 4 เป็นธรรมของฆราวาส หรือบุคคลทั่วไป ให้ใช้ยึด และถือปฏิบัติ เพื่อหวังมุง ผลแห่งธรรม ให้บุคคลได้ดำเนินชีวิตในวิถีแห่งความสุข ความเจริญ และความสำเร็จ ด้วยหลักของความ ซื่อสัตย์ ความเพียร ความอดทน และความเสียสละเป็นที่ตั้ง ส่งผลให้บุคคลที่ดำรงตน ครองเรือน ครองชีวิต

และปฏิบัติหน้าที่การงานได้อย่างปกติสุข ทำให้บุคคลครองชีวิตคฤหัสถ์ 4 ประการได้ด้วยความดี และเป็นกุศล ดังเช่น ความสุขจากการมีทรัพย์ ไม่ว่าจะเป็ทรัพย์ที่บริโภคได้ หรือบริโภคไม่ได้ ถ้าบุคคลมีความซื่อสัตย์ ความเพียร ความอดทน และความเสียสละแล้ว การมีทรัพย์ ก็ถือเป็นทรัพย์ที่ได้มาด้วยความสุจริต ความดีงาม และความชอบธรรม ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลขาดความซื่อสัตย์ ขาดความเพียร ขาดความอดทน หรือขาดความเสียสละแล้วการมีทรัพย์ อาจเป็นทรัพย์ที่ได้มาจากการทุจริต การคดโกง ไม่มีความชอบธรรมได้ หรือความสุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ ความสุขจากการไม่เป็นหนี้ และความสุขจากการไม่ประพฤติให้เกิดโทษ (หรือประกอบกรงานไม่มีโทษ) เมื่อยึดมั่นในหลักของความซื่อสัตย์ ความเพียร ความอดทน และความเสียสละเป็น ที่ตั้งแล้ว ก็จะเกิดกุศล เกิดความสุขแก่ผู้ถือปฏิบัติเป็นสำคัญ ดังนั้น ขรวาธรรม 4 จึงถือได้ว่าเป็นเหตุแห่งความสุขสำหรับคฤหัสถ์ทั้งหลายนั่นเอง

2) ความสุข ตามแนวคิดสุขนิยมนั้น สามารถแบ่งออกเป็น 2 มิติใหญ่ ๆ ที่ชัดเจน คือ ความสุขภายนอกหรือความสุขทางกาย และความสุขภายในหรือความสุขทางใจ ซึ่งในทางพุทธศาสนา ก็มองมิติของความสุข เป็น 2 อย่างเช่นกัน คือ กายิกสุข เป็นความถึงพร้อมด้วยความสุขทางกาย และเจตสิกสุข เป็นความถึงพร้อมด้วยความสุขทางใจ ทั้งนี้ เมื่อมองให้เห็นถึงความสุขของคฤหัสถ์หรือบุคคลผู้ครองเรือนแล้ว ความสุขภายนอกหรือความสุขทางกาย ก็คือความสุขที่เกิดจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่น ความสุขที่ได้ยินเสียงไพเราะ ได้ลิ้มรสอาหารอร่อย ได้มองเห็นสิ่งที่สวยงาม ได้ดมกลิ่นที่หอมสดชื่น และได้สัมผัสสิ่งให้อ่อนนุ่ม เป็นต้น ถือเป็ความสุขที่ได้ใช้ปัจจัย 4 เป็สุขจากการมีทรัพย์ และเป็นสุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ ส่วนความสุขภายในหรือความสุขทางใจนั้น ก็คือ ความสุขจากการไม่มีหนี้ และความสุขจากการประกอบกรงานไม่มีโทษ นั่นเอง แต่เนื่องจากความสุขทางใจ มีความสำคัญมากกว่าความสุขทางกาย เมื่อใดที่จิตใจบังเกิดความสุข ร่างกายก็ประสบกับความสุขไปด้วย ดังนั้น เมื่อจิตใจมีธรรมะเกิดขึ้น มีสัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะแล้ว ก็จะส่งผลให้ร่างกายเกิดธรรมะ ส่งผลให้ร่างกายเกิดความสุขขึ้นได้เช่นกัน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้ต้องค้ความรู้ใหม่ ที่สามารถนำไปปรับ และประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ดังนี้

1. **วิถีชีวิตแห่งความสุขตามหลักขรวาธรรม 4** เป็นการสร้างแบบแผนหรือรูปแบบในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข และประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตในแบบของแต่ละคน เป็นการเสริมสร้างความสุขในชีวิตมนุษย์ โดยมีคุณธรรมสำคัญ 4 ประการ คือ 1) สัจจะ ความซื่อสัตย์ จริ่งใจ 2) ทมะ ความข่มใจ การฝึกฝนตน 3) ขันติ ความอดทน เพียรพยายาม และ 4) จาคะ ความเสียสละ ความเอื้อเฟื้อแบ่งปัน ซึ่งคุณธรรมทั้ง 4 ประการนี้ บุคคลต้องถือเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตไปพร้อมกัน จะด้อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ และต้องนำมาใช้เป็นประจำ สม่าเสมออย่าให้ขาด เพื่อให้เกิดความเคยชินเป็นนิสัยติดตัว ทั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า เมื่อนำใช้หลักขรวาธรรม 4 ในการดำเนินชีวิตประจำวันแล้ว ยังต้องพิจารณาถึงความเหมาะสม กาลเทศะ โอกาส วิถีชีวิตของแต่ละคนที่มีบริบททางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันออกไปร่วมด้วย เพราะในเรื่องเดียวกันถ้ามีความแตกต่างกันคนละบริบท คนละเวลา คนละโอกาส อาจต้องใช้คุณธรรมทั้ง 4 ประการ มากน้อยแตกต่างกันไป ตามความเหมาะสมของเหตุการณ์ที่บุคคลและสังคมนั้นเป็นอยู่

2. **ธรรมะสร้างสรรค์ สิ่งสร้างสรรค์จากขรวาธรรม 4** ที่บุคคลยึดถือปฏิบัติในการดำเนินชีวิต จะส่งผลให้เกิดวิถีแห่งการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสงบทั้งกายและใจ ในระดับปัจเจกบุคคล ระดับครอบครัว และระดับสังคม ในมุมมองของผู้วิจัย เห็นว่า จะทำให้เกิดหลักแห่งการอยู่ร่วมกันของคนในครอบครัว หลักแห่งการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม หลักแห่งการปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จ และหลักแห่งการสร้างคุณค่าให้

เกิดแก่ตน ด้วยเหตุผลที่ว่า การมีสัจจะ จะส่งผลให้เป็นผู้มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ หนักแน่น มั่นคง การมีทมะ จะส่งผลให้เป็นผู้มีปัญหา มีความกล้าหาญ การมีขันติ จะส่งผลให้เป็นผู้มีความเข้มแข็ง เป็นที่พึ่งแก้ปัญหาได้ และการมีจาคะ จะส่งผลให้เป็นผู้มีจิตใจผ่องใส มีความเสียสละ ประกอบกันขององค์ธรรมทั้ง 4 ประการนี้เอง

3. สิ่งสรรสร้างจากความสุข ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ในแต่ละระดับมีความเกี่ยวเนื่อง เชื่อมโยงกัน เป็นเหตุเป็นผลต่อกัน โดยเริ่มจากระดับปัจเจกบุคคล เมื่อบุคคลมีความสุข ในมิติของความสุขแบบองค์รวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ก็ส่งผลและแผ่ขยายความสุขออกสู่บุคคลและสังคมโดยรอบ ทำให้บุคคลและสังคมที่ได้รับผลจากความสุখনั้น มีลักษณะเป็นความ “เต็ม” หรือ “Full” ในความหมายที่ดีล้วน อิ่มเอม เพียงพอและพอเพียง ทำให้เป็นขุมพลังในการพัฒนา ริเริ่มสิ่งใหม่ดี ๆ ให้เกิดขึ้น และวนกลับคืนมาสู่ระดับบุคคล กลับไป กลับมาเช่นนี้ トラバโตที่ยังคงมีความสุขดำรงอยู่

4. ทุกอย่างคือธรรมชาติ เป็นสัจจะธรรม ความสุขและความทุกข์ มีและเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกขณะ มนุษย์จึงต้องสร้างความสมดุลให้เกิด เพื่อให้มีความสุขมากและมีความทุกข์น้อย ต้องอยู่กับความสุขและความทุกข์ให้เป็น อยู่อย่างเข้าใจ เมื่อมีความสุขมาก ก็มีทุกข์มาก เมื่อแสวงหาความสุข ก็คือการแสวงหาความทุกข์เช่นกัน เพราะสุขทุกข์คือสิ่งเดียวกัน สุขทุกข์อยู่ที่ตัวของมนุษย์เองเป็นผู้สร้าง เป็นผู้ตัดสินใจ ดังนั้น การอยู่กับธรรมชาติให้เป็นและเข้าใจธรรมชาติ นั่นคือ การดำรงอยู่อย่างมีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ตามสภาพความเป็นจริง

5. พุทธปรัชญาพูดถึงเรื่องความสุข แต่ตั้งต้นด้วยความทุกข์ และเหตุแห่งทุกข์ เพื่อให้เราได้มองเห็นความทุกข์ (นิโรธ) เราจะต้องดับความทุกข์ จึงจะเห็นและเป็นสุขได้ โดยที่พุทธศาสนาไม่ได้ใช้คำว่าสุข แต่จะใช้คำว่าดับทุกข์ เหมือนกับการดับความร้อน ซึ่งก็คือเย็น นั่นเอง สำหรับความสุขของฆราวาส หรือผู้ครองเรือน ประกอบด้วยความสุขทางกายและทางใจ เป็นความสุขที่ฆราวาส หรือประชาชนควรพยายามเข้าถึงให้ได้ สม่าเสมอ หรือเป็นความชอบธรรมที่ประชาชนควรมี เป็นสุขคุณุหัตถ์ 4 ประการ โดยความสุขทางกาย เป็นความสุขที่ได้รับจากผลการตอบสนองความต้องการทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ถือเป็นความสุขที่ได้ใช้ปัจจัย 4 ได้แก่ ความสุขจากการมีทรัพย์ และความสุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ของตนเอง ส่วนความสุขทางใจ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายใน เป็นความอิ่มเอม ปิติในใจ ได้แก่ ความสุขจากการไม่มีหนี้ และความสุขจากการประกอบกิจการไม่มีโทษ โดยความสุขทางกายและความสุขทางใจนี้ พุทธศาสนาถือว่า ความสุขทางใจมีความสำคัญ และถือเป็นความสุขอย่างแท้จริง ทั้งนี้ ความสุขทางกายและความสุขทางใจของเรานั้น จะเกิดเป็นกุศลแห่งความดี มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับธรรมของผู้ปฏิบัติ ซึ่งเหตุแห่งธรรมของฆราวาส ที่จะส่งผลต่อความสุখনั้น คือ ฆราวาสธรรม 4 ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ ถือเป็นเหตุตั้งต้นของความสุขของฆราวาสหรือประชาชนนั่นเอง

สรุป

หลักฆราวาสธรรม 4 เป็นธรรมของฆราวาส หรือบุคคลทั่วไป ให้ถือปฏิบัติ เพื่อหวังมุ่งผลแห่งธรรม ให้บุคคลได้ดำเนินชีวิตในวิถีแห่งความสุข ความเจริญ และความสำเร็จ ด้วยหลักของความซื่อสัตย์ ความเพียร ความอดทน และความเสียสละเป็นที่ตั้ง ส่งผลให้บุคคลที่ดำรงตน ครองชีวิต และปฏิบัติหน้าที่การงานได้อย่างปกติสุข ทำให้บุคคลครองชีวิตความสุขคุณุหัตถ์ 4 ประการได้ด้วยความดี และเป็นกุศล เกิดความสุขจากการมีทรัพย์ ความสุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ ความสุขจากการไม่มีหนี้ และความสุขจากการไม่ประพฤติให้เกิดโทษ ดังนั้น ฆราวาสธรรม 4 จึงถือได้ว่าเป็นเหตุแห่งความสุขสำหรับคฤหัสถ์ทั้งหลายนั่นเอง

ความสุข แบ่งเป็นความสุขภายนอก และความสุขภายใน ส่วนพุทธปรัชญามองความสุข เป็น 2 อย่าง คือ กายิกสุข และเจตสิกสุข ทั้งนี้ เมื่อมองให้เห็นถึงความสุขของคฤหัสถ์หรือบุคคลผู้ครองเรือนแล้ว ความสุขภายนอกหรือความสุขทางกาย เป็นความสุขที่ได้ใช้ปัจจัย 4 เป็นสุขจากการมีทรัพย์ และเป็นสุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ ส่วนความสุขภายในหรือความสุขทางใจ เป็นความสุขจากการไม่มีหนี้ และความสุขจากการประกอบกิจการไม่มีโทษ ซึ่งความสุขทางใจ เป็นความสุขที่แท้จริงและมีความสำคัญมากกว่า เมื่อใดที่จิตใจเป็นสุข ร่างกายก็สุขด้วย ดังนั้น เมื่อจิตใจมีธรรมะ มีสัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะแล้ว ก็จะส่งผลให้ร่างกายเกิดธรรม ส่งผลให้ร่างกายเกิดความสุขขึ้นได้เช่นกัน

เอกสารอ้างอิง

- ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์, (2520). จริยศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พุทธทาสภิกขุ. (2542). บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุ. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- _____. (2554). ความสุขทุกแง่มุม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ.
- _____. (2551). พื้นสุขภาวะยามสังคมวิกฤต. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: สหมิตรพรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- _____. (2551). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์.
- _____. (2554). ความสุขทุกแง่มุม, พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร: โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ.
- _____. (2555). ตามรอยพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: ไทยยูเนียนกราฟิกส์.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากรโร (อบอูน) และคณะ. (2556). สุขที่ได้ธรรม. นนทบุรี: ดีไซน์ ดีไลท์.
- พระไพศาล วิสาโล, (2552). ทำบุญให้สุขภาพดี, กรุงเทพมหานคร: เนชั่นบุ๊คส์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิทย์ วิศทเวศย์. (2553). ปรัชญาปริทรรศน์ : พุทธปรัชญา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สมเจตน์ ผิวทองงาม. (2559). การแนะนำเพื่อชีวิตที่ดีงามในคำสอนของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 24(46), 173-187.

