ได้รับบทความ 22 กันยายน 2565; แก้ไขปรับปรุง 20 ธันวาคม 2565; อนุมัติให้ตีพิมพ์ 21 ธันวาคม 2565

การศึกษาวิเคราะห์ถอดรหัสความสุข 4 ด้านของพระพุทธเจ้า*

วิไลพร สุจริตธรรมกุล**
พงษ์ศิริ ยอดสา***

บทคัดย่อ

การวิจัยทางด้านความสุขจากผลการวิจัยจากหน่วยงานต่าง ๆ ได้ข้อสรุปว่า ความสุขมีองค์ประกอบจาก 4 ด้าน คือ ความสุขทางกาย ด้านการประกอบอาชีพ ความสุขด้านความสัมพันธ์ และความสุขทางจิตวิญญาณ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาวิเคราะห์ความสุขของพระพุทธเจ้าทั้ง 4 ด้าน โดยการวิจัยใช้การวิจัยทางเอกสาร และการวิเคราะห์ตีความ ซึ่งขอบเขตการวิจัยมุ่งเน้นพระพุทธเจ้าในฐานะมนุษย์ นักบวช ซึ่งไม่ได้กล่าวถึงความสุขในธรรมะภายในอันสูงสุดของพระองค์หรือในฐานะที่เป็นผู้สูงสุด

จากการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่มีความสุขที่สุดในทั้ง 4 ด้านด้วยตนเองและยังส่งแนวทางสร้างสุขให้กับสัตว์โลกที่มีความแตกต่างกัน จากพระบริสุทธิคุณ พระปัญญาธิคุณและพระมหากรุณาธิคุณ โดยความสุขทั้ง 4 ด้านสามารถสรุปเป็นได้ดังนี้ 1) ความสุขทางกาย จากการดูแลร่างกายการขบฉันภัตตาหารก่อนเพล การเดินจงกรม การพักผ่อนและยารักษาโรคตามพุทธวิธี ได้รับการยืนยันว่าเป็นการดูแลสุขภาพที่ดีจากการวิจัยในปัจจุบัน 2) ความสุขด้านการประกอบอาชีพ คุณค่าของอาชีพไม่ได้วัดที่ค่าจ้างแต่กลับวัดกันที่การสร้างประโยชน์ให้กับผู้คน ซึ่งพระพุทธองค์มีอาชีพที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อทั้งตนเองและสัตว์โลก คือ เป็นครูหรือแพทย์ผู้สอนวิชาการหลุดพ้นของชีวิต ช่วยผู้อื่นพ้นทุกข์ทั้งในปัจจุบันชาติและในวัฏสงสาร 3) ความสุขด้านความสัมพันธ์ พระพุทธองค์สามารถรับมือได้กับทุกความสัมพันธ์กับทิศ 6 รอบตัวซึ่งรวมไปถึงศัตรูของพระองค์ ด้วยความเมตตาและเห็นคุณค่าของทุกชีวิตที่สามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ภายใต้กฎแห่งกรรม และ 4) ความสุขทางจิตวิญญาณ คือ ความสุขสูงสุดของพระองค์และสัตว์โลกที่มีสติรู้เท่าทันความคิดเพื่อระงับโรคทางใจ และใช้สติฝึกให้เป็นสมาธิในระดับที่สูงขึ้นไปบรรลุธรรมเพื่อลดกิเลสอันเป็นเหตุของโรคทางใจ ซึ่งทุกคนสามารถมีความสุขเฉกเช่นพระองค์ได้ ด้วยการประกอบเหตุอย่างที่พระองค์ปฏิบัติ

คำสำคัญ: ถอดรหัส, ความสุข 4 ด้าน, พระพุทธเจ้า

---

* บทความฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และงานวิจัยมีความเชื่อมโยงกับบทความวิจัยชื่อ “การวิเคราะห์ความสุขของพระพุทธเจ้าในมุมมองด้านความพอใจและคุณค่า” ซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างการตีพิมพ์กับวารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีที่ 40 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2566)
** หัวหน้าโครงการวิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
*** ผู้ช่วยนักวิจัย, ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI

Recieved September 22, 2022; Revised December 20, 2022; Accepted December 21, 2022

A Study and Analysis on the Four Aspects of Happiness of the Buddha's Life

Wilaiporn Sucharitthammakul*

Pongsiri Yodsa**

Abstract

The research on happiness from the results of various institutes can conclude that happiness is composed of four aspects: physical happiness, occupational happiness, relationship happiness and spiritual happiness.

The objective of this research was to study and analyze the four aspects of happiness through the Buddha's life. This research uses documentary research and interpretation analysis. The scope of the research focuses on the Buddha as a human being or a priest, which does not mention his happiness in the supreme inner Dharma or as a supreme being.

The research found that the Lord Buddha was a person who was happiest in all four aspects by himself through the greatest purity, compassion and wisdom. He also sent the way to create happiness in four aspects to others. His four aspects of happiness can be summarized as follows: 1) Physical happiness: he had been taking care of his body, eating food before noon, practicing walking meditation and consumed natural medicine by Buddha's healthy methods, which can be confirmed as acceptable health care by current research. 2) Occupational happiness: the value of a career is not measured by wages, but rather on how it benefits people. The Buddha had a career that was beneficial to both himself and others. Just as a teacher and/or a doctor, he taught the subject of liberation of life and helped others to be free from suffering both in the present life and in the life cycle.) 3) Relationship happiness: the Buddha was able to deal with all relationships in the six directions, including his enemies with his kindness and appreciation of every life that can be developed and changed under the law of karma. 4) Spiritual happiness: the Buddha makes oneself and others accept happiness through the consciously awareness of thoughts in order to quell mental illnesses. Moreover, he taught himself and others used mindful practice to concentrate at a higher level to attain Dharma. The higher level of Dharma achieved, the less defilements that cause mental illnesses in the mind. Finally, everyone can be as happy as the Buddha with practicing the cause as he did.

Keywords: four aspects of Happiness, Buddha, life

* Corresponding author, Asst. Ph.D., Philosophy and Religion Department, Faculty of Humanities, Kasetsart University

** Research Assistant, DCI Center for Buddhist Studies

1. บทนำ

การวิจัยด้านความสุขในมนุษย์มีหลากหลายหน่วยงานได้ดำเนินการหาคำนิยามให้กับความสุขของมนุษย์ เช่น องค์กรอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) (Neera Dhar, SK Chaturvedi, and Deoki Nandan. 2011) สถาบันการวิจัยเชิงนโยบาย (Policy Research Associates: PRA) (Rocco Farano. 2021) และการวิจัยตัวชี้วัดความสุขในประเทศไทย โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) ที่ได้สร้างตัวชี้วัดความสุขของคนทำงานในภาคอุตสาหกรรม ข้าราชการพลเรือน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 และพัฒนาให้เป็นแบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง (Self-Assessment) (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. 2555) และ World Happiness Research Institute ที่จัดตั้งในปี พ.ศ. 2554 โดย Meik Wiking ได้สรุปจากการวิจัยถึงปัจจัยที่ทำให้คนในประเทศที่มีดัชนีความสุขสูง เช่น ฟินแลนด์ เดนมาร์ก สวิตเซอร์แลนด์ นอร์เวย์ ไอซ์แลนด์[1] ยิ่งไปกว่านั้นในทางจิตวิทยาหรือประสาทวิทยาจากการศึกษาวิจัยฮอร์โมนและสารสื่อความสุขตัวสำคัญ ฮอร์โมนสำคัญในการทำให้มีความสุขนั้นมี 3 ตัว คือ ฮอร์โมนเซโรโทนิน คือ ความสุขที่ได้จากสุขภาพดี ฮอร์โมนออกซิโตซิน คือ ความสุขที่ได้จากความผูกพัน และฮอร์โมนโดพามีน คือ ความสุขที่ได้จากความสำเร็จหรือเงินทอง (ชิอน คาบาซาวะ. 2565 : 25)

ซึ่งเมื่อจัดหมวดหมู่ความสุขแล้วพบว่า สามารถจัดได้ 4 หมวดหมู่ คือ ความสุขทางกาย ด้านการประกอบอาชีพ ความสุขด้านความสัมพันธ์ และความสุขทางจิตวิญญาณ เป็นความสุขสากลที่มนุษย์โดยทั่วไปเห็นตรงกันจากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ (ดูรายละเอียดของแต่ละที่ได้จากตารางที่ 1)

ในมิติของคำสอนในพระพุทธศาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงได้อธิบายเรื่องความสุขไว้ในหลายพระสูตร เช่น **สุขวรรค** กล่าวถึงความสุข 13 คู่ (อง.เอก. 20/65-71/102-105 (ไทย.มจร)[2] **พหุเวทนิยสูตร** ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

1 5 ประเทศ ในยุโรป สลับเปลี่ยนหมุนเวียนมาเป็นประเทศที่มีคนมีความสุขที่สุดในโลก โดยศึกษาจากรายงานความสุขระดับโลก (Word Happiness Report) ในปี ค.ศ. 2013-2017 โดย 6 อันดับแรกได้แก่ เดนมาร์ก สวิตเซอร์แลนด์ นอร์เวย์ ไอซ์แลนด์ ฟินแลนด์ แคนนาดา เนเธอร์แลนด์ สวีเดน และในปี 2017-2019 ที่ได้ 6 อันดับแรกได้แก่ ฟินแลนด์ เดนมาร์ก สวิตเซอร์แลนด์ ไอซ์แลนด์ นอร์เวย์ เนเธอร์แลนด์ สวีเดน ในปี 2022 โดย 6 อันดับแรกได้แก่ ฟินแลนด์ เดนมาร์ก สวิตเซอร์แลนด์ ไอซ์แลนด์ เนเธอร์แลนด์ นอร์เวย์ (Meik Wiking, 2017, หน้า 29-260)

2 การใช้หมายเลขย่อพระไตรปิฎกจะแจ้ง เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น อง.เอก. 20/65-71/102-105 (ไทย.มจร) หมายถึง พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต เล่มที่ 20 ข้อที่ 65 ถึง 71 หน้าที่ 102 ถึง 105 (ฉบับ แปลภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

ยอมรับว่า กามสุข คือความสุขแบบทางโลกที่ประกอบด้วย การเห็นรูป ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รับรสชาติ และสัมผัสอันน่าพอใจเป็นความสุขประเภทหนึ่งที่คนทั่วไปต้องการ และอธิบายความสุขที่อยู่ในระดับสูงขึ้นไปตั้งแต่ รูปฌาน จนถึงความสุขที่ล่วงอากิญจัญญายตนะ หรือ สุขอิงอามิสและไม่อิงอามิสในคัมภีร์**อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต** (องฺ.ทุก. 20/69/103 (ไทย.มจร) เป็นต้น

จากพระสูตรข้างต้นล้วนกล่าวถึงเรื่อง “ความสุข” ในประเด็นที่ตรงและชัดเจน แต่หากมองในอีกมุมหนึ่ง ยังมีบางพระสูตรที่กล่าวถึงความสุขผ่านแนวคิดคู่ตรงข้าม (Binary opposition) อันเป็นการสื่อสารความหมายหรือคุณค่าใหม่ผ่านหน่วยภาษาผ่านการกำหนดตัดสินกัน 2 ฝ่ายที่เป็นคู่ตรงข้ามทั้งด้านภาษาและความคิดมาพิจารณาได้ (อภิญวัฒน์ โพธิ์สาน. 2561) ซึ่งคู่ตรงข้ามของ “สุข” ก็คือ “ทุกข์” นั่นก็หมายความว่า เราสามารถใช้พระสูตรที่กล่าวถึงทุกข์มองให้เป็นสุขได้เช่นกัน

ใน สรีรัฏฐธรรมสูตร (องฺ.ทสก. 38/49/162 (ไทย.มมร) มีการกล่าวถึงธรรมที่ตั้งอยู่บนสรีระ 10 ประการ คือ 1) ความหนาว 2) ความร้อน 3) ความหิว 4) ความกระหาย 5) ความปวดอุจจาระ 6) ความปวดปัสสาวะ 7) ความสำรวมกาย 8) ความสำรวมวาจา 9) ความสำรวมอาชีพ 10) ธรรมอันเป็นเครื่องปรุงแต่งภพต่อไป ทั้ง 10 ประการข้างต้น หากพิจารณาและตีความจะพบว่า ความทุกข์ที่เกิดจากกายเป็นทุกข์ประจำวันที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ความปวดอุจจาระ และความปวดปัสสาวะ ส่วนการสำรวมกาย สำรวมวาจา และสำรวมอาชีพ

พระเผด็จ ทตฺตชีโว (2560) ให้ความเห็นว่า ทั้ง 3 ด้านนี้เป็นทุกข์จากสังคมที่หากไม่สร้างหรือฝึกก็จะก่อให้เกิดเป็นกิเลสกับตัวผู้กระทำ กล่าวคือ 1) การสำรวมกาย คือ การควบคุมการกระทำต่าง ๆ ให้อยู่เหนืออำนาจกิเลส ไม่พลั้งพลาดไปผิดศีลทั้งการฆ่า การลักขโมย การประพฤติผิดในกาม และการหมกหมุ่นในอบายมุข รวมถึงการรักษามารยาทต่าง ๆ ในให้มีความสำรวม มีสัมมาคารวะ และมีระเบียบวินัย 2) การสำรวมวาจา คือ การควบคุมการพูดให้อยู่เหนืออำนาจกิเลส โดยรวมคือการไม่พูดในสิ่งที่เป็นวจีทุจริต พูดแต่สิ่งที่เป็นวจีสุจริต คือ ไม่พูดเท็จ ให้เกิดความเข้าใจผิด ไม่พูดส่อเสียดให้เกิดความแตกแยก ไม่พูดคำหยาบให้เกิดความระคายใจ และไม่พูดเพ้อเจ้อให้เสียเวลา 3) การสำรวมอาชีพ คือ การไม่หลงไปประกอบอาชีพ

ที่ไม่สุจริต (มิจฉาวณิชา) เพื่อไม่ให้ตนเองประสบทุกข์จากการเลี้ยงชีพ หากมนุษย์ไม่พิจารณาถึงอาชีพที่ทำแล้วเกิดความสุจริต อาจพลาดพลั้งไปทำอาชีพที่เกิดบาปกับตนเองได้เพียงเพื่อหวังเอาชีวิตรอดอย่างเดียว

การสำรวมกาย วาจา และอาชีพ นอกจากจะมีวัตถุประสงค์เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ให้พลาดพลั้งไปกระทำในสิ่งที่ไม่ได้ ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่ชอบแก่คนผู้คนรอบข้างแล้ว ยังจะส่งผลต่อเนื่องไปยังสภาพจิตใจของผู้ปฏิบัติด้วยเช่นกัน กล่าวคือ เมื่อได้กระทำในสิ่งที่ดี เป็นประโยชน์ ผู้คนรอบข้างเห็นดีเห็นงาม และไม่ขัดต่อหลักศีลธรรม ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติจะเกิดความแช่มชื่นแก่หัวใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง และจุดนี้เองจะเป็นจุดเริ่มต้นทำให้สามารถรักษาใจเพื่อใช้ในการปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาอันจะนำไปสู่การหลุดพ้นได้ แม้จะทราบดีว่า การเกิดมาเป็นมนุษย์ในทุกภพทุกชาตินั้นยังคงเป็นทุกข์อยู่ก็ตาม (ขุ.อุ. 25/30/229-230 (ไทย.มจร) แต่ก็จะสามารถสร้างสุขได้ผ่านการกระทำต่าง ๆ คำพูด และอาชีพที่ไม่ข้องเกี่ยวกับบาปอกุศล ก็จะทำให้ใจไม่ขุ่นมัว เศร้าหมอง ก็จะเป็นทางนำไปสู่สุคติต่อไป ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ ปาฏิกงฺขาฯ – เมื่อจิตผ่องใสไม่เศร้าหมองก็มีสุคติเป็นที่ไป” (ม.มู. 12/70/63 (ไทย.มจร)

ดังนั้น ทุกข์ 4 หมวด คือ ทุกข์ทางกาย ทุกข์จากการเข้าสังคม ทุกข์จากการประกอบอาชีพ และทุกข์จากกิเลส จึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้หลังจากเกิดมาบนโลก แต่ทั้งนี้เราสามารถที่จะเปลี่ยนมุมกลับ ปรับมุมมองจากทุกข์ให้เป็นสุขได้ด้วยการปฏิบัติตนตามแนวทางแห่งความสุจริตได้ และถ้าหากมองความสุขจากการปรับแนวทางการปฏิบัติเหล่านี้ให้เป็นไปตามการวิจัยความสุขที่ได้รวบรวมไว้ข้างต้น ก็จะพบว่า แนวทางการสร้างโลกิยสุขทางพระพุทธศาสนานั้นตรงกันกับงานวิจัยความสุขอย่างเห็นได้ชัด

ตารางที่ 1 *การสังเคราะห์ความสุขสากล 4 ด้านกับสรีรัฏฐธรรมสูตร*

หมวดหมู่	องค์การอนามัยโลก	สถาบันการวิจัยเชิงนโยบาย	World Happiness Research Institute	HAPPY NOMETER	จิตแพทย์ปิรามิดความสุข	สรีรัฏฐธรรมสูตร
1. ด้านสุขภาพทางกาย	สุขภาวะทางด้านกายภาพ	- กายภาพ - สิ่งแวดล้อม	สุขภาพดี	- สุขภาพดี - ผ่อนคลายดี	ฮอร์โมนเซโรโทนิน	- ความหนาว - ความร้อน - ความหิว - ความกระหาย - ความปวดอุจจาระ - ความปวดปัสสาวะ
2. ด้านการประกอบอาชีพ		- อาชีพ - การเงิน	การเงิน (Money)	- สุขภาพเงินดี - การงานดี - ใฝ่รู้ดี	ฮอร์โมนโดพามีน	- การสำรวมอาชีพ
3. ด้านความสัมพันธ์	สุขภาวะด้านทักษะทางสังคม	- สังคม	การอยู่ด้วยกัน (Togetherness)	- น้ำใจดี - ครอบครัวดี - สังคมดี	ฮอร์โมนออกซิโตซิน	- การสำรวมกาย - การสำรวมวาจา
4. ด้านจิตวิญญาณ	สุขภาวะด้านจิตใจ,สุขภาวะทางด้านจิตวิญญาณ	- อารมณ์ - จิตวิญญาณ - สติปัญญา	- ความอิสระ (Freedom) - สัจจะความเชื่อใจ (Trust) - ความเมตตาโอบอ้อมอารี (Kindness)	- จิตวิญญาณดี		- ธรรมอันเป็นเครื่องปรุงแต่งภพต่อไป

ดังนั้น ความสุขในพระพุทธศาสนาที่มองผ่านกระจกอีกด้านของความทุกข์สากลได้ฉายออกมาให้เห็นถึงบุคคลผู้จะมีโลกิยสุขแบบไม่ให้ตนพลั้งพลาดในการ

สร้างอกุศลจะประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบใหญ่ ๆ คือ 1) ความสุขทางกาย 2) ความสุขด้านความสัมพันธ์ต่อผู้คนในสังคม 3) ความสุขจากการประกอบอาชีพ และ 4) ความสุขด้านจิตวิญญาณ

ต่อไปจะได้นำเสนอตัวอย่างความสุขของพระพุทธเจ้าทั้ง 4 ด้านจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเพื่อให้เห็นว่า นอกเหนือจากความสุขในระดับโลกุตตระที่พระพุทธองค์ได้มาจากการบรรลุธรรมแล้ว ความสุขในระดับโลกิยะ 4 ด้านนั้น พระพุทธองค์สร้างความพอใจและความสุขอย่างไร และทรงส่งต่อความสุขให้เป็นคุณค่าได้อย่างไร

2. ความสุขทางกายของพระพุทธเจ้า

แม้พระพุทธเจ้าจะอยู่ในฐานะของผู้นำทางด้านจิตวิญญาณและมีความสุขแบบโลกุตตระแล้ว แต่พระพระพุทธองค์ก็ยังคงต้องเผชิญหน้ากับสังขารมารที่ปรากฏผ่านเป็นความเจ็บปวดรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งจะพบข้อความที่ยืนยันในมหาปรินิพพานสูตรตอนหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสด้วยพระองค์เองว่า “เราเป็นผู้ชรา แก่ เฒ่า ล่วงกาลมานานผ่านวัยมามาก เรามีวัย 80 ปี ร่างกายของตถาคตประหนึ่งแซมด้วยไม้ไผ่ ยังเป็นไปได้ก็เหมือนกับเกวียนเก่าที่ซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่...” (ที.ม. 10/165/110 (ไทย.มจร)

พระพุทธองค์จึงย้ำเตือนให้พิจารณาเสมอว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” แต่ภายใต้หลักไตรลักษณ์ที่ทำให้สังขารเสื่อมไปเรื่อย มนุษย์จึงต้องพิจารณาความจริงของสังขาร และค่อย ๆ ประคับประคองรักษาร่างกายให้สบายและมีความสุขโดยปราศจากทุกข์ทั้งที่เป็นทุกข์ประจำและทุกข์จรดังที่กล่าวไว้ในสรีรัฏฐธรรมสูตรในข้างตน

วิธีการสร้างความสบายให้เกิดเป็นความสุขทางกายของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏให้เห็นผ่านเรื่องราวในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีอยู่จำนวนหนึ่งที่น่าสนใจและสามารถเชื่อมโยงกับองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่ได้มีการพิสูจน์แล้วว่า สามารถช่วยรักษาสุขภาพให้อยู่ในสภาวะสบายได้โดยมุ่งเน้นหลักฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 4 เรื่อง คือ การขบฉันภัตตาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และยารักษาโรค

2.1 การขบฉันภัตตาหาร

“ภัตกาล ภัตกิจ” คือ เวลาประกอบภัต หรือเวลาขบฉันภัตตาหาร ในภัททาลิสูตรแห่งคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มีท่าทีที่จะยืนยันว่า พระภิกษุฉันภัตตาหารเพียงมื้อเดียวคือ มื้อเช้าตั้งแต่ตะวันขึ้นจนถึงยามวิกาล (เมื่อกาลเที่ยงวันล่วงเลยไปแล้วจนถึงอรุณขึ้น) (วิ.มหา.อ. 4/530 (ไทย.มมร) เรื่องดังกล่าวเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติและตรัสกับพระภิกษุถึงประโยชน์ของการฉันภัตตาหารมื้อเดียวด้วย คือ จะทำให้รู้สึกว่ามีโรคน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ จะไม่ส่งผลให้เกิดความร้อนในร่างกายอันเกิดจากการสันดาปที่กระเพาะอาหาร ร่างกายจึงได้พักและส่งผลทำให้กายเบามากขึ้น (ม.ม. 13/134/150 (ไทย.มจร) ; นวลนภา ยคันตพรพงษ์และพระมหาอดิเช สติวโร. 2565 : 216-218)

ปัจจุบันนักวิจัยชาวญี่ปุ่นได้ผลวิจัยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารโดยปล่อยให้ท้องว่างว่า การปล่อยให้ท้องหิวบ้างจักทำให้สุขภาพแข็งแรง เพราะความหิวเป็นกระบวนการที่ทำให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอด้วยยีนที่ชื่อ เซอร์ทูอิน (Sirtuin) ในขณะเดียวกันร่างกายก็จะผลิต Growth Hormone ออกมา นอกจากนั้นแล้ว การอดอาหารแบบกำหนดเวลา (Intermittent fasting) จะทำให้การทำงานของสมองดีและมีผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งมีสูตรการอดอาหารมีแบบ 24 หรือ 48 ชั่วโมง หรือ 8/16 คือทาน 8 ชั่วโมงและไม่ทาน 16 ชั่วโมง หมายความว่า หากมื้อเช้า คือ 7 ชั่วโมงนับจากอาหารมื้อเช้าไป 8 ชั่วโมง คือ จะงดอาหารหลังจาก 15 นาฬิกา จนถึง 7 นาฬิกาของอีกวัน ซึ่งก็ล้วนมีผลการวิจัยที่คล้ายคลึงกันว่า การอดอาหารมื้อเย็นหรือไม่ทานอะไรเลยหลังบ่ายไป จะทำให้สุขภาพดี สมองปลอดโปร่งเหมาะแก่การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (นาวิน วรรณเวช. 2558 : 198-205)

ในเสขิยวัตรพระองค์ยังทรงเน้นย้ำเรื่องการฉันอย่างพอประมาณและถูกสุขลักษณะ โดยฉันไม่ให้อิ่มเกินไป เพื่อให้เหมาะต่อชีวิตสมณะที่ต้องทำความเพียรด้วยการเจริญสมาธิภาวนา และเพราะหากฉันมากไป ความง่วงอันเกิดจากการใช้พลังงานในการย่อยจะเป็นอุปสรรคขัดขวางในการเข้าถึงธรรม ซึ่งจัดเป็น 1 ในนิวรณ์ 5 ดังนั้น การไม่ฉันหลังเพลและฉันอย่างพอประมาณของพระพุทธองค์จึงเป็นสูตรสำเร็จแห่งความแข็งแรงที่พระองค์ทรงกระทำเองและให้ไว้กับภิกษุทั้งหลาย

2.2 การออกกำลังกาย

การออกกำลังในปัจจุบันมีหลากหลายรูปแบบ บางอย่างก็ไม่เหมาะกับสมณะสารูป แต่ถึงกระนั้น การออกกำลังกายก็ยังเป็นสิ่งที่จำเป็น การออกกำลังกายในชีวิตสมณะส่วนใหญ่จะทำควบคู่กับกิจวัตรสงฆ์ เช่น การเดินบิณฑบาต และเดินจงกรม เป็นต้น ซึ่งในจังกมสูตร ได้กล่าวถึงผลดีของการเดินจงกรมไว้ 5 ประการ คือ 1) เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล 2) มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร 3) เป็นผู้มีอาพาธน้อย 4) อาหารที่กินจะย่อยได้ง่าย และ 5) สมาธิที่ได้จากการจงกรมจะตั้งได้อยู่นาน (องฺ.ปญฺจก. 22/30/81 (ไทย.มจร)

หากพิจารณาในข้อที่ 3 และ 4 ควบคู่กับการการดูแลสุขภาพในยุคปัจจุบันก็จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า การจงกรมสามารถช่วยให้เกิดอาพาธที่น้อยลงได้เพราะร่างกายได้ฝึกระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ซึ่งสามารถป้องกันโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ โรคเครียดได้ และยิ่งไปกว่านั้น หากเดินได้มากกว่า 10,000 ก้าวต่อวันจะทำให้ร่างกายดึงไขมันส่วนเกินไปเผาผลาญเพื่อลดน้ำหนักได้ (สมบัติ อ่อนศิริ. 2559 : 47) นอกจากนั้น การเดินจงกรม (เดินช้า เดินย่อย) เป็นเวลา 2-5 นาที จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคหัวใจ จากระดับน้ำตาลในเลือดและระดับอินซูลินที่ผลิตขึ้นมาหลังรับประทานอาหาร นอกจากนั้นก็ยังเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อขาจากการเดินอีกด้วย (Carolyn Crist. 2021)

2.3 การพักผ่อน

นิยามของการพักผ่อน ส่วนมากมุ่งเน้นด้านการนอนหลับให้เพียงพอในช่วงกลางคืนเนื่องจากเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ (ธิติมา ณรงค์ศักดิ์, ฐิติมา สงวนวิชัยกุล และวรพงศ์ ตรีสิทธิวนิช. 2563 : 71) มีผลดีที่จะทำให้ร่างกาย เช่น ช่วยผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้า การปรับสมดุลของฮอร์โมนต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย การปรับคลื่นสมองให้ช้าลง สังเคราะห์เส้นประสาทใหม่ในสมองที่มีผลอย่างยิ่งต่อการจดจำ เรียนรู้ ฯลฯ (Chin Moi Chow (Ed.). 2020 : 2) ซึ่งพบหลายสูตรการนอนแบบตามนาฬิกาชีวิตที่ตอบสนองกับแสงสว่าง และวงจรการนอนหลับ (Sleeping Cycle) หากได้รับการนอนพักผ่อนที่เพียงพอก็จะเกิดผลดีกับร่างกาย (สุรีรัตน์ ณ วิเชียร. 2564 : 21) ซึ่งอาจเทียบได้เท่ากับ 7-9 ชั่วโมง

เวลาการนอนจำวัดของพระพุทธเจ้าและพระภิกษุอาจไม่เห็นข้อมูลที่

ชัดเจนนัก แต่หากเทียบเคียงเวลาการจำวัดของพระพุทธเจ้าจาก พุทธกิจ 5 ประการ ในช่วงที่ 3 คือ ปโทเส ภิกฺขุโอวาทำ - เวลาคำทรงประทานโอวาทแก่พระภิกษุ และช่วงที่ 4 คือ อฑฺฒรตฺเต เทวปญฺหนำ – เที่ยงคืนทรงตอบคำถามเทวดา และศัพท์ที่ว่า “ปจฺจูสสมยำ” ในประโยคที่ว่า “ครั้นเวลาใกล้รุ่ง ภิกษุหลายรูปลุกขึ้นนั่งสนทนากันในหอนั่ง” ซึ่งขณะที่พระภิกษุกำลังสนทนากันสักพัก พระพุทธเจ้าก็เสด็จมาสนทนาด้วย (ที.สี. 9/3/2 (ไทย.มจร) นั่นหมายความว่า พระพุทธเจ้ากับพระภิกษุส่วนใหญ่ตื่นจำวัดตั้งแต่เช้ามืด ซึ่งเราอาจกำหนดเวลาแบบปัจจุบันเป็นเวลาตี 5 ได้ ซึ่งถ้าหากจะสามารถตื่นเช้าได้อย่างสดชื่น ตามสูตรการนอนปัจจุบันก็ควรจะนอนให้ได้อยู่ระหว่างค่าเฉลี่ย 7-9 ชั่วโมง ดังนั้น ถ้าพระภิกษุตื่นจำวัดที่ตี 5 ก็ควรจะเข้านอนตั้งแต่สองทุ่มถึงสี่ทุ่มเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพดีที่สุด

อย่างไรก็ดี ในกรณีของพระพุทธเจ้า หากพิจารณาประกอบไปกับพุทธกิจ 5 ประการ เราอาจตีความไปได้ว่า พระพุทธเจ้าอาจไม่ได้จำวัดเลยเพราะเมื่อตอบปัญหาเทวดาเสร็จก็เข้าสู่ช่วง “ปจฺจุสฺเสว คเต กาเล ภพฺพาภพฺเพ วิโลกนำ - จวนสว่าง ทรงตรวจพิจารณาสัตว์” ผู้เขียนสันนิฐานเรื่องการพักผ่อนเอาไว้ 2 ทาง คือ 1) ด้วยสมาธิในระดับลึกของพระพุทธเจ้าที่มีอาจทำให้พระพุทธองค์อยู่ในสภาวะพักผ่อนตลอดเวลา จากงานวิจัยของ The Norwegian University of Science and Technology ที่ว่าด้วยคลื่นสมองของผู้ปฏิบัติธรรมจะส่งคลื่นได้ 2 แบบ คือ ธีตา (Theta) ที่อยู่ในสภาวะของความผ่อนคลาย และคลื่นเดลตา (Delta) ที่อยู่ในสภาวะหลับสนิท ซึ่งงานวิจัยชี้ให้เห็นว่าการปฏิบัติสมาธิแบบ nondirective meditation (สมาธิแบบปล่อยให้ความคิด ภาพ ความรู้สึก ความทรงจำเกิดขึ้นเองอย่างอิสระ) โดยทั่วไปสมองจะส่งคลื่นเดลตาออกมาเล็กน้อย (The Norwegian University of Science and Technology. 2010) ซึ่งผู้เขียนเชื่อว่า หากเป็นการปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนาและเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่อง สมองจะส่งคลื่นเดลตาออกมาตลอดเวลาและหมายความว่า สภาวะของร่างกายจะอยู่ในการพักผ่อนตลอดเวลา และ 2) ช่วงเวลาของพุทธกิจทั้ง 5 อาจถูกกำหนดไว้เป็นเพียงช่วงเวลาแต่ผู้มาเข้าเฝ้าอาจไม่ได้มาตลอดเวลา พระพุทธองค์อาจมีเวลาพักผ่อนในช่วงกลางคืนในคราวที่ไม่มีแขกประจำช่วงมาฟังเทศนา

ดังนั้น การพักผ่อนที่ดีอันจะนำมาสู่การฟื้นฟูร่างกายสามาถมาได้ 2 ทาง

คือ การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ และการปฏิบัติธรรมเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะการพักผ่อนเพื่อฟื้นฟูอย่างเต็มที่

2.4 ยารักษาโรค

ชีวิตมนุษย์หลีกเลี่ยงไม่ได้กับความเจ็บป่วย แต่ก็สามารถรักษาได้ 2 ทาง คือ การใช้ยาบรรเทาโรคและการพบแพทย์ ในกรณีแรกพระพุทธเจ้าจึงทรงประทานแนวทางการรักษาโรคด้วยตนเองสำหรับพระภิกษุให้ได้ถือปฏิบัติ ปรากฏให้เห็นในนิสสัย 4 คือ น้ำมูตรเน่า (ปูติมุตฺตเภสชฺช) (วิ.ม. 4/74/101-102 (ไทย.มจร) ซึ่งพระมหาอดิเรก สติวโร (2560) ได้สืบค้นความหมายของบาลีคำนี้พบว่า น้ำมูตรเน่าเป็นได้ทั้งปัสสาวะของมนุษย์และโคใช้เป็นยาในการ “ระงับทุกขเวทนา” โดยตามนัยยะของคัมภีร์พระพุทธศาสนานี้ น้ำมูตรเน่าจำเป็นต้องใช้ดองร่วมกับสมุนไพร เช่น สมอ มะขามป้อม เพื่อเห็นได้ฤทธิ์ของยาเพื่อระงับทุกขเวทนาช่วยประกอบการรักษาโรคดีซ่าน โรคผอมเหลืองได้ และน้ำมูตรเน่าที่ดีก็ควรจะต้องเป็นปัสสาวะของตนเอง (พระมหาอดิเรก สติวโร. 2560 : 13-15) และหากพิจารณาร่วมกับนิสสัย 4 ในข้ออื่น โดยเฉพาะเรื่องการอยู่อาศัยที่โคนไม้เป็นเสนาสนะ ทำให้เราเห็นภาพว่า น้ำมูตรเน่าถูกใช้เพื่อระงับทุกขเวทนาอย่างเดียวเพราะพระภิกษุสมัยต้นพุทธกาลยังหลีกเร้นในป่าที่สงัดจากผู้คน การแสวงหาเภสัชเพื่อรักษาโรคอาจยาก แต่เมื่อใดที่เกิดทุกขเวทนา เช่น มีไข้ ก็สามารถใช้น้ำมูตรเน่าเพื่อบรรเทาทุกขเวทนาในเบื้องต้น

ในปัจจุบัน กระแสของการรักษาโรคด้วยปัสสาวะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกด้านสุขภาพที่ใช้แทนการรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งนายแพทย์เรียวอิจิ นากาโอะ เจ้าของโรงพยาบาลนากาโอะ เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยน้ำปัสสาวะ ได้ยืนยันว่ามีผู้ป่วยมากมายได้รับผลดีและหายจากโรคด้วยน้ำปัสสาวะ นอกจากนี้ยังมีการทดลองในคนไข้ในอีกหลายโรคจากการทดลองของนักวิทยาศาสตร์ เช่น ดร. อัลเบิร์ต เซนต์ กีออร์กี ที่ทดลองให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งได้ดื่มปัสสาวะรักษาโรคจนพบว่า ปัสสาวะสามารถต่อต้านแบคทีเรียและไวรัส ต่อต้านมะเร็งได้ งานของนายแพทย์ธรรมธิกรี ที่ทดสอบกับผู้ป่วยด้วยการดื่มปัสสาวะและติดตามผลก็พบว่า ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น อัตราการเผาผลาญสูงขึ้น และช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มปริมาณฮีโมโกลบินในเลือด (พระมหาอดิเรก สติวโร. 2560 : 16-17)

ตัวอย่างดังกล่าว ได้ยืนยันแนวทางการใช้น้ำมูตรเน่าเพื่อบรรเทาและรักษาโรคผ่านวิธีการสมัยใหม่ให้เห็นว่า สิ่งที่พระองค์บัญญัติให้กับพระภิกษุเพื่อใช้ในการดูแลตัวเองนั้นมีผลดีเชิงประจักษ์และเป็นที่ยอมรับในวงการแพทย์เพื่อรักษาโรค แต่หากน้ำมูตรเน่าไม่สามารถช่วยระงับทุกขเวทนาได้ก็จำเป็นต้องพึ่งเภสัชอื่นหรือแพทย์ช่วยรักษาเพื่อรักษาโรคที่ต้นเหตุ เฉกเช่นที่หมอชีวก ได้รักษาพระพุทธเจ้า และถ้าหากยารักษาโรคไม่มีผลต่อการรักษา ดังเช่นคราวก่อนปรินิพพานของพระพุทธเจ้าที่ถูกทุกขเวทนารุมเร้าอย่างรุนแรง พระพุทธองค์ได้ใช้ความเพียรในการระงับความเจ็บป่วย ซึ่งทำให้พระองค์ดำรงสติเจริญสมาธิภาวนาได้แม้อยู่ในกายที่ป่วยอาพาธ (ที.ม. 10/164/ 109 (ไทย.มจร)

จากการศึกษาข้างต้น ทำให้ทราบว่าความรู้ที่พระองค์ดูแลสุขภาพของพระองค์และภิกษุนั้น ได้มาจากพระปัญญาธิคุณของพระพุทธองค์ที่ทรงทราบว่า วิธีการใดเหมาะแก่การดูแลสังขารให้ยังคงอัตภาพแห่งความเป็นมนุษย์ได้ดี และมีวิธีใดในการแก้ไขทุกขเวทนาในเบื้องต้นได้ แม้ปัจจุบันจะเพิ่งได้ผลการวิจัยที่สอดคล้องกับคำสอนของพระองค์ก็ตาม เพราะฉะนั้นการดูแลสุขภาพ ต้องอยู่บนพื้นฐานของความรู้ที่แท้จริง ซึ่งพระพุทธองค์ได้ใช้แนวทางนี้กับพระองค์เพื่อสร้างความสุขทางกายและส่งต่อไปยังผู้อื่นเพื่อให้ได้ใช้แนวทางเดียวกันกับพระพุทธองค์

3. สุขในหน้าที่การงานอาชีพของพระพุทธองค์

คำกล่าวขานของพุทธบริษัท 4 ในบทสรรเสริญพระพุทธคุณที่ว่า “สตฺถา เทวมนุสฺสานำ-เป็นครูของทั้งมนุษย์และเทวดา” (ที.สี. 9/157/50 (ไทย.มจร) ทำให้เห็นหน้าที่อย่างหนึ่งของพระพุทธองค์ คือ การเป็นครูสั่งสอนสัตว์โลกโดยมุ่งเน้นการสอนอันเป็นเอกังสิกธรรม คือ ให้เป็นไปเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน (ที.สี. 9/424/186 (ไทย.มจร) นี่คือหน้าที่ของพระพุทธองค์ ส่วนอีกอย่างหนึ่งหากพิจารณาด้วยบทสนทนาที่ว่าด้วยการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น ใน**กูฏทันตสูตร**ที่แก้ปัญหาเศรษฐศาสตร์ในระดับมหภาคด้วยการให้ทุนเลี้ยงชีพกับบุคคลระดับล่างให้มีรายได้ (ที.สี. 9/323-358/125-150 (ไทย.มจร) ใน**อปริยหาริยธรรม**ที่ให้แนวทางแห่งความไม่เสื่อม (ที.ม. 10/135/81-82 (ไทย.มจร)

ดังนั้น หากจะนิยามสิ่งที่พระพุทธองค์ทำให้เป็นคำสมัยใหม่ ก็อาจมองได้

ว่า พระพุทธเจ้าทรงเป็นทั้งครูผู้สอนทางสู่หนทางพระนิพพานและผู้ให้คำปรึกษาเยียวยาจิตใจ

3.1 เหตุผลของการเลือกเป็นสมณะ

ด้วยแรงผลักดันในการหาคำตอบของการพ้นทุกข์ในชีวิต อันเป็นเป้าหมายของพระพุทธองค์ พระองค์มองเห็น ทางออกที่ดีที่สุด คือ การเป็นสมณะ ฝึกปฏิบัติจนให้เข้าถึงสภาวะของการไม่เกิดอีก พระองค์จึงตัดสินใจออกบวชด้วยความเด็ดเดียวที่กล้าจะออกจากสภาวะที่คุ้นเคย (comfort zone) อันเต็มไปด้วยความสะดวกสบายในพระราชวัง ด้วยความหวังที่จะให้ตนเองพ้นทุกข์และยังเมตตาต่อบุคคลอื่น ๆ ให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ด้วยเช่นกัน

ท่านมุ่งมั่นในการวิจัยหาคำตอบแม้การออกบวชเป็นสมณะในป่าใหญ่จะเต็มไปด้วยความยากลำบาก แต่ด้วยความเป็นคนจริงในเป้าหมาย จึงตั้งใจแสวงหาสัจธรรมผ่านทั้งครูและการทดลองด้วยตนเอง จนเมื่อค้นพบทางสว่างไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน คือ พ้นทุกข์จากกิเลส ก็เริ่มส่งคุณค่าที่ได้จากการบรรลุธรรมไปสู่คนหมู่มากทั้งครอบครัวของตนเอง และบุคคลอื่น ๆ ให้ได้รับความสุขเช่นเดียวกันพระพุทธองค์ได้

ในปัจจุบันความสุขในการประกอบอาชีพ เงินไม่ได้เป็นเพียงปัจจัยเดียวที่ทำให้มีความสุข แต่ควรจะมีปัจจัยด้านคุณค่าที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่นและเป็นอาชีพที่ตนเองรัก ซึ่งจะทำให้ผลงานที่ปรากฏออกมานั้นสื่อสารกับผู้ที่ได้รับว่า ผู้ปฏิบัติงานมีความสุขและส่งคุณค่าที่ตนเองได้ทำให้กับโลก

ความสุขมักจะแปรผันตรงตามประโยชน์และคุณค่า เมื่อสิ่งใดมีคุณค่ามากมีประโยชน์มากก็จะทำให้มีความสุขทางใจมากตามไปด้วย และยิ่งเป็นประโยชน์มากก็จะมีผู้ต้องการมากหากทำธุรกิจก็จะมีลูกค้ามากรวยง่าย ขอแค่อาชีพนั้นเป็นอาชีพที่ช่วยแก้ปัญหาคน ทรัพย์และความสุขจะมาพร้อม ๆ กัน พระองค์จึงเลือกอาชีพที่เป็นประโยชน์และทำให้ผู้คนมีความสุขที่สุด โดยมิได้เลือกอาชีพที่ทำให้พระองค์รวยและสุขสบายมากที่สุด ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าอาชีพที่ทำให้มีความสุขคืออาชีพที่เป็นประโยชน์มากต่อผู้คน มิได้เป็นอาชีพที่ได้เงินมากจากผู้คน แต่ด้วยโลกแห่งวัตถุนิยมจึงยากนักที่ใครจะมองอาชีพชีวิตสมณะเป็นอาชีพที่ทำให้มีความสุขและมีคุณค่า เพราะคนปัจจุบันไม่ได้วัดคุณค่าที่ความสุข แต่วัดคุณค่าที่ทรัพย์สินเงินทอง

หากวันนึงความสุขถูกเป็นตัวชี้วัดคุณค่า อาชีพนี้ก็อาจจะเป็นอาชีพที่มีคุณค่ามากอาชีพหนึ่งเลยทีเดียว

3.2 ความสุขจากการเป็นครูและผู้ให้คำปรึกษา

"สัตว์โลกผู้มีธุลีในนัยน์ตาน้อยยังมีอยู่" (วิ.ม. 4/8/12 (ไทย.มจร) จากคำทูลเชิญดังกล่าวกอปรกับการเห็นเหล่าสรรพสัตว์ที่ยังเป็นทุกข์ในวัฏสงสารที่เห็นผ่านพระปัญญา พระพุทธองค์จึงออกทำหน้าที่เป็นครูให้กับสัตว์โลกเหล่านี้ให้ได้บรรลุธรรมตามพระพุทธองค์ แม้จะมีเพียง 1 ใน 4 พระพุทธองค์ก็ตั้งใจด้วยพระมหากรุณาธิคุณ

การสอนของพระพุทธองค์โดยมากใช้วิธีการเทศนาเป็นหลัก โดยจะพิจารณาไปตามบุญบารมีของสัตว์โลกในแต่ละคนผ่านการพิจารณาสัตว์โลกอันเป็นหนึ่งในพุทธกิจ 5 ประการในช่วงก่อนอรุณขึ้นว่า สัตว์โลกใดมีบุญมากพร้อมที่จะบรรลุ พระพุทธองค์ก็จะเลือกเสด็จไปโปรดก่อน และแต่ละคนที่พระพุทธองค์เสด็จไปก็จะมีวิธีในการสอนที่ต่างรูปแบบกัน เนื่องจากอัธยาศัย ทิฐิ ปัญญา ความเข้าใจที่เกิดจากบุญในตัวของแต่ละคนแตกต่างกันซึ่งมีการเปรียบเทียบไว้เป็นบัว 3 เหล่า แต่อย่างไรก็ดี แม้วิธีทางที่แตกต่างกันแต่เป้าหมายก็ยังคงเป็นเหมือนกันในทุกวิธี คือ สร้างให้เกิดศรัทธา มีจิตควร อ่อน ปราศจากนิวรณ์ เบิกบานผ่องใสแล้วจึงตรัสพระธรรมเทศนาให้บรรลุธรรมไปตามลำดับ แต่จะไม่ใช้แนวทางมิจฉาอาชีวะในการสร้างศรัทธา ดังเช่นที่ปรากฏในพรหมชาลสูตรและสามัญญผลสูตรแห่งคัมภีร์ทีฆนิกายกล่าวไว้ คือ พระพุทธองค์ทรงเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพในทางที่เป็นมิจฉาอาชีวะต่าง ๆ อันเป็นเดรัชฉานวิชา (ที.สี. 9/21-27/8-10 (ไทย.มจร) ; 9/205-211/69-72 (ไทย.มจร) เนื่องจากวิชาเหล่านี้ไม่ใช่หนทางที่จะทำให้พ้นกิเลส แม้สร้างศรัทธาได้แต่ยังเป็นสิ่งที่ข้องเกี่ยวกับโลก และผูกพันกับความโลภ โกรธ หลงอยู่

กว่า 45 พรรษาของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเพื่อให้คนทุกหมู่เล่าได้รับสุขจากการหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะอันเป็นโลกุตตรสุข ความปีติสุขจากการเป็นครูและผู้ให้คำปรึกษาคงคล้ายกันที่การได้เห็นความก้าวหน้าของศิษย์ ได้เห็นความสุขจากผู้ที่เคยเป็นทุกข์มาก่อน ความสุขเหล่านี้ก็อาจยากที่จะเทียบกับความสุขที่พระองค์ได้จากการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้พ้นจากภัยในวัฏสงสาร แต่ก็อาจกล่าวโดยรวมได้ว่า สุขในอาชีพของพระพุทธเจ้า คือ การเห็นคุณค่าที่เป็นประโยชน์ต่อ

ตนเองและสามารถสสร้างความสุขให้กับผู้อื่นด้วยการขจัดทุกข์ในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทุกข์ทางใจที่ผูกรั้งไว้ในวัฏสงสารให้หลุดพ้นจากบ่วงกรรมบ่วงมารเข้าสู่พระนิพพานในที่สุด หากพระพุทธองค์ไม่เลือกเส้นทางสายสมณะนี้ มรรคผลนิพพานคงยังไม่เกิดให้เป็นองค์ความรู้และแนวทางปฏิบัติที่ส่งต่อมาถึงคนยุคปัจจุบันให้ได้ศึกษาและเรียนรู้

การเลือกทำในสิ่งที่ตนศรัทธา แม้หลายคนไม่เข้าใจแต่เมื่อทำจนสำเร็จแล้วผลงานที่สร้างจะเป็นเครื่องพิสูจน์และประจักษ์พยานให้คนอื่น ๆ ที่ไม่เข้าใจได้เข้าใจว่า สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงอุทิศตนกว่า 6 ปี เพื่อแสวงหาสัจธรรม และกว่า 45 ปีในการเผยแผ่ก็ได้สร้างเครื่องพิสูจน์ผ่านชีวิตของสรรพสัตว์ที่บรรลุมรรคผลนิพพานให้เห็นว่า ชีวิตในเพศสมณะของพระพุทธเจ้ามีคุณค่าอย่างมหาศาล

4. ความสุขที่มีต่อความสัมพันธ์ในสังคมของพระพุทธเจ้า

มิติด้านความสัมพันธ์ในทางพระพุทธศาสนา หลักที่สามารถจะนำมาพิจารณาได้อย่างชัดเจน คือ ทิศ 6 ในสิงคาลกสูตร ประกอบด้วย 1) ทิศเบื้องหน้า คือ บิดามารดา 2) ทิศเบื้องขวา คือ ครูอาจารย์ 3) ทิศเบื้องหลัง คือ บุตรและภรรยา 4) ทิศเบื้องซ้าย คือ มิตร 5) ทิศเบื้องล่าง คือ ลูกน้อง และ 6) ทิศเบื้องบนคือสมณพราหมณ์ (ที.ปา. 11/244/200 (ไทย.มจร) ต่อจากนี้จะพิจารณากันไปทีละทิศเพื่อให้เห็นภาพของความสัมพันธ์ที่พระพุทธเจ้ามีต่อบุคคลเหล่านั้น

4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา (ทิศเบื้องหน้า)

ในฐานะที่พระองค์เป็นเจ้าชายแห่งกรุงกบิลพัสดุ์ ว่าที่กษัตริย์องค์ต่อไปที่พระบิดาปรารถนาที่จะให้ครองราชสมบัติแทนพระองค์ แต่ดูเหมือนการออกบวชจะทำให้สิ่งที่คาดหวังสูญไป แต่อย่างไรก็ดีความสัมพันธ์ระหว่างพระพุทธองค์และพระบิดาก็ไม่ได้ถูกตัดขาดเยื่อไย

คราวพระพุทธองค์บรรลุธรรมแล้วไปโปรดพระบิดา ณ กรุงกบิลพัสดุ์ พระพุทธองค์ก็ยังทรงอาศัยพระมหากรุณาธิคุณนำหน้าตั้งใจโปรดพระบิดาให้ได้รับความสุขที่แท้จริงเฉกเช่นเดียวกับพระพุทธองค์ นอกจากนั้นก็ยังต้องใช้พระปัญญาธิคุณอีกประการเพื่อสร้างความเข้าใจว่า เส้นทางสายสมณะที่พระพุทธองค์เลือกเดินนั้นมีความดีงามอย่างไร เพราะภาพที่ปรากฏออกมานั้นขัดกับความเป็นกษัตริย์ที่

ตนเองได้รับการสถาปนาตั้งแต่แรกเกิด เช่น การบิณฑบาต อาศัยโคนไม้เป็นที่จำวัด นั้นดูไม่ต่างจากยาจกวนิพกหรือขอทาน ซึ่งการกระทำนี้สร้างความละอายใจให้พระบิดาเป็นอย่างมาก แต่ด้วยความรักและความเมตตาพระบิดา พระพุทธองค์ก็ยังคงมุ่งมั่นในการสร้างความเข้าใจในรูปแบบต่าง ๆ เช่น โปรดชฎิล 3 พี่น้องให้ละทิ้งทิฐิเดิมและอุปสมบทในพระพุทธศาสนากับพระพุทธองค์ ทำให้ผู้คนเล่าลือในชื่อเสียงของพระพุทธองค์ว่า แม้ชฎิล 3 พี่น้องยังอุปสมบทในพระพุทธศาสนาก็หมายความว่า พระพุทธองค์มีดีกว่าอย่างเห็นได้ชัด ด้วยชื่อเสียงนี้ก็ทำให้พระเจ้าพิมพิสารผู้ที่แต่เดิมเคารพนับถือชฎิล 3 พี่น้องก็ศรัทธาในพระพุทธองค์ตามไปด้วย แต่ถึงอย่างไรก็ตาม พระบิดาที่ยังถือว่า มีศักดิ์ที่ใหญ่กว่าบุตรยังไม่สามารถจะละทิฐินี้ได้โดยถึงกับตรัสว่า “บุตรเราไม่มาสู่เรือนของเรา จักไปไหน ?” (ขุ.ธ.อ. 42/232 (ไทย.มมร) และแม้จะอยากฟังธรรมจากพระลูกชายก็ยังให้ทูตพร้อมบริวารไปอาราธนาแต่ก็ไม่สามารถทำได้ ด้วยว่าทูตทั้งหลายกลับออกบวชตามพระองค์ ซึ่งในเวลาต่อมาพระพุทธองค์ก็เสด็จมากรุงกบิลพัสดุ์ด้วยพระองค์เองพร้อมพระขีณาสพสองหมื่นรูปประทับ ณ นิโคธาราม รุ่งเช้าได้บิณฑบาตโปรดพระบิดาให้ดำรงอยู่ในสกทาคามิ รวมถึงเหล่าประยูรญาติอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน (ขุ.ธ.อ. 40/155 (ไทย.มมร) จึงทำให้ทั้งพระบิดาและพระประยูรญาติได้รับความสุขและเข้าใจเหตุผลของการออกบวชจากสิ่งที่พระพุทธองค์ได้มอบให้

ในส่วนของพระมารดา แม้สวรรคตไปหลังจากประสูติพระพุทธองค์ได้ 7 วัน ก็บังเกิดเป็นเทวดา พระพุทธองค์ก็ทำหน้าด้วยการเสด็จไปจำพรรษา ณ สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ แสดงธรรมต่าง ๆ เพื่อโปรดเทวดารวมถึงเทวดาผู้เป็นอดีตพระราชมารดาให้บรรลุโสดาบันด้วย และยังประโยชน์ให้เกิดเป็นความสุข และการบรรลุมรรคผลนิพพานแก่เหล่าเทวดาเช่นกัน (ขุ.ธ.อ. 42/309 (ไทย.มมร)

จะเห็นได้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาที่มีต่อพระพุทธองค์ก็ไม่ได้เสื่อมสลายไป แม้ต่างคนจะมีความแตกต่างกัน พระพุทธองค์ก็ทำหน้าที่ของการเป็นบุตรที่ดี ตอบแทนพระคุณด้วยการทำให้ท่านปลอดภัยในวัฏสงสาร บุคคลผู้เป็นลูกก็ย่อมได้รับความสุขจากการเห็นบุพการีอันเป็นที่รักได้ความปลอดภัยในวัฏสงสารและได้รับความสุขอันเป็นอริยะที่เหนือกว่าสิ่งอื่นใด

4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างครูอาจารย์ (ทิศเบื้องขวา)

ครูอาจารยที่เห็นภาพชัดเจนที่สุดในครั้งพุทธกาลของพระพุทธเจ้า คงเป็นอาฬารดาบสและอุทกดาบส ครูผู้สอนให้พระพุทธองค์ทรงเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ แม้การบรรลุเหล่านี้จะไม่สามารถตอบโจทย์ในสิ่งที่พระพุทธองค์ตามหาได้ แต่เมื่อถึงคราวเข้าถึงอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ บุคคลกลุ่มแรกที่นึกถึงและอยากให้ได้บรรลุธรรมตามพระพุทธองค์ก็คือ อาจารย์ทั้ง 2 ท่านนี้ เพราะเนื่องจากเป็นผู้ที่จะสามารถต่อยอดการเข้าถึงจากญาณที่ท่านมีได้ แต่เป็นที่น่าเสียดายว่า อาฬารดาบสได้เสียชีวิตไปก่อนหน้า 7 วัน ส่วนอุทกดาบสได้เสียชีวิตไปเพียงหนึ่งวันก่อนการบรรลุธรรม (วิ.ม. 4/10/15-16 (ไทย.มจร)

เรื่องราวนี้ ทำให้เราได้เห็นถึงพระมหากรุณาธิคุณที่มีต่อผู้เป็นอาจารย์ของพระพุทธองค์ที่เห็นในคุณค่าและความทุ่มเทของครูอาจารย์ และนำองค์ความรู้ไปต่อยอดให้ตนเองประสบความสำเร็จในระดับที่สูงขึ้นและกลับมาเพื่อตั้งใจจะนำสิ่งที่ดีมาตอบแทนคุณให้ครูอาจารย์ได้รับผลที่ดี เป็นสุข และพ้นทุกข์เฉกเช่นเดียวกับพระพุทธองค์

4.3 ความสัมพันธ์ระหว่างบุตรและภรรยา (ทิศเบื้องหลัง)

พระนางยโสธราพิมพาผู้เป็นภรรยา และพระราหุลผู้เป็นบุตรของพระพุทธองค์ ณ วันที่พระองค์ขี่ม้ากันธกะ ละทิ้งบุคคลทั้ง 2 ออกจากวัง ใครหลายคนก็คงมองดูแล้วเป็นความล้มเหลวแห่งครอบครัว แต่หากมองอีกมุมหนึ่งจากการเห็นความทุกข์ในตนและมองสู่คนรอบข้าง ก็จะพบความรักความเมตตาที่แฝงอยู่ในการออกบวชครั้งนั้น เพื่อที่จะตามหาสิ่งที่เป็นสุขที่แท้จริงเพื่อนำมามอบให้กับบุตรและภรรยา

ในครั้งที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ธรรมและกลับมาโปรดพระบิดาและประยูรญาติทั้งหลาย ณ กรุงกบิลพัสดุ์ ท่าทีของความสัมพันธ์ระหว่างภรรยาและบุตรก็ไม่ได้ขาดออกจากกัน เห็นได้จาก การที่พระพุทธองค์ได้บอกพระอัครสาวกที่ติดตามพระพุทธองค์ไปยังปราสาทของพระนางพิมพาว่า หากนางจะเข้ามากราบแทบเบื้องพระบาท อย่าได้ห้ามมิเช่นนั้นหัวใจของนางจะสลาย ความบริสุทธิ์ในดวงใจของพระองค์กอปรด้วยความเมตตายังคงตั้งมั่นแม้พระนางจะเข้ามาสัมผัสกาย ดังนั้น จึงต้องปล่อยให้บุคคลอีกฝ่ายเกิดความสบายใจ แม้จะต้องแลกบางอย่าง แต่ทั้งนี้ พระ

มหากรุณาธิคุณ ความปรารถนาดีและความห่วงใยของพระองค์นั้นที่มีต่อพระนางที่หวังอย่างยิ่งที่จะให้ได้เห็นธรรมที่ไม่ใช่ชาตินี้แต่ทุกภพทุกชาติ

แม้บุตรของพระพุทธองค์ คือพระราหุล ผู้ที่ประสูติมาตั้งแต่วันแรกก็ไม่ได้พบหน้าพระบิดาของตน จนกระทั่ง 7 ปีให้หลังที่พระบิดาของตน คือ พระพุทธเจ้าได้เสด็จกลับมายังกรุงกบิลพัสดุ์ พระนางพิมพาผู้เป็นมารดาได้แนะนำให้รู้ว่าพระสมณะซึ่งมีพระสมณะ 20,000 แวดล้อม ที่มีวรรณะประดุจสีทองคำ มีพระรูปประดุจพรหมนั่น ผู้นั้นเป็นพระบิดาของเจ้า มีทรัพย์มากมายตั้งแต่เกิด ... เจ้าจงไปทูลขอทรัพย์จากพระองค์ท่านด้วยเป็นบุตรเถิด ซึ่งพระพุทธองค์ก็ทรงประทานแง่คิดแก่ราหุลผู้เป็นบุตรว่า “ทรัพย์นั้นไปตามวัฏฏะ มีความคับแคบ แต่ไม่เป็นไร เราจักให้อริยทรัพย์ 7 ประการ ที่ได้จากการบรรลุธรรมใต้ควงไม้พระศรีมหาโพธิ์จะทำให้เป็นของมรดกอันเป็นโลกุตตระ” (ขุ.ธ.อ. 40/157 (ไทย.มมร)

ในบางครั้ง การที่เราให้คนที่เรารักมีความสุข ก็ต้องยอมอดทนเห็นเขาไม่มีความสุขบ้างในช่วงแรก อย่างเช่นการที่พ่อแม่อยากให้ลูกเรียนดี กีฬาเด่นแข็งแรง ก็ต้องอดทนดูการซ้อมหนักและเรียนหนักของลูก เพื่อสุดท้ายจะได้เห็นวันที่เขาแข็งแรงและมีอาชีพที่ดีดูแลตัวเองได้ พระองค์ก็เช่นกันพระองค์ต้องอดทนต่อความผูกพัน และอดทนกับน้ำตาของพระนางยโสธราและความโหยหาการใกล้ชิดของลูกน้อย เป็นการเสียสละและอดทนเพื่อความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่า คือ สุขแห่งการหลุดพ้นที่มิใช่แค่สุขเพียงชาตินี้

4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างมิตร (ทิศเบื้องซ้าย)

ปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ที่คอยเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขมาตลอดการทำทุกรกิริยา 6 ปี ที่เชื่อมั่นว่าพระองค์จะสำเร็จในวันใดสักวันหนึ่ง แม้ว่าจะถอดใจหนีห่างไม่ยุ่งเกี่ยวกับพระองค์เมื่อทรงเลิกทำทุกขกิริยา ก็ตกลงว่าหากพระพุทธเจ้ามาจะไม่ลุกรับ ไม่ต้อนรับ แต่พระพุทธเจ้าได้ใช้ความจริงใจ ความบริสุทธิ์ใจของพระองค์ละลายความคลางแคลงใจของเหล่าเพื่อนปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 พระองค์นำความบริสุทธิ์จริงใจของพระองค์เป็นที่ตั้ง เป็นผู้ให้อย่างไม่ย่อท้อ แม้พระองค์จะทราบดีว่า ธรรมที่พระองค์ค้นพบเป็นเรื่องยากที่มนุษย์จะเข้าใจ ด้วยพระมหากรุณาธิคุณนี้ทำให้ปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 มีโอกาสได้พบเจอกับพระพุทธองค์ และพระองค์เมตตานำธรรมที่ตรัสรู้ นำสิ่งที่ยากมาสอนให้ง่าย ความรู้ที่พระองค์ตรัสรู้มีมากมายแต่

พระองค์ย่อลงเหลือเพียงเนื้อความในธัมมจักกัปปวัตนสูตร เพื่อให้เพื่อนได้เข้าใจง่าย บรรลุตามได้ไว ซึ่งการแบ่งปันครั้งนั้นทำให้พระอัญญาโกณฑัญญะได้บรรลุธรรมเป็นโสดาบันในคำคืนนั้น และคงเป็นอีกคำคืนนึงที่บังเกิดความสุขกันทั้งพระพุทธองค์และปัญจวัคคีย์ ทั้ง 5 เพราะเพื่อนก็ได้รับความสุขจากคำสอนของพระองค์ พระองค์ได้ตอบแทนคุณเพื่อน ทำให้เพื่อนไม่เสียแรงที่อยู่เป็นเพื่อนและรอคอยรวมถึงรอลุ้นความสำเร็จมาเป็นแรมปี แต่ได้สิ่งที่รอคอยและสมหวัง ปรีดา

4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างลูกน้อง (ทิศเบื้องล่าง)

ลูกน้อง อาจหมายถึงผู้ใต้บังคับบัญชาของพระพุทธองค์ ซึ่งนั่นคือ พระภิกษุในพระพุทธศาสนาทั้งหมด เราจะพบเหตุการณ์บางอย่างที่แสดงถึงความสัมพันธ์อันดีงามที่พระพุทธเจ้าให้เกียรติพระภิกษุเหล่านี้ เช่น พระอานนท์ จะสังเกตได้ว่า พระพุทธองค์ให้เกียรติพระอานนท์ จากที่พระองค์ยอมรับข้อตกลงหรือพรที่พระอานนท์ขอเพื่อสะดวกในการทำหน้าที่อุปัฏฐากพระพุทธเจ้าทั้ง 8 ประการ (ที.ม. 13/56/85–87 (ไทย.มมร) พระองค์เห็นคุณค่าของพระอานนท์เสมอมาและทรงยกย่องสรรเสริญพระอานนท์ ซึ่งในมหาปรินิพพานสูตรแห่งคัมภีร์ทีฆนิกาย เมื่อยามที่พระอานนท์เสียใจเมื่อทราบว่าพระพุทธองค์จะปรินิพพาน พระองค์ได้สรรเสริญพระอานนท์ท่ามกลางหมู่สงฆ์ว่า ไม่ว่าพุทธอุปัฏฐากในกาลก่อนหรือในอนาคตก็ไม่ยิ่งไปกว่าพระอานนท์ (ที.ม. 10/208/155 (ไทย.มจร) พระองค์มีมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นให้เกียรติ ไม่ดูเบา เห็นคุณค่า และชื่นชมแม้กับอุปัฏฐากที่รับใช้พระองค์

กรณีของภิกษุสูงวัยผู้อาพาธเรือนร่างเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล แต่พระองค์ไม่ถือตัว ด้วยพระมหากรุณาธิคุณพระองค์ทำความสะอาดร่างกายให้ภิกษุอาพาธที่เป็นโรคท้องเดิน นอนจมกองคูถและมูตร (อุจจาระและปัสสาวะ) ด้วยพระองค์เอง และยังทรงบัญญัติพระวินัยเพื่อให้ภิกษุด้วยกันช่วยกันดูแลภิกษุอาพาธ และใครที่อยากอุปัฏฐากพระองค์ ก็พึงพยาบาลภิกษุอาพาธเถิด (วิ.ม. 5 /365/239-241 (ไทย.มจร) เพราะด้วยทุกคนต่างมีคุณค่าในตัวเอง ไม่มีใครในโลกที่ได้รับการให้เกียรติและเห็นคุณค่าแล้วไม่มีความสุขเอิบอิ่มใจ ยิ่งการได้เห็นค่านั้นมาจากครูบาอาจารย์หรือผู้บังคับบัญชายิ่งอิ่มเอมใจไม่มีประมาณ

4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างสมณพราหมณ์ (ทิศเบื้องบน)

บาลีในสิงคาลกสูตรใช้คำว่า “สมณพฺราหฺมณา” ซึ่งตรงตัว คือ เป็น

นักบวชในสายสมณะและนักบวชในฝ่ายพราหมณ์ ในจุดนี้จะมุ่งเน้นที่ในบริบทของพระพุทธเจ้ากับนักบวชสายอื่นในฐานะเพื่อนต่างศาสนา ทำให้เห็นถึงความใจกว้างในตัวของพระพุทธเจ้าว่า ให้รักษาความสัมพันธ์อันดีงามกับคนที่มีแนวคิดการใช้ชีวิตต่างกัน มีความเชื่อแตกต่างกัน ให้เกื้อกูลและเคารพในการตัดสินใจเลือกเส้นทางตามหาสัจธรรมในทางของตนเอง และหากสามารถทำให้สมณพราหมณ์เหล่านั้นได้เห็นสัจธรรมตามสิ่งที่พระพุทธองค์เห็นก็จะยินดีที่จะถ่ายทอด

ในงานของพระนิพ์พิชน์ โสภโณ (2559) กล่าวถึง ท่าทีของพระพุทธศาสนาที่ปฏิบัติต่อความเชื่ออื่นในยุคพุทธกาลไว้ 2 ทาง คือ 1) การยอมรับคำสอนบางอย่างที่เห็นตรงกัน เช่น ชีวิตเป็นของน้อย มีทุกข์ มีความคับแค้น จึงควรสร้างกุศล ประพฤติพรหมจรรย์ และปฏิเสธแนวคิดอื่น เช่น แนวคิดของลัทธิครูทั้ง 6 เป็นต้น และ 2) วิธีการปฏิบัติต่อความเชื่อ เช่น การไม่ลักทรัพย์ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ฯลฯ อันตรงกับศีลของพราหมณ์ เป็นต้น และท้ายที่สุดคือ การเคารพในความเชื่อของบุคคลต่างศาสนา แม้ว่าคนต่างศาสนาจะนำคำสอนมาอธิบาย สาธยายให้ฟังถึงข้อดี พระพุทธองค์ก็รับฟังและยังอนุเคราะห์ด้วยการสนทนาจนทำให้อีกฝ่ายเกิดความเสื่อมใสในพระพุทธองค์ เช่น ตัวอย่างของสีหะเสนาบดีที่แต่ก่อนนับถือศาสดาวีระแห่งศาสนาเชนแต่เมื่อได้มาสนทนาธรรมกับพระพุทธเจ้า เสนาบดีผู้นี้ก็เสื่อมใสและยกตนขึ้นเป็นอุบาสกในพระพุทธศาสนา

นี้เองจึงทำให้เราเห็นว่า พระพุทธศาสนาสามารถเข้าได้กับทุกศาสนาด้วยการรับฟังสิ่งที่ดีที่มีร่วมกัน และเข้าใจจุดประสงค์ของการมีศาสนาที่ต้องการให้มนุษย์ได้มีคุณธรรมและศีลธรรมตามแนวของตนเองเพื่อให้เดินทางไปสู่การบรรลุธรรมตามแนวทางของศาสนานั้น ๆ

ในด้านของความสัมพันธ์ต่อสังคมนี้ยังมีกรณีศึกษาอีกจำนวนมากที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงเมตตาโปรดเหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลายให้ได้มองเห็นสัจธรรมที่แท้จริงของชีวิต สิ่งเหล่านี้เกิดภายใต้การเห็นว่า ชีวิตของมนุษย์ทุกคนล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมและกฎไตรลักษณ์ และเนื่องจากพระพุทธองค์คือ ผู้รู้แจ้งโลกด้วยพระปัญญาธิคุณจึงทำให้พระพุทธองค์มุ่งไปสู่การเป็นครูที่ดีต่อสัตว์โลกทั้งหลายด้วยการสร้างความสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ ที่ตรงไปตามจริตและอัธยาศัยของบุคคลนั้น ๆ ให้ได้รับความสุข แม้ในบางครั้งความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นมิตร

ที่เกิดจากกรรมที่ผูกกันไว้ เช่น นางจิญจมาณวิกาที่ใส่ความว่าตั้งครรภ์กับพระพุทธองค์ (ขุ.ธ. 42/23/255 (ไทย.มมร) พระเทวทัตที่ทำอนันตริกรรมกับพระพุทธองค์ ฯลฯ พระพุทธองค์ก็แผ่เมตตา วางอุเบกขาและมุ่งหาหนทางให้คนเหล่านั้นได้บรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุดเพราะพระองค์เห็นคุณค่าแห่งความเป็นคนในมนุษย์ทุกชีวิต ไม่เว้นแม้สัตว์ ดังนั้น การเชื่อมสายสัมพันธ์ของพระองค์ คือ การให้ความปรารถนาดีกับบุคคลอื่น และพร้อมที่ช่วยให้เขาเหล่านั้นข้ามฝั่งวัฏสงสารไปได้

5. ความสุขด้านจิตวิญญาณของพระพุทธเจ้า

ความเครียด เบื่อ กลุ้ม เป็นภาวะวิสัยของมนุษย์ทั่วไป จึงไม่ผิดอะไรที่พระพุทธองค์จะกล่าวว่า ไม่มีมนุษย์คนใดไม่มีโรคทางใจ เว้นเสียแต่ผู้หมดกิเลสแล้ว (องฺ.จตุกฺก. 21/157/217 (ไทย.มจร) ซึ่งสิ่งที่พระพุทธองค์ค้นพบไม่ว่าจะเป็นกฎความจริงของชีวิตต่าง ๆ หรือของโลกและจักรวาล หรือวิธีการทำให้พ้นทุกข์ที่ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก ก็ล้วนแต่ต้องเริ่มต้นจากการขจัดโรคในใจ ทำจิตให้ผ่องใสมีพลัง มีพลังมากพอที่จะข้ามกฎเหล่านั้นไปได้

โรคทางใจ (โรโค เจตสิโก) คำบาลีทำให้เห็นว่า โรคทางใจมาจากจิตใจภายในตัว แต่เนื่องจากความผิดปกติของใจจากอุปกิเลสทำให้เศร้าหมองจึงทำให้เกิดเป็นโรคทางใจได้ (ม.มู.อ. 17/429 (ไทย.มมร) จัดเป็นความทุกข์ประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ซึ่งมีหลากหลายสาเหตุ ในจุดนี้ขอยกในกรณีในบทสวดมนต์ที่ว่า “โสกปริเทวฺทุกฺขโทมนสฺสุปายาสาปิ ทุกขา - ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์” ในปัจจุบันโรคทางใจในวงการจิตเวชมีการแบ่งประเภทเป็น 3 อย่าง คือ 1) กลุ่มวิตกกังวล 2) กลุ่มซึมเศร้า และ 3) กลุ่มโรคจิต ซึ่งทั้ง 3 กลุ่มมีการรักษาทั้งกินยาและบำบัด (ณภัทร เพชรวีรชูวงศ์. 2565)

กลุ่มวิตกกังวล ผู้คนมักตกอยู่ในภาวะความเครียด ความกลุ้มใจมักมาจากความกังวลกับสิ่งที่จะเกิดในอนาคตและอดีตที่ทำไปแล้ว เช่น ทำการบ้านไม่ทันกลัวสอบได้คะแนนไม่ดี พ่อแม่ไม่พอใจ ทำงานไม่ทันกลัวเจ้านายดุ ลูกค้าบ่น จึงเครียด ส่วนภาวะกลุ้มใจ ก็มักจะกลุ้มกับสิ่งที่ผ่านมาในอดีตและมีคำถามว่า ทำไมเป็นอย่างนี้ ทำไมโชคชะตาไม่ช่วย หรือโทษตัวเอง ตอนนั้นทำไมไม่ทำให้ดีกว่านี้ ซึ่งก็ล้วน

เป็นความไม่พอใจในอดีต ซึ่งความไม่พอใจเหล่านี้ก็อาจเชื่อมโยงได้กับความกลัวว่าคุณค่าของตนจะลดลงด้วยเหตุการณ์ที่ผ่านมา

กลุ่มซึมเศร้า เกิดจากการมีสิ่งกระตุ้นที่เข้ามารุมเร้าชีวิต อาจทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อจนไปถึงเศร้า ส่วนใหญ่เกิดจากความไม่พอใจกับปัจจุบัน ก็อาจจะเชื่อมโยงกับความกลัวว่า ตนเองจะไม่ได้พัฒนาหรือเจอในสิ่งใหม่

กลุ่มโรคจิต กลุ่มนี้จะมีอาการที่รุนแรงกว่า 2 กลุ่ม คือ ประสาทหลอน หลงผิดอย่างรุนแรง และมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป อาจเกิดจากความรุนแรงของสภาวะจากทั้ง 2 กลุ่มที่ทวีคูณขึ้นจนกระทบกระเทือนจิตใจ กลุ่มนี้จัดเป็นผู้ป่วยกลุ่มจิตเวชต้องได้รับการรักษาอย่างใกล้ชิด การรักษาจำเป็นต้องใช้ยา การบำบัด และเปลี่ยนสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ใหม่

อาจกล่าวได้ว่าทั้ง 3 กลุ่ม มีสาเหตุเชื่อมโยงกับความไม่พอใจและความกลัว โดยเฉพาะ 2 กลุ่มแรกที่ยังเยียวยาได้ไม่ยากหรืออยู่ในภาวะที่จิตไม่ได้เสียแค่ผิดปกติ ในปัจจุบันมีการให้ยาสื่อประสาทช่วยบรรเทาอาการเหล่านี้ได้แต่ในสมัยพุทธกาลที่ไม่มียารักษาโรคเหล่านี้

พระพุทธองค์ได้ให้วิธีกับคน 2 กลุ่มแรกที่จิตยังปกติ ในการแก้ความกลัวที่มาจากความไม่รู้ด้วยความรู้ หรือแก้อวิชชาด้วยวิชชา เพราะไม่รู้จึงกลัว แต่หากรู้ผลจะเป็นอย่างไรก็ไม่ต้องคาดเดาให้เครียดหรือกลุ้ม และจะทำใจได้รับได้ทำใจพอใจกับมัน แล้วความสุขก็เกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ ยิ่งไปกว่านั้น โรคเหล่านี้มักทำให้ใจไม่อยู่กับปัจจุบัน พระองค์จึงทรงใช้ยาขนานหนึ่งที่ชื่อว่า “สติ” ที่หมายเอาการระลึกรู้ถึงปัจจุบันทุกขณะจิต ที่ใจอยู่กับตัวเองอย่างปัจจุบัน 100 เปอร์เซ็นต์ มาช่วยแก้โรคทางใจเหล่านี้

ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ได้ทรงเน้นย้ำการมีสติอยู่กับปัจจุบัน เพราะการมีสติอยู่กับปัจจุบัน เป็นเหมือนนายทวารหรือยามเฝ้าประตูที่คอยจะกันข้าศึกด่านแรก (สำ.สฬา.อ. 28/482 (ไทย.มมร) เนื่องจากความคิดในอดีตที่นำมาซึ่งความกลุ้มก็เป็นศัตรูหมายเลขหนึ่งที่จะพาไปสู่โรคซึมเศร้า ความคิดกังวลในอนาคตก็เป็นศัตรูหมายเลขสองที่จะนำไปสู่โรคเครียดและโรคซึมเศร้าได้เช่นกัน ภาวะทั้ง 2 นี้อาจพูดโดยรวมได้ว่า “การคิดมาก” ตามสภาวธรรมก็คือ ดวงจิตในส่วนที่เรียกว่า สังขารขันธ์ได้ทำการปรุงแต่ง เพิ่มสีสันจินตนาการได้ทั้งด้านลบและด้านบวก ซึ่งส่วนใหญ่

มนุษย์จะคุ้นชินกับการแต่งด้านลบ หากไม่รู้จักวิธีการจัดการ ปล่อยให้เรื้อรังก็อาจเข้าสู่ภาวะของการเป็นโรคทางจิตเวชได้ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงให้ “สติ” ให้รู้เท่าทันมาคอยจับดักผู้ร้ายศัตรูหมายเลขหนึ่งและสอง เมื่อใดก็ตามที่รู้ว่าเกิดขึ้นก็ให้หยุดมันไว้ด้วยสติ พระองค์จึงให้อุบายด้วยการให้คิดสิ่งที่เป็นกลางหรือสิ่งที่ดีและไม่ต้องปรุงแต่งต่อ อย่างเช่นมนต์คาถาสั้น ๆ ที่ให้กับภิกษุ (พระจูฬปันถกเถระ) ที่คิดจะลาสิกขา ทำให้จิตสงบพบความสว่างภายใน (ขุ.เถร 26/557-576/436-439 (ไทย.มจร) เหล่านี้คือการฝึกจิตให้มีสติ

วิธีการฝึกให้จิตมีสติอยู่กับตัว ประการแรกนอกจากจะเป็นการป้องกันความคิดที่จะเข้ามาสร้างความกลุ้มและความเครียดแล้ว หากพัฒนาจิตให้ดียิ่งขึ้นด้วยการฝึกสมถะวิธีใดวิธีหนึ่งที่ถูกจริตกับผู้ปฏิบัติก็จะทำให้เกิดความสุขทางใจไปตามลำดับ ตั้งแต่ 1) ปราโมทย์ (ความชื่นบานใจ ร่าเริงสดใส) 2) ปีติ (ความอิ่มใจ, ความปลื้มใจ) 3) ปัสสัทธิ (ความสงบเย็นกายใจ ความผ่อนคลายรื่นสบาย) 4) สุข (ความรื่นใจไร้ความข้องขัด) และ 5) สมาธิ (ความสงบอยู่ตัวมั่นสนิทของจิตใจ ไม่มีสิ่งรบกวนเร้าระคาย) (องฺ.ทสก. 24/1/1-2 (ไทย.มจร)

ระดับความสุขทั้ง 5 แม้จะเป็นเพียงความสุขระดับต้นที่ยังไม่สามารถละกิเลสได้ หรือยังไม่ถึงยถาภูตญาณทัศนะ แต่ก็ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการพัฒนาจิตให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้นจากการป้องกันความคิดร้าย ๆ ให้จิตมีเกราะป้องกันและมีความสุขไปด้วยในตัว แต่อย่างไรก็ตาม มีผู้เปรียบเทียบการฝึกสมาธิแบบสมถะว่าเป็นเพียง “ก้อนหินทับหญ้า” หากไม่มีสติควบคุมอยู่ อุปกิเลสอาจเข้าครอบงำใจได้เช่นเดิม ประหนึ่งตอนที่นำก้อนหินออกจากหญ้า หญ้าก็กลับมาเติบโตต่อไป แต่หากเป็นนักปฏิบัติธรรม ดังเช่นพระอรหันต์ที่หมดกิเลสแล้ว ท่านเหล่านี้ได้ฝึกสมาธิจนเกิดวิชชาที่สามารถทำลายกิเลสได้ คือ อาสวักขยญาณ ที่ไม่ใช่เพียงนำก้อนหินมาทับหญ้า แต่เป็นการถอนหญ้าออกทั้งราก ซึ่งเมื่อเป็นอย่างนี้ ใจก็จะกลับสู่สภาวะเดิมที่เป็นประภัสสร ปราศจากกิเลส สว่างไสว และไม่เกิดโรคทางใจดังพุทธพจน์ในโรคสูตร และทำให้พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ” ความสุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบไม่มี” ในที่นี้คือ ทั้งสงบระงับจากกิเลสทั้งชั่วเวลาขณะหนึ่งด้วยสมถะ และหมดจากกิเลสตลอดไปด้วยวิปัสสนานั่นเอง

ดังนั้น ความสุขด้านจิตวิญญาณของพระพุทธเจ้าจึงอยู่ที่ พระองค์ขจัด

กิเลสให้หมดไปจึงทำให้ไม่มีโรคทางใจ โดยมีจุดเริ่มต้นที่การมี “สติ” ระลึกในสิ่งที่เป็นปัจจุบันขณะ นอกจากนั้น มีความสุขจากการทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรประกอบด้วยจิตเมตตาที่ให้คำปรึกษาเยียวยาจิตใจด้วยการใช้ “สติ” เป็นเครื่องดึงความคิดของผู้ตกหลุมพราง คือ โรคทางใจให้ขึ้นมาอยู่กับปัจจุบันเช่นกัน โดยสอนให้ฝึกสติตามแนวทางการปฏิบัติที่ถูกกับจริตและอัธยาศัยในแต่ละบุคคลให้ได้เข้าถึงธรรมและขจัดกิเลสจนพ้นทุกข์ด้วยตนเองได้ในที่สุด

6. สรุป

การถอดรหัสความสุขของพระพุทธเจ้าทั้ง 4 ด้าน คือ สุขทางกาย สุขจากการประกอบอาชีพ สุขจากความสัมพันธ์ และสุขด้านจิตวิญญาณ ทำให้ได้สรุปดังนี้

1) ความสุขทางกาย เนื่องจากร่างกายเป็นรังแห่งโรค และจิตมีกายเป็นเรือนเป็นคูหา พระพุทธองค์จึงต้องให้ความสำคัญกับร่างกายด้วยการดูแลรักษาทั้งการขบฉันอย่างพอดี ออกกำลังกาย พักผ่อน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และการเห็นคุณค่าของร่างกายว่า มีจิตอยู่ภายในตัว หากทุกขเวทนาปรากฏกับกายก็คงยากในการทำความดีใดใดและประคับประคองใจให้เป็นสมาธิ ดังนั้น การดูแลร่างกายให้สบาย เป็นสุขจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงเห็นคุณค่าจากพระปัญญาธิคุณในการหาวิธีดูแลรักษาและเมตตาต่อตนเอง

2) สุขจากการประกอบอาชีพ พระพุทธองค์ทรงเลือกในสิ่งที่พระพุทธองค์เห็นคุณค่าต่อตนเองที่จะให้หลุดพ้นจากกรรมกิเลสในวัฏสงสาร ซึ่งพระพุทธองค์ได้มาด้วยพระปัญญาธิคุณและความบริสุทธิ์ที่ได้สั่งสมมามากกว่า 20 อสงไขยเศษมหากัป นอกจากที่จะหลุดพ้นด้วยตนเองแล้วก็ยังสามารถที่จะส่งต่อความสุขจากการหลุดพ้นไปเป็นคุณค่าแก่ผู้อื่นในการช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นจากความทุกข์ให้ได้รับความสุขอันเป็นนิรันดร์ด้วยเช่นกัน แม้จะต้องสละความสุขส่วนตัวครั้งเป็นพระราชโอรสมาเป็นสมณะแสวงหาสัจธรรมก็ตาม นี่คือพระมหากรุณาธิคุณอันล้นพ้นที่หาที่สุดไม่ได้

3) สุขจากความสัมพันธ์ แม้ในสังคมยุคนั้นมีหลายคนหลายฝ่าย ต่างคนต่างความคิด ทั้งที่เป็นมิตรและศัตรู ผู้ที่ไม่เข้าใจ ไม่ชอบ แต่ด้วยพระกรุณาธิคุณความปรารถนาดีของพระพุทธเจ้าที่เห็นผ่านพระปัญญาว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตาม

กรรม ดังนั้นไม่ว่ามิตรหรือศัตรูพระพุทธองค์ก็มองว่า ต้องตกอยู่ในสภาพเดียวกัน แต่ก็สามารถคุณค่าให้ตนเองจากการบรรลุธรรมได้ พระพุทธองค์จึงให้เกียรติ รับฟังด้วยใจอันมีเมตตาเพื่อให้เขาเหล่านั้นได้เปิดใจไปสู่ความศรัทธาและเข้ามาเป็นหนึ่งในพระพุทธศาสนาเพื่อศึกษาหนทางบรรลุธรรมต่อไป

4) สุขด้านจิตวิญญาณ ในฐานะของผู้ไม่มีโรคทางใจอย่างพระพุทธองค์ที่หมดจากกิเลสที่มองเห็นผู้ที่ยังมีโรคทางใจด้วยพระเมตตาอันล้นพ้น พระพุทธองค์ผู้ค้นพบทางขจัดกิเลสจึงหาวิธีการสอนให้ได้รับความสุขตั้งแต่ในระดับพื้นฐานด้วยการมีสติ และการฝึกสติให้เป็นสมาธิในระดับที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปทั้งห่างจากอุปกิเลสจนไปถึงสามารถขจัดกิเลสให้หมดไปได้

ในฐานะของผู้ได้รับความสุขทั้ง 4 ด้านนี้ ล้วนเกิดจากการสั่งสมบารมีในระดับอสงไขยจนได้มาซึ่งคุณสมบัติ 3 คือ พระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ และเหล่านี้ก็นำความสุขมาให้แก่ตัวของพระพุทธองค์เอง ยิ่งไปกว่านั้น จากการเห็นว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรมและการเห็นว่ายังมีผู้ที่สามารถบรรลุธรรมได้อยู่จำนวนหนึ่ง จึงตั้งพระมหากรุณาและใช้พระปัญญาที่เกิดจากความบริสุทธิ์ให้เป็นไปเพื่อการส่งต่อความสุขไปยังสรรพสัตว์บนโลกต่อไป ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า หากต้องการความสุขทั้ง 4 ด้านอย่างพระพุทธองค์ พึงเริ่มต้นจากการฝึกพัฒนาตนเองประกอบเหตุให้ได้มาซึ่งคุณลักษณะ 3 ประการ คือ ความบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ ความเมตตากรุณา และสติปัญญา

นอกจากความสุขทั้ง 4 ด้าน ความสุขที่ยิ่งกว่าในฐานะของผู้สูงสุด ความสุขของพระองค์ไม่ได้เกิดจาการเป็นผู้รับ แต่เป็นผู้ให้ คือ ให้ในสิ่งที่เป็นอริยทรัพย์ที่ทำให้ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก ไม่ต้องกลับมาเป็นทุกข์อีก ไม่ต้องกลับมาเป็นโรคทางใจอีก จึงเป็นความสุขอันสูงสุดที่ขยายส่งต่ออย่างไม่มีที่สิ้นสุดที่พระพุทธองค์ได้มอบให้กับมวลมนุษยชาติได้รับ

บรรณานุกรม

ชิอน คาบาซาวะ, นิพดา เขียวอุไร (แปล). (2565). **สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย "พีระมิดความสุข".** กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ฮาวทู อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.

นวลนภา ยุคันตพรพงษ์ และพระมหาอดิเดช สติวโร. (2565). การทานอาหารมื้อเดียวที่ปรากฏในกกจูปมสูตร, **วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร**, 5(2), 211-221.

นาวิน วรรณเวช. (2558). ยิ่งหิว ยิ่งสุขภาพดี?. **วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**, 11(2), 197-205.

ณภัทร เพชรวีรชูวงศ์. (2559). **โรคทางจิต... โรคทางใจ** เข้าถึงเมื่อ 7 กันยายน 2565, https://zeekdoc.com/post/โรงทางจิต...-โรคทางใจ-540.

ธิติมา ณรงค์ศักดิ์, ฐิติมา สงวนวิชัยกุล และวรพงศ์ ตรีสิทธิวนิช. (2563). การนอนหลับและสุขอนามัยการนอนหลับ: บทความฟื้นฟูวิชาการ. **วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา**, 14(2), 69-85.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2555). **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์.

พระมหาอดิเรก สติวโร. (2560). น้ำปัสสาวะบำบัดโรคกับน้ำมูตรเน่า : ความเหมือนและความแตกต่าง. **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**, 13(2), 10-22.

สมบัติ อ่อนศิริ. (2559). ผลของการเดินโดยกำหนดเป้าหมายที่มีต่อน้ำหนักตัว เปอร์เซ็นต์ไขมัน และสมรรถภาพทางกายของนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, **วารสารพยาบาลทหารบก**, 17(1)} 45-53.

สุรีรัตน์ ณ วิเชียร. (2564). การนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชน. **วารสารสภาการพยาบาล**, 36(2), 18-31

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. (2555) **คู่มือการวัดความสุขด้วยตัวเอง**

(HAPPINOMETER; The Happiness Self Assessment). นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

อภิญวัฒน์ โพธิ์สาน. (2561). แนวคิดคู่ตรงข้ามในยมกวรรคแห่งอรรถกถาธรรมบท. **วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์**, 5(3), 597.

Carolyn Crist. (2021). **Short Walks After Meals Can Cut Diabetes, Heart Risks: Study**. Retrieved September 8, 2021, https://www.webmd.com/diabetes/news/20220809/short-walks-after-meals-cut-diabetes-heart-risk-study.

Meik Wiking. (2017). **The Key to Happiness: How to Find Purpose by Unlocking the Secrets of the World's Happiest People**. United Kingdom: Penguin Random house.

Rocco Farano. (2021). **Writing for Wellness: Eight Dimensions, Eight Experiences**. Retrieved May 26, 2021, https://www.prainc.com/ww-2021-8dimensions-8experiences/.

The Norwegian University of Science and Technology (NTNU). (2010). **Brain waves and meditation**. Retrieved September 8, 2021, https://www.sciencedaily.com/releases/2010/03/100319210631.htm.