



บูรณาการหลักเสขียวัตถ์เพื่อการพัฒนาจริยภาพและสุนทรียภาพ  
ทางสังคมของพุทธบริษัท

Integrating Sekhiyavatta Principles for the Development of Ethical  
and Aesthetic Qualities of the Buddhist Community

บุญชู พรพรหมพิพัฒน์  
Boonchu Pornprompipat

<sup>1</sup>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย, ประเทศไทย

<sup>1</sup>Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Mahavajiralongkorn

Pali Theravada Royal Academy, Thailand

Corresponding Author E-mail: boonch2009@gmail.com

Received 20 January 2024; Revised 2 March 2024; Accepted 15 June 2024

\*\*\*\*\*

---



## บูรณาการหลักเสขียวัตถ์เพื่อการพัฒนาจริยภาพและสุนทรียภาพ ทางสังคมของพุทธบริษัท

บุญชู พรพรหมพิพัฒน์

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อวิเคราะห์และถอดรหัสหลักการสำคัญของ "เสขียวัตถ์" ในฐานะวัตรกรรมทางสังคมที่ผสมผสานจริยศาสตร์และสุนทรียศาสตร์เข้าด้วยกันอย่างลงตัว และเพื่อนำเสนอแนวทางการบูรณาการหลักธรรมดังกล่าวสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและยกระดับสังคมของพุทธบริษัทท่ามกลางความท้าทายในโลกยุคปัจจุบัน จากการศึกษาเอกสารเชิงลึกผ่านพระไตรปิฎกและคัมภีร์พุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาค้นพบว่า เสขียวัตถ์มิใช่เป็นเพียงชุดกฎระเบียบว่าด้วยมารยาททางสังคม หรือข้อห้ามทางวินัยสำหรับควบคุมพระภิกษุสงฆ์ตามกรอบจารีตเท่านั้น แต่มีสถานะเป็นจริยศิลป์ หรือศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตที่มุ่งเน้นการขัดเกลาพฤติกรรมมนุษย์จากภายนอกสู่ภายใน ให้มีความงดงามในท่วงท่าอง ควบคุมไปกับการความดีงามในจิตใจ

ผลการสังเคราะห์ข้อมูลชี้ให้เห็นว่า การบูรณาการเสขียวัตถ์สู่วิถีชีวิตของพุทธบริษัทอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องขับเคลื่อนผ่าน 3 มิติเชิงยุทธศาสตร์ คือ 1) มิติกายภาวนา การพัฒนาบุคลิกภาพและการแสดงออกทางกายที่สื่อถึงความสงบ สุขุม และการแสดงความเคารพต่อสถานที่และบุคคล ซึ่งเป็นพื้นฐานของการลดละอัตตา 2) มิติโภชนาปฏิบัติ การสร้างวัฒนธรรมการบริโภคที่มีสติ รู้จักประมาณ และมีความรับผิดชอบต่อทรัพยากร เพื่อแก้ไขปัญหาบริโภคนิยม และ 3) มิติธรรมเทศนาปฏิบัติ การสร้างมาตรฐานจริยธรรมในการสื่อสารและการถ่ายทอดความรู้ที่เปี่ยมด้วยปัญญาและกาลเทศะ โดยเฉพาะในยุคดิจิทัล การประยุกต์ใช้หลักการเหล่านี้จะเป็นกลไกสำคัญในการยกระดับพุทธบริษัทจากการเป็นเพียงผู้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ สู่การเป็นผู้มีอารยวิถีที่สมบูรณ์ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างสรรคัณเฑาะฐทางสังคมที่มีความผาสุก ลดความขัดแย้ง และธำรงไว้ซึ่งความงดงามทางวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในศตวรรษที่ 21

**คำสำคัญ:** เสขียวัตถ์; จริยศิลป์; สุนทรียภาพทางสังคม; พุทธบริษัท; การพัฒนาสังคม



## Integrating Sekhiyavatta Principles for the Development of Ethical and Aesthetic Qualities of the Buddhist Community

Boonchu Pornprompipat

### Abstract

This academic article aims to analyze and decode the core principles of "Sekhiyavatta" (Rules of Training) as a social innovation that harmoniously integrates ethics and aesthetics. It further proposes guidelines for integrating these principles to enhance the quality of life and elevate the social standards of the Buddhist community amidst the challenges of the contemporary world. Through in-depth documentary research involving the Tipitaka and relevant Buddhist scriptures, the findings reveal that Sekhiyavatta is not merely a set of social etiquette rules or disciplinary prohibitions for monks within a traditional framework. Instead, it constitutes "Ethical Aesthetics"—the art of living focused on refining human behavior from the external to the internal, fostering beauty in conduct alongside goodness in the mind.

The synthesis of data indicates that the effective integration of Sekhiyavatta into the lifestyle of the Buddhist community must be driven through three strategic dimensions: 1) Physical Cultivation (Kāyabhāvanā) The development of personality and physical expressions that convey tranquility, composure, and respect for places and individuals, serving as a foundation for self-transcendence; 2) Mindful Consumption (Bhojanapaṭisaṃyutta): The creation of a culture characterized by mindful, moderate, and responsible consumption of resources to address the issues of consumerism; and 3) Ethical Communication (Dhammadesanā-paṭisaṃyutta): The establishment of ethical standards in communication and knowledge transmission imbued with wisdom and appropriateness to time and place, particularly in the digital age. The application of these principles serves as a pivotal mechanism in elevating the Buddhist community from mere rule-followers to practitioners of a complete "Civilized Way." This transformation contributes to the creation of a blissful social ecosystem, the reduction of conflict, and the sustainable preservation of cultural beauty, all of which are fundamental to human resource development in the 21st century.

**Keywords:** Sekhiyavatta; Ethical Aesthetics; Social Aesthetics; Buddhist Community; Social Development



## บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 สังคมโลกและสังคมไทยกำลังเผชิญกับพลวัตความเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อในวงกว้าง ไม่เพียงแต่ทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ยังลุกลามไปสู่วิกฤตทางวัฒนธรรมและจริยธรรมที่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตและปฏิสัมพันธ์ของผู้คนอย่างมีนัยสำคัญ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสารที่ทำให้โลกเชื่อมต่อกันอย่างไร้พรมแดนกลับสร้างภาวะย่ำแย่ที่สวนทางกับความสามารถในการเชื่อมโยงทางจิตใจระหว่างมนุษย์ปรากฏการณ์ความหยابกระต่างทางสังคม การขาดความยับยั้งชั่งใจในการแสดงออก การใช้เวลาที่รุนแรงและสร้างความเกลียดชังในพื้นที่สาธารณะและพื้นที่ดิจิทัล รวมถึงการละเลยกาลเทศะในการอยู่ร่วมกัน ได้กลายเป็นความปกติใหม่ที่บั่นทอนสุนทรียภาพและความผาสุกของสังคม สถานการณ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงภาวะความไม่สมดุลของการพัฒนาอย่างรุนแรง ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2558) ได้ตั้งข้อสังเกตไว้อย่างลึกซึ้งว่า สังคมปัจจุบันมุ่งเน้นการพัฒนาวัตถุจนละเลยการพัฒนาคน ทำให้มนุษย์มีความฉลาดทางปัญญาและล้ำหน้าทางเทคโนโลยี แต่กลับขาดแคลนความละเอียดอ่อนทางจิตใจและพฤติกรรม ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

แม้รัฐจะมีกฎหมายเป็นกลไกหลักในการควบคุมพฤติกรรมและจัดระเบียบสังคมในระดับมหภาค แต่กฎหมายมักมีข้อจำกัดในการจัดการกับความละเอียดอ่อน หรือมิติทางศีลธรรมของพฤติกรรมมนุษย์ในชีวิตประจำวันกฎหมายอาจมีอำนาจบังคับไม่ให้คนทำร้ายร่างกายกันได้ แต่ไม่สามารถบังคับให้คนมีกิริยาวาจาที่สุภาพอ่อนโยน รู้จักการรอคอย หรือมีความเกรงใจซึ่งกันและกันได้ ช่องว่างเหล่านี้เองที่เป็นจุดกำเนิดของความขัดแย้งสะสมในระดับฐานราก การแก้ปัญหาความเสื่อมถอยทางสังคมจึงจำเป็นต้องอาศัยกลไกที่ลึกซึ้งและประณีตกว่าการบังคับใช้กฎระเบียบภายนอก นั่นคือวินัยที่เกิดจากการขัดเกลาและความตระหนักรู้ภายใน พระพุทธศาสนาในฐานะรากฐานทางจิตวิญญาณและภูมิปัญญาตะวันออก ได้นำเสนอชุดคำสอนเรื่องเสขียวัตถ์ซึ่งปรากฏอยู่ในพระวินัยปิฎก (วิ.ม.ท. (ไทย) 2/576-655/649-735) แม้โดยรูปแบบจะเป็นสิกขาบทสำหรับฝึกหัดพระภิกษุ แต่โดยนัยทางปรัชญาเสขียวัตถ์ ถือเป็นพิมพ์เขียวของอารยชนที่สมบูรณ์แบบที่สูงสุดหนึ่ง เป็นนวัตกรรมทางสังคมที่ผสมผสานความดีเข้ากับความงามอย่างลงตัว โดยเน้นการจัดวางท่าทีของกายและวาจาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและบุคคล ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างเสน่ห์ ความน่าเลื่อมใส และอำนาจละมุนทางวัฒนธรรมที่ทรงพลัง

อย่างไรก็ตาม ในทางวิชาการและการปฏิบัติจริงของสังคมพุทธร่วมสมัย มักเกิดช่องว่างทางความเข้าใจและการนำเสขียวัตถ์มาประยุกต์ใช้กับฆราวาสหรือพุทธบริษัททั่วไป โดยมักถูกจำกัดความอยู่เพียงแคกรอบของ "กฎระเบียบของสงฆ์" หรือข้อห้ามทางศาสนาที่ไกลตัว ทำให้สังคมไทยขาดเครื่องมือสำคัญในการขัดเกลาสมาชิกให้มีคุณภาพ และมองข้ามคุณค่าของมารยาทไทยที่มีรากฐานมาจากหลักธรรมเหล่านี้ ซึ่งส่งผลให้การสืบทอดมรดกทางวัฒนธรรมทางพฤติกรรมเริ่มเลือนหายไป สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2545) ปรากฏทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญของไทย ทรงอธิบายขยายความว่า เสขียวัตถ์คือธรรมเนียมอันดีงามที่เป็นสากล มิใช่เฉพาะของนักบวชเท่านั้น แต่เป็นสมบัติของมนุษยชาติที่ผู้ปรารถนาความเจริญพึงศึกษาและปฏิบัติ เพื่อยกระดับตนเองจากสัญชาตญาณดิบสู่ความเป็นผู้มีวัฒนธรรมที่งดงาม

บทความนี้จึงมุ่งหมายที่จะวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักเสขียวัตถ์ ในมิติใหม่ที่กว้างขวางกว่าเดิม โดยมุ่งถอดรหัสคุณค่าทางจริยศาสตร์และสุนทรียศาสตร์ที่แฝงอยู่ในข้อปฏิบัติเหล่านั้น เพื่อนำมาบูรณาการเป็นแนวทางในการพัฒนาจริยภาพและบุคลิกภาพของพุทธบริษัทในบริบทสังคมสมัยใหม่ การศึกษานี้จะชี้ให้เห็นว่า ภายใต้อุปนิสัยที่ดูเหมือนเล็กน้อยในเสขียวัตถ์ เช่น มารยาทในการรับประทานอาหาร หรือท่วงท่าในการเดิน คือรากฐานที่มั่นคงของการสร้างสังคมที่มีอารยธรรม ความเคารพซึ่งกันและกัน และสันติสุขที่ยั่งยืน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการก้าววิกฤตศรัทธาและวัฒนธรรมในปัจจุบัน และเปลี่ยนผ่านพุทธบริษัทจากการเป็นเพียงผู้รับนับถือศาสนาตามทะเบียนบ้านสู่การเป็นผู้ทรงคุณค่าแห่งพุทธธรรมอย่างแท้จริง

## สาระสำคัญและนัยทางปรัชญาของเสขียวัตถ์

### 1. โครงสร้างและองค์ประกอบ

เสขียวัตถ์ จัดเป็นส่วนหนึ่งของสิกขาบทในพระปาติโมกข์ หมวดปาจิตตีย์ ซึ่งมีลักษณะพิเศษแตกต่างจากสิกขาบทหมวดอื่นอย่างสิ้นเชิง กล่าวคือ เป็นข้อปฏิบัติที่พระพุทธรองค์ทรงบัญญัติไว้เพื่อเป็น ธรรมเนียม หรือมาตรฐานความประพฤติสำหรับการฝึกฝนตนเองให้มีความสง่างาม โดยมีได้มีบทลงโทษรุนแรงเหมือนอาบัติหนัก (ครุกาบัติ) แต่เน้นการสร้างสำนึกรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ประกอบด้วย 75 สิกขาบท (วิ.มหา. (ไทย) 2/576-655/649-735) ซึ่งครอบคลุมวิถีชีวิตในทุกมิติ แบ่งออกเป็น 4 หมวดหลักที่มีนัยสำคัญทางพฤติกรรมศาสตร์ ดังนี้

1) **สารูป** ศาสตร์แห่งการบริหารจัดการร่างกาย 26 ข้อ หมวดนี้เน้นการควบคุมบุคลิกภาพและการแสดงออกทางกายให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและกาลเทศะ ข้อปฏิบัติมีได้มีไว้เพื่อลดทอนแต่เพื่อสร้างความตื่นตัวในการเคลื่อนไหว เช่น การนุ่งห่มให้เรียบร้อยเป็นปริมนชล ซึ่งสะท้อนถึงความเคารพต่อตนเองและผู้พบเห็น การสำรวมอินทรีย์ การทอดสายตาดำ ไม่มองสายลอกแลก เป็นการฝึกสมาธิในการเดิน และการมอง ลดสิ่งเร้าทางสายตาที่อาจรบกวนจิตใจ อิริยาบถการไม่เดินแกว่งแขน โคลงศีรษะ หรือทำสะเอว คือการฝึกสติให้กำกับทุกการเคลื่อนไหว ลดความประมาทเลินเล่อและสร้างความรู้สึกมั่นคง สงบเย็น แก่ผู้พบเห็น

2) **โภชนปฏิสังยุต** ศิลปะแห่งการบริโภคด้วยปัญญา 30 ข้อ การที่หมวดนี้มีจำนวนข้อมากที่สุด สะท้อนให้เห็นวิสัยทัศน์ของพุทธศาสนาที่มองว่าอาหารคือจุดเริ่มต้นของการฝึกตนที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นกิจกรรมที่มนุษย์ทำเป็นประจำและถูกขับเคลื่อนด้วยตัณหาได้ง่ายที่สุด ข้อปฏิบัติครอบคลุมตั้งแต่ความเคารพ การรับอาหารด้วยความเอื้อเฟื้อ ไม่ดูหมิ่นอาหาร มารยาทและความงาม การไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป ไม่เคี้ยวเสียงดัง ไม่แลบลิ้น ซึ่งเป็นมารยาทสากลที่ป้องกันความน่ารังเกียจ จิตวิทยา การไม่เพ่งเล็งอาหารของผู้อื่น เป็นการฝึกขัดเกลาสัญชาตญาณความโลภและความอิจฉา รวมถึงการรู้จักประมาณในการบริโภคเพื่อสุขภาพกายและใจ

3) **ธัมมเทศนาปฏิสังขต** จริยธรรมในการถ่ายทอดความรู้ 16 ข้อ หมวดนี้เน้นเรื่องกาลเทศะแห่งปัญญาและความศักดิ์สิทธิ์ของความรู้ ผู้สอนต้องประเมินความพร้อมและท่าทีของผู้รับสารอย่างละเอียดถี่ถ้วน เช่น การเคารพธรรม ไม่แสดงธรรมแก่ผู้ที่ถืออาวุช ผู้ที่สวมรองเท้า หรือผู้ที่นอนอยู่โดยไม่มีเหตุจำเป็น สำคัญสะท้อนว่าความรู้เป็นสิ่งมีค่า การถ่ายทอดในบริบทที่ไม่เหมาะสมจะลดทอนคุณค่าของความรู้ และผู้รับสารในภาวะที่ไม่เคารพยอมไม่สามารถรองรับปัญญาได้อย่างเต็มที่

4) **ปกิณกะ** สุขอนามัยและนิเวศวิทยา 3 ข้อ เกี่ยวข้องกับสุขอนามัยส่วนบุคคลและสาธารณะ เช่น การไม่ขับถ่ายลงในน้ำหรือบนของเขียวสด ซึ่งแสดงถึงความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม ในยุคสมัยโบราณที่ลำห้วยกว่ากาลเวลา ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคและรักษาทัศนียภาพ

## 2. นัยทางจริยศาสตร์และสุนทรียศาสตร์

การวิเคราะห์เชิงลึกทางพุทธปรัชญาชี้ให้เห็นว่า เสขิยวัตรมีความโดดเด่นและแตกต่างจากวินัยข้ออื่นอย่างมีนัยสำคัญ ตรงที่ไม่ได้ตัดสินคุณค่าด้วยเกณฑ์ถูกผิดหรือบาปบุญ ในเชิงปรมาตถ์เพียงอย่างเดียว แต่ใช้เกณฑ์การตัดสินทางสุนทรียศาสตร์และสังคมศาสตร์ร่วมด้วย คือ ความเหมาะสม ไม่เหมาะสม และความงาม ไม่งาม หรือที่เรียกว่า อภิสมาจาร (มารยาทอันดีงาม) ซึ่งมีนัยสำคัญดังนี้

1) สุนทรียภาพทางพฤติกรรมในฐานะสื่อแห่งศรัทธา สุชีพ ปุญญาอนุภาพ (2539) อธิบายว่าวินัยข้อนี้มุ่งสร้างปาสาทิกะ คือความเลื่อมใสแก่ผู้พบเห็น ซึ่งสอดคล้องกับหลักจิตวิทยาสังคมเรื่องความประทับใจแรกพบ มนุษย์มักตัดสินความน่าเชื่อถือจากสิ่งที่มองเห็นเป็นอันดับแรก พฤติกรรมภายนอกที่สงบงดงาม และสำรวม จึงทำหน้าที่เป็นธรรมทูตใบ้ที่ทรงพลัง สามารถโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นให้เกิดศรัทธา เย็นใจ และเปิดใจรับฟังหลักธรรมได้ดียิ่งกว่าคำพูดนับพันคำ

2) กลไกการพัฒนาบุคลิกแบบองค์รวม เสขิยวัตรไม่ได้เป็นเพียงการควบคุมร่างกายแต่เป็นกุศโลบายอันแยบคายในการฝึกสติ ให้กำกับทุกอิริยาบถย่อยซึ่งเป็นการพัฒนาจากภายนอกเข้าสู่ภายใน ตามหลักกายคตาสติ ความสัมพันธ์กาย-จิต เมื่อกายสงบและถูกจัดระเบียบ จิตย่อมมีแนวโน้มที่จะสงบและประณีตตามไปด้วย (Phra Brahmagunabhorn, 2018) จากกฎสุณิสัย การฝึกฝนเสขิยวัตรอย่างต่อเนื่องเป็นการเปลี่ยนกฎระเบียบให้กลายเป็นนิสัย และพัฒนาจนเป็นธรรมชาติของผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะนำไปสู่ความละเอียดอ่อนทางจิตใจ ลดละความก้าวร้าว หยาบกระด้าง และเพิ่มพูนความเมตตา ความเกรงใจต่อผู้อื่นโดยอัตโนมัติ

3) เครื่องมือสร้างความสมานฉันท์ทางสังคมในระดับสังคม เสขิยวัตรทำหน้าที่เป็นภาษาสากลของการอยู่ร่วมกัน การมีมารยาทเดียวกันช่วยลดความขัดแย้งที่เกิดจากความแตกต่างทางวัฒนธรรมส่วนบุคคล และสร้างบรรยากาศของความเป็นมิตรและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญยิ่ง

## การบูรณาการเสขียวัตตรเพื่อพัฒนาจริยภาพและสุนทรียภาพทางสังคม

การนำเสขียวัตตรมาประยุกต์ใช้กับพุทธบริษัทในบริบทสังคมปัจจุบัน จำเป็นต้องก้าวข้ามการตีความแบบยึดติดตัวบท สู่การตีความแบบเข้าถึงเจตนารมณ์หรือการเข้าถึงอรรถะแห่งธรรม เพื่อให้หลักธรรมสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางความซับซ้อนของโลกสมัยใหม่ โดยสามารถจำแนกแนวทางการบูรณาการออกเป็น 3 มิติหลัก ดังนี้

1. **มิติกายภาวนา** สุนทรียภาพแห่งบุคลิกภาพในหมวดसारูป พระพุทธองค์ทรงเน้นเรื่องการสำรวมกายและการจัดระเบียบอริยาบถอย่างละเอียด เช่น ภิขุพิงก์ทำการศึกษาว่า เราจักไม่เดินไกลแขนไปในละแวกบ้าน หรือไม่เดินโคลงศีรษะ (วิ.มหา. (ไทย) 2/592,594-655/666,668) เมื่อนำหลักการนี้มาสังเคราะห์ใหม่สำหรับพุทธบริษัทในโลกยุคใหม่ จะพบว่าเป็นกระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพแห่งสติที่ลึกซึ้งกว่าการพัฒนาบุคลิกภาพทั่วไป

1) จาก Smart สู่ Mindful & Serene ในขณะที่โลกธุรกิจและสังคมทุนนิยมมักให้คุณค่ากับบุคลิกภาพแบบ Smart ที่เน้นความรวดเร็ว ปราดเปรี้ยว และความมั่นใจแบบก้าวร้าว เสขียวัตตรนำเสนอทางเลือกของบุคลิกภาพแบบหรือความมั่นใจที่ตั้งอยู่บนฐานของความสงบ ความมั่นคงและความเย็นใจ

2) การประยุกต์ใช้ การฝึกให้พุทธบริษัทมีสติรู้ตัวในทุกการเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง หรือการใช้สายตา การมีภาษากายที่สุภาพ นุ่มนวล แต่แฝงด้วยพลังแห่งความสงบ จะช่วยลดภาวะความตึงเครียดในสถานที่ทำงานและสังคม การเป็นผู้นิ่งได้และเย็นเป็น ท่ามกลางวิกฤต คือคุณสมบัติของผู้นำที่แท้จริง

3) การให้เกียรติสถานที่และบุคคล การแต่งกายที่เรียบร้อยและการรู้จักกาลเทศะตามนัยแห่งเสขียวัตตร ไม่ใช่เรื่องของความลำสมัย แต่เป็นการแสดงออกถึงการลดละอัตตาและการเคารพต่อพื้นที่สาธารณะ ในสังคมที่เน้นความเป็นปัจเจกสูง จนบางครั้งกลายเป็นความหลงตัวเองเสขียวัตตรทำหน้าที่เตือนให้เรารู้ว่าเราไม่ใช่ศูนย์กลางของจักรวาล แต่เราเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ต้องเกื้อกูลกัน

4) ผลลัพธ์ วคิน อินทสระ (2541) ระบุว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีตามแนวพุทธ ย่อมเป็นผู้มีบารมีหรือเสน่ห์ดึงดูดใจที่บริสุทธิ์ สามารถครองใจคนและสร้างความร่วมมือได้โดยไม่ต้องใช้อำนาจบังคับ

## 2. มิติโภชนปฏิบัติสังยุต จริยธรรมในการบริโภค

สิกขาบทที่ว่าด้วยการฉันอาหาร ซึ่งมีจำนวนมากที่สุด (30 ข้อ) เช่น ไม่ฉันทำกระพุงแก้มให้ต้อย ไม่ฉันพลางพูดพลางหรือไม่เพ่งเล็งแลดูบาตรของคนอื่น สะท้อนให้เห็นว่าพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับพฤติกรรมบริโภคในฐานะตัวชี้วัดคุณภาพจิตใจและจุดเริ่มต้นของการฝึกตน

1) จากบริโภคนิยมสู่บริโภคพอเพียงและรับผิดชอบ ในยุคที่โลกเผชิญวิกฤตความมั่นคงทางอาหาร วิกฤตสิ่งแวดล้อม และปัญหาสุขภาพ (NCDs) การบูรณาการข้อนี้ต้องขยายขอบเขตสู่ความรับผิดชอบต่อสังคมซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)



2) การประยุกต์ใช้ พุทธบริษัทพืงนำหลักโภชนาการมาใช้ในการกิน (การรู้จักประมาณในการกิน) มาใช้เพื่อต่อต้านกระแสบริโภคนิยมที่กระตุ้นให้กินทั้งกินขวาง และการบริโภคเกินความจำเป็น เสขียวัตรสอนให้เราเคารพในอาหาร ในฐานะปัจจัยดำรงชีวิต มิใช่เครื่องสนองกิเลส

3) สนุกทริยภาพและจิตวิทยาบนโต๊ะอาหาร การมีมารยาทในการรับประทานอาหาร ไม่เคี้ยวเสียงดัง หรือไม่มูมมาม นอกจากจะเป็นสมบัติผู้ดีแล้ว ในทางจิตวิทยายังเป็นการฝึกเปลี่ยนแรงจูงใจในการกินจากตัณหา (ความอยากกินเพื่อสนองรสชาติและความเพลิดเพลิน) ให้เป็นฉันทะ (ความพอใจในการกินเพื่อประโยชน์แก่ร่างกาย) (พระไพศาล วิสาโล, 2554)

4) การเจริญสติขณะกิน (Mindful Eating) การรับประทานอาหารอย่างมีสติ เคี้ยวให้ละเอียด และรับรู้รสชาติอย่างแท้จริง ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ลดความเครียด และสร้างบรรยากาศแห่งความสนุกทริยในการอยู่ร่วมกันบนโต๊ะอาหาร ซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและองค์กร

### 3. มิติวาจาและสังคัม สนุกทริยภาพในการสื่อสาร

หมวดธัมมเทศนาที่สอนเรื่องการรู้จักกาลเทศะในการให้ความรู้และการสื่อสาร เช่น ไม่แสดงธรรมแก่ผู้ที่ไม่แสดงความเคารพ หรือผู้ที่อยู่ในอิริยาบถที่ไม่เหมาะสม ถือเป็นรากฐานสำคัญของจริยธรรมการสื่อสารและการอยู่ร่วมกัน

1) กาลเทศะทางไซเบอร์ ในยุคดิจิทัลที่ข้อมูลข่าวสารไหลบ่าและเต็มไปด้วยวาจาที่สร้างความเกลียดชังหรือข่าวปลอมเสขียวัตรคือเครื่องมือตรวจสอบตนเองชั้นยอด

2) การประยุกต์ใช้ พุทธบริษัทพืงประยุกต์หลักการนี้สู่ความเป็นพลเมืองดิจิทัลวิถีพุทธ กล่าวคือ ก่อนจะโพสต์ แชร์ หรือ คอมเมนต์ ต้องมีการพิจารณาโดยแยกคายว่า เนื้อหานั้นเป็นจริง เป็นประโยชน์ และถูกกาลเทศะหรือไม่ การรู้จักยับยั้งชั่งใจที่จะไม่พิมพ์ข้อความด้วยอารมณ์โกรธ คือการปฏิบัติตามเสขียวัตรในโลกเสมือนจริง

3) ศิลปะการฟังและการสื่อสารด้วยเมตตา การไม่แทรกแซงผู้อื่นในเวลาที่ไม่เหมาะสม และการเคารพความเห็นต่าง เปรียบเสมือนสิกขาบทที่ห้ามแสดงธรรมแก่ผู้ถืออาวุธ ซึ่งมีนัยว่าอย่าสื่อสารด้วยเหตุผลกับผู้ที่กำลังใช้อารมณ์เป็นอาวุธ

4) ผลลัพธ์ การรู้จักรอจังหวะที่เหมาะสมเพื่อสื่อสารด้วยเหตุผลและปัญญา (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต), 2549) และการฝึกเป็นผู้ฟังที่ดีคือการให้เกียรติคู่สนทนา ซึ่งจะช่วยลดความขัดแย้งและสร้างสังคมอุดมปัญญาที่สมาชิกสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้อย่างสันติ ท่ามกลางความแตกต่างหลากหลาย

## สรุป

จากการสังเคราะห์และวิเคราะห์องค์ความรู้ทั้งหมด สามารถสรุปได้ว่า เสขิยวัตรจารีตประเพณี หรือกฎระเบียบโบราณที่มุ่งจำกัดสิทธิเสรีภาพส่วนบุคคล และเป็นเรื่องของมารยาทสังคมที่ฉาบฉวย เพื่อการเข้าสังคมดังที่คนทั่วไปมักเข้าใจผิด แต่แท้จริงแล้ว เสขิยวัตรคือ นวัตกรรมทางพฤติกรรมศาสตร์ที่ทรงคุณค่าข้ามกาลเวลาซึ่งพระพุทธองค์ทรงออกแบบมาอย่างแยบคายเพื่อทำหน้าที่เป็นวิศวกรรมทางสังคมในระดับฐานราก โดยใช้กลไกการฝึกฝนทางกายภาพเป็นอุปายในการพัฒนาจิตวิญญาณ

กระบวนการทำงานของเสขิยวัตรมุ่งเน้นการขัดเกลาพุทธบริษัทให้ยกระดับจากภาวะธรรมชาติของการเป็นเพียงสัตว์สังคมที่มักถูกขับเคลื่อนและตอบสนองสิ่งเร้าด้วยสัญชาตญาณดิบแห่งการเอาตัวรอด ความโลภ และความเห็นแก่ตัว ให้ก้าวข้ามไปสู่การเป็นอารยชน หรือมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อม กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีความสมดุลบูรณาการระหว่างความงามภายนอก (สุนทรียภาพ) อันเกิดจากการสำรวจระวางในอิริยาบถที่สง่างาม นุ่มนวล และน่าเลื่อมใส กับความดีภายใน (จริยภาพ) อันเกิดจากสติปัญญาที่กำกับใจให้ละเอียดอ่อน รู้จักยับยั้งชั่งใจ และเปี่ยมด้วยเมตตาธรรม

ดังนั้น การบูรณาการหลักธรรมนี้สู่การปฏิบัติจริงในวิถีชีวิตประจำวันของพุทธบริษัท ทั้งในระดับปัจเจกและองค์กร ย่อมส่งผลให้เกิดพลังแห่ง การเปลี่ยนผ่านทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญและเป็นรูปธรรม กล่าวคือ จะช่วยเปลี่ยนสังคมจากสภาพที่หยาบกระด้าง แก่งแย่งชิงดี และมุ่งเน้นวัตถุไปสู่สังคมที่มีความละเอียดอ่อน เกื้อกูล และเปี่ยมด้วยปัญญา การฟื้นฟูและประยุกต์ใช้เสขิยวัตรจึงไม่ใช่การย้อนยุคที่ล้าหลัง แต่เป็นการวางรากฐานทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณที่มั่นคงที่สุด เพื่อรองรับการพัฒนาที่ยั่งยืนและสร้างสันติสุขที่แท้จริงให้เกิดขึ้นท่ามกลางความผันผวนของโลกยุคใหม่

## องค์ความรู้

ประเด็นสำคัญที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ สามารถนำมาอภิปรายเพื่อขยายผลสู่การปฏิบัติและการศึกษาวิจัยเชิงลึกต่อไปได้ 3 ประการสำคัญ ดังนี้:

1. เสขิยวัตรในฐานะเครื่องมือพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ กระบวนทัศน์ที่เหนือกว่า Maslow ในขณะที่ทฤษฎีจิตวิทยากระแสหลักอย่างลำดับขั้นความต้องการของ Abraham Maslow (Hierarchy of Needs) มุ่งเน้นเป้าหมายสูงสุดคือ การตระหนักรู้ในศักยภาพตนเองซึ่งในบริบทสังคมตะวันตกมักถูกตีความไปในทิศทางของการเติมเต็มตัวตน และการตอบสนองความต้องการส่วนบุคคล แต่ในทางพุทธปรัชญา เสขิยวัตรนำเสนอโมเดลการพัฒนาที่ก้าวล้ำไปสู่การก้าวข้ามตัวตนหรือ การลดละตัวตนผ่านกระบวนการทางกายภาพที่เป็นรูปธรรม จิตวิทยาแห่งการเคลื่อนไหว การฝึกระวางอิริยาบถ การไม่เคี้ยวเสียงดัง หรือการไม่เดินแกว่งแขน มิใช่เป็นเพียงเรื่องของความสวยงามภายนอก แต่คืออุปายอันแยบคายในการฝึกให้จิตใจคลายความยึดมั่นถือมั่นและความก้าวร้าว เมื่อกายลดความแข็งกร้าวและเคลื่อนไหวด้วยจังหวะที่สงบ จิตย่อมได้รับสัญญาณความสงบนั้นและลดความกระด้างลงโดยธรรมชาติ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2546) นี่คือหัวใจ

ของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์วิถีพุทธที่สามารถสร้างคนเก่งให้เป็นคนดีและคนงามไปพร้อมกัน ซึ่งเป็นทักษะด้านอารมณ์และสังคมขั้นสูงที่ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ไม่สามารถเลียนแบบหรือทดแทนได้ในโลกอนาคต

2. จากการสอนกฎระเบียบสู่การออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ ในระบบการศึกษาสมัยใหม่ สถาบันการศึกษาและองค์กรต่างๆ ควรพิจารณาปรับเปลี่ยนกระบวนการทัศน์ในการถ่ายทอดเสขียวัตถ์ จากเดิมที่เน้นการท่องจำกฎข้อห้าม ซึ่งมักสร้างความรู้สึกต่อต้าน มาเป็นการบูรณาการลงในหลักสูตรพลเมืองศึกษา ผ่านกระบวนการการเรียนรู้เชิงรุก และการออกแบบประสบการณ์ หลักสูตรผู้นำและมารยาทสากลวิถีพุทธ ควรมีการประยุกต์เสขียวัตถ์ให้เป็นหลักสูตรฝึกอบรมที่ทันสมัยและสอดคล้องกับบริบทโลก เช่น หลักสูตร Mindful Leadership หรือ Global Etiquette based on Buddhist Wisdom โดยเน้นการฝึกปฏิบัติจริงในสถานการณ์จำลอง เพื่อปลูกฝังค่านิยมเรื่องมารยาททางสังคม การเคารพสิทธิผู้อื่น และการเคารพพื้นที่สาธารณะให้หยิ่งรักลึกในจิตสำนึกเยาวชน การกระทำเช่นนี้จะเป็นการแก้ปัญหาสังคมที่ต้นเหตุและสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพตามระบอบประชาธิปไตยที่รู้จักหน้าที่ควบคู่กับสิทธิ

3. เสขียวัตถ์ในฐานะทุนทางสังคมและอำนาจละมุนของชาติ ในระดับมหภาคและเศรษฐศาสตร์ สังคม วัฒนธรรมความอ่อนน้อมถ่อมตน การไหว้ รอยยิ้ม และการมีสัมมาคารวะ ซึ่งมีรากฐานพัฒนามาจากหลักเสขียวัตถ์ ถือเป็นทุนทางสังคมที่มีมูลค่ามหาศาล เพราะเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยสร้างความไว้วางใจระหว่างสมาชิกในสังคม ลดความขัดแย้ง และลดต้นทุนธุรกรรมทางสังคมในการติดต่อสื่อสารและการทำธุรกิจ ยุทธศาสตร์วัฒนธรรม การรื้อฟื้นและส่งเสริมค่านิยมจริยศิลป์ เหล่านี้ให้กลับมาเข้มแข็ง ไม่เพียงแต่ช่วยจรรโลงสังคมภายในประเทศให้สงบสุข แต่ยังสามารถยกระดับเป็น Soft Power ทางวัฒนธรรมที่สำคัญของไทยในเวทีโลก การมีอัตลักษณ์ของพลเมืองที่งดงามด้วยกิริยาวาจา เป็นสินทรัพย์ที่สร้างความประทับใจ ดึงดูดนักท่องเที่ยว และสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับประเทศ ซึ่งเป็นจุดแข็งที่ยากจะลอกเลียนแบบ การส่งเสริมเสขียวัตถ์จึงเป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการสร้างชาติที่ยั่งยืนทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ

## เอกสารอ้างอิง

- พระไพศาล วิสาโล. (2554). *วิถีชาวพุทธ: คู่มือการดำเนินชีวิตสำหรับคนรุ่นใหม่*. กรุงเทพฯ: สอนเงินมีมา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2558). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 42). กรุงเทพฯ: ผลิตีพิมพ์.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตโต). (2549). *พุทธวิธีบริหาร*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2546). *การพัฒนาที่ยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลบอลคิมทอง.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). (เล่มที่ 1, 2, 4). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- วศิน อินทสระ. (2541). *หลักธรรมสำหรับผู้บริหาร*. กรุงเทพฯ: ธรรมดา.



วารสาร

# บาลีเถรวาทปริทรรศน์

Pāli–Theravāda Review Journal (PTRJ) ISSN : 3088-3148 (Online)

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2545). *วินัยมุข เล่ม 1 (หลักสูตรนักธรรมชั้นตรี)*.

กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto). (2018). *Dictionary of Buddhism*. Bangkok:

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press..