



การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา The Development of Life Quality in the Buddhist Principle

ภัทรานิษฐ์ กัปโก

Phatthranit Kuppako

โรงเรียนชุมชนวัดไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี

Sai Noi Community School Nonthaburi Province

Email: roimuenwai55@gmail.com

บทคัดย่อ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาโดยการบูรณาการหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ประการ ในการดำเนินชีวิตสำหรับปวงชนทั่วไป คือการใช้ปัญญาในการปรับทัศนะให้ถูกต้องตามธรรม (สัมมาทิฐิ) ทำความคิดให้ถูกต้องตามธรรม (สัมมาสังกัปปะ) ถึงตอนพูดก็พูดคำที่ถูกต้องชอบธรรม เป็นไปเพื่อความสมควรสามัคคี เป็นคำมีประโยชน์ ไม่เป็นคำเท็จ ไม่เป็นคำหยาบ ไม่เป็นคำเพ้อเจ้อและไม่เป็นคำส่อเสียด (สัมมาวาจา) พอถึงขั้นลงมือกระทำ ก็กระทำการที่เป็นไปตามหลักศีลธรรม (สัมมากัมมันตะ) พอถึงการประกอบอาชีพก็ประกอบอาชีพที่เป็นไปตามศีลธรรม ไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (สัมมาอาชีวะ) ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นกระบวนการวางรากฐานและสร้างรากฐานให้มีความมั่นคง และเป็นขั้นต้นของการเตรียมความพร้อมสำหรับการพัฒนาเท่านั้นเอง ยังมีใช้กระบวนการเพื่อการพัฒนา กระบวนการต่อมา คือ การใช้สติกำกับพิจารณาสำรวจตรวจสอบให้รู้ชัดแจ้งในฐานกาย เวทนา จิต และธรรมแล้ว (สัมมาสติ) จึงค่อยดำเนินการตามกระบวนการแห่งสัมมาวายามะ ซึ่งถือเป็นขั้นปฏิบัติการอันเป็นส่วนสำคัญแห่งธรรมที่ต้องเจริญให้มาก จนกระทั่งให้เกิดความมั่นคง (สัมมาสมาธิ) ก็จะสามารถบรรลุถึงความดับทุกข์ได้แน่นอน หรือแม้แต่เป้าหมายชีวิตในระดับโลกิยะของผู้เป็นปวงชนคนธรรมดา หากดำเนินการตามกระบวนการแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 อย่างนี้แล้ว ย่อมสามารถบรรลุเป้าหมายที่ประสงค์ของการดำเนินชีวิตที่ต้องการได้ การดำเนินชีวิตเช่นนี้จึงถือเป็นชีวิตที่มีคุณภาพและมีความมั่นคงตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: การพัฒนา, คุณภาพชีวิต, พระพุทธศาสนา



Abstract

The development of life-quality with the Dhammic Principles in Buddhism is to develop by integrating the Eightfold Noble Path in daily life that is to apply wisdom for adjusting perspective or view correctly to Dhamma (Sammaditthi) and the thought also would be adjusted automatically with the help of wisdom (Sammāsankappa), including to speak truly and correctly only word supporting harmony with usefulness, not lie, not malicious speech, not harsh, and not frivolous (Sammavaca); in acting time, act by following the principles of Dhamma (Sammakammanta); in living life, means of livelihood also should be practiced correctly to Sila-Dhamma (Samma-Ajiva). However, the said processes are only the process of setting base to be stable and suitable for further development; but, those are not processes for development. Meanwhile, the coming process is to consider and investigate the contemplation of body, feelings, mind and mind-objects (Sammāsati); then, proceed to proceed to the process of right effort (Sammavayama) which is an important part of Bhavetabbadhamma (Dhamma to be developed) would able to achieve the cessation of sufferings definitely. Or even goal in mundane level, if the practitioner proceeds to the said process of the Eightfold Noble Path, he would surely reach the determined goal. Accordingly, the livelihood would be regarded as life-quality and prosperity according to the Buddhist Teaching.

Key Words: Development, Life-Quality, Buddhism



บทนำ

เป็นที่รู้กันโดยทั่วไปว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา ศาสนาแห่งท่านผู้รู้ หรือศาสนาที่สอนให้ผู้นับถือเป็นผู้รู้อย่างแท้จริง ซึ่งคำสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนาได้สั่งสอนเพื่อให้ผู้นับถือน้อมน้อมมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเชื่ออย่างมกมาย โดยปราศจากการไตร่ตรองด้วยปัญญาของตนเสียก่อน จึงทำให้พุทธศาสนิกชนที่ศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างถ่องแท้ สามารถประยุกต์หลักธรรมต่างๆ เพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสงบสุขอันจะนำไปสู่ความมีชีวิตที่มีคุณภาพ

ชีวิตที่มีคุณภาพหรือคุณสมบัติของชีวิตที่ดี หรือสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึง องค์ประกอบและลักษณะต่างๆ ที่แสดงถึงสภาพของชีวิตที่ดำรงอยู่ด้วยดีเป็นส่วนร่วมที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน สังคมและธรรมชาติมีความพร้อม และสามารถที่จะพัฒนาตัวเองให้เจริญงอกงามสู่ความสันติสุขและอิสรภาพ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547.) ในขณะที่สัมพันธ์ พิชยทายา (สัมพันธ์ พิชยทายา, 2549.) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง สภาพเป็นอยู่ของบุคคลทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ ซึ่งรวมเอาทุกด้านของชีวิตไว้หมด ซึ่งชีวิตบุคคลสามารถดำรงอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยสามารถแสดงมิติต่างๆ ของคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้ คือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย หมายถึง อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย พลังงาน การออมทรัพย์ สิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวและในการประกอบอาชีพ โดยคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์หมายถึง การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณประโยชน์ ความนิยมชมชอบในศิลปวัฒนธรรม ในท้องถิ่นความอบอุ่นในครอบครัวและในชุมชน ความรักและความเป็นเจ้าของที่มีต่อหมู่คณะ คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง ภาวะแวดล้อมที่บริสุทธิ์สะอาดและเป็นระเบียบ ปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศ และเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นแก่การดำรงชีพ และการคมนาคมที่สะดวก คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม หมายถึง โอกาสในการศึกษาและการประกอบอาชีพที่เท่าเทียมกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ความปลอดภัยในชีวิตร่างกายและทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาค ความเป็นธรรมด้านรายได้และสังคม ความร่วมมือร่วมใจในสังคม ความเป็นระเบียบวินัย มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และมีค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมในศาสนา คุณภาพชีวิตด้านความคิด หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก ชีวิตและชุมชน การศึกษา วิชาชีพ ความสามารถในการป้องกันแก้ไข ปัญหาต่างๆ ของตัวเอง การยอมรับตัวเอง และการมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ หมายถึง การมีคุณธรรมในตัวเองและสังคม เช่น ความซื่อสัตย์สุจริต เมตตา กรุณา ช่วยเหลือ เกื้อกูล กตัญญู กตเวที ความจงรักภักดีต่อชาติความศรัทธาในศาสนา ความเสียสละ และการละเว้นจากอบายมุข

ส่วน นิพนธ์ คันธเสวี (2526.) ก็ได้ให้ความหมายว่า คุณภาพชีวิต คือ สภาพความเป็นอยู่ของบุคคลในด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ หากสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลไม่ดีไม่น่าพอใจ ก็แสดง ว่า คุณภาพชีวิตของบุคคลนี้ต่ำกว่าความคาดหวัง มิติต่างๆ ของคุณภาพชีวิตมี 6 ด้าน คือ มิติด้านร่างกาย มิติด้านอารมณ์ มิติด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มิติด้านสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม มิติด้านความคิด และมิติทางด้านจิตใจ มิติที่ถือว่าจำเป็นและสำคัญที่คนเราในปัจจุบันขาดหายไปและพยายามแสวงหามากที่สุดคือ มิติทางด้านจิตใจ คือ การมีคุณธรรมในส่วนตัวและสังคม การมีจิตใจสามารถเผชิญกับอุปสรรคปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยหลักพุทธธรรม นักการศึกษาและนักสังคมวิทยา ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า หมายถึง



การมีชีวิตที่พัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตนเองได้อย่างมีทิศทาง สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขและทำให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย

ดังนั้น คุณภาพชีวิต จึงได้แก่การที่บุคคลสามารถดำรงชีวิตและดำเนินกิจกรรมทั้งหลายของชีวิตด้วย พละกำลัง ความรู้ และความสามารถทั้งปวงที่ตนมีอยู่ด้วยความราบรื่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมไปถึง ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน โดยได้รับการยอมรับนับถือจากสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ตามสมควร

การดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

เป็นที่ทราบกันดีว่า พระพุทธศาสนาได้รับการยอมรับว่าเป็นศาสนาแห่งปัญญา หรือศาสนาแห่งท่าน ผู้รู้ สอนให้ผู้นับถือเป็นผู้รู้อย่างแท้จริง ซึ่งคำสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนาได้สั่งสอนเพื่อให้ผู้นับถือนับถือ ยึดมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเชื่ออย่างมกมายโดยปราศจากการไตร่ตรองด้วยปัญญาของตนเสียก่อน หากแต่สอนให้ รู้จักการใช้ปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริงอย่างมีเหตุมีผล และให้ลงมือปฏิบัติเพื่อค้นพบหรือตรวจสอบ ข้อเท็จจริงด้วยตัวเอง ฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงถือได้ว่าเป็นศาสนาแห่งปัญญาโดยแท้จริง และสามารถ ประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้จริง

จากการค้นพบอันยิ่งใหญ่ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ได้ทรง ทำการศึกษาค้นคว้าวิจัยธรรมด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิต โดยอาศัยการตั้งพระหทัยอันแน่วแน่ไม่หวั่นไหว เป็นไปติดต่อกัน จนได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ทรงทำลายสรรพาสวกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง สำเร็จเป็นพระ อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ในวันเพ็ญเดือนวิสาขะ และทรงอยู่เสวยวิมุตติสุข ตรัสธรรมต่าง ๆ โดยทรงอาศัย สถานที่ 7 แห่ง เป็นระยะเวลา รวม 49 วัน อันเป็นระยะเวลาที่แสดงให้เห็นถึงการเตรียมความพร้อมอย่างเต็มที่ และการใคร่ครวญพิจารณาอย่างถ่องแท้รอบคอบ ก่อนที่จะเลือกเผยแผ่สิ่งที่พระองค์ทรงได้ค้นพบ อันงาม ในเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด ซึ่งก็เห็นผลตามที่ทรงประสงค์ หากแต่ผู้ปรารถนาจะบรรลุตามพระพุทธองค์ จะต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “ตมฺเหติ กิจจํ อาตบปี อกฺขาตาโร ตถาคตา ฯ (ขุ.ธ. (บาลี) 25/30/51) เธอทั้งหลาย ต้องทำความเพียรเผากิเลสเอง พระตถาคตเจ้าเป็นแต่เพียงผู้บอกทาง (ขุ.ธ. (ไทย) 25/76/276)”

ในความเป็นจริงสิ่งที่พระพุทธองค์ตรัสรู้นั้นมีมากมาย ดังมีข้อความปรากฏว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เรารู้อยู่แล้วมิได้บอกแก่เธอทั้งหลายมีมากกว่า; เพราะเหตุไร เราจึงมิได้บอก เพราะสิ่งนั้นไม่ประกอบด้วยประโยชน์ มิใช่หลักเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพิทา เพื่อวิราคะ เพื่อ นิโรธ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน”

“ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่าที่เราบอก เราบอกว่า นีทุกฺข เราบอกว่า นีทุกฺขสมุทัย เราบอกว่า นีทุกฺขนิโรธ เรา บอกว่า นีทุกฺขนิโรธคามินีปฏิปทา; เพราะเหตุไร เราจึงบอก ก็เพราะข้อนี้ประกอบด้วยประโยชน์ ข้อนี้เป็นหลัก เบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ข้อนี้เป็นไปเพื่อนิพพิทา เพื่อวิราคะ เพื่อนิโรธ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน (ส.ม. (ไทย) 19/1101/613)”



อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ มีความสำคัญต่อกระบวนการแห่งอริยสัจ 4 มาก เนื่องจากเป็นเหมือนตัวจักรขับเคลื่อนให้อริยสัจ 4 แสดงผลออกมาอย่างเต็มประสิทธิภาพครบวงจร หากจะเปรียบให้เห็นชัดเจนถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้ง 4 ก็ได้แก่ ทุกขสัจเหมือนโรค สมุทยสัจเหมือนมูลเหตุแห่งโรค นิโรธสัจเหมือนความดับแห่งโรค หรือความเป็นไปได้ในการทำให้มูลเหตุแห่งโรคนั้นระงับดับไปได้ และมรรคสัจเหมือนการลงมือปฏิบัติการในการรักษาโรคนั้น ให้ถึงความสงบระงับอย่างเป็นขั้นตอน

ในคราวที่ทรงแสดงพระปฐมเทศนา ซึ่งรู้จักดีในนามของธัมมจักกัปปวัตตนสูตร องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงอริยมรรคมีองค์ 8 ประการนี้เป็นครั้งแรก แต่เหล่าปัญจวัคคีย์ โดยพระองค์ทรงแสดงให้เห็นถึงหนทาง 2 ทาง ที่ตั้งและหย่อนเกินไประหว่างที่จะทำให้เกิดที่สุดทุกข์ได้ เหล่าบรรพชิตพุทธสาวกไม่ควรปฏิบัติ แต่ควรปฏิบัติตามข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมาย ปลอดภัยจากปัญหา ไม่ข้องแวะกับที่สุดโต่งด้านใดด้านหนึ่ง มีความเกี่ยวเนื่องกับคุณลักษณะแรกของความพอเพียง ความพอประมาณ อันจะทำให้ถึงที่สุดทุกข์ได้ ผลการสั่งสอน คือ หนึ่งในปัญจวัคคีย์ได้ดวงตาเห็นธรรม อันหมายถึงการเข้าสู่ช่องทางแห่งการบรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต ได้แก่ การถึงความสิ้นทุกข์อย่างเด็ดขาด แสดงให้เห็นถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขที่แท้จริง ซึ่งเป็นที่น่ายศรัยว่า เพียงแค่การฟังระหว่างที่พระพุทธองค์ทรงบอกแล้วทำให้เป็นกลางพิจารณาไปตามแนวทางนั้น เหล่าพระปัญจวัคคีย์ก็ยังสามารถบรรลุถึงที่สุดทุกข์ อันเป็นการตัดวงจรของการเวียนว่ายตายเกิดได้อย่างเด็ดขาด ถ้าหากเรานำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตปัจจุบันจะทำให้เกิดผลเป็นอย่างไร และจะส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขได้อย่างไร

อย่างไรก็ตาม หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่ไม่เคยล้าสมัย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกภาคส่วนและตลอดเวลา โดยไม่มีจำกัดขอบเขต เป็นธรรมดาว่าในชีวิตมนุษย์เรานั้นจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องยุ่งเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ มากมายหากเป็นสิ่งที่ดี ก็รู้สึกว่าการมีชีวิตมีความสุข หากเป็นสิ่งที่ไม่ดีก็รู้สึกว่าการมีชีวิตมีความทุกข์ ซึ่งนั่นจะเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้ผู้ที่มีภูมิรู้ภูมิธรรมซึ่งได้เคยศึกษาได้สดับตรับฟังมาก่อนได้ระลึกนึกถึงหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างพอเหมาะพอดี ทำให้เกิดพลังมหัศจรรย์ในการที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ดังนั้น ทางสายกลางนั้นถือว่าเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติหรือการดำเนินชีวิต เพื่อความดีงามจนกระทั่งเข้าถึงความสงบระงับพ้นทุกข์ไปได้ต้องอาศัยการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ประการ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้สู่การบูรณาการให้ครบถ้วนนั้น เป็นเส้นทางเดียวสำหรับผู้หวังความพ้นทุกข์ อนึ่งบรรดาธรรมทั้งหลายที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงได้ตรัสรู้และนำมาสั่งสอนนั้น มีหลักธรรมหมวดหนึ่งซึ่งถือว่าเป็นหนทางเอก อันจะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายสูงสุด อันเป็น โลกุตตระ นั่นคือ การเข้าถึงภาวะสิ้นทุกข์หรือความดับกิเลสโดยสิ้นเชิง ธรรมหมวดนั้น ชื่อว่ามัชฌิมาปฏิปทาหรือที่รู้จักกันดีในนามของอริยมรรคซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 8 ประการ (ที.ม.10/299/349) ได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การกระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบ และจิตมั่นชอบ เป็นส่วนประกอบของทางสายเดียวต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งระดับศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักคำสอนภาคปฏิบัติที่จะช่วยให้การดำเนินสู่จุดหมายตามแนวทางของกระบวนการที่ศึกษาทำความเข้าใจแล้วนั้นเป็นผลสำเร็จขึ้นมาในชีวิตจริง หรือเป็น



วิธีการประยุกต์ใช้กฎเกณฑ์แห่งกระบวนการของธรรมชาติให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิต ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่า นี่เป็นระบบจริยธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ถึงแม้จะเป็นคุณธรรมขั้นสูงเพื่อความเป็นอริยะ แต่ก็สามารถประยุกต์ใช้เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายแห่งชีวิตระดับโลกียะได้โดยสมควร ตามกำลังปัญญาและความสามารถของผู้ปฏิบัติ ซึ่งในที่นี้ จะเป็นความพยายามในการประยุกต์ใช้เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายแห่งคุณภาพชีวิตที่ดีระดับโลกียะเท่านั้น

หลักธรรมพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ในความเป็นจริง พระพุทธศาสนาประกอบไปด้วยหลักธรรมอันประเสริฐหลากหลายหัวข้อด้วยกัน อันเป็นหมวดหมู่แห่งธรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพานได้ โดยหลักธรรมเหล่านี้ส่วนมากเป็นหลักธรรมที่จัดอยู่ในหมวดแห่งธรรมที่เรียกว่า โปธิปักขิยธรรม คือ ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ ซึ่งประกอบไปด้วยหลักธรรมหมวดต่างๆ นับรวมได้ 37 ประการ ซึ่งเรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา ในขณะเดียวกัน ที่นี้เป็นเพียงประเด็นการศึกษาที่หมายถึงอริยมรรคมีองค์ 8 เท่านั้น ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เป็นกระบวนการอันจะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในระดับต่างๆ ของชีวิตได้อย่างแน่นอน ขึ้นอยู่กับความวิริยะและอุตสาหะของผู้ปฏิบัติว่าจะสามารถทำได้ถึงในระดับใด ทั้งในระดับโลกียะและโลกุตระ อย่างไรก็ดี นี่เป็นเพียงความพยายามศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้อริยมรรคมีองค์ 8 เพียงในระดับโลกียะเท่านั้น โดยเน้นที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปในระดับต่างๆ ตามสมควรแก่การปฏิบัติ ซึ่งต้องให้เป็นไปตามกระบวนการดังต่อไปนี้

เริ่มจากกระบวนการปรับทัศนคติของผู้ปฏิบัติเองเป็นอันดับแรก อันได้แก่กระบวนการที่ต้องการการใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาให้เข้าใจในธรรมคือธรรมชาติอย่างถ่องแท้ จนสามารถมองเห็นสรรพสิ่งให้เห็นเป็นธรรมดว่า บรรดาสรรพสิ่งในโลกนี้ล้วนเป็นไปตามกฎธรรมชาติทั้งสิ้น มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปในที่สุด ไม่มีสิ่งใดที่จะอยู่นอกเหนือไปจากกฎธรรมชาติข้อนี้ได้ จากนั้น ปัญญาจะทำหน้าที่เป็นตัวนำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกผิดชอบชั่วดี สามารถแยกแยะได้ออกเกี่ยวกับสิ่งที่ถูกต้องชอบธรรม รู้สิ่งไหนควรหรือไม่ควร เป็นธรรมหรืออธรรม ไม่หลงผิด ไม่ตกเป็นทาสของอวิชชา หรือกระแสแห่งความเข้าใจที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนออกนอกเหนือไปจากหลักธรรม อันเป็นความจริงแท้ที่สามารถพิสูจน์ได้ ตามที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ เช่น เห็นว่า ทานที่บุคคลให้แล้ว ย่อมมีผลจริง บุญกรรมที่ทำแล้ว ย่อมให้ผลจริง มารดาบิดามีบุญคุณจริง เป็นต้น ซึ่งหากจะเปรียบให้เห็นชัดเจน ก็เหมือนกับผู้ที่มิไพลยสำหรับสองทางเดินไปในที่มืด เขาย่อมสามารถมองเห็นทางเดินได้อย่างชัดเจน และเดินไปได้โดยถูกต้องปราศจากอันตรายจากสิ่งกีดขวางทางอนึ่ง เหมือนกับบุคคลผู้มีเข็มทิศเดินเข้าไปในป่ารกทึบ ย่อมสามารถเดินไปยังทิศที่ต้องการไปได้โดยไม่หลงไปในทิศอื่น ฉะนั้น อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจึงจะรู้ได้จริง

เมื่อมีความเห็นอันเป็นธรรม ถูกธรรม ชอบธรรม เป็นไปตามธรรมแล้ว ปัญญาจะทำหน้าที่อีกครั้งหนึ่งในการเป็นตัวนำให้ผู้ปฏิบัติเกิดมีความคิดอันเป็นธรรม ถูกธรรม ชอบธรรม เป็นไปตามธรรมเช่นเดียวกัน เนื่องจากความเห็นได้ถูกปรับแล้วโดยปัญญาที่เข้าใจธรรม เห็นธรรม มองเห็นสรรพสิ่งล้วนเป็นไปตามธรรม



ฉะนั้น จึงมีความคิดออกมาโดยอยู่ภายใต้กรอบแห่งธรรม ได้แก่ ความตรึกนึกคิดที่ถูกต้องชอบธรรม (วิตก) 3 ประการ (เตชา กัปโก, 2557,) คือ

1. เนกขัมมวิตก ความตรึกนึกคิดในอันออกจากกาม ในที่นี้หมายถึง ความตรึกนึกคิดในอันที่จะหลีกเลี่ยงจากความอยากได้ใคร่เป็นในสิ่งที่ชาวโลกทั่วไปต้องการ เช่น การแสวงหากามวัตถุ ได้แก่ เพื่อบำรุงบำเรอตนมากจนเกินพอดี เป็นต้น ซึ่งหากหลงใหลมัวเมาในวัตถุจนเกินไป ชีวิตก็จะมีแต่ความทุกข์เพราะอยากได้นั้นอยากได้นี้ เป็นเหตุให้ใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยหรืออาจมีการแสวงหาในทางที่ไม่ถูกต้องชอบธรรม ชีวิตก็จะเต็มไปด้วยความทุกข์ ทำให้ความสุข ความสมดุลหรือดุลยภาพแห่งชีวิตย่อมนหายไปในแนนอน ในทางตรงกันข้าม หากไม่ปล่อยใ้กามวัตถุเหล่านั้นเข้ามามีอำนาจเหนือตน ดุลยภาพแห่งชีวิตย่อมกลับมา เมื่อมีความตรึกนึกคิดเช่นนี้แล้ว เขาย่อมจะไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นหรือสัตว์อื่น ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ไม่มีความเจ็บไข้ได้ป่วย มีความปลอดภัยในชีวิต จึงมีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น

2. อัพยาบาทวิตก ความตรึกนึกคิดในความไม่พยาบาทจองเวร ในที่นี้หมายถึง ความตรึกนึกคิดในความไม่จองเวรจองกรรมต่อผู้อื่นสัตว์อื่น เนื่องจากจิตใจไม่ได้ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหาจนเกินความพอดี อันเป็นผลมาจากความตรึกนึกคิดในอันที่จะหลีกเลี่ยงหนีห่างจากสิ่งชั่วร้ายทั้งหลาย ซึ่งเป็นความตรึกนึกคิดที่ประกอบไปด้วยปัญญาเห็นแจ้งรู้เท่ารู้ทันธรรมชาติของกิเลสตัณหา ทำให้ความพยาบาทไม่สามารถเข้ามามีอิทธิพลเหนือจิตใจใดๆ ดังนั้น ความเป็นกลาง หรือดุลยภาพแห่งชีวิตจึงเกิดขึ้น ไม่ต้องถูกความทุกข์เพราะอยากได้จนเกินพอดีเข้ามาบีบคั้น จนเกิดเป็นความพยาบาทจองเวรกันเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ประสงค์

3. อวิหิงสาวิตก ความตรึกนึกคิดในความไม่เบียดเบียน ในที่นี้หมายถึง ไม่มีความคิดในอันที่จะเบียดเบียนผู้อื่นหรือสัตว์อื่น เพราะเข้าใจความจริงที่ว่า ตนเองรักสุขเกลียดทุกข์ ฉันทิ คนอื่นสัตว์อื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ ฉันทันเหมือนกัน ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า อตตานิ อุปมํ เกร ฯ บุคคลควรทำตนให้เป็นอุปมา เมื่อมีความตรึกนึกคิดเช่นนี้แล้ว เขาย่อมจะไม่เบียดเบียนรังแกทั้งตนเองและผู้อื่นหรือสัตว์อื่น ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ไม่มีความเจ็บไข้ได้ป่วย มีความปลอดภัยในชีวิต จึงมีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น

เมื่อกระบวนการทางด้านความเห็นความคิดกระทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์แล้ว ย่อมจะส่งผลออกมาทางวาจา คือ มีการสื่อสารที่ถูกต้องดีงาม จะไม่เป็นไปเพื่อความไม่ทุกข์ กล่าวคือไม่สื่อสารด้วยจิตใจที่ห่อหุ้มไปด้วยตัณหา ไม่พูดเพื่อตอบสนองตัณหา ไม่พูดเพื่อแสวงหาสิ่งที่จะมาบำรุงบำเรอตัณหา แต่พูดเพื่อความเข้าใจ ด้วยการไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดส่อเสียด เพราะคำพูดเหล่านี้ล้วนปรุงแต่งออกมาขณะที่ตัณหาอัดแน่นอยู่เต็มหัวใจ เมื่องดเว้นจากคำพูดดังกล่าว สื่อสารบนพื้นฐานของความจริงอย่างถูกต้องเหมาะสมกับกาลเทศะ และที่สำคัญผู้รับสารจากการสื่อสารแล้วฉลาดสงบเย็นเป็นประโยชน์ จึงเรียกว่า เป็นการพูดจาถูกต้องดีงาม

เมื่อกระบวนการทางด้านวาจากระทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์แล้ว ย่อมจะส่งผลออกมาทางด้านการแสดงออกทางกาย คือ มีการกระทำที่ถูกต้อง ได้แก่ การกระทำที่ไม่เป็นที่ตั้งของอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน มีสติ มีปัญญา มีสมาธิ มีศีลอยู่อย่างครบถ้วน จึงต้องเชื่อมโยงวิถีชีวิตกับวิถีธรรมเข้าด้วยกัน ประสานกันอย่างกลมเกลียว งานก็ได้ ใจก็บริสุทธิ์ เพราะยังทำงาน ธรรมะยังงอกงาม เพราะงานนั้นมีสติและปัญญาเป็นแสงสว่างนำทางตลอดเวลา



จากนั้น การประกอบอาชีพของผู้ที่ปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาที่จะถูกต้อง และไม่ขัดต่อหลักแห่งศีลธรรม ซึ่งรวมทั้งการทำงานและการเลือกอาชีพและการใช้จ่ายทรัพย์ที่ได้มาจากการประกอบอาชีพอย่างถูกต้องเหมาะสม คัมภีร์ เป็นอาชีพที่ทำไปเพื่อเลี้ยงกายและเลี้ยงใจให้มีสุขภาพดีพอๆ กัน กล่าวคือ ให้ร่างกายแข็งแรงพอที่จะต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บ และจิตใจแข็งแรงพอจะต่อต้านการรุกรานของกิเลส ร่างกายสมบูรณ์ไร้โรคร้ายเย็ดเบียน ใจสมบูรณ์ไร้กิเลสสามารถ

เมื่อกระบวนการสร้างฐานได้เกิดขึ้นโดยสมบูรณ์แล้ว ก็จะเข้าสู่กระบวนการสำคัญ อันเป็นกระบวนการที่ถือว่าเป็นระบบปฏิบัติการในการดำเนินการ ทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์แห่งเป้าประสงค์ ทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตระ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดถึงความเป็นภาวะดีพพธรรม ได้แก่ ธรรมที่ผู้ปฏิบัติต้องหมั่นเจริญ อบรม และทำให้มาก นั่นคือ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ ได้แก่ การสร้างฉันทะ พยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น และ เพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

ข้อค้นพบประการสำคัญ นั่นคือ กระบวนการนี้ เรียกว่า “เป็นระบบรักษามาตรฐานในพระพุทธศาสนา” หรือ “ระบบประกันคุณภาพในพระพุทธศาสนา” (เดชา กับโก, 2557) ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

ที่เรียกว่า เป็นระบบรักษามาตรฐานในทางพระพุทธศาสนา เนื่องจากพิจารณาตามองค์ธรรมในสัมมาวายามะ ได้แก่ สัมมปธาน 4 ประการ คือ สักรปธาน เพียรระวัง ปหานปธาน เพียรละ ภาวนาปธาน เพียรเจริญ และอนุรักษนาปธาน เพียรรักษา ซึ่งการประยุกต์ใช้ความเพียรชอบ 4 ประการในระดับโลกียะในที่นั้น จะเป็นการอธิบายในแนวที่ถือว่าง่ายต่อการทำความเข้าใจ สมมติว่าเราจะรักษามาตรฐานกระดาศ 1 แผ่น โดยใช้ความเพียรชอบ เริ่มจากเราต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นกระดาศ ซึ่งมีธรรมชาติที่เสียหายได้ง่ายหากใกล้ทั้งความร้อนและความชื้น ดังนั้น เมื่อเราใช้ความเพียรข้อที่ 1 จึงเป็นการทำความเข้าใจในการระมัดระวังไม่เก็บกระดาศแผ่นนั้นไว้ในที่มีความเสี่ยง คือ ใกล้ทั้งความร้อนและความชื้น ต่อไปเป็นความเพียรข้อที่ 2 ก็เป็นการทำความเข้าใจเพียรพยายามในการละเหตุปัจจัยต่างๆ อันอาจทำให้กระดาศแผ่นนั้นใกล้ทั้งความร้อนและความชื้น ความเพียรข้อที่ 3 เป็นการทำความเข้าใจเพียรพยายามในการทำให้กระดาศแผ่นนั้นมีความยืดหยุ่นคงทนมากขึ้น เช่น การนำไปเคลือบพลาสติก เป็นต้น เป็นการทำให้กระดาศดีขึ้นกว่าเดิม หากผลทำให้หล่นลงน้ำและไฟก็สามารถไม่เปียกน้ำในทันทีและไม่ไหม้ในทันที ต่อไปก็เป็นความเพียรข้อที่ 4 คือ การทำความเข้าใจเพียรพยายามในการที่จะเก็บรักษากระดาศแผ่นนั้นไว้ในดูอย่างดี อันเป็นทั้งการป้องกันและรักษา ให้กระดาศแผ่นนั้นสามารถรักษามาตรฐาน คงคุณค่าความเป็นกระดาศแผ่นเดิม ที่มีความคงทนมากยิ่งขึ้น ด้วยหลักแห่งสัมมาวายามะนั่นเอง

ดังนั้น จึงสามารถเรียกได้ว่า นี้ “เป็นระบบรักษามาตรฐานในพระพุทธศาสนา” หรือ “ระบบประกันคุณภาพในพระพุทธศาสนา” ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงสั่งสอนมาเป็นเวลากว่า 2600 ปีมาแล้ว เป็นการยืนยันได้เป็นอย่างดี เกี่ยวกับบทสรรเสริญพระธรรมชื่อว่า อกาลิโก คือ เป็นธรรมที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล ทั้งนี้ กระบวนการแห่งสัมมาวายามะนี้ จะมีการทำงานร่วมกันกับกระบวนการต่อไปอย่างเห็นได้ชัดเจน ดังจะได้อธิบายให้เห็นเป็นลำดับไป



กระบวนการต่อมา เป็นกระบวนการที่ทำหน้าที่สำคัญในการกำกับดูแลฟันเฟืองหรือวงจรที่เป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิดระบบปฏิบัติการที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงค้นพบผ่านการทดลองด้วยพระองค์เอง กระทั่ง บรรลุผลสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และทรงสั่งสอนพระสงฆ์สาวกให้ปฏิบัติตามและได้บรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต คือ พระนิพพาน อย่างไรก็ตาม ในที่นี้ เป็นความพยายามเพียงการประยุกต์ใช้เพื่อบรรลุเป้าหมายระดับโลกียะ คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นเท่านั้นเอง กระบวนการนี้ ใช้สติอันเป็นความรู้สึกทั่วทั่วพร้อมอย่างถูกต้องเป็นหลักในฐานทั้ง 4 คือ 1) ฐานกาย พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 2) ฐานเวทนา พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 3) ฐานจิต พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ และ 4) ฐานธรรม พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบของกระบวนการนี้ จะพบว่า ในระดับโลกียะ หลักธรรมข้อนี้ทำหน้าที่ในการสำรวจตรวจตราการทำงานของฐานทั้ง 4 และประมวลผลแล้วส่งผลนั้นไปเข้ากระบวนการแห่งภาเวตัพพธรรม อันเป็นกระบวนการแห่งการพัฒนาซึ่งจะนำไปสู่การยืนยันการบรรลุเป้าหมายตามที่ประสงค์ต่อไป ซึ่งการทำงานลักษณะนี้เป็นการทำหน้าที่ของระบบตรวจสอบ ได้แก่ ฐานที่ ๑ เป็นการใช้สติกำกับพิจารณาสำรวจตรวจสอบการกระทำว่า มีกายกรรมใดหรือไม่ อย่างไร ที่ดีหรือไม่ดี หรือมีกายกรรมใดๆ อันเป็นไปเพื่อการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น หรือไม่ อย่างไร สำหรับฐานที่ 2 ก็เป็นการใช้สติกำกับพิจารณาสำรวจตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกให้เป็นปัจจุบันขณะว่า ขณะนี้กำลังอยู่ในอารมณ์ความรู้สึกใด เป็นอารมณ์ที่ประกอบด้วยสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ พอใจ หรือไม่พอใจ อย่างไร โดยให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นเข้ามามีอิทธิพลเหนือตน หรือไม่ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นครอบงำตน จนต้องตกเป็นทาสของอารมณ์ อันอาจเป็นเหตุให้เกิดผลเสียต่อมาภายหลัง เมื่อมีสติระลึกรู้เท่าทันตามที่เป็นจริงอยู่เสมอ ผลเสียต่างๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น ฐานที่ 3 ก็จะเป็นการใช้สติกำกับพิจารณาสำรวจตรวจสอบจิต ซึ่งก็คือความคตินั่นเอง อันประกอบไปด้วยธรรมและอธรรม ได้แก่ มีสมาธิ หรือฟุ้งซ่าน กับทั้งรัก โลภ โกรธ หลง เป็นต้น โดยให้รู้เท่าทันตามที่เป็นจริงเสมอ ซึ่งนั่นจะทำให้ไม่ถูกครอบงำโดยธรรมทั้งหลาย ฐานที่ 4 เป็นการใช้สติกำกับพิจารณาสำรวจตรวจสอบให้รู้ชัดธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับจิตตามที่เป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น

ส่วนการประยุกต์ใช้กระบวนการนี้แบบง่ายๆ สำหรับชาวบ้านทั่วไป ซึ่งไม่ได้คาดหวังการบรรลุโลกุตตรธรรม ก็สามารถศึกษาปฏิบัติได้ โดยโยงให้เห็นถึงการทำงานร่วมกันกับกระบวนการแห่งภาเวตัพพธรรม ซึ่งเป็นระบบปฏิบัติการ ดังต่อไปนี้

เริ่มจากฐานที่ 1 การใช้สติกำกับพิจารณาสำรวจตรวจสอบการกระทำว่า มีกายกรรมใดหรือไม่ อย่างไร ที่ดีหรือไม่ดี หรือมีกายกรรมใดๆ อันเป็นไปเพื่อการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น หรือไม่ อย่างไร หากพบกายกรรมที่ไม่ดี เช่น การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เป็นต้น เมื่อระบบประมวลผลรับทราบแล้ว ก็ส่งไปสู่ระบบปฏิบัติการเพื่อพัฒนาไปสู่การรับประกันคุณภาพ ได้แก่ การส่งไปเข้ากระบวนการแห่งการทำความ



เพียรข้อที่ 1 สังวรปธาน คือ จะต้องระมัดระวังไม่ให้กุศลธรรมข้ออื่นๆ เกิดขึ้นร่วมกับการฆ่าสัตว์ เมื่อระวังได้ สมบูรณ์แล้วก็ส่งต่อไปยังความเพียรข้อที่ 2 ปหานปธาน คือ ทำความเพียรในการละเหตุปัจจัยที่ทำให้ต้องฆ่า สัตว์ เมื่อละเหตุนั้นได้สมบูรณ์แล้วก็ส่งต่อไปยังความเพียรข้อที่ 3 ภวนาปธาน คือ การทำความเพียรที่จะ พัฒนาทำให้ดีขึ้นเจริญขึ้น แทนที่จะฆ่าแต่เป็นการเจริญเมตตา ให้ชีวิตและความรักต่อสัตว์ และยังแบ่งปัน ความสุขให้อีกต่างหาก จากที่เป็นปาณาติบาต (ฆ่าสัตว์) ก็กลายเป็น ปาณาติปาตา เวรมณี (เว้นจากการฆ่า สัตว์) กับทั้งมีการให้ชีวิตและการเจริญเมตตาเพื่อแบ่งปันความสุขให้อีกด้วย และเมื่อทำให้เจริญได้สมบูรณ์ แล้วก็ส่งต่อไปยังความเพียรข้อที่ 4 ออนุรักษนาปธาน คือ การทำความเพียรที่จะรักษาระดับแห่งคุณธรรมหรือ คุณงามความดีที่ได้มาแล้ว มิให้เสื่อม อีกทั้งยังต้องทำความเพียรข้อที่ 1 และ 3 ซ้ำอีก เพื่อระวังมิให้เสื่อมและ พัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นไปอีก เพื่อเป็นหลักประกันว่าได้ผลตามต้องการ

ในขณะเดียวกัน หากใช้สติกำกับพิจารณาสำรวจตรวจสอบแล้วพบว่า กายกรรมนั้น เป็นกรรมดี เช่น ทำบุญตักบาตรทุกวัน เป็นต้น ก็ส่งไปยังระบบปฏิบัติการแห่งความเพียรข้อที่ 1 คือ ต้องระมัดระวังมิให้การ กระทำนั้นเสื่อมถอยลงไป จากนั้น ก็ส่งต่อไปพัฒนาในระบบปฏิบัติการแห่งความเพียรข้อที่ 3 คือ จากที่หมั่น ทำบุญตักบาตรทุกวันก็พัฒนาขึ้นไปอีกขั้นเป็นการรักษาศีล และเจริญภาวนา ต่อไปอีก จากนั้น ก็ส่งต่อไปยัง ระบบปฏิบัติการแห่งความเพียรข้อที่ 4 คือ การทำความเพียรที่จะรักษาระดับแห่งคุณธรรมหรือคุณงามความดี ที่ได้มาแล้ว มิให้เสื่อมคลาย เมื่อหมั่นทำความเพียรอยู่อย่างนี้ แน่แน่นอนว่า เป้าประสงค์ที่เป็นเพียงแค่ระดับ โลภียะ อาจจะกลายเป็นระดับโลกุตระได้ไม่ยากเลย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับระดับความเพียรพยายามของผู้ปฏิบัติเอง

ฐานที่ 2 เป็นการใช้สติกำกับพิจารณาสำรวจตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกให้เป็นปัจจุบันขณะว่า ขณะนี้กำลังอยู่ในอารมณ์ความรู้สึกใด เป็นอารมณ์ที่ประกอบด้วยสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ พอใจ หรือไม่พอใจ อย่างไร หากเป็นฝ่ายไม่ดีก็ส่งไปเข้าสู่กระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 1 เพื่อระมัดระวังมิให้สิ่งที่ไม่ดีเข้ามา เพิ่ม เมื่อทำให้สมบูรณ์มั่นคงแล้วก็ส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 2 เพื่อจัดการเหตุปัจจัยแห่ง อารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีนั้น จากนั้น ก็ส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 3 เพื่อทำการพัฒนาให้ดีขึ้น เจริญยิ่งขึ้นไปจากเดิม แล้วส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 4 เพื่อรักษาระดับแห่งความเจริญที่ พัฒนามาได้แล้วมิให้เสื่อม

ฐานที่ 3 เป็นการใช้สติกำกับพิจารณาสำรวจตรวจสอบจิต ซึ่งก็คือความคิดนั่นเอง อันประกอบไป ด้วยธรรมและอธรรม ได้แก่ มีสมาธิ หรือฟุ้งซ่าน กับทั้งรัก โลภ โกรธ หลง เป็นต้น หากเป็นฝ่ายไม่ดีก็ส่งไปเข้าสู่ กระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 1 เพื่อระมัดระวังมิให้สิ่งที่ไม่ดีเข้ามาเพิ่ม เมื่อทำให้สมบูรณ์มั่นคงแล้วก็ส่ง ไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 2 เพื่อจัดการเหตุปัจจัยการเกิดขึ้นแห่งธรรมที่ไม่ดีนั้น จากนั้น ก็ ส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 3 เพื่อทำการพัฒนาให้ดีขึ้น เจริญยิ่งขึ้นไปจากเดิม แล้วส่งต่อไป ยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 4 เพื่อรักษาระดับแห่งความเจริญที่พัฒนามาได้แล้วมิให้เสื่อม

ฐานที่ 4 เป็นการใช้สติกำกับพิจารณาสำรวจตรวจสอบให้รู้ชัดธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับจิตตามที่เป็น จริง หากเป็นฝ่ายไม่ดีก็ส่งไปเข้าสู่กระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 1 เพื่อระมัดระวังมิให้สิ่งที่ไม่ดีเข้ามาเพิ่ม เมื่อทำให้สมบูรณ์มั่นคงแล้วก็ส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 2 เพื่อจัดการเหตุปัจจัยแห่งธรรม ที่ไม่ดีนั้น จากนั้น ก็ส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 3 เพื่อทำการพัฒนาให้ดีขึ้น เจริญยิ่งขึ้นไปจาก



เดิม แล้วก็ส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 4 เพื่อรักษาระดับแห่งความเจริญที่พัฒนามาได้แล้วมิให้เสื่อม

นี่คือการทำงานร่วมกันระหว่างองค์มรรคข้อที่ 6 ซึ่งเป็นระบบปฏิบัติการอันจะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในระดับต่างๆ และองค์มรรคข้อที่ 7 ซึ่งทำหน้าที่เป็นฟันเฟืองสำคัญในการค้นหาสิ่งที่จะต้องพัฒนาเพื่อการบรรลุเป้าหมายตามที่ประสงค์ เป็นกระบวนการที่ทำงานประสานร่วมกันอย่างเป็นระบบและเต็มไปด้วยคุณภาพประสิทธิภาพ โดยที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ กับทั้งองค์พระอริยสงฆ์สาวกหลายองค์เป็นผู้ทดลองใช้จนเป็นผลสำเร็จ เป็นพยานบุคคลได้เป็นอย่างดีตลอดระยะเวลากว่า 2600 ปีมาแล้ว

ในขณะที่กระบวนการสุดท้าย คือ กระบวนการแห่งสัมมาสมาธิ อันแสดงให้เห็นถึงความมั่นคงในจิตใจ เป็นความสุขอันเกิดจากการปฏิบัติในสัมมาสมาธินั้น ซึ่งท่านหมายถึง องค์ฌาน 4 หรือ 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อย่างไรก็ตาม หากจะสังเคราะห์เกี่ยวกับการทำงานขององค์มรรค 3 ข้อหลังกับสัทธรรม 3 ก็จะได้เป็น สัมมาสติเป็นปริยัติสัทธรรม สัมมาวายามะเป็นปฏิบัติสัทธรรม และสัมมาสมาธิเป็นปฏิเวธสัทธรรม เนื่องจากสัมมาสติเป็นการพิจารณาฐานทั้ง 4 จึงเป็นเหมือนการศึกษาสำรวจตรวจตรา เตรียมการด้านข้อมูล หรืออุปกรณ์ที่จะนำไปใช้สำหรับการปฏิบัติดำเนินไปยังเป้าหมายที่วางไว้ สัมมาวายามะ เป็นระบบปฏิบัติการพัฒนาอยู่แล้ว จึงเป็นปฏิบัติ และสัมมาสมาธิ เป็นผลจากการปฏิบัติ จึงเป็นปฏิเวธ

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า บรรดาธรรมทั้งหลายที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงได้ตรัสรู้และนำมาสั่งสอนนั้น มีหลักธรรมหมวดหนึ่งซึ่งถือว่าเป็นหนทางเอก อันจะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายสูงสุด อันเป็น โลกุตตระ นั่นคือ การเข้าถึงภาวะสิ้นทุกข์หรือความดับกิเลสโดยสิ้นเชิง ธรรมหมวดนั้น ชื่อว่ามัชฌิมาปฏิปทาหรือที่รู้จักกันดีในนามของอริยมรรค ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 8 ประการ (ที.ม. (ไทย) 10/299/349) ได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การกระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบ และจิตมั่นชอบ เป็นส่วนประกอบของทางสายเดียว ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งระดับศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักคำสอนภาคปฏิบัติที่จะช่วยให้การดำเนินสู่จุดหมายตามแนวทางของกระบวนการที่ศึกษาทำความเข้าใจแล้วนั้นเป็นผลสำเร็จขึ้นมาในชีวิตจริง หรือเป็นวิธีการประยุกต์ใช้กฎเกณฑ์แห่งกระบวนการของธรรมชาติให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิต

สรุป

หลักการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง เป็นหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เรียกว่า มรรค คือ ทางดำเนินชีวิตถือเป็นพรหมจริยะ คือ เป็นจริยธรรมอันประเสริฐ รวมกันเป็นพรหมจริยะ คือ หลักการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ ซึ่งได้แก่ มรรคมืองค์ 8 ประการ เพราะฉะนั้น การดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธ เป็นการฝึกฝนพัฒนาตนให้ดำเนินตามมรรค คือ วิถีอันประเสริฐในการดำเนินชีวิตที่ติงาม ในที่สุดก็จะบรรลุเป้าหมายแห่งชีวิตที่ติงาม ซึ่งสามารถเรียกได้ว่าชีวิตมีคุณภาพในพระพุทธศาสนา กระบวนการอริยมรรคเริ่มจากการใช้ปัญญาในการปรับทัศนะให้ถูกต้องตามธรรม มาถึงความคิดก็ให้ถูกต้องตามธรรม ถึงตอนพูด และกระทำ รวมทั้งการประกอบอาชีพก็เป็นไปตามศีลธรรม ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นเพียงกระบวนการวางรากฐานให้มั่นคง และเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินการปฏิบัติต่อไปเท่านั้นเอง ยังมีใช้กระบวนการในการที่จะทำ



ให้ทุกข้อได้ กระบวนการต่อมา คือ การใช้สติกำกับพิจารณาสำรวจตรวจสอบให้รู้ชัดแจ้ง ในฐานสำคัญทั้ง 4 ประการ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อรู้ชัดฐานทั้ง 4 แล้ว จึงดำเนินการตามกระบวนการแห่งสัมมาวายามะ อันเป็นส่วนสำคัญแห่งธรรมที่ต้องเจริญให้มาก ก็จะสามารถบรรลุถึงความดับทุกข์ได้แน่นอน หรือแม้แต่ในระดับปุถุชนคนธรรมดา หากดำเนินการตามกระบวนการอย่างนี้แล้ว ย่อมสามารถบรรลุเป้าประสงค์ที่ต้องการได้อย่างแน่นอน



บรรณานุกรม

- เดชา กัปโก. (2557). “การศึกษาวิเคราะห์หัตถ์ขนิมาปฏิปทาที่ปรากฏในสังขสัจยต.” รายงานวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นิพนธ์ คันธเสวี. (2526). “คุณภาพชีวิต.” ใน การศึกษาและวัฒนธรรม ประมวลบทความทางวิชาการ, สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประชาชนจำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2500). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี**. ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2547). **บทบาทของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบัน : พุทธศาสนากับสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์.
- สัมพันธ์ พิษยทนาย. (2549). “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชนค่ายทหารกองทัพบกมั่งสู่ชุมชนเข้มแข็ง.” วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา.