

ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการมีส่วนร่วมของประชาชนในการบริหารจัดการ
การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน
Application of the Three Buddhist Principles of Training (Tisikkhā)
for Sustainable Development

อุดมพร ชื่นไพบูลย์

Udomporn Jhanpaibul

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Faculty of Humanities, Ramkamheang University

E-mail: piboonup@gmail.com

บทคัดย่อ

การพัฒนาที่ยั่งยืน เป็นแนวทางการพัฒนาด้านเศรษฐกิจที่มุ่งให้มีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างระมัดระวัง เพื่อให้คนรุ่นต่อไปในอนาคตมีทรัพยากรธรรมชาติเพียงพอต่อการตอบสนองความต้องการของตน ในพระพุทธศาสนา การจะพัฒนาอย่างยั่งยืนต้องพัฒนาตนเองทั้งร่างกาย จิตใจและปัญญา เพื่อปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมทั้งมนุษย์และทรัพยากรธรรมชาติอย่างถูกต้อง เหมาะสม สามารถรักษาทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อมไว้ได้ จึงสอนให้ปฏิบัติทางกายและจิตใจควบคู่กันไปตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งสรุปลงได้ในหลักไตรสิกขา อันประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา และตรวจสอบผลการปฏิบัติด้วยภาวนา 4 อันประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกาย พัฒนาจิตใจ พัฒนาความรู้ความเข้าใจต่อตนเองและธรรมชาติให้สมบูรณ์พร้อม ซึ่งบุคคลทั่วไปสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาตนโดยไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติสิ่งแวดล้อม อันเป็นจุดมุ่งหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืน

คำสำคัญ: พระพุทธศาสนา, ไตรสิกขา, ภาวนา 4, การพัฒนาที่ยั่งยืน, สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

Abstract

Sustainable development is an economic development which provides an approach to raise awareness on the environment, social and economic limitations, and to create equal opportunity for the future generations, According to Buddhism, Sustainable Development needs a hand-in-hand control of both physical and mental behaviors along with the Middle Path or Majjhimāpatipadā,

which could be classified in to the Three Buddhist Principles of Training or Tisikkhā, namely, Adhisīlasikkhā, Adhicittasikkhā and Adhipaṇṇāsikkhā. The training procedures based on these three principles are evaluated with the Four Buddhist Aspects of Self-development or Bhāvanā 4 that consists of Kāya-bhāvanā, Sila-bhāvanā, Citta-bhāvanā and Paṇṇā-bhāvanā, in order to develop physical and mental behaviors as well as perfect understanding oneself and nature. One should realize the true meaning of life and the nature of all with non-violence. That is the focus of sustainable development.

Keywords: Buddhism, Three Buddhist Principles of Training (Tisikkhā), Four Buddhist Aspects of Self-development (Bhāvanā 4), Sustainable Development, Natural Environment

1. บทนำ

ในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา มีการนำคำว่า พัฒนา มาใช้กับวงการต่างๆ โดยเฉพาะในการสร้างความเจริญให้กับประเทศ ซึ่งเป็นการพัฒนาที่เน้นด้านเศรษฐกิจหรือวัตถุเป็นสำคัญ แต่การพัฒนากลับทำให้คนยากจนลำบากขึ้น มนุษย์กระทำการรุนแรงต่อธรรมชาติมากขึ้น จึงมีการแสวงหาทางเลือกอื่นในการพัฒนาที่เรียกว่าการพัฒนาแบบยั่งยืนขึ้น โดยเชื่อว่า การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในประเทศกำลังพัฒนา จะทำให้คนยากจนในประเทศด้อยพัฒนา เคลื่อนย้ายจากการผลิตแบบยังชีพ ทำลายธรรมชาติสิ่งแวดล้อมเพื่อใช้เป็นที่ทำกินไปสู่ภาคการผลิตอื่นที่มีโอกาสทางเศรษฐกิจดีกว่า แต่ในความเป็นจริงการพัฒนาแบบอุตสาหกรรมนิยม ได้ทอดทิ้งผู้คนกลุ่มใหญ่ของสังคมให้ตกอยู่ในภาวะแห่งความยากจน ความทุกข์ยาก การแสวงหาความร่ำรวย ปัญหาต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นมากมาย ทั้งปัญหาสังคม ปัญหาทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมถูกทำลายเพื่อประโยชน์ส่วนตน จนถึงปัญหาการถูกเอารัดเอาเปรียบ ความไม่เป็นธรรมในสังคม ทั้งนี้ เพราะสังคมปัจจุบัน เป็นสังคมที่ต้องแข่งขันกันทางเศรษฐกิจ ประชาชนทั่วไปเป็นห่วงทั้งเรื่องการบริโภคและการสะสมทรัพย์ มองศีลธรรม จริยธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี และการปฏิบัติทางศาสนาว่าเป็นความล้าหลัง ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงทวีความรุนแรงขึ้น จึงเป็นประเด็นน่าศึกษาว่าความเจริญจากการพัฒนาในมิติเดียว บนเงื่อนไขที่บกพร่องทางจริยธรรมและไร้สำนึกทางสังคม เป็นการพัฒนาให้เกิดความเจริญที่แท้จริงหรือทำให้เกิดปัญหา

2. ความสัมพันธ์ของมนุษย์กับทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่มีลักษณะทางกายภาพและชีวภาพที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์ทำขึ้น (สำนักงานนโยบายและแผนสิ่งแวดล้อม,

2535: 46) เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตหรือแบบแผนในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทั้งที่เป็น รูปธรรมและนามธรรม (ซัฟพล ทรงสุนทรวงศ์, 2546: 10) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือ สิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิตซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ มีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ใน สิ่งแวดล้อมนั้น เช่น น้ำ ใช้บริโภคและเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์น้ำชนิดต่าง ๆ ที่มนุษย์สามารถ นำมาเป็นอาหารได้ ดิน เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของมนุษย์ สิ่งมีชีวิตบนพื้นดิน น้ำและดินจึงมี ประโยชน์ต่อการเกษตร ทำให้มนุษย์มีอาหารสำหรับบริโภคเพื่อการดำรงชีวิต เมื่อสัตว์และ มนุษย์ขับถ่าย รวมทั้งเมื่อพืช สัตว์ มนุษย์ตายลง จะถูกแบคทีเรียย่อยสลายเป็นธาตุอาหาร ให้กับพืชต่อไป ส่วนสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพจะช่วยปรับให้สิ่งมีชีวิตอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต เช่น ช่วยให้ปลาอาศัยอยู่ในน้ำลึกมาก ๆ ได้ เป็นต้น

สิ่งมีชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม อาจปรับตัวให้เข้ากับ สภาพแวดล้อมใหม่ หากปรับตัวไม่ได้ก็จะอพยพไปอาศัยอยู่ที่อื่น เช่น สัตว์น้ำบางชนิด เมื่อ สถานที่อาศัยและวางไข่ถูกทำลายก็จะอพยพไปอาศัยและวางไข่ที่อื่น มนุษย์เมื่อทำลายป่าเป็น ที่ทำกินจนเสื่อมโทรมก็จะอพยพไปบุกรุกทำลายป่าในที่แห่งอื่นต่อไป ทำให้สัตว์ที่อาศัยอยู่เดิม ในพื้นที่ป่าถูกเบียดเบียน เป็นต้น ขณะเดียวกัน สิ่งแวดล้อมก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามการกระทำ ของสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้น เช่น เมื่อสัตว์กินพืชมีจำนวนมากเกินไป พืชจะลด จำนวนลงหรือทำให้เกิดการขาดแคลนอาหาร ทำให้สัตว์เกิดการแก่งแย่งกันสูงขึ้น สัตว์ที่อ่อนแอ กว่าตายไปหรือลดจำนวนลง ระบบนิเวศก็จะเข้าสู่ภาวะสมดุลอีก วนเวียนเรื่อยไป เป็นต้น

3. ผลกระทบของการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยี

ในขณะที่ธรรมชาติสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ มนุษย์ก็มี อิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้ดีขึ้นหรือเลวลงได้ จากการใช้ประโยชน์ จากธรรมชาติสิ่งแวดล้อมในรูปแบบต่าง ๆ ในการผลิต วัตถุดิบหรือทรัพยากรจะเป็น องค์ประกอบที่เข้าสู่กระบวนการแปรรูป เมื่อมีการผลิตมากก็จะได้ผลผลิตมากขึ้น ตอบสนอง ความต้องการของมนุษย์ได้เพียงพอ และส่งผลให้การขยายตัวทางเศรษฐกิจดีขึ้น แต่จะมีการ ทำลายทรัพยากรในปริมาณสูง ประกอบกับการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติอย่างเห็นแก่ตัว ไร้ระเบียบวินัย จะโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม มนุษย์ก็กลับเป็นผู้ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมรอบตัวให้เสื่อมโทรม และเกิดปัญหามลพิษตามมา

สภาวะแวดล้อมที่มีมลพิษจะมีผลต่อสุขภาพของมนุษย์ สิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์ การใช้ปุ๋ยเคมี สารกำจัดศัตรูพืชในเกษตรกรรมแผนใหม่ จะทำให้สารเคมีแพร่กระจายเข้าสู่ สิ่งแวดล้อม ส่งผลให้เกิดมลพิษทางดิน น้ำ และอากาศ สัตว์บางชนิดในระบบนิเวศจะสูญพันธุ์ ส่วนหนึ่งจะตกค้างสะสมอยู่ในผลผลิตทางการเกษตรซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค โรงงาน อุตสาหกรรมระบายของเสียจากกระบวนการผลิตไปสู่อากาศ พื้นดินและแหล่งน้ำใกล้เคียงโดย ไม่มีการบำบัด ทำให้เกิดดินเสีย น้ำเน่าเสีย มลพิษทางอากาศ มีผลต่อการอุปโภคบริโภค การใช้

สารเคมีทางการเกษตรและในครัวเรือน ทั้งขยะ เศษอาหาร สิ่งปฏิกูล วัตถุอันตราย วัตถุที่เป็นพิษ อุจจาระ ปัสสาวะ วัตถุย่อยสลายยากชนิดต่าง ๆ น้ำผงซักฟอก น้ำยาซักล้างลงในแหล่งน้ำ สารเคมีในน้ำยาหรือผงซักฟอกจะทำให้มีธาตุฟอสฟอรัสสะสมในแหล่งน้ำ เป็นอันตรายต่อสัตว์ที่อาศัยอยู่ในน้ำและผู้บริโภคสัตว์เหล่านั้น ทำให้สาหร่าย วัชพืชในแหล่งน้ำขยายพันธุ์ได้อย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการทับถมของอินทรีย์วัตถุ ทำให้ลำน้ำตื้นเขิน ปิดทางน้ำ ทำให้เกิดน้ำเน่าเสียท่วมขัง เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม รวมทั้งสภาวะเศรษฐกิจที่บีบคั้นทำให้มีการแย่งแย่งเร่งผลิตสินค้าและบริการ เพื่อมุ่งหวังรายได้โดยไม่รักษาธรรมชาติ ทำให้ทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายมากขึ้น

การพัฒนาประเทศให้มีความเจริญโดยอาศัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีบทบาทอย่างมากต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ เช่น ในด้านการแพทย์ ในด้านการติดต่อสื่อสาร เป็นต้น แต่ขณะเดียวกันก็สร้างปัญหาให้เกิดขึ้นมากมาย เช่น เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูง ทำให้สิ้นเปลืองทรัพยากรธรรมชาติเร็วขึ้น ผลผลิตทางเทคโนโลยีต้องใช้ทรัพยากรธรรมชาติประเภทใช้แล้วหมดสิ้นไปจำนวนมาก อันตรายความสะอาดจนทำให้มนุษย์ฟุ้งเฟ้อ ทำให้เกิดปัญหาประชากร เชื่อมโยงไปถึงการแข่งขันกันประกอบอาชีพ ปัญหาการว่างงาน สถานศึกษา สถานพยาบาลไม่เพียงพอ เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ หากไม่ได้รับการแก้ไขก็อาจทำให้คนรุ่นต่อไปมีทรัพยากรไม่เพียงพอต่อการตอบสนองความต้องการ

4. การพัฒนาที่ยั่งยืน

รายงานการศึกษาการพัฒนาและสภาวะแวดล้อมของโลก เรื่อง Our Common Future โดย Gro Harlem Brundtland จากการสัมมนาว่าด้วยสิ่งแวดล้อมและการพัฒนา (World Commission on Environmental and Development) ของคณะกรรมการโลกแห่งองค์การสหประชาชาติ ในปี ค.ศ. 1987 ได้ให้ความหมายของ การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development) ว่าหมายถึง การพัฒนาที่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษยชาติในปัจจุบัน โดยไม่กระทบกระเทือนหรือเบียดบังโอกาสในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษยชาติในอนาคต (จามรี เชียงทอง, 2549: 97, 137; ชัชพล ทรงสุนทรวงศ์, 2546: 110) เพราะเมื่อใดก็ตามที่มีการตอบสนองความต้องการของคนในรุ่นปัจจุบัน ก็จะต้องมีการทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมไม่มากนักน้อยเสมอ ทำให้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมสูญเสียหรือหมดลงอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น หากคนในรุ่นปัจจุบันตอบสนองความต้องการของตนด้วยการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างฟุ้งเฟ้อ ทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เสื่อมโทรม ลดน้อยร่อยหรอลง ก็จะส่งผลกระทบต่ออนาคต ทำให้คนรุ่นต่อไป ในอนาคต มีทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมไม่เพียงพอต่อการตอบสนองความต้องการของตนเองได้

การพัฒนาที่ยั่งยืนจึงเป็นการพัฒนาที่มุ่งให้มีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างประหยัด บำรุงรักษาทรัพยากรธรรมชาติในอัตราที่จะก่อให้เกิดการทดแทนได้ทันอย่างต่อเนื่อง เสริมสร้างคุณภาพสิ่งแวดล้อม เพื่อจะได้มีทรัพยากรใช้ต่อไปในอนาคต โดยคำนึงถึงความเสี่ยงภัยของสิ่งแวดล้อมและป้องกันปัญหาความเสื่อมโทรมของธรรมชาติสิ่งแวดล้อม (ชัชพล ทรงสุนทรวงศ์, 2546: 111) โดยมีองค์ประกอบพื้นฐานสำคัญที่เชื่อมโยงกัน 3 ประการ คือ

ด้านเศรษฐกิจ มีการเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างเพียงพอที่จะตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของประชากรได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จะต้องสามารถจัดความยากจน และเน้นการกระจายโอกาสในการใช้ทรัพยากร เพื่อลดความไม่เท่าเทียมกันในสังคม

ด้านสังคม มีการเปลี่ยนแปลงประชากรที่สอดคล้องและสมดุลกับการเปลี่ยนแปลงของศักยภาพการผลิตของระบบนิเวศในภูมิภาคนั้นๆ ที่จะรองรับได้ ส่งเสริมและพัฒนาการนำของที่ใช้แล้วกลับมาผลิตซ้ำให้ใช้ประโยชน์ เหมาะสมกับความต้องการของสังคมและศักยภาพของวัสดุที่จะอำนวยความสะดวกได้

ด้านทรัพยากรสิ่งแวดล้อม มีการบำรุงรักษาและมีอัตราการใช้ทรัพยากรอยู่ในขอบเขตการอำนวยความสะดวกให้ทรัพยากรที่ใช้นั้นคืนกลับสู่สภาพปกติได้ มีการพิทักษ์ และสงวนรักษาความหลากหลายของพันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ในสภาพธรรมชาติไว้ให้ได้ เพราะสิ่งมีชีวิตในระบบนิเวศรวมทั้งมนุษย์ มีวิวัฒนาการร่วมกันมา การสูญหายไปของสิ่งมีชีวิตชนิดใดชนิดหนึ่ง อาจเป็นเหตุให้มีการสูญหายของสิ่งมีชีวิตอีกหลายชนิด กรณีที่ใช้ทรัพยากรที่ใช้แล้วหมดสิ้นไป ควรเพิ่มประสิทธิภาพการใช้ ชะลอการใช้ และพัฒนาเทคโนโลยีในการหาทรัพยากรอื่นมาทดแทน เพื่อให้คนรุ่นหลังไม่ขาดโอกาสในการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติ

กลยุทธ์การพัฒนาในแนวนี้นี้ก็คือ การใช้ทรัพยากรอย่างระมัดระวัง การมีส่วนร่วมของประชาชนในกระบวนการการพัฒนา และการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม ประหยัดพลังงาน ซึ่งเป็นการปรับปรุงคุณภาพชีวิตมนุษย์ภายใต้ศักยภาพของระบบนิเวศวิทยา (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2557) แต่การพัฒนาในแนวทางนี้ สิ่งที่ต้องตระหนักก็คือ สังคมที่มีความเจริญทางวัตถุโดยขาดการพัฒนาจิตใจควบคู่กันอาจทำให้สังคมไม่มีความสุข เพราะจิตใจของมนุษย์มีความโน้มเอียงที่จะเสพติดความเจริญทางวัตถุมากขึ้น โดยใช้ชีวิตบนการแก่งแย่งแข่งขัน ทำร้าย ทำลายมนุษย์ด้วยกันรวมทั้งทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อมเพื่อตอบสนองความอยากได้ อยากมีของตน ความสำเร็จจากการแก่งแย่งจะทำให้ผู้ที่เพลิดเพลินในความสำเร็จนั้นหลงเชื่อว่า นั่นคือวิถีชีวิตทางเศรษฐกิจที่น่ายกย่อง รวมทั้งเป็นวิถีชีวิตที่ให้ความสุขความมั่นใจแก่ตนอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ทรัพย์เป็นสิ่งที่ต้องสะสมให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะทรัพย์จะใช้ซื้อความสุขทุกอย่างได้ แต่พระพุทธศาสนาองความหลงเช่นนี้ว่าเป็นความเขลาทางปัญญา ในระดับของจิตใจ จิตจะยึดติดกับผลประโยชน์ทางวัตถุ และการยึดติดนั้นจะนำความทุกข์มาให้ เพราะทรัพย์อาจอำนวยความสะดวกและสร้างความยินดีให้ได้ในระยะ

หนึ่ง แต่ไม่ว่าจะสะสมทรัพย์ไว้มากมายมหาศาลเพียงใด ก็ไม่สามารถรักษาไว้ได้เมื่อตายไป และหากไม่มีโอกาสใช้ประโยชน์จากทรัพย์นั้นก็ถือว่าไม่ใช่ทรัพย์ของตน

5. ความสัมพันธ์ของมนุษย์กับทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อมในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนามองว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นธรรมชาติที่มีอยู่และเป็นไปตามธรรมดา ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาตินั้น มนุษย์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ จึงเป็นส่วนหนึ่งในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยที่เป็นองค์รวมนี้ เมื่อมนุษย์อยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติ ชีวิตและการกระทำของมนุษย์ก็ย่อมเป็นไปตามระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติ เมื่อมนุษย์กระทำสิ่งใดก็ย่อมมีผลไปตามระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติ ส่งผลกระทบต่อสิ่งภายนอกบ้าง ส่งผลกระทบกับตนเองบ้าง ในขณะเดียวกัน สิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก ก็ส่งผลกระทบต่อสิ่งภายนอกเองบ้าง และส่งผลกระทบกับตัวมนุษย์บ้าง เป็นธรรมดา ดังนั้น หากมนุษย์มีระเบียบวินัย ควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา ให้ถูกต้อง ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่นและธรรมชาติสิ่งแวดล้อม มีสติ รู้จักยั้งคิด ความหวาดหวั่น ความทุกข์ต่าง ๆ จากการกระทำของตนก็จะไม่เกิดขึ้นกับจิตใจ ทำให้จิตใจสงบ ซึ่งช่วยให้พัฒนาปัญญาได้มากขึ้น เมื่อบุคคลซึ่งเป็นหน่วยย่อยของสังคมมีความประพฤติปฏิบัติที่เป็นปกติแล้ว สังคม ธรรมชาติสิ่งแวดล้อมย่อมมีความเป็นปกติด้วย การจะพัฒนาสังคม ธรรมชาติสิ่งแวดล้อมได้ จึงต้องเริ่มต้นด้วยการพัฒนาตนเอง เพื่อมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ สังคม สิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม

6. การพัฒนาตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนา ชีวิตประกอบด้วยขันธ 5 (วิ.ม. 4/20/24-26, ส.ช. 17/95/59) ธาตุ 6 (ม.อ. 14/684/689/436-440) หรือรูปกับนาม หรือกายกับจิต ทำงานประสานเชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่อง หากองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งบกพร่องเสียหาย ใช้การได้ไม่ดีพอ ก็จะส่งผลกระทบไปยังองค์ประกอบอีกอย่าง หากขาดส่วนหนึ่งส่วนใดไป ความเป็นสิ่งมีชีวิตจะสิ้นสุดลงทันที (อุตมพร ชันไพบูลย์, 2556:9-70) ในการพัฒนาตนจึงต้องพัฒนาทั้งกายและด้านจิตใจควบคู่กันอย่างพอดีตามหลัก มัชฌิมาปฎิปปทา หรือหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งสรุปลงได้ในหลักไตรสิกขาอันประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งไม่ใช่หลักการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือ วิมุตติ เท่านั้น แต่เป็นวิถีปฏิบัติเพื่อการพัฒนาพฤติกรรมทางกายให้ถูกต้อง พัฒนาจิตใจให้มีความสงบมั่นคง พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็นให้สมบูรณ์พร้อม ทำให้เป็น

การพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์ มีความเป็นอยู่อย่างมีคุณภาพสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ การพัฒนาชีวิตจึงต้องพัฒนาองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต 3 ด้าน คือ

ด้านการแสดงออกทางพฤติกรรม เพราะในการดำเนินชีวิต บุคคลต้องใช้ช่องทางรับรู้และเสพความรู้สึก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แสดงออกทางกาย วาจา เพื่อติดต่อ

สัมพันธ์กับโลก อันได้แก่สิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ เพื่อนมนุษย์ สัตว์ และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ คือ ธรรมชาติ รวมทั้งเทคโนโลยี

ด้านจิตใจ เพราะในการแสดงออกทางกายและวาจา เพื่อติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จะมีจิตใจและองค์ประกอบของจิต คือ เจตนาเข้ามาเกี่ยวข้อง พร้อมทั้งมีความรู้สึก สุข ทุกข์ สบาย ไม่สบาย และปฏิกิริยาต่อเนื่องจากสุขหรือทุกข์นั้น เช่น ชอบใจ ไม่ชอบใจ อยากได้ อยากไม่ได้ เป็นต้น

ด้านปัญญา เพราะในการแสดงออกทางกาย วาจา ตามภาวะและคุณสมบัติของจิต ทุกครั้งจะมีองค์ประกอบอีกด้านหนึ่งของชีวิต เช่น ความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความเชื่อถือเป็นต้น เข้ามามีบทบาทด้วย มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นเพียงใด มีความเชื่อ ทศณคติ ความเชื่อถือ ความเข้าใจอย่างไรรู้จักแสดงออกตามแนวคิด ค่านิยม ความเข้าใจอย่างนั้น ทำให้ชอบใจ ไม่ชอบใจ มีสุข มีทุกข์เกิดขึ้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 348-349)

องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต 3 ด้านนี้ จะทำงานประสานกัน และเป็นเหตุปัจจัยแก่กัน คือ พฤติกรรมทางกาย วาจา จะขึ้นกับเจตนา ภาวะและคุณสมบัติของจิตใจ และภายในขอบเขตของปัญญา ทำนองเดียวกัน ความต้องการของจิตใจและเจตนา ซึ่งถูกกำหนดหรือปรับเปลี่ยนโดยความเชื่อถือ ความคิดเห็น และความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่ที่เพิ่มขึ้นหรือเปลี่ยนไป ต้องอาศัยพฤติกรรมทางกาย วาจา แสดงออก ส่วนความรู้ ความเข้าใจ ทศณคติ ความคิดเห็น ความเชื่อถือจะทำหน้าที่และพัฒนาได้เพียงใด ก็ต้องอาศัยตา หู จมูก ลิ้น กาย อาศัยการเคลื่อนไหว อาศัยวาจาโต้ตอบโต้ถาม อาศัยภาวะและคุณสมบัติของจิตใจ เช่น ความสนใจ ความใส่ใจ ความขยัน อดทน ความรอบคอบ มีสติ ความมีจิตใจเข้มแข็ง ความมีใจสงบ แน่วแน่ เป็นต้น การฝึกฝนศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตจึงแยกเป็น 3 ส่วน เรียกว่า ศึกษา 3 หรือ ไตรสิกขา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกายให้ถูกต้องเรียบร้อยงดงาม พัฒนาจิตใจให้มีความสงบ มั่นคง พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็นให้สมบูรณ์พร้อม ประสานสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว อันจะเป็นการพัฒนาชีวิตอย่างมีบูรณาการและเป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีดุลยภาพ

7. หลักไตรสิกขาตามคำสอนในพระพุทธศาสนา

ในพระไตรปิฎก กล่าวถึง สิกขา 3 หรือ ไตรสิกขา ว่า “ธรรม มีประเภทละ 3... พึงเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ชนมาก เพื่อความสุขแก่ชนมาก เพื่อความอนุเคราะห์แก่โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ธรรมมี 3 ประเภทเป็นไฉน ... สิกขา 3 อย่าง 1. อธิศีลสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง) 2. อธิจิตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง) 3. อธิปัญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง)” (ที.ปา., 11/228/227-232) และในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า “ไตรสิกขาเป็นหลักการและวิธีปฏิบัติเพื่อให้บุคคลลวงพ้นจากอภาย กามธาตุ และภพทั้งปวงด้วยแนวปฏิบัติสายกลาง ... มีศีลที่เป็นปฏิบัติต่อกิเลสทางการลวงละเมิดทาง

กาย วาจา สมาธิที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลสที่กลุ่มมจติใจ และปัญญาที่เป็นปฏิปักษ์ต่ออนุสัยกิเลส ที่ชุกซ่อนอยู่ในจิต เพื่อพัฒนาบุคคลให้เป็นพระอรหันต์” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2554: 4, 9-12)

ไตรสิกขา จึงหมายถึง ข้อที่ต้องศึกษาและปฏิบัติสำหรับฝึกฝนอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญาเพื่อพัฒนาตนเองตามขั้นตอน 3 ประการ คือ

1. อธิศีลสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง ฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย วาจา คือ ระเบียบวินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยดี ด้วยความเกื้อกูล ไม่ทำลาย ไม่เบียดเบียน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 308)

ศีล จำแนกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 2 ประเภท คือ อาคาริยวินัย ได้แก่ ศีล 5 ศีล 8 หรืออุโบสถศีลและ อนาคาริยวินัย ได้แก่ ศีล 10 สำหรับสามเณร ศีล 227 สำหรับพระภิกษุ และศีล 331 สำหรับภิกษุณี โดยในการฝึกฝนศึกษาขั้นศีลให้บริสุทธิ์ต้องปฏิบัติตามหลักปาริสุทธิศีล ซึ่งประกอบด้วย

ปาฏิโมกขสังวรศีล ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ หมายถึง เว้นจากข้อห้าม ทำตามข้ออนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย ไม่ละเมิดสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ทั้งทางกายและทางวาจาโดยถือเป็นวินัยในการอยู่ร่วมกันเพื่อจัดระเบียบให้สังคมเกิดความสงบเรียบร้อย

อินทริยสังวรศีล ความสำรวมอินทริย์ หมายถึง การรู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อย่างมีสติ ไม่ให้ถูกความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำ เพื่อให้ตั้งมั่นอยู่ในปาฏิโมกขสังวรศีลได้

อาชีวนปาริสุทธิศีล การเลี้ยงชีวิตตนเองในทางที่ชอบ หมายถึง การประกอบอาชีพที่ไม่ผิดศีลธรรม เบียดเบียน ก่อเวรภัย ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง ผู้อื่น สังคม รวมถึงธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

ปัจฉยสันนิสิตศีล ศีลที่เกี่ยวกับปัจจัย 4 หมายถึง การเสพบริโภคอาหาร ใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ตามคุณค่าหรือประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้น เพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ มีสุขภาพแข็งแรง ปกปิดอวัยวะที่ควรละอาย ป้องกันความร้อน ความหนาวลม แดด ฝน ยุงและแมลงต่าง ๆ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 123-124)

การปฏิบัติตามศีลครบทั้ง 4 ด้านนี้ จะส่งผลแก่ผู้ปฏิบัติมากมาย นอกจากสามารถควบคุมกายและวาจาให้เรียบร้อยเป็นปกติแล้ว ยังไม่ต้องหวาดหวั่นต่อผลของการกระทำของตน ทำให้จิตใจสงบ ขำระจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ ทำให้เกิดสุข เป็นฐานให้เกิดสมาธิ และเข้าถึงนิพพานได้

2. อธิจิตสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูง การฝึกฝนอบรมจิตให้เข้มแข็งมั่นคงมีคุณธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 307) การฝึกจิตให้มีสมาธิมี 2 วิธี คือ การเจริญสมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิต

ให้เกิดความสงบหรือเกิดสมาธิ โดยให้จิตยึดเกาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ หรือกำหนดจิตให้ระลึกถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยไม่มีเรื่องอื่นแทรกเข้ามา และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญา ความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง รู้เท่าทันปรากฏการณ์ทุกอย่างที่เข้าไปเกี่ยวข้อง โดยไม่ปรุงแต่งยึดติดถือมั่นด้วยอำนาจของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553: 63-66)

3. อธิปัญญาสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนจิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ ปราศจากกิเลสและกองทุกข์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 308) ปัญญามี 2 ระดับ คือ โลกียปัญญา ปัญญาทางโลกของปุถุชนทั่วไป เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีความเจริญก้าวหน้า และ โลกุตระปัญญา ปัญญาของอริยชนที่รู้ยิ่งเห็นจริง เกิดจากการฝึกอบรมอย่างยิ่งยวดจนสามารถขัดเกลากิเลส ตัณหา ความเห็นผิดได้ (อภิ.วิ., 35/796/420-422) การพัฒนาปัญญาจึงแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

ก. การฝึกฝนอบรมปัญญาตามแนวโลกียปัญญา คือ การคิดพิจารณาอย่างเป็นระบบด้วยโยนิโสมนสิการ จนถึงพร้อมด้วยศรัทธา เกิดความเลื่อมใส มั่นใจในหลักธรรม โดยเฉพาะ เชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ถึงพร้อมด้วยศีล รักษาศีลให้บริสุทธิ์ เว้นขาดจากการประพฤติที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ถึงพร้อมด้วยการเสียสละ รู้จักเสียสละความสุขสบายและผลประโยชน์ที่ตนควรจะได้รับให้แก่ผู้อื่น พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่โดยไม่เห็นแก่ตัว ถึงพร้อมด้วยปัญญา รู้จักบาปบุญ คุณโทษ ประโยชน์ ไม่ใช่ประโยชน์ มีความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงที่สามารถเปลี่ยนมุมมอง ทศนคติ การแสดงออกทางพฤติกรรมที่เป็นไปเพื่อความสุขทั้งในปัจจุบันและภavnาว

ข. การฝึกฝนอบรมปัญญาตามแนวโลกุตระปัญญา คือ การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 จนรู้แจ้งในไตรลักษณ์ เห็นสภาวะธรรมอันเนื่องมาจากขั้น 5 ที่ประกอบขึ้นเป็นชีวิต ธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายที่เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน ต่างอิงอาศัยกันเกิดขึ้น เมื่อมีการเกิดขึ้นแล้ว ย่อมตั้งอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วเสื่อมสลายดับไป รู้แจ้งในอริยสัจ 4 ข้อปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ ทำให้จิตเข้มแข็ง ผ่องใส พัฒนาไปสู่สัมมาวิมุตติ บรรลุโสดาบันหรือ อริยผลได้ทุกขั้นจนถึงอรหัตผล

ในการฝึกฝนศึกษาตามหลักไตรสิกขา ต้องเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมมาทิฐิจากการแนะนำชักจูงของกัลยาณมิตร แล้วจึงฝึกฝนศึกษาด้วยการรักษาศีลเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกาย วาจาให้ถูกต้อง ประกอบอาชีพที่สุจริต บริโภคใช้สอยปัจจัย 4 เครื่องเสริมความสะดวกสบาย เทคโนโลยีต่างๆ ตามคุณค่าที่แท้จริง ทำให้สามารถพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพ คุณภาพ และสุขภาพที่ดีได้ ส่งผลให้สามารถพัฒนาความรู้ความเข้าใจให้สมบูรณ์พร้อม จนถึงขั้นเท่าทันความจริงของสังขาร สามารถวางใจต่อสิ่งทั้งหลายได้

การตรวจสอบประเมินผลการศึกษาตามหลักไตรสิกขาด้วยภาวนา 4

ในการฝึกฝนศึกษา สิกขา 3 ด้านจะทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างครบเต็มที่ เมื่อแสดงออกมาสัมพันธ์กับภายนอกก็จะมี 3 ด้านเช่นกัน คือ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จิตใจ และความรู้ความเข้าใจในระดับใดระดับหนึ่ง โดยศีลจะครอบคลุมความสัมพันธ์ของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางกายภาพหรือวัตถุ และเพื่อนมนุษย์ในสังคม เมื่อปฏิบัติหรือฝึกฝนตามหลักไตรสิกขาแล้วจึงเกิดผลเป็นการพัฒนาชีวิตใน 4 ด้าน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 371-374) คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งถือเป็นระบบตรวจสอบความสำเร็จในการฝึกฝนศึกษาพัฒนาตน เพื่อเป็นตัวบ่งชี้ว่าการฝึกฝนศึกษาตามหลักไตรสิกขาได้ผลเพียงใด ผู้ฝึกฝนศึกษาได้รับการพัฒนาครบถ้วนทั้ง 3 ด้านหรือไม่ มีจุดใดบกพร่องต้องปรับปรุง แก้ไข หรือไม่ อย่างไร

กายภาวนา หมายถึง การพัฒนากาย การฝึกอบรมกาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 70) โดยนัยนี้ กายภาวนา จึงใช้วัดผลในด้านลักษณะภายนอก คือ มีความประพฤติทางกายงดงาม มีสติ ฟังเป็น ดูเป็น เลี้ยงชีวิตอย่างพอเพียง รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยีให้ได้ผลเต็มตามคุณค่า ปฏิบัติต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อมในทางที่เป็นคุณ เสพสิ่งที่นำมาบริโภคใช้สอยโดยไม่ให้เกิดโทษ รู้จักควบคุมตนเองให้มีความพอประมาณ

ศีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546: 70) โดยนัยนี้ ศีลภาวนา จึงนำมาใช้วัดผลในด้านความสัมพันธ์กับสังคม ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม มีความเมตตา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความเกื้อกูล สุภาพอ่อนหวาน มีความซื่อสัตย์จริงใจ ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่หลอกลวงคดโกง ไม่เบียดเบียนผู้อื่นและธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

พฤติกรรมด้านกายภาวนาและศีลภาวนาสามารถนำมาประเมินผลการฝึกฝนอบรมขั้นอนิสิทสิกขาได้ เช่น เมื่อฝึกอบรมแล้วมีพฤติกรรมทางกาย วาจา ที่ต่างพร้อย บิดเบียน ล่วงละเมิดศีล เพราะเห็นแก่ประโยชน์ทางโลก ลาภ ยศ สรรเสริญ เกียรติยศ ชื่อเสียง ญาติมิตร ร่างกายและชีวิตของตนเองหรือไม่ (ขุ.ปฎิ., 31/87/62) เมื่อพบว่ายังกพร่อง กระทำสิ่งที่ล่วงละเมิดศีลแล้ว ได้มีการพิจารณาตนเอง เพื่อสำรวจมรรวังต่อไปให้งขึ้นหรือไม่ (ม.ม., 12/461-466/497-500) เป็นต้น

จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองกามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อุตทนมัสมาธิ สดชื่นเบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 70) โดยนัยนี้ จิตภาวนา จึงใช้วัดผลในด้านความมีใจเป็นอิสระและมีความสุข โดยประเมินจากการ

รู้จักจัดระเบียบอารมณ์ของตนให้มีสุขภาพจิตที่ดี แจ่มใส ร่าเริงเบิกบาน มีความเข้มแข็ง มั่นคงทางอารมณ์ คุณธรรมมีความสมบูรณ์เจริญงอกงามขึ้น ซึ่งสังเกตได้จากสภาพจิตว่าจิตไม่เกิดความคิดที่จะทำความชั่วเลย หรือเมื่อจิตถูกกิเลสกลุ่มรุม สามารถข่มกิเลสไว้ได้จึงไม่ล่วงละเมิดศีล หรือพ่ายแพ้ต่อกิเลสจึงล่วงละเมิดศีล (ที.สี.อ., 4/453-454) เมื่อบุคคลมีความเห็นถูกต้อง คิดถูกต้อง จึงแสดงออกทางกาย วาจา ภายใต้อารมณ์เห็นความคิดที่ถูกต้องนั้น

ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 70) โดยนัยนี้ ปัญญาภาวนา จึงใช้วัดผลด้านความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่หวั่นไหวไปตามความชอบใจ ไม่ชอบใจ มีลักษณะเป็นนายของความคิด สังเกตได้จากการมีศรัทธาและมีความเข้าใจในพระรัตนตรัยอย่างมีเหตุผลและถูกต้อง ความสามารถในการวิเคราะห์บาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์ ไม่ใช่ประโยชน์ อย่างรู้เท่าทันโลกและชีวิต รับฟังความคิดเห็น คำวิจารณ์ ตีชม จากครู อาจารย์ ญาติมิตร บุคคลทั่วไป เพื่อแก้ไขปรับปรุงตนอย่างต่อเนื่อง รู้จักคิดพิจารณาหาเหตุผล และการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม มีความเห็นชอบที่จะดำเนินชีวิตโดยไม่ถูกตัณหาชักพาไปในทางที่ชั่วได้หรือไม่ รู้จักพิจารณาคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม คำนึงถึงประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภายหน้า และประโยชน์สูงสุดหรือไม่ มีความดำรงชอบที่จะพึ่งตนเองได้อย่างเป็นอิสระโดยไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติสิ่งแวดล้อมหรือไม่ เป็นต้น

การฝึกฝนศึกษาทั้ง 3 ด้านคือ ศีล สมาธิ ปัญญา จึงเป็นการฝึกฝนศึกษาและปฏิบัติที่มุ่งฝึกคนให้ใช้องค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ ปัญญา ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ มีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีวิถีดำเนินชีวิตที่ดีงาม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมและธรรมชาติสิ่งแวดล้อมได้อย่างสงบสุข คุณสมบัติของผู้ได้รับการฝึกศึกษาหรือพัฒนาตามหลักไตรสิกขาแล้วจะสะท้อนออกมาทางกาย ศีล (สังคัม) จิตใจ (อารมณ์) และปัญญา ว่าเป็นผู้ที่พัฒนาแล้วมากน้อยเพียงใด ดำเนินมาถูกทางหรือไม่ ต้องปรับปรุงในด้านใดบ้าง โดยจะปรากฏให้เห็นในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติ วิธีคิด วิถีชีวิตให้สอดคล้องกับความจริงมากขึ้น ทั้งการแสวงหาและการใช้สอยปัจจัย 4 การมีปฏิสัมพันธ์กับวัตถุ ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และผู้อื่นในสังคม การกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันธรรมชาติแห่งการดำรงอยู่ของชีวิตและโลก (อุดมพร ชื่นไพบุลย์, 2557: 79)

8. การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

หลักไตรสิกขา สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาชีวิตได้อย่างกว้างขวางและกลุ่มเล็ก บุคคลทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นสถานภาพ บทบาท หน้าที่ทางสังคมอย่างไร จึงสามารถนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้เป็นหลักปรับวิธีคิด บริหารจัดการชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

พัฒนาตนเอง เพื่อปกป้องธรรมชาติสิ่งแวดล้อมได้ โดยเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ส่งเสริมการรักษาสิ่งแวดล้อม เจริญสมาธิ และพัฒนาปัญญา ให้เหมาะสมกับตน ทั้งทำตามลำพังและรวมกลุ่มให้เป็น กุศล จริยา สัมมาปฏิบัติ คือ

ในการฝึกฝนศึกษาชั้นอนิสัสสิกขา บุคคลทั่วไปสามารถนำหลักปาริสุทธิศีลมา ปฏิบัติได้ดังนี้

1. ปาฏิโมกขสังวรศีล การสำรวมในพระปาฏิโมกข์ ด้วยการนำศีล 5 หรือ ศีล 8 มาเป็นพื้นฐานในการฝึกพฤติกรรมให้ถูกต้อง เหมาะสม ตามระเบียบ กฎเกณฑ์ กติกา กฎหมาย โดยไม่ว่าจะรักษาศีลประเภทใดก็ตาม ต้องสมาทานรับเอาศีลประเภทนั้นมาปฏิบัติ หรืออาจตั้ง เจตนารักษาศีลเป็นข้อๆ ข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อ แล้วรักษาศีลข้อนั้น ๆ ให้แน่นแน หากเกิด เหตุที่ทำให้รักษาศีลข้อหนึ่งข้อใดไม่ได้ ศีลข้ออื่นที่รักษาได้ก็จะยังคงอยู่ สวดมนต์ ไหว้พระทั้ง ตื่นนอนและก่อนนอน เพื่อสร้างศรัทธา สังคมบุญ บำบัดโรค สะเดาะเคราะห์ ต่ออายุให้กับตนเอง ใส่บาตรพระเป็นประจำทุกวัน ไปวัดในวันอุโบสถศีลเพื่อรักษาศีล ฟังธรรม อนุโมทนาส่วนกุศลที่ได้รับรักษาศีล ฟังธรรม ทำความดีให้แก่ตนเองและผู้อื่น เมื่อมี โอกาสควรทำบุญ ให้ทาน ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ช่วยเหลือผู้ประสบภัยตามกำลังของตน

2. อินทริยสังวรศีล การจัดระเบียบกาย วาจา ด้วยการควบคุมการใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้สัมพันธ์กับบุคคล ชุมชน สังคม ธรรมชาติสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม รู้จักใช้เครื่องมือ การติดต่อสื่อสาร อิเล็กทรอนิกส์ เลือกดู ฟัง ลิ้มรส สัมผัส อย่างมีสติ ไม่ลุ่มหลง ไม่เห็นแก่ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่แสวงหาความสะดักสะบายนใส่ตัวจนเคยชิน โดยปรับ พฤติกรรมบางอย่าง เช่น ไม่เสพติดเทคโนโลยี ทั้งโทรศัพท์มือถือและคอมพิวเตอร์ ไม่เปลี่ยน ของที่ใช้อยู่เดิมให้เป็นรุ่นใหม่ มีฟังก์ชันการใช้งานหรูหรา เพื่อให้ทัดเทียมหรือเหนือกว่าผู้อื่น โดยไม่มีความจำเป็นกับตนเอง เดินขึ้นลงบันไดระหว่างชั้นแทนการใช้ลิฟต์ เพื่อประหยัด พลังงาน หลีกเลี่ยงการใช้ถุงพลาสติก เป็นต้น

3. อาชีวะปาริสุทธิศีล การจัดระเบียบการประกอบอาชีพ ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ด้วยการประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ผิดศีลธรรม ประเพณี วัฒนธรรม กฎหมาย เพื่อให้ ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง สังคม ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม เช่น ในการ เกษตรกรรม ควรหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีในรูปของปุ๋ยเคมี สารกำจัดศัตรูพืช สารฆ่ารา แต่ควร ใช้สารที่สกัดจากธรรมชาติแทน เช่น สารสกัดจากเมล็ดสะเดา เป็นต้น ผู้ประกอบการโรงงาน อุตสาหกรรมควรตรวจเช็คเครื่องจักรให้มีสภาพดีอยู่เสมอ ไม่ใช่เชื่อเพลิงที่สร้างก๊าซพิษ ฝุ่น ละอองและสารพิษต่าง ๆ หรือแสวงหาแหล่งพลังงานชนิดอื่นที่สะอาดกว่า มีผลกระทบต่อ สิ่งแวดล้อมน้อยกว่ามาทดแทน กำจัดก๊าซพิษจากเครื่องยนต์ทุกชนิดก่อนปล่อยสู่บรรยากาศ บำบัดของเสียที่เหลือจากกระบวนการผลิต ก่อนจะระบายของเสียลงสู่พื้นดินและแหล่งน้ำ หรือ มีระบบบำบัดน้ำเสียที่ถูกต้องเพื่อนำน้ำกลับมาใช้ซ้ำ ผู้ประกอบอาชีพประมงไม่ควรใช้ระเบิด สารพิษ ไฟฟ้าช็อตในการจับสัตว์น้ำ เพราะจะทำให้สัตว์น้ำทุกขนาด ทุกวัยตายและสูญพันธุ์ไป

ในที่สุด เป็นต้น หากทำการค้า ก็ไม่ค้าขายอาวุธ เครื่องประหาร ไม่ค้าขายมนุษย์ ไม่ค้าขายสัตว์ มีชีวิตให้ผู้อื่นเอาไปฆ่า ไม่ค้าขายสุรา สารเสพติด ไม่ค้าขายยาพิษหรือสารที่เป็นอันตรายต่อชีวิต มนุษย์และสัตว์ รวมทั้งธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

4. ปัจจัยสันนิสิตสี่ การจัดระเบียบการใช้สอยปัจจัย 4 เพื่ออยู่อย่างพึ่งตนเองเป็นหลัก ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พอดีกับความต้องการของร่างกาย ไม่เห็นแก่ความเอร็ดอร่อย สวยงาม จัดระเบียบการใช้จ่าย ใช้สอยปัจจัยเครื่องอาศัยเท่าที่จำเป็น ตามมีตามได้ ใช้เครื่องแต่งกาย เครื่องอำนวยความสะดวก เทคโนโลยีอย่างประหยัด ได้ประโยชน์มากที่สุด ไม่ใช่สิ่งเสพติด ที่อยู่อาศัยเหมาะสม มั่นคง สะอาด ปลอดภัย รู้จักพอเพียงและอดทนเมื่อต้องตกอยู่ในภาวะลำบากขาดแคลน รู้จักบริหารเวลา ควบคุมจิต ควบคุมการอารมณ์ ดูแลสุขภาพ สุขอนามัย ใช้ยารักษาโรคที่ถูกต้องกับโรคในปริมาณที่ถูกต้อง เพื่อให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง เป็นโรคน้อย อายุยืน เช่น ผลิตเพื่อบริโภค เหลือแล้วจึงนำไปจำหน่าย ใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่า ประหยัดและมีประสิทธิภาพ มีผลกระทบต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด ลดการสูญเสียพลังงานทุกจุดทุกขั้นตอน เช่น ปิดไฟฟ้า พัดลม เมื่อไม่มีผู้ใช้ ปิดเครื่องปรับอากาศก่อนเลิกใช้งาน 30 นาที ไม่ใช่เครื่องใช้ไฟฟ้าหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน เป็นต้น ตรวจสอบการรั่วไหลเพื่อลดการสูญเสีย เช่น การรั่วของท่อน้ำประปา การรั่วซึมของก๊าซหุงต้ม เป็นต้น เพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงาน เช่น ติดตั้งบานประตู หน้าต่าง ช่องลมให้ตรงกับทิศทางของลม และแสงสว่าง ปลุกต้นไม้บังแดดด้านที่แดดส่องถึง เพื่อลดการใช้เครื่องปรับอากาศ พัดลม ใช้หลอดไฟฟ้า ตู้เย็น เครื่องปรับอากาศชนิดประหยัดพลังงานไฟฟ้า เป็นต้น ไม่ต้องเสียค่าจ้างในงานทุกอย่าง บางอย่างทำเองได้ ควรทำด้วยตนเอง ในการซื้อสินค้า ต้องรู้จักคิด วางแผนก่อนซื้อ ไม่ซื้ออาหารมาเก็บไว้ในตู้เย็นนานเกินไป จนอาหารหมดอายุหรือเน่าเสีย ใช้น้ำด้วยความประหยัด ไม่ล้าง ทำความสะอาดบ้านเรือน ซักล้างในแหล่งน้ำ ลดการใช้สารเคมีทางการเกษตร และในครัวเรือน ไม่ถ่ายเทของเสีย สิ่งปฏิกูล อุจจาระ ปัสสาวะ พลาสติก โฟม เศษอาหาร แก้ว มูลสัตว์ ซากสัตว์ วัตถุอันตราย วัตถุที่เป็นพิษ มีฤทธิ์กัดกร่อน ระเบิดได้ง่าย วัตถุย่อยสลาย ยากลงสู่แหล่งน้ำ ลดการใช้ (Reduce) สิ่งของที่จะเป็นมูลฝอยและวัสดุที่ย่อยสลายยากให้น้อยลง นำวัสดุที่ใช้แล้วแต่ยังมีบางส่วนที่ยังใช้ได้กลับมาใช้ใหม่ (Reuse) เช่น นำกระดาษที่พิมพ์หน้าเดียวแล้วมาใช้พิมพ์อีกครั้ง เป็นต้น และนำมาผลิตซ้ำ (Recycle) หมุนเวียนหรือนำผลิตภัณฑ์ที่ใช้แล้วมาผลิตซ้ำ ให้เป็นสิ่งที่เหมือนเดิมหรือต่างไปจากเดิม

ในการฝึกฝนศึกษาชั้นอธิจิตสิกขา บุคคลทั่วไปสามารถควบคุมจิตด้วยการเจริญสมณะและวิปัสสนา เพื่อให้จิตมีคุณภาพดี คือ มีพรหมวิหารธรรม มีความสุภาพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู ละอายต่อการทำชั่ว เกรงกลัวต่อบาป จิตมีสมรรถภาพดี คือ จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง มีความเพียรพยายาม มีสติ รู้จักยับยั้งชั่งใจ และจิตมีสุขภาพดี คือ มีความสงบเย็น สดชื่นผ่องใส ปราโมทย์ ร่าเริงเบิกบานใจ มองโลกในแง่ดี มีแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ โดยสามารถนำหลักกว้าง ๆ มาเป็นแนวทางในการฝึกฝนอบรมดังนี้

1. การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาต เป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิโดยมีศีลเป็นฐานรองรับ (ที.ป., 11/302/254, อภ.ปญจ., 22/26/25) บุคคลทั่วไปสามารถปฏิบัติได้ด้วยการมีความประพฤติที่สุจริต เมื่อนึกถึงความประพฤติที่ถูกต้องของตนก็จะเกิดความปลาบปล้ำใจมีความสุข ส่งผลให้จิตเป็นสมาธิได้

2. การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท เป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิที่ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา (ที.ม., 10/200/243, ที.ปา.11/50/75, อภ.วิ. 35/505/292) บุคคลทั่วไปจึงสามารถนำงานหรือกิจกรรมที่ต้งาม เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นมาทำได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่ทำงาน ในทุ่งนา หรือสถานที่อื่นใด พร้อมกันนั้นก็ตรวจสอบงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำอย่างมีเหตุผล ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องตามเหตุปัจจัย

3. การเจริญสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ หรือการเจริญสมาธิอย่างสามัญ เป็นวิธีปฏิบัติโดยใช้สติตั้งและกมฺจิตไว้กับอารมณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553: 36-37) บุคคลทั่วไปจึงสามารถนำวิธีของสติปฐฐานมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ด้วยการใช้สติควบคุมจิตไว้กับงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ การมีสติ ไม่ประมาท จะทำให้การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ไม่ผิดพลาด ไม่เกิดอุบัติเหตุ เช่น ทำงาน ทำสวน ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน ก็ใช้สติควบคุมในการกระทำ เป็นต้น

4. การเจริญสมาธิอย่างมีแบบแผน เป็นวิธีปฏิบัติโดยให้จิตกำหนดในสิ่งที่ชักนำให้เกิดสมาธิ (มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, 2554: 14-15) วิธีที่เหมาะสมกับบุคคลทั่วไปคือ อานาปานสติ เพราะปฏิบัติง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ จึงสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่

บุคคลทั่วไปสามารถฝึกฝนศึกษาชั้นอธิปัญญาศึกษาในระดับโลกียปัญญาได้ ด้วยการตั้งใจศึกษาเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา รับฟังคำแนะนำจากกัลยาณมิตรผู้มีความรู้ ผู้ทรงธรรม เพื่อให้เกิด วิจารณญ์ พิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ รู้จักเหตุ รู้จักผล เชื่อมโยงไปสู่การรู้จักชุมชน รู้จักบุคคล รู้จักประมาณ รู้จักเวลาที่เหมาะสม รู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์เข้ามาในชีวิต เพื่อให้สามารถนำความรู้ สิ่งที่เป็นประโยชน์มาพัฒนาชีวิต มีความสุขได้ง่าย โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาวัตถุมากเกินไป สามารถป้องกันปัญหาที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วตามหลักเหตุผลได้ตรงจุด ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง ปรับตัวให้ดำเนินชีวิตอยู่กับปัญหาบางอย่างที่แก้ไขไม่ได้อย่างปกติและมีความสุข ฟื้นฟูและพัฒนาตนให้มีทัศนคติและแนวประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดความรัก ความหวงแหนและมีจิตสำนึกห่วงใย สภาพแวดล้อม สอดส่องดูแลการใช้ทรัพยากรธรรมชาติในขอบเขตจำกัด ช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้น ปรับปรุงพื้นที่ป่าที่ถูกทำลายไปแล้ว เรียนรู้วิธีสงวนและรักษาแหล่งทรัพยากรธรรมชาติและสภาพแวดล้อม ดูแลรักษาทรัพยากรที่หายากหรือมีน้อยให้อยู่ในสภาวะที่มากพอเสียก่อนแล้วจึงใช้ทรัพยากรนั้น ๆ เช่น ไม่นำพรรณไม้ในป่ามาปลูกในบ้าน การสร้างบ้านด้วยไม้สัก ควรใช้ต้นสักที่ปลูกเพื่อการค้า เป็นต้น เลิกใช้สิ่งที่ไม่จำเป็นหรือมีแนวโน้มที่จะเกิดการสูญเปล่าขึ้น เพื่อประหยัดทรัพยากรให้ใช้ได้ตลอดไป โดยตระหนักว่าทรัพยากรแต่ละ

อย่างมีความสัมพันธ์ต่อกัน ทรัพยากรอย่างหนึ่งย่อมมีผลกระทบกระเทือนต่อทรัพยากรอย่างอื่นเป็นลูกโซ่เสมอ เช่น การนำไม้ในป่ามาใช้มากจะทำให้ น้ำท่วม ดินขาดความอุดมสมบูรณ์ เกิดความแห้งแล้ง สัตว์ป่าล้มตายเพราะขาดแหล่งอาหาร เป็นต้น ให้ความช่วยเหลือธรรมชาติ ด้วยการอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของพืชและสัตว์ เช่น ปลูกป่า สงวนพันธุ์สัตว์ป่า เป็นต้น

ในระดับโลกtrupปัญญา บุคคลทั่วไปสามารถปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ รู้เท่าทันธรรมชาติ เห็นชีวิตซึ่งประกอบด้วย ขันธ์ 5 ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ปราศจากตัวตนที่แท้จริงให้ยึดติดถือมั่น รู้แจ้งในอริยสัจ 4 รู้เท่าทันโลกธรรม 8 ไม่มัวเมาในทรัพย์สมบัติและชีวิต เมื่อประสบกับความไม่สมหวัง พลัดพราก ก็ทำใจสงบระงับได้ง่าย ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

เมื่อฝึกฝนศึกษาตามหลักไตรสิกขาแล้ว สามารถตรวจสอบและประเมินตนเอง เพื่อพิจารณาว่าพฤติกรรมใดควรปรับปรุงแก้ไข พฤติกรรมใดควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการพิจารณาการกระทำทุกอย่าง การดำเนินชีวิตในแต่ละวันหรือในรอบปีที่ผ่านมาว่า สามารถควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา ให้ถูกต้องได้หรือไม่ ใช้ปัญญานำความผันผวนปรวนแปรมาทำประโยชน์ให้แก่ชีวิต จิตใจ การงานได้หรือไม่ กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องหรือไม่ ชีวิตมีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมหรือไม่ เมื่อพบข้อบกพร่องผิดพลาดก็ใช้เป็นบทเรียน บทเสริมในการแก้ไข ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น ซึ่งสามารถเริ่มต้นทำได้ทุกวันโดยไม่ต้องรอฤกษ์ยาม หากมีปัญหาชัดเจนถึงสังขาร จิตใจก็จะเป็ นอิสระ ไม่หวั่นไหว ไม่ผิดหวังโศกเศร้า ดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญาโดยมองที่เหตุปัจจัย ซึ่งเป็นคุณภาพสูงสุดของชีวิต

9. สรุป

การพัฒนาที่ยั่งยืนเป็นการนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ในกระบวนการผลิตอย่าง รมัดระวัง เพื่อให้คนรุ่นต่อไปในอนาคตมีทรัพยากรธรรมชาติเพียงพอต่อการตอบสนองความ ต้องการของตน ในการพัฒนาชีวิต พระพุทธศาสนาสอนให้พัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขาเพื่อ พัฒนาพฤติกรรมทางกาย วาจา พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญาให้มีความเห็น ทศนคติ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยมที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ส่งผลให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ และธรรมชาติสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ไม่เบียดเบียน ทำลาย ในระดับสูงขึ้นไป สามารถทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ เข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้ บุคคล ทั่วไปสามารถนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยตื่นนอนตอนเช้าควร สมาทานศีล สวดมนต์ ใส่บาตร เลือกรับรู้ข่าวสาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สำรวม อินทรีย์เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ก่อนนอน สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำ จิตใจให้สงบ อนุโมทนาส่วนกุศลที่ได้รับกาศิล พังธรรม ทำความดีให้แก่ตนเองและผู้อื่น ใน

ระหว่างวัน สามารถนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมได้ทุกอย่าง โดยในขณะที่กำลัง
มือทำ ใจก็ทำด้วยสติ พร้อมกับใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง เพื่อให้กิจกรรมดำเนินไปอย่าง
ถูกต้องไม่เบียดเบียน ทำลายตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติสิ่งแวดล้อม อันเป็นแนวทางการ
พัฒนาตนเองอย่างยั่งยืนทั้งด้านร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป

เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัย. สยามมกุฎราชวิทยาลัย. เทปบันทึก เล่มที่ 4, 10, 11, 12, 14, 17, 22, 31, 35,
กรุงเทพมหานคร: มหามกุฎราชวิทยาลัย, 2538.
- มหาวิทยาลัย. สยามมกุฎราชวิทยาลัย. เทปบันทึก เล่มที่ 4, กรุงเทพมหานคร: มหามกุฎราช
วิทยาลัย, 2535.
- มหาวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 1. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัย, 2554.
- มหาวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 2. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัย, 2554.
- จามรี เชียงทอง. สังคมวิทยาการพัฒนาศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2549.
- ซัชพล ทรงสุนทรวงศ์. มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2546.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 12.
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.
- _____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.
- _____. พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ 22. กรุงเทพมหานคร: กองทุนอริยมรรค, 2546.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). สภา: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. พิมพ์ครั้งที่ 9.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, 2553.
- _____. การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีม
ทอง, 2551.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. การพัฒนาที่ยั่งยืน. <http://www.stou.ac.th/stouonline>,
2557.
- สำนักงานนโยบายและแผนสิ่งแวดล้อม. พระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาคุณภาพ
สิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2535. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและ
สิ่งแวดล้อม, 2535.

- อุดมพร ชื่นไพบูลย์. “ความตายในมิติพระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎี
บัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2556.
- _____. “การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อความสมดุลในชีวิตสำหรับผู้สูงวัย”. รายงานการ
วิจัย. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2557.