

การปฏิบัติตามหลักวัตรบท 7 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต The Practice Watta Pada 7 Principle to Development the Quality of Life

พระอนันต์ อภินนโท (ผากา)

Phra Anan Adinantho (Phaka)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Ratchasima Campus

E-mail: anan.pha@mcu.ac.th

ได้รับบทความ: 2 มิถุนายน 2563; แก้ไขบทความ: 10 กรกฎาคม 2563; ตอรับตีพิมพ์: 13 กรกฎาคม 2563

Received: June 2, 2020; Revised: July 10, 2020; Accepted: July 13, 2020

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ 1) เพื่อศึกษาหลักวัตรบท 7 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิต 3) เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามหลักวัตรบทกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักวัตรบท 7 หมายถึงหลักธรรมที่ทำให้บังเกิดเป็นพระอินทร์ นั้นในทางพระพุทธศาสนามี 7 ประการ (1) เลี้ยงดูและมีความเคารพในพ่อแม่ (2) เคารพอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ (3) กล่าววาจาสุภาพอ่อนหวาน (4) ไม่กล่าวคำส่อเสียด กล่าวแต่วาจาสมานสามัคคี (5) ชอบเผื่อแผ่ ไม่ประพฤติดนเป็นตนตระหนี่ (6) มีความสัตย์ กล่าวแต่คำที่เป็นจริง และ (7) ระวังความโกรธด้วยขันติธรรม การปฏิบัติตามหลักวัตรบท 7 ย่อมเป็นประโยชน์ต่อผู้ปรารถนาที่จะเป็นพระอินทร์ ย่อมอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และอนาคต เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองเป็นเบื้องต้นและเป็นคุณธรรมประจำ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของครอบครัว การพัฒนาที่สมบูรณ์แบบจำเป็นต้องพัฒนาให้ครบทั้ง 2 ด้าน กล่าวคือ ควรพัฒนาทั้งทางด้านวัตถุ และทางด้านจิตใจ เมื่อปฏิบัติธรรมนั้นย่อมส่งผลถึงภาวะอันควรที่จะเป็นได้ในอนาคต เพราะได้สั่งสมคุณงามความดี และและสร้างคุณงามความดีเพื่อให้เกิดเป็นบารมีแก่ตนเอง โดยเฉพาะทัศนคติเป็นการพัฒนาทางด้านจิตใจจะต้องเน้นเป็นพิเศษ คือ พัฒนาจิตใจให้มีธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจจนกระทั่งพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิ ตั้งมั่น มั่นคง สะอาด สว่าง จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย จนเป็นจิตที่ควรแก่การทำงาน สามารถจะนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้

คำสำคัญ: หลักวัตรบท 7, การพัฒนาคุณภาพชีวิต

Abstract

This article has the objectives of 3 aspects are 1) To study of 7 Wattapada Principle in Theravada Buddhism 2) To study of development in the quality of life 3) To study the practice by 7 Wattapada principle to development the quality of life. It is beneficial to those who desire to reach the state of Indra and will be happy at the moment and in the future. The perfect improvement should follow both of 2 aspects that is should improve by the objectives and mental state with their attitude. When one practice the dhamma; it will affect the suitable conditions in the future because has accumulated the virtue and follows the correct principles. Any people who desire to be the Indra could follows 7 Wattapada aspects with the intention and create virtuous to achieve their perfection especially the attitude is a mental improvement and very important. There is improve their spirit until reach the right conduct and rules their concentration mind. It should be persisting in, stable, clear, indubitable and far from all impurities to achieve the mental can be applied in everyday life.

Keywords: Seven Wattapada , Quality of Life

1. บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตจนสามารถจัดการชีวิตตนให้เกิดคุณภาพได้ตามเป้าหมาย การพัฒนาชีวิตไปสู่ความสำเร็จ มิได้ขึ้นอยู่กับโชคความสนา หรือลิขิตฟ้าชะตากำหนด แต่มัน ขึ้นอยู่กับความคิดและการกระทำที่เพียบพร้อมด้วยความมุ่งมั่นอดทน ตั้งแต่อดีตติดต่อกันมา จนถึงปัจจุบัน ความสำเร็จจึงเป็นดอกผลของอดีต การปฏิบัติตามหลักวัตรบท 7 นั้น ถือเป็น จุดเริ่มต้นสู่ความสำเร็จ คือ การตกลงใจที่แน่วแน่แล้วลงมือกระทำจริงตามที่ตกลงใจไว้นั้น อย่างต่อเนื่องจนบรรลุผล ความสำเร็จเป็นความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญา บวกกับการกระทำดังที่กล่าวว่า สติปัญญา นำพาสู่การกระทำ นำสู่ความสำเร็จ ความสำเร็จ เป็นกำลังใจเป็นพลังที่นำความปิติยินดีมาสู่เรา เป็นกำลังใจหล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดการกระทำ ต่อไป โดยมีความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติตามหลักวัตรบททั้ง 7 คือ (1) เลี้ยงดูและมีความ เคารพในพ่อแม่ (2) เคารพอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ (3) กล่าววาจาสุภาพอ่อนหวาน (4) ไม่กล่าวคำ ส่อเสียด กล่าวแต่วาจาสมานสามัคคี (5) ชอบเผื่อแผ่ ไม่ประพฤติดนเป็นคณตระหนี่ (6) มีความสัตย์ กล่าวแต่คำที่เป็นจริง และ (7) ระงับความโกรธด้วยขันติธรรม เป็นการ พัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองเป็นเบื้องต้นและเป็นคุณธรรมประจำใจ เพื่อนำไปสู่การพัฒนา คุณภาพชีวิตของครอบครัว แล้วส่งผลต่อความเจริญของประเทศต่อไป

2. ความเป็นมาของหลักวัตรบท 7

หลักวัตรบท 7 ก็ต้องกล่าวถึงความเป็นมาของท้าวสักกะหรือพระอินทร์ ท้าวสักกะนี้ เป็นตำแหน่งตำแหน่งหนึ่ง ตำแหน่งท้าวสักกะเป็นตำแหน่งเฉพาะเกิดขึ้นได้ที่ละองค์เท่านั้น ไม่เกิดขึ้นพร้อมกันที่ละ 2 องค์หรือมากกว่านั้น เหมือนบุคคลที่จะเป็นพระพุทธเจ้า ที่ต้องบำเพ็ญบารมี 10 ประการจึงจะได้เป็นพระพุทธเจ้า และเปลี่ยนไปตามวาระเมื่อสิ้นบุญบารมีที่จะอยู่เป็นท้าวสักกะอีกต่อไป ดังเช่น ในมันธาตุชาดก กล่าวถึงพระเจ้านันธาตุไปอยู่บนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์มีอายุงานจนกระทั่งท้าวสักกะสิ้นพระชนม์ไปถึง 36 พระองค์ (ขุ.เถร.อ.(ไทย), 2/4/518) อันแสดงถึงการสับเปลี่ยนกันของท้าวสักกะตามกำหนดอายุบุคคลคนหนึ่งอาจเป็นท้าวสักกะได้หลายครั้งถ้าบำเพ็ญบารมีเป็นเหตุให้ได้เป็นท้าวสักกะ เช่น พระพุทธเจ้าเมื่อครั้งบำเพ็ญบารมีเป็นพระโพธิสัตว์ หรือพระอนูรุทธะก็เคยเกิดเป็นท้าวสักกะหลายวาระ การเป็นท้าวสักกะมิใช่ตำแหน่งที่ยิ่งใหญ่และสำคัญเท่าการเป็นพระพุทธเจ้า ในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาจึงมิได้กล่าวถึงรายละเอียดเกี่ยวกับการบำเพ็ญบารมีในอดีตชาติที่ผ่านมามากนัก อย่างเช่นท้าวสักกะองค์ปัจจุบันก็กล่าวถึงอดีตชาติเฉพาะชาติที่เป็นมฆมาณพเท่านั้น

พระพุทธเจ้าตรัสโดยปรารภภิกษุรูปหนึ่งที่ไม่มีเครื่องกรองน้ำ แล้วตักน้ำโดยมิได้กรอง ทำให้สัตว์ต้องตาย จึงเล่าเรื่องท้าวสักกะตอนที่หนีพวกอสูรผ่านไปยังป่าไม้จ้าว ได้อินเสียงลูกนกครุฑร้องเพราะเสียงรถ เกิดจิตเมตตาในลูกนกครุฑเหล่านั้น ตรัสบอกให้มาตลีเทพบุตรกลับริดเพื่อรักษาชีวิตของลูกนกครุฑเหล่านั้น อันแสดงถึงความมีเมตตาต่อสัตว์ซึ่งสามารถยอมสละแม้ชีวิตได้ ที่ปรากฏในอรรถกถาธรรมบท ก็มีเรื่องราวคล้ายกันกับกุลาวกชาดก (ขุ.ชา.อ.(ไทย), 3/1/320) ซึ่งกล่าวถึงอดีตชาติของท้าวสักกะเหมือนกัน จะมีผิดเพี้ยนกันบ้างบางตอน แต่ในกุลาวกชาดกนั้นเป็นท้าวสักกะที่เป็นอดีตชาติของพระพุทธเจ้า ส่วนในอรรถกถาธรรมบท (ขุ.ธ.อ.(ไทย), 1/2/1/356) เป็นอดีตชาติของท้าวสักกะองค์ปัจจุบัน

ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงอุบัติขึ้นนั้น เป็นท้าวสักกะแก่ เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วได้บรรลุเป็นพระโสดาบันจึงได้ตายจากท้าวสักกะเกิดใหม่เป็นท้าวสักกะหนุ่ม และมีอายุยืนนานต่อมา ดังมีเรื่องเล่าว่า ท้าวสักกะได้เห็นบุญนิมิต 5 ประการ อันเป็นเหตุที่พระองค์จะต้องจุติจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ หรือเรียกว่าหมดบุญนั้นเอง จึงพิจารณาว่ามีใครพอที่จะเป็นที่พึ่งที่สามารถทำให้สมบัติที่มีอยู่ของพระองค์มั่นคงได้ ทรงทราบว่ามีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่สามารถช่วยได้ จึงพร้อมด้วยเหล่าเทวดามาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ณ ถ้ำอินทสาลระหว่างเขาเวพิกะทิศตะวันออกแห่งกรุงราชคฤห์ ถ้ามปัญหา กับพระพุทธเจ้า (ที.ม.(ไทย), 10/344-371/273-300) เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสแก้ปัญหาจบ ท้าวสักกะได้ดวงตาเห็นธรรม (เป็นพระโสดาบัน) จุติจากความเป็นท้าวสักกะแก่เกิดใหม่เป็นท้าวสักกะหนุ่มในขณะนั้น (ที.ม.อ.(ไทย), 2/2/195) ส่วนสมบัติของท้าวสักกะนั้น ไม่ว่าจะ

เป็นท้าวสักกะองค์ใดก็จะมีสภาพต่าง ๆ และทิพยสมบัติเหมือนกันหมด รวากับเป็นองค์เดียวกัน (เกื้อพันธ์ นาบุปผา, 2520: 200) และตำแหน่งท้าวสักกะนี้ผู้ขาดเฉพาะบุรุษเพศเท่านั้น คนที่เป็นสตรีไม่สามารถเป็นท้าวสักกะได้ เพราะเพศสตรีจัดเป็นเพศต่ำไม่เหมือนบุรุษซึ่งจัดเป็นอุดมเพศ (อง.เอก.ทุก.อ.(ไทย), 1/167) จะเห็นได้ว่าการที่จะเป็นท้าวสักกะนั้นจะต้องมีความเพียรในการประพฤติปฏิบัติวัตร 7 อย่างเนื่องนิตย์

3. หลักวัตร 7 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

3.1 ความหมายของหลักวัตร 7

คำว่า วัตร ได้แก่ส่วนแห่งวัตร 1 (ส.ส.อ.(ไทย), 1/2/491) หรือข้อที่ถือปฏิบัติเป็นประจำ เป็นคุณธรรมของบุคคลผู้ที่จะไปเกิดเป็นท้าวสักกะ ซึ่งไม่ปรากฏว่าบุคคลอื่น ๆ จะบำเพ็ญวัตรครบทั้ง 7 ข้อ เหมือนกับผู้ที่จะไปเกิดเป็นท้าวสักกะ ควรที่จะศึกษาและวิเคราะห์ไปตามลำดับ โดยอธิบายความหมายวิธีปฏิบัติ เพื่อชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่ประพฤติและไม่ประพฤติตามวัตรแต่ละข้อมีคุณและโทษอย่างไร

3.2 การปฏิบัติวัตร 7 ในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติตามหลักวัตร 7 เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการปารณาที่จะเป็นพระอินทร์ เมื่อปฏิบัติธรรมนั้นย่อมส่งผลในชาตินี้และชาติหน้า ต้องปฏิบัติตามหลักธรรม 7 ประการ ดังนี้

1. การบำรุงมารดาบิดา

วัตรข้อที่ 1 ความว่า เราพึงเลี้ยงมารดาบิดาตลอดชีวิต พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสอุปมาว่า ถ้าบุตรจะพึงวางบิดามารดาไว้บนบาททั้งสองของตน ประคับประคองท่านอยู่บนบานั้น ป้อนข้าวป้อนน้ำและให้ท่านถ่ายอุจจาระปัสสาวะบนบานนั้นเสร็จ แม้บุตรจะมีอายุถึง 100 ปี และปรณนิบัติท่านไปจนตลอดชีวิต ก็ยังนับว่าตอบแทนพระคุณท่านไม่หมด ยังมีผู้อุปมาไว้ว่า หากเราใช้ทองฟ้าแทนกระดาศ ยอดเขาพระสุเมรุ แทนปากกา น้ำในมหาสมุทรแทนหมึก เขียนบรรยายคุณของพ่อแม่ จนทองฟ้าเต็มไปด้วยอักษร ภูเขาสิขกร้อนจนหมด น้ำในมหาสมุทรเหือดแห้ง ก็ยังบรรยายคุณของพ่อแม่ไม่หมด

1) เป็นต้นแบบทางกาย แบบเป็นสิ่งที่จำเป็นในการทำให้ของทั้งหลายในโลกมีค่าสูงขึ้น ตัวอย่างเช่น ก้อนดินเหนียวธรรมดา ถ้าหากนำมาทำเป็นพระพุทธรูป ดินเหนียวก้อนนี้ก็จะทรงคุณค่ามากยิ่งขึ้น ผู้คนได้กราบไหว้บูชา จะเห็นได้ว่า คุณค่าของดินเหนียวก้อนนี้ขึ้นอยู่กับแบบที่พิมพ์นั่นเอง ในทำนองเดียวกัน การเกิดของสัตว์ เช่น เป็นช้าง ม้า วัว ควาย ฯลฯ แม้จะมีปัญญาติดตัวมากสักปานใดก็ไม่สามารถทำความดีได้เต็มที่ โชคดีที่เราได้เกิดเป็นคน ได้โครงร่างที่ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย เหมาะในการทำความดีทุก

ประการ เราจึงสามารถใช้ความรู้ความสามารถประกอบคุณความดีได้เต็มที่ ทั้งนี้ก็เพราะเรามีพ่อแม่เป็นต้นแบบทางกายให้นั่นเอง

2) เป็นต้นแบบทางใจ ให้ความอุปการะเลี้ยงดู พุ่มพัก ทะนุถนอม อบรมสั่งสอน ปลุกฝังกิริยามารยาท ให้ความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมแก่ลูกพระคุณพ่อแม่ในการเป็นต้นแบบทางกายให้เรา กันว่ามีมากเหลือหลายแล้ว ยิ่งท่านอบรมเลี้ยงดูเรามา เป็นต้นแบบทางใจให้ด้วย ก็ยังมีพระคุณมากเป็นอนเนกอนันต์

เหตุที่ต้องบำรุงเพราะมารดาบิดามีอุปการะมาก หวังประโยชน์อนุเคราะห์ เป็นผู้ดูแล บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย (ขุ.ขุ.อ. (ไทย), 1/1/188-189) พระพุทธศาสนาจึงสมมติว่าเป็นพรหม เป็นบูรพาจารย์ การบำรุงมารดาบิดาจึงนำมาซึ่งการสรรเสริญในโลกนี้ เมื่อจากโลกนี้ไปก็จะเป็นเหตุให้ได้รับความสุขในสวรรค์ (ขุ.อิติ.(ไทย), 25/106/485-486)

2. การประพุดต่อน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูล

วัดตบซ้อที่ 2 ความว่า เราพึงประพุดต่อน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูลตลอดชีวิต (ส.ส.(ไทย), 15/257/375) ได้แก่ การกระทำความยำเกรงผู้ใหญ่ในตระกูล เช่น ปู่ ย่า อา น้า ลุง ป้า เป็นต้น ก็เพื่อต้องการให้ผู้ปฏิบัติมีกายใจที่อ่อนน้อม รู้จักกาลเวลาที่จะเข้าไปหาผู้ใหญ่ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากท่าน ถึงแม้ว่าไม่ได้ประโยชน์อันใดก็ยังได้ชื่อว่าเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน อันเป็นเหตุให้เป็นที่รักของคนที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง การแสดงความเคารพในพระพุทธศาสนาให้ยึดหลักฐานะ 6 ประการอีก อันได้แก่ 1) ความเคารพในพระศาสดา (สตถุคารวตา) 2) ความเคารพใน พระธรรม (ธมมคารวตา) 3) ความเคารพในพระสงฆ์ (สงฆคารวตา) 4) ความเคารพในการศึกษา (สิกขาคารวตา) 5) ความเคารพในความไม่ประมาท (อปฺปมาทคารวตา) 6) ความเคารพในปฏิสันถาร (ปฏิสนธการวตา) (อง.ปญจก. (ไทย), 22/201/343-344) ความเคารพทั้ง 6 ประการนี้ก็จะสามารถลดทอนกิเลสและกลายเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนได้ในที่สุด

3. พุดคำสุภาพอ่อนหวาน

วัดตบซ้อ 3 ความว่า เราพึงพุดจาแต่คำอ่อนหวานตลอดชีวิต ในอรรถกถา มีศัพท์ว่า สาขัลลเย คือ ความเป็นผู้มีวาจาอ่อนหวาน สละสลวย ไม่หยาบคาย (อภ.สง.อ.(ไทย), 1/2/506) หรือความเป็นผู้ร่าเริง อ่อนโยน มีวาจาอ่อนหวาน ไพเราะ ไม่หยาบ จดเว้นถ้อยคำหยาบช้า สามานย์ เผ็ดร้อน ดุคำผู้อื่น ขวนโกรธ ไม่เป็นไปเพื่อความสงบเสีย แล้วพุดแต่ถ้อยคำสุภาพ น่ารัก ถูกใจ ทนสมัย เป็นที่พอใจรักใคร่ของชนหมู่มา เรียกว่า สาขัลลเย (ที.ปา.อ.(ไทย), 3/2/282) พระพุทธเจ้าสอนให้พิจารณาน้อมเข้ามาในตนว่า เมื่อมีใครพุดกับเราด้วยคำหยาบผู้้น ย่อมไม่เป็นที่รักและพอใจของเรา การที่เราพุดกับผู้อื่นด้วยคำหยาบเราก็ไม่เป็นที่รักและพอใจแก่ผู้อื่น สิ่งใดไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่พอใจของเรา สิ่งนั้นก็ไม่ใช่ที่รัก

ไม่เป็นที่พอใจของผู้อื่น สิ่งใดไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่พอใจของเรา เราจะนำสิ่งนั้นไปผูกมัดกับผู้อื่นได้อย่างไร เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ควรเว้นจากการพูดคำหยาบ ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการพูดคำหยาบ และกล่าวสรรเสริญการไม่พูดคำหยาบด้วย เพราะไม่พูดหยาบจึงเป็นที่รัก เป็นที่พอใจของคนทั้งหลาย มีปกติอยู่เป็นสุข พูดเพราะ น่ายกย่อง เสียงของเขาประกอบด้วยองค์ 8 (คือ 1) แจ่มใส 2) ชัดเจน 3) นุ่มนวล 4) ชวนฟัง 5) กลมกล่อม 6) ไม่พรวด 7) ลึกซึ้ง และ 8) กังวาน ซึ่งเป็นอานิสงส์มาจากการพูดวาจาอ่อนหวานในอดีต (ขุ.จรียา.อ.(ไทย), 9/3/630)

4. ไม่พูดส่อเสียด

วัดตบพข้อ 4 ความว่า เราไม่พึงพูดคำส่อเสียดตลอดชีวิต ศัพท์บาลีว่า ปิสุณ วาจา คือ วาจาส่อเสียด ได้แก่ วาจาที่เป็นเหตุทำตนให้เป็นที่รักในใจของผู้ที่ตนพูดด้วย และเป็นเหตุส่อเสียดผู้อื่น อรรถาธิบายว่า เจตนาของบุคคลผู้มีจิตเศร้าหมองอันให้เกิดความพยายามทางกาย และทางวาจา เพื่อให้คนอื่นแตกกัน และเพื่อต้องการทำตนให้เป็นที่รัก (ที.สี.อ.(ไทย), 1/1/194) ลักษณะของผู้มีวาจาส่อเสียด คือ พึงจากข้างนี้แล้วไปบอกข้างโน้น เพื่อทำลายคนหมู่นี้ หรือ พึงจากข้างโน้นแล้วมาบอกข้างนี้เพื่อทำลายคนหมู่นี้ เป็นผู้ทำลายคนที่พร้อมเพรียงกันบ้าง สนับสนุนคนที่แตกกันแล้วบ้าง ชอบการแบ่งพวกแบ่งเหล่า ยินดีการแบ่งพวกแบ่งเหล่า สนุกกับการแบ่งพวกแบ่งเหล่า พูดแต่เรื่องที่ก่อให้เกิดการแบ่งพวกแบ่งเหล่า ทั้งหมดนี้เรียกว่า ความเป็นผู้ส่อเสียด การที่จะนับว่าเป็นวาจาส่อเสียดและถึงความเป็นกรรมบถได้นั้น ต้องมีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ (1) มีผู้อื่นที่พึงให้แตกกัน (ภินทิตัพโพ ปโร) (2) มุ่งให้เขาแตกกันว่า คนเหล่านี้จักเป็นผู้ต่างกัน และแยกกันด้วยอุบายอย่างนี้ (เภทปูเรกขารตา) หรือ ประสงค์ให้ตนเป็นที่รักว่า เราจักเป็นที่รัก จักเป็นที่ไว้วางใจ ด้วยอุบายอย่างนี้(ปิยกมยตา) (3) ความพยายามที่เกิดแต่ความมุ่งให้เขาแตกกันนั้น (ตชฺโช วายาโม) และ (4) ผู้นั้นรู้เรื่องนั้น (ตสฺส ตทตถวิชานน) (ที.สี.อ. (ไทย), 1/1/194-195, ขุ.ม.อ. (ไทย), 5/1/283-284) เมื่อครบองค์ประกอบทั้ง 4 ประการนี้แล้ว ถือว่าเป็นกรรมบถ ซึ่งสามารถนำผู้นั้นไปสู่อบายได้เมื่อจากโลกนี้ไป

5. กำจัดความตระหนี่

วัดตบพข้อ 5 ความว่า ความตระหนี่ มาจากศัพท์ว่า มัจฉริยะ ได้แก่ ความเหนียวแน่น ความเป็นผู้มีจิตห่อหุ้มเจือร้อมในการให้ ความมุ่งจะเอา ผู้ไม่รู้จักถ้อยคำที่ียากกล่าว คือ ผู้ที่เห็นยากแล้วให้จิตยบยั้งอยู่ให้ทนห่อหุ้มด้วยความขี้นเหนียว (อภิ.สง.อ.(ไทย), 1/2/428) จิตของผู้ตระหนี่ย่อมคับแคบ เมื่อจิตคับแคบ แม้กายก็คับแคบ ไม่ยื่นให้คนอื่น ไม่มีจิตคิดเผื่อแผ่ คือ การที่จิตกันเอาไว้ไม่ให้ทานเป็นต้น ไม่ต้องการทำอุปัฏฐากให้สิ่งของของตนแก่คนอื่นอยากจะรับฝ่ายเดียว มีการซ่อนสมบัติของตน ถือเอาสมบัติของคนอื่นเป็นลักษณะ ด้วยคิดว่าความอัครรรยนี้ จะมีแก่เราคนเดียว อย่างมีแก่คนอื่น (อภิ.สง.อ. (ไทย), 1/2/432)

ลักษณะของคนตระหนี่ เมื่อพูดเรื่องจาคะ ย่อมขัดใจ โกรธ พยาบาท แสดงความโกรธเคือง และความขัดใจให้เห็น เพราะผู้ตระหนี่ย่อมไม่เห็นจาคะสัมปทาในตน และได้ปฏิบัติปราโมทย์ที่มีจาคะสัมปทาเป็นเหตุ ถ้อยคำปรารภจาคะจึงเป็นถ้อยคำชั่วของคนตระหนี่ (อง.ปญจ. (ไทย), 22/157/260) คนตระหนี่จึงให้ทานไม่ได้ด้วยเหตุ 3 ประการ คือ 1) เพราะกลัวภัย จึงไม่ให้ทาน แต่ภัยจะมีแก่คนผู้ไม่ให้ทานนั้น 2) เพราะกลัวความหิว จึงไม่ให้ทาน แต่ความหิวจะมีแก่คนผู้ไม่ให้ทานนั้น 3) เพราะกลัวความกระหาย จึงไม่ให้ทาน แต่ความกระหายจะมีแก่คนผู้ไม่ให้ทานนั้น (ส.ส. (ไทย), 15/32/37) แนวทางการปฏิบัติในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าสอนให้พิจารณาว่า ผู้ขอเป็นผู้คุ้นเคยของเราเพราะบอกความลับของตน เป็นผู้แนะนำแก่เราว่าจงเสียสละถือเอาของของตนไปสู่โลกหน้าเมื่อโลกถูกไฟคือมรณะเผา เหมือนเรือนถูกไฟเผาเป็นเพื่อนช่วยแบกของของเราออกไปจากโลก เมื่อเขายังไม่แบกออกไป เขาก็ยังไม่เผาวางไว้เป็นกัลยาณมิตรอย่างยิ่ง เพราะเป็นสหายในกรรมอันงาม คือการให้ทาน และเพราะความเป็นเหตุให้ถึงพุทธภูมิที่ได้ยากอย่างยิ่งซึ่งเลิศกว่าสมบัติทั้งปวง และกิเลส 7 ประการนี้ คือ ความทะเลาะ ความวิวาท ความรำพัน ความเศร้าโศก ความถือตัว ความดูหมิ่น ความพูดส่อเสียด มีเหตุมาจากความตระหนี่ทั้งสิ้น (ขุ.ม. (ไทย), 29/98/303)

6. มีวาจาสัตย์

วัตถุดิบข้อที่ 6 ความว่า เราพึงพูดแต่คำสัตย์ตลอดชีวิต ศัพท์ว่า สัจจะปรากฏในความหลายอย่าง คือในวาจาสิ่ง เช่น ประโยคว่า พึงกล่าวคำสัจ ไม่พึงโกรธ ในวิริตีสัจ ดังประโยคว่า สมณและพราหมณ์ตั้งอยู่ในความสัจ ในทัญญูสัจ ดังประโยคว่า บุคคลกล่าวคำพูดที่เป็นกุศลต่าง ๆ แล้วจึงกล่าวคำสัจ ในพราหมณสัจ ดังประโยคว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พราหมณสัจจะ 4 อย่างเหล่านี้ ปรากฏในปรมัตถสัจจะ ดุจในประโยคว่า ก็สัจจะมีหนึ่งไม่มีสอง ในอริยสัจจะ ดุจประโยคว่า บรรดาสัจจะทั้ง 4 สัจจะที่เป็นกุศลมีเท่าไร (ขุ.สุ.อ. (ไทย), 1/5/465) พระพุทธเจ้าตรัสว่า สัจจะเท่านั้น เป็นรสที่ดีกว่ารสทั้งหลาย (ขุ.สุ. (ไทย), 25/183-184/543) สัจจวาจาเป็นข้อหนึ่งรวมอยู่ในวาจาสุภาสิต คือวาจาอันประกอบด้วยองค์ 4 ประการ ได้แก่ 1) กล่าววาจาดีอย่างเดียว ไม่กล่าววาจาชั่ว 2) กล่าวแต่วาจาเป็นธรรมอย่างเดียว ไม่กล่าววาจาไม่เป็นธรรม 3) กล่าวแต่วาจาอันเป็นที่รักอย่างเดียว ไม่กล่าววาจาไม่เป็นที่รัก 4) กล่าวแต่วาจาจริงอย่างเดียว ไม่กล่าววาจาเหลวไหล (ส.ส. (ไทย), 15/213/308-309) พระพุทธเจ้าตรัสว่าวาจาเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด การปฏิบัติเพื่อมีวาจาสัจก็ คือการงดเว้นจากการพูดเท็จทุกอย่าง มีตัวอย่างของผู้ที่กล่าวคำสัตย์แล้วสำเร็จประโยชน์ในสิ่งที่ตนปรารถนาจำนวนมาก เช่น เมื่อครั้งพระโพธิสัตว์ถือกำเนิดเป็นนกคุ้ม (ขุ.ชา. (ไทย), 27/35/15) เมื่อพระโพธิสัตว์ถือกำเนิดเป็นพญาปลา (ขุ.ชา.อ. (ไทย), 3/2/207-209, ขุ.จริยา.อ. (ไทย), 9/3/483-489) เมื่อสุวรรณสามถูกพระเจ้ากบิลยักขียังจนสลบ มารดาและบิดาได้ทำสัจจวาจา ขอให้บุตรปลอดภัยจากพิษ (ขุ.ชา. (ไทย), 28/382-387/241) ในคัมภีร์

พระพุทธศาสนายังมีตัวอย่างอีกมากที่แสดงให้เห็นถึงอำนาจของสัจจาจา สามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นให้รอดพ้นจากอันตรายได้

7. ความไม่โกรธ

วัตถุดิบข้อ 7 ความไม่โกรธ ที่บุคคลใดละ ตัดขาด สงบระงับแล้ว ทำให้ไม่ให้เกิดขึ้นได้ เผลอเสียแล้วด้วยไฟ คือ ญาณ บุคคลนั้นเรียกว่า ผู้ไม่โกรธ บุคคลชื่อว่าเป็นผู้ไม่โกรธ เพราะละความโกรธได้แล้ว เพราะกำหนดรู้วัตถุแห่งความโกรธ เพราะตัดเหตุแห่งความโกรธเสีย จึงชื่อว่า ผู้ไม่โกรธ (ขุ.ม. (ไทย), 29/85/253) สาเหตุของความโกรธ คือ ความไม่อดทนที่แรกเป็นของน้อย แต่ภายหลังเป็นของมาก เพิ่มมากขึ้นโดยลำดับมักทำความเกี่ยวข้องมีความคับแค้นมาก (ขุ.ชา.อ. (ไทย), 3/5/783) พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบอาการของคนโกรธเหมือนกับบอสรพิษ 4 จำพวก คือ 1) บุคคลดุจบอสรพิษมีพิษเล่น แต่พิษไม่ร้าย คือ บางคนโกรธบ่อย แต่ความโกรธของเขาไม่นอนเนื่องอยู่นาน 2) บุคคลดุจบอสรพิษมีพิษร้าย แต่พิษไม่เล่น คือ บางคนไม่โกรธบ่อย แต่ความโกรธของเขาไม่นอนเนื่องอยู่นาน 3) บุคคลดุจบอสรพิษมีพิษเล่นด้วย และพิษร้ายด้วย คือ บางคนโกรธบ่อย และความโกรธของเขาก็นอนเนื่องอยู่นาน 4) บุคคลดุจบอสรพิษมีพิษไม่เล่น และพิษไม่ร้าย คือ บางคนไม่โกรธบ่อย และไม่นอนเนื่องอยู่นาน (อง.จตุกก. (ไทย), 21/110/167-168) ความโกรธส่วนใหญ่เกิดจากความอาฆาต เพื่อละความโกรธนั้น พระพุทธเจ้าจึงแนะนำวิธีเอาชนะความโกรธโดยการปลดปล่อยความอาฆาตที่มีอยู่ในใจ โดยใช้ศัพท์ว่า อาฆาตปฏินันท์ คือ ปฏิณันท์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว แต่ยังมีใจประทุษร้ายแม้ในใจผู้ต่ำช้าที่เอาเลื้อยเลื้อยอวยวระน้อยใหญ่จนขาดเป็นสองท่อน ก็ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ทำตามคำสอนของพระองค์วิธีปฏิบัติเพื่อละความอาฆาต

โดยให้พิจารณาว่า ความอาฆาตเกิดขึ้นในบุคคลใดพึงเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในบุคคลนั้น หรือพึงปลดปล่อยความอาฆาตในบุคคลนั้นโดยการพิจารณาว่า ท่านผู้นี้เป็นผู้มีกรรมเป็นของตน จักเป็นทายาทของกรรม หากผู้ที่พิจารณาโดยกฎแห่งอาฆาต ปฏิณันท์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว แต่ยังมีใจประทุษร้ายแม้ในใจผู้ต่ำช้าที่เอาเลื้อยเลื้อยอวยวระน้อยใหญ่จนขาดเป็นสองท่อน ก็ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ทำตามคำสอนของพระองค์ (ขุ.อิติ.อ. (ไทย), 1/4/80) วิปัสสนาмаใช้ประโยชน์ และ 10) ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ เพราะการให้หรือแบ่งปันกันเป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผล ทั้ง 10 วิธีนี้ ไม่จำเป็นต้องทำไปตามลำดับเรียงรายชื่อ วิธีใดเหมาะสมสำหรับตนก็ให้ใช้วิธีนั้น

4. ความหมายและแนวคิดของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

4.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตเป็นเรื่องของการดำรงอยู่ของชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุข คุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดที่ใช้กันจนคุ้นชินในทุกบริบท แต่อย่างไรก็ตามการมองคุณภาพชีวิต

จากคนต่างกลุ่ม ต่างสังคม ต่างวัฒนธรรม ต่างเศรษฐกิจ และต่างเป้าหมายก็มีความต่างกัน องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตบางประเด็นก็จะต่างกันไปด้วย ทั้งนี้สืบเนื่องจากการมองความหมายของชีวิตและคุณภาพมีความต่างกัน การให้ความหมายของคำว่า “คุณภาพชีวิต” (ยุพา อุดมศักดิ์, 2516: 82) เป็นเรื่องที่ค่อนข้างยากและมีความแตกต่างกันหลากหลายเนื่องจากเหตุผลหลายประการ คือ

1. คุณภาพชีวิตเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจที่สามารถบรรยาย หรือตีความโดยผ่านความคิดและภาษาที่แตกต่างกัน ความคลาดเคลื่อนจากมุมมองที่หลากหลายเกิดจากประสบการณ์พื้นฐานความรู้ ประเด็นการนำเสนอและข้อเท็จจริงต่าง ๆ (ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง พวงทอง ไกรพิบูลย์, <http://www.haamor.com>)

2. แนวคิดในเรื่องคุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับกำหนัดกรอบความหมายให้ชัดเจน เพื่อให้สามารถประเมินกระบวนการและผลต่าง ๆ ได้ และให้เป็นที่ยอมรับร่วมกันของบุคคลในสังคมเดียวกันได้ (ดุชนิ สุทธปรียาศรี, 2542: 29)

3. ความคิดที่ก่อให้เกิดความเข้าใจในความเจริญงอกงามและพัฒนาการของมนุษย์ การมีอายุยืนยาว กระบวนการทางด้านจิตใจ ล้วนอยู่ภายใต้อิทธิพลขององค์ประกอบต่าง ๆ รวมทั้งค่านิยมด้วย ซึ่งหากเป็นนิยามแบบเดียวกันก็หมายถึงคนทุกคน โดยไม่มีการคำนึงถึงความแตกต่างทางด้านอายุ ช่วงชั้นทางสังคม การศึกษา ซึ่งคงยากที่จะยอมรับได้ (เพ็ญศรี เปลี่ยนคำ, 2542: 293)

4.2 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีปัจจัยหลายด้านเข้ามาประกอบในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ

1. ปัจจัยด้านประชากร เป็นปัจจัยที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ภาวะประชากรที่เปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เพิ่มขึ้น ทำให้เป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในทุกด้าน เพราะการเปลี่ยนแปลงภาวะประชากรได้แก่ การเกิด การตาย การย้ายถิ่นจำนวนหรือขนาด ความหนาแน่น การกระจายตัว โครงสร้าง และองค์ประกอบของประชากร ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่อการตอบสนองปัจจัยยังชีพพื้นฐาน ซึ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของบุคคล ถ้าขนาดประชากรเพิ่มขึ้น หรือความหนาแน่นที่เพิ่มขึ้นต่อไป ย่อมทำให้รัฐบาลต้องกระจายงบประมาณ เพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ปีต่อปีมากกว่ามุ่งพัฒนาคุณภาพประชากร (สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และนิภา มนูญปิจุ, 2525: 108)

การศึกษา เป็นปัจจัยที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร เนื่องจากการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสติปัญญา และสุขภาพของบุคคลที่ดีอยู่แล้วให้เจริญยิ่งขึ้น นักการศึกษาได้ให้ความหมายของการศึกษาว่า เป็นกระบวนการถ่ายทอดความรู้การสั่งสอน การฝึกอบรมความรู้ ความชำนาญ เจตคติ ซึ่งรวมเรียกว่า การจัด

ประสบการณ์ให้แก่ประชาชน การศึกษาที่มีคุณภาพอย่างทั่วถึง จะทำให้ประชากรในสังคมหรือประเทศนั้น มีประชากรที่รู้หนังสืออ่านออกเขียนได้ มีระดับการศึกษาสูง มีการรับรู้และสื่อความหมายได้ดี มีความสามารถในการประกอบอาชีพ และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ทั้งทางด้านกายภาพและมีคุณภาพในจิตใจ ประเทศนั้นย่อมเป็นประเทศที่มีประชากรที่มีคุณภาพอันนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยสำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตองค์ประกอบที่สำคัญในวงจรเศรษฐกิจ ดังนี้ คือ (1) การผลิต (2) การอุปโภคบริโภค (3) การออม และ (4) การลงทุน ประเทศใดที่ประชากรมีการประกอบอาชีพ มีงานทำ และสร้างผลผลิตได้ปริมาณมากย่อมมีผลผลิตเหลือจากการอุปโภคและบริโภค ซึ่งจะสามารถนำไปเก็บออมไว้ เพื่อการลงทุนขยายกิจการให้ได้ผลผลิตเพิ่มมากขึ้น สิ่งที่น่ามาอุปโภคบริโภคจะมีมากอย่างเพียงพอ และถ้าเหลือจากความต้องการก็สามารถนำไปขายสร้างรายได้ให้ผู้ผลิตเพิ่มขึ้นอีก จึงทำให้มีการออมและการลงทุนเพิ่มยิ่งขึ้น เศรษฐกิจของประเทศนั้นจะมีความเจริญรุ่งเรือง ประชากรจะมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์แข็งแรง ได้รับการศึกษาและการฝึกอบรมที่ดี มีความสามารถในการประกอบอาชีพ มีรายได้และผลผลิตสูงสามารถจัดหาสิ่งต่าง ๆ มาสนองความต้องการได้ ทำให้มีชีวิตเป็นอยู่ที่มีความสุขสมบูรณ์เป็นที่น่าพึงพอใจและภาคภูมิใจ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ปัจจัยด้านเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร

3. ปัจจัยด้านทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและมนุษย์สร้างขึ้น ย่อมมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ สิ่งที่มีคุณประโยชน์ ซึ่งเรียกว่า “ทรัพยากร” อันได้แก่ ทรัพยากรธรรมชาติ และทรัพยากรที่มนุษย์สร้างขึ้น สิ่งแวดล้อมทางกายภาพมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยนำมาใช้เป็นอาหาร ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย เครื่องมือ เครื่องใช้ต่าง ๆ และเป็นวัตถุดิบในการผลิต ที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตได้แก่ สภาพภูมิประเทศ เป็นภูเขา ที่ราบชายทะเล ภูมิอากาศ ร้อนหนาว หรืออบอุ่น มีทรัพยากร แร่ธาตุ พืชพันธุ์ธัญญาหารและทรัพยากรธรรมชาติอื่น ๆ สิ่งแวดล้อมเหล่านี้ มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ การรับประทาน อาหาร การแต่งกาย ที่อยู่อาศัยการแสดงออกซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

4. ปัจจัยด้านคุณธรรมและจริยธรรม เป็นปัจจัยสำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต คุณธรรม และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลในการตัดสินใจ ความดี ความผิด ความชั่ว การทำบุญหรือทำบาป ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับศาสนา คุณธรรมจริยธรรมเป็นความดีที่มีอยู่ประจำใจของบุคคลที่มีมโนธรรม เป็นคุณค่าของชีวิตของบุคคลที่จะนำมาซึ่งความสงบสุขในชีวิต เป็นปัจจัยส่งเสริมให้บุคคลสามารถอยู่

ร่วมกันเป็นครอบครัว เป็นสังคมและประเทศชาติด้วยความสงบสุข จะเห็นว่าในแต่ละประเทศจะประกอบด้วยพลเมืองทั้งฝ่ายมีคุณธรรมและจริยธรรม กับพลเมืองที่มีคุณธรรมและจริยธรรมน้อย ประเทศที่มีพลเมืองที่มีคุณธรรมจำนวนมาก ย่อมส่งผลต่อความสงบสุขของสังคมและนำมาสู่คุณภาพชีวิตของสมาชิกในสังคม

5. การพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนา

ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ประสบความสมหวัง รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกาย และความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี สามารถใช้ความรู้สติปัญญาความรู้สึกลึกซึ้งของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่นในขณะเดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษาสูงมีความขยันอดทนประกอบอาชีพที่สุจริตเป็นพลเมืองดีมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจมีระเบียบวินัยมีกฎเกณฑ์ทางสังคมแสวงหาความรู้เพิ่มเติมรู้จักใช้ความคิดและสติปัญญาแก้ไขปัญหาสุขภาพและการดำรงชีวิตของตนเองซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลในอีกระดับหนึ่ง

1. พัฒนากาย เพื่อมุ่งให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และความพิการใด ๆ

2. พัฒนาทางอารมณ์ เพื่อมุ่งให้อารมณ์มีความสนุกสนานร่าเริง ไม่มีความเครียดหรือวิตกกังวลต่อการเรียน หรือต่อการปฏิบัติงาน ในหน้าที่รับผิดชอบ มีแต่ความเจริญหูเจริญตา เจริญใจ มองโลกในแง่ดีตลอดไป

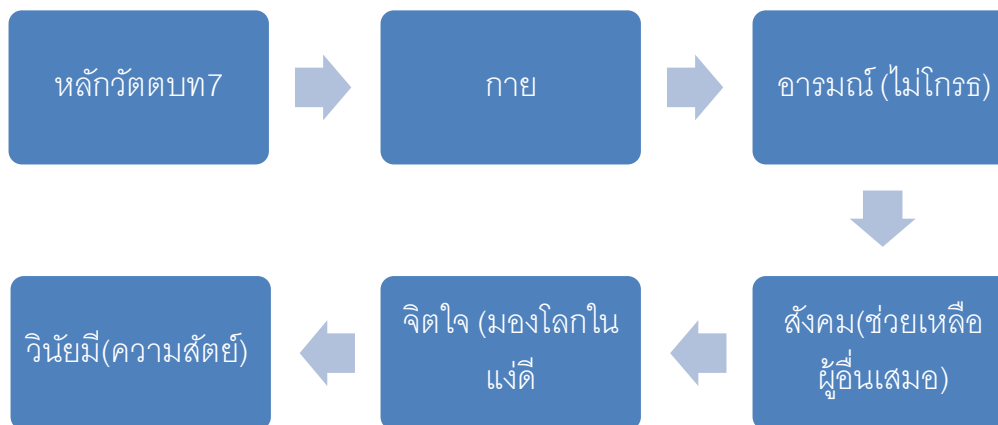
3. พัฒนาทางสังคม เพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีเกียรติได้รับการยกย่อง เคารพนับถือการยอมรับความรู้สึกลึกซึ้งเป็นเจ้าของ และความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

4. พัฒนาทางความคิด เพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีความต้องการที่จะรู้และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการคิดค้นหาวิธีการป้องกันแก้ไขปัญหาทั้งหลายให้ตัวเองได้ดำรงชีพอยู่อย่างสุขสบาย

5. พัฒนาทางจิตใจ เพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อชุมชน เป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ มีความมั่นใจว่าชีวิตนี้มีคุณค่ามีความสุขหรือมีชีวิตที่ดีกว่าในอนาคต ได้รับความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย

6. พัฒนาทางปัญญา เพื่อมุ่งให้เป็นคนมีความเฉลียวฉลาด สามารถคิดพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งปัญญาจะแตกฉานในบุคคลได้นั้น จำเป็นจะต้องมีการศึกษาเล่าเรียนมีความสนใจเอาใจใส่ต่อวิชาความรู้ที่ครูอาจารย์อบรมสั่งสอนเพื่อให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและนำไปพัฒนาชีวิตที่มีคุณค่าต่อไปภายภาคหน้า

7. พัฒนาทางวินัย เพื่อมุ่งให้เป็นคนมีระเบียบวินัยในตนเอง สามารถเคารพและปฏิบัติตามภาระหน้าที่ต่าง ๆ ที่มีอยู่ให้อยู่ในกรอบของข้อบังคับของกฎเกณฑ์ที่ได้กำหนดขึ้น ไม่ประพฤติดนองนอกนอกลู่ทางการมีวินัยที่ดีนั้น



6. การปฏิบัติตามหลักวิถีตบท 7 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมามีความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่ง ก็คือ การมีความสุข ซึ่งความสุขของชีวิตที่แท้จริง คือ ความรู้สึกพอใจในตนเอง มีความรู้สึกว่าคุณค่า มีความหมาย ร่างกายมีความแข็งแรง ปราศจากโรค สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนในสังคม มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสเบิกบาน มองโลกแง่ดี ควบคุมอารมณ์ได้ และมีชีวิตอยู่ในสังคม ซึ่งทุก ๆ คนในสังคมจะต้องมีโอกาสในระดับที่ยอมรับได้ ซึ่งความมั่นคงทางเศรษฐกิจ (Economic Security) ได้รับการยอมรับอย่างเท่าเทียมกัน (Social Inclusion) อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีความสมานฉันท์ (Cohesive Communities) และมีการเสริมพลังให้เกิดมากขึ้น (Empowerment) ที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพการปฏิบัติตามหลักวิถีตบท 7 นั้น จะต้องอาศัยความเพียรควบคู่กับสติปัญญา เป็นกำลังหล่อเลี้ยงจิตใจให้กระทำตามหลักวิถีตบท 7 โดยกล่าวถึงวิถีตบท

ข้อที่ 1 การบำรุงบิดามารดา เป็นการปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะการบำรุงบิดามารดาเป็นรากฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตในเรื่องของความกตัญญู กตเวที การที่ทุกคนเกิดมามีพ่อแม่ผู้ให้กำเนิด ถือว่าท่านทั้งสองมีพระคุณในชีวิต คอยเลี้ยงดูและอบรมบ่มนิสัยให้เป็นคนดีของสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักวิถีตบทข้อที่ 1 จึงถือได้ว่าเป็นการพัฒนาตนเองและเป็นการพัฒนาครอบครัวอีกด้วย ครอบครัวเป็นศูนย์รวมแห่งความรัก ความอบอุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ครอบครัวไทยที่เป็นครอบครัวพื้นฐาน สมาชิกในครอบครัว พ่อ แม่ ลูก จะมีความรู้สึกว่าเป็นศูนย์รวมของความรัก ความอบอุ่น และความ มั่นคงพฤติกรรมของสมาชิกของครอบครัว หน้าที่ของครอบครัว หน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการเป็นประชาธิปไตย สมาชิก ในครอบครัวรู้จัก

บทบาทหน้าที่และการปฏิบัติต่อกัน การแบ่งความรับผิดชอบเป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งจะปลูกฝังวัฒนธรรมของประชาธิปไตย ที่เริ่มต้นที่ครอบครัว

วัดบทข้อที่ 2 การประพัตถ์อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูล ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็น เพราะเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานที่ทุกคนปฏิบัติ เพื่อต้องการให้ผู้ปฏิบัติมีใจอ่อนน้อม รู้จักกาลเวลาที่จะเข้าหาผู้ใหญ่ เป็นการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ดีด้วยความสุภาพ การมีมารยาท และมีหลักสัมมาคารวะพูดคำสุภาพอ่อนหวาน ไม่พูดส่อเสียด กำจัดความตระหนี่ มีวาจาสัตย์ ความไม่โกรธครอบคลุมนลักษณะที่เป็นความต้องการทางกาย และทางจิตใจของบุคคล สามารถดำรงชีวิตได้ในระดับที่เหมาะสม ให้สามารถพึ่งตนเองได้โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และไม่เบียดเบียนธรรมชาติ อีกทั้งยังควรรักษาวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของสังคมตลอดจนมีความเป็นไปได้อย่างบรรลุลถึงความปรารถนาในชีวิตเพื่อให้สามารถต่อสู้ฝ่าฟันกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และมีความเข้มแข็งที่จะพัฒนาตนเอง ส่วนในด้านจิตใจนั้น ทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุข แต่การที่จะมีความสุขได้นั้นก็ต้องมีองค์ประกอบไปด้วยปัจจัยหลายอย่างชีวิตที่เป็นสุข

วัดบทข้อที่ 3 กล่าววาจาสุภาพอ่อนหวาน ประเพณีไทยนิยมถือความลดหลั่นกันในทาง ขาดิวุฒิ คุณวุฒิ และวัยวุฒิ ซึ่งแสดงว่าเป็นชาติที่มีความรู้สึกนึกคิดประณีตแสดงออกให้เห็นทางความประพัตถ์ทั้งกายวาจาและใจ วาจาไพเราะเป็นคุณสมบัติสำคัญในการพูด ซึ่งเป็นที่รักเป็นที่จับใจแก่กันและกันอันเป็นถ้อยคำ สุภาพ เพราะวาจาที่พูดออกไปนั้น ถ้าเป็นวาจาที่ไม่สุภาพไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นวาจาที่อาจเสียดแทงน้ำใจของผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียใจ เจ็บใจ ไม่สบายใจ เพราะฉะนั้น จึงสมควรที่ทุกคนต้องมีสติควบคุมใจ ควบคุมการพูดของเราให้ไพเราะก็คือสตินั่นเอง ดังนั้นการพูดหรือการแสดงออกทุกครั้งต้องมีสติอยู่เสมอ

วัดบทข้อที่ 4 ไม่กล่าวคำส่อเสียด กล่าวแต่วาจาสมานสามัคคี คำพูดส่อเสียดให้ผู้อื่นแตกแยกกัน เป็นวจีทุจริต โดยมูลเกิดจากโลภะบ้าง เกิดจากโทสะบ้าง การพูดในบางครั้งดูเหมือนว่าไม่ได้พูดส่อเสียดให้ผู้อื่นแตกแยกกัน แต่ก็พูดถึงบุคคลอื่นในทางที่ไม่มีประโยชน์ก็เป็นตัวอย่างที่พอเห็นได้ในชีวิตประจำวัน การพูดที่ส่อเสียดหรือไม่ส่อเสียดที่สำคัญอยู่ที่เจตนาต้องการให้เขาแตกกัน และให้ตัวเองเป็นที่รัก และถึงแม้ว่าจะไม่พูดส่อเสียดแต่พูดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ก็เป็นคำพูดที่เพ้อเจ้อ อะไรก็ตามที่ไม่ใช่กุศลย่อมลวงให้เห็นว่าเป็นกุศลต้องมีปัญญาจริง ๆ

วัดบทข้อที่ 5 การให้ การสละ หรือการเผื่อแผ่แบ่งปัน ไม่ว่าจะเป็นเงินทอง ข้าวของเครื่องใช้หรือสิ่งอื่นใด และไม่ว่าจะให้แก่ใครก็ถือเป็นบุญทั้งสิ้น เพราะการให้ทานเป็นการลดความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่ถี่เหนียว และความคับแคบในจิตใจให้น้อยลง ทำให้

เราไม่ยึดติดในวัตถุสิ่งของ อีกทั้งสิ่งที่เราบริจาคหรือให้ทานแก่ผู้อื่นก็จะช่วยบรรเทาความเดือดร้อน และเป็นประโยชน์ต่อผู้รับ และสังคมโดยรวม การให้ทานนี้อยู่ที่ไหน ๆ ก็ทำได้ และไม่จำเป็นต้องเงิน เช่น การแบ่งของกินให้กับแม่บ้านที่ทำงาน หรือยาม เป็นต้น ข้อสำคัญสิ่งที่บริจาคหรือให้ทานแก่ผู้อื่น ควรเป็นสิ่งยังใช้ได้ มิใช่เป็นการกำจัดของเหลือใช้ที่หมดอายุหมดคุณภาพให้ผู้อื่น ผลการให้ทานดังกล่าวจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความปิติอิ่มเอิบใจ

วัดตบทข้อที่ 6 มีความสัตย์ กล่าวแต่คำที่เป็นจริง รักษาความสัตย์ตามพจนานุกรมหมายถึง ความซื่อตรง ความสัตย์ซื่อ หรือหมายถึงคุณลักษณะที่ประกอบด้วยความจริง ความแน่วแน่ เช่น การเป็นคนดีนั้น จะต้องรักษาความสัตย์ ประพฤติตนอยู่ในความดีรู้จักละวางความชั่วความเท็จจริง ตรงข้ามกับการ “มุสา” คือการไม่โกหก เป็นการแสดงออกถึงจริยธรรมที่ดีงาม อันจะทำให้สังคมเต็มไปด้วยความจริงใจ ไว้วางใจกัน ถ้าบุคคลที่อยู่ในสังคมนั้นต่างพูดแต่ความจริง ไม่โกหกกัน การพูดจริงทำจริงก่อให้เกิดผลดีต่อสังคมโดยรวมอย่างมาก

วัดตบทข้อที่ 7 ระวังความโกรธด้วยขันติธรรม กล่าวได้ว่าบุคคลผู้มีความอดทน ย่อมไม่มีอันตรายแก่ใคร ๆ มีแต่จะนำประโยชน์สุขมาให้แก่บุคคลผู้ที่คบหาเสวนาด้วยอย่างเดียว เพราะบุคคลผู้มีความอดทน ย่อมเป็นผู้มีมงคลคือเหตุแห่งความเจริญในตนอยู่แล้ว จะประกอบกิจการทุกสิ่งล้วนทำด้วยปัญญาอันประกอบด้วยเหตุผลทั้งสิ้น อีกทั้งเป็นผู้หนักแน่น ไม่หวั่นไหวได้ง่ายส่วนบุคคลผู้ที่ไม่มีความอดทน ย่อมตรงกันข้าม คือ เมื่อได้ประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจเข้า ก็อาจจะแสดงกิริยาอาการอันไม่งาม ไม่น่าชมออกมาได้ตลอดเวลาทุกโอกาสสถานที่ และเมื่อเป็นเช่นนี้ การประกอบกิจการทุกสิ่งทุกอย่าง หรือการคบหาสมาคมกัน เพื่อที่จะให้เกิดประโยชน์สุขต่อกันนั้น ก็ย่อมจะถึงกาลเสื่อมเสียไป

7. บทสรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตจนสามารถจัดการชีวิตตนให้เกิดคุณภาพได้ตามเป้าหมาย การพัฒนาชีวิตไปสู่ความสำเร็จ มิได้ขึ้นอยู่กับโชควาสนา หรือลิขิตฟ้าชะตากำหนด แต่มันขึ้นอยู่กับความคิดและการกระทำที่เพียบพร้อมด้วยความมุ่งมั่นอดทน ตั้งแต่อดีตติดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน ความสำเร็จจึงเป็นดอกผลของอดีต การประพฤติปฏิบัติตามหลักวัดตบท 7 นั้น ถือเป็นจุดเริ่มต้นสู่ความสำเร็จ คือ การตกลงใจที่แน่วแน่แล้วลงมือกระทำจริงตามที่ตกลงใจไว้นั้นอย่างต่อเนื่องจนบรรลุผล ความสำเร็จเป็นความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญาบวกกับการกระทำดังที่กล่าวว่า สติปัญญา นำพาสู่การกระทำ นำสู่ความสำเร็จ ความสำเร็จเป็นกำลังใจเป็นพลังที่นำความปิติยินดีมาสู่เรา เป็นกำลังใจหล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดการกระทำต่อไป โดยมีความเพียรพยายามที่จะประพฤติตามหลักวัดตบททั้ง 7 คือ (1) เลี้ยงดูและมีความเคารพในพ่อแม่ (2) เคารพอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ (3) กล่าววาจาสุภาพอ่อนหวาน (4) ไม่กล่าวคำส่อเสียด กล่าวแต่วาจาสมานสามัคคี (5) ชอบเผื่อแผ่ ไม่ประพฤติตนเป็นคน

ตระหนัก (6) มีความสัจย์ กล่าวแต่คำที่เป็นจริง และ (7) ระวังความโกรธด้วยขันติธรรม เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองเป็นเบื้องต้นและเป็นคุณธรรมประจำใจ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของครอบครัว แล้วส่งผลต่อความเจริญของประเทศต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2547). **ทำอย่างไรจะหายโกรธ**, พิมพ์ครั้งที่ 56. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด.
- ดุชนิ สุทธปรียาศรี. (2542). **ทักษะชีวิตการค้นพบตนเองด้านสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เพ็ญศรี เปลี่ยนขำ. (2542). **การสาธารณสุขมูลฐาน**. เพชรบุรี: สถาบันราชภัฏเพชรบุรี.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และนิภา มนูญิจ. (2525). **ประชากรกับคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เกื้อพันธ์ นาคบุปผา. (2520). **พระอินทร์ในวรรณคดีสันสกฤต บาลี และวรรณคดีไทย**. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุพา อุดมศักดิ์. (2516). **แนวความคิด หลักการ และวิธีการทางประชากรศึกษาในเอกสารประกอบการประชุมเรื่องบทบาทสุขศึกษา - ประชากรศึกษาในการแก้ปัญหาประชากรและสาธารณสุข**. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง พวงทอง ไกรพิบูลย์. **คุณภาพชีวิต**. แหล่งที่มา: <http://www.haamor.com/th/คุณภาพชีวิต.html> (28 กันยายน 2561).