

อนุพุทธานุภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชน
THE ANUPUBBIKATHĀ FOR DEVELOPMENT OF QUALITY OF LIFE TO
BUDDHISTS

จิรัฐติกาล ศิลปะสุวรรณ

Jiruttigan Sinlapasuwan

นักวิชาการอิสระ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Independent Scholar, Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya
University



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์อยู่ 2 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาอนุพุทธานุภาพ 5 ขั้น (2) เพื่อศึกษาการนำอนุพุทธานุภาพ 5 ขั้นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชน โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ห่อนุ-พุทธานุภาพ 5 ขั้น แล้วนำเอาอนุพุทธานุภาพ 5 ขั้นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชน

ผลจากการศึกษาพบว่า อนุพุทธานุภาพ เป็นหลักพระธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเทศนาเป็นลำดับ 5 ขั้น เพื่อชักพอกอภัยอาศัยของเวไนยสัตว์ (มนุษย์) ให้หมดจดเป็นขั้นๆ ตามลำดับไปประกอบด้วย (1) ทานกถา ถ้อยคำที่พรรณนาทาน (2) ศีลกถา ถ้อยคำที่พรรณนาศีล (3) สัคคกถา ถ้อยคำที่พรรณนาสวรรค์ (4) กามทีนวกถา ถ้อยคำที่พรรณนาอาทินพ คือ โทษของกาม (5) เนกขัมมานิสังสกถา ถ้อยคำที่พรรณนาอนิสังสของเนกขัมมะ คือการออกจากกาม

การพัฒนาไปได้ตามลำดับขั้นได้ในชีวิตประจำวัน ด้วยหลักอนุพุทธานุภาพ 5 ขั้น คือ ขั้นแรกนั้นคือการให้ทานด้วยวัตถุ สิ่งของเงินทอง ความรักความเมตตาปรารถนาดีต่อกันหรืออภัยทาน ต่อจากนั้นก็พัฒนาคุณภาพชีวิตไปสู่ขั้นที่ 2 คือการรักษาศีล 5 เพื่อสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นที่ 3 คือ ความสุข หรือสวรรค์ทั้งในโลกนี้ และสวรรค์ในภายภาคหน้า มีสวรรค์ 6 ชั้นเป็นต้น เมื่อต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้นไปกว่าขั้นที่ 3 ไปสู่ขั้นที่ 4 ก็พิจารณาเห็นโทษของกามสุข ของความไม่เที่ยง จนสามารถพัฒนาจิตใจสู่ขั้นที่ 5 คือการออกจากกามและบวชเว้นวางบาปเศร้าหมองสู่ทั้งทางกายและใจอย่างสมบูรณ์ ซึ่งหมายถึง

พุทธศาสนิกชนได้บรรลุสู่เป้าหมายของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข และจิตใจได้เจริญถึงพร้อมเพื่อเจริญในอริยสัจ 4 ต่อไปจนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ตามลำดับ

คำสำคัญ: อนุปุพพิกถา, คุณภาพชีวิต, พุทธศาสนิกชน

Abstract

This article aims at two main purposes (1) to study the Dhamma of Anupubbikathā 5 steps (2) to study using the Anupupphiktha 5 steps for developing the quality of life of Buddhists. Using the five-step analysis, the five steps to improve the quality of life of Buddhists.

The results of the study found that the Anupubbikathā is a very important preaching teachings that the Buddha taught the sermon is a 5-step order to clean the dispositions of human beings (human) to be thoroughly layers. (4) The erotic words that depict the sun are the blame of the erotic. (5) The words that depict the sun. Nokkham Mahasat the words that describe the virtues of the Sagittarius. Is out of erotic.

The development of their quality of life according to the sequence in 5 steps of Anupubbikatha in their daily live. In the first step, they should give the materials, money, love, kindness or best wishes and forgive for everybody with every situation. Then it is to improve the quality of life for the step 2 is to maintain the 5 precepts, to improve the quality of life for the step 3 is enjoying of happiness in this world and happier with heaven in the future, as we know as there is paradise in heaven 6 floors, etc. When the need to improve the quality of life higher than step 3 to step 4, it is considered that the impermanence of erotic pleasure and can develop the mind to step 5 is exiting of erotic activities. Then they can pay mind to thriving at each degree. They can achieve happiness in life as well as the highest quality of life. This means Buddhists reach your goal. And the mind has to grow up and develop in a four Noble Truths and the results attained nirvana respectively.

Keywords: Anupubbikathā, the quality of life, Buddhist

บทนำ

อนุพุททิกถา เป็นหลักธรรมที่ให้คุณค่าแก่การศึกษาปฏิบัติมาก โดยเฉพาะแก่พุทธศาสนิกชน เพราะเริ่มต้นด้วยหลักธรรมขั้นพื้นฐาน ของชีวิตจนกระทั่งถึงการออกบวช โดยพอกจิตของผู้ฟังให้สูงขึ้นตามลำดับ พุทธศาสนิกชนทั่วไปที่ยังไม่รู้จัก เข้าใจ ถึงแก่นแท้พระพุทธานุภาพ ควร เข้ามาศึกษา เรียนรู้เพื่อจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความผาสุก มนุษย์ทุกคนทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ไม่ว่า จะยากดีมีจน แคไหน ต่างก็ปรารถนาคุณภาพชีวิตและความผาสุกกันทั้งนั้น เพราะว่าความสุข คือ การได้สนองความต้องการ ความสมอยาก ความปรารถนา แต่จะมีมนุษย์สักเท่าไรที่จะมีคุณภาพชีวิตและความสุขสมปรารถนา เนื่องจากคุณภาพชีวิตที่ดีและความสุขสมความปรารถนานั้น ต้องอาศัย ความรู้ สติ ปัญญา และการฝึกฝนพัฒนาจิต จนสามารถพัฒนาความอยากความต้องการของตัวเอง ด้วยสติและปัญญา ให้เป็นฉันทะ ไม่ใช่ตอบสนองด้วยการละโมภ โโลภอยากได้ด้วยตัณหา มานะ และทิฏฐิ ดังที่คนทุกคนต้องประสบกับความคลุมเครือไม่ชัดเจนในความอยาก ความต้องการที่ไม่สามารถตอบสนองต่อความสุขความพอใจของตนเอง ได้อย่างชัดเจน พัฒนาคุณภาพชีวิตแบบไม่เดินหน้า ไปไม่ถึงตัวความสุขสักที แก้ไขปัญหาชีวิตก็ไม่รู้จักจบสิ้น

ปัจจุบันสถานการณ์ของคุณภาพชีวิตและความสุขของพุทธศาสนิกชนในสังคมพุทธศาสนาในประเทศไทยในปัจจุบัน อยู่ในระดับวิกฤติมาก และมากขึ้นทุกขณะ พบปัญหาทางโลกมากมายเป็นปัญหาของสุขภาพจิตสังคม/สุขภาพจิต/จิตวิญญาณ ที่เรียกว่าสภาวะทางจิต บกพร่องมาก ชนชาวพุทธหาความสุข สงบใจได้ยาก หาที่พึ่งได้ยาก คนจำนวนมากไม่เข้าใจสาระสำคัญของธรรมะชีวิตอยู่ไม่เข้าใจในหลักพุทธธรรมที่เป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนา จึงทำให้ขาดสติและปัญญา พวกเขามีความทุกข์นานานัปการ ดังนั้นการดำเนินชีวิตประจำวันของพุทธศาสนิกชนไทย จึงขาดเข็มทิศ หรือแนวทางที่ถูกต้อง หลายคนจึงมีชีวิตที่อยู่อย่างบกพร่องด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคม สิ่งแวดล้อม และที่น่าเสียดายที่สุด ที่ชาวพุทธศาสนิกชน มีหลักพระธรรมที่สำคัญ แต่ไม่สามารถเข้าถึงแก่นได้ และจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม เมื่อถึงเวลานี้ ในบทความนี้ ผู้เขียนจึงใคร่ปรารถนาที่จะเสนอหลักธรรมที่สำคัญ ที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้มอบไว้ให้กับพุทธศาสนิกชนที่เป็นฆราวาส เพื่อเป็นแนวทาง เข็มทิศชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและความผาสุก ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป

หลักพระธรรมที่สำคัญนี้คือ อนุพุททิกถาธรรมในพระพุทธานุภาพ ซึ่งผู้เขียนบทความ มีความเห็นว่า เป็นพระธรรมที่นำมาเป็นแนวทางการประพฤติ การปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน ให้เป็นระบบหรือเป็นเครื่องมือกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความผาสุกของมนุษย์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด มากกว่าเครื่องมือใด ๆ ในโลกนี้

ปัจจุบันเนื่องจากประเทศไทย มีประชากรที่นับถือพุทธศาสนาที่สุดในโลก และในอดีต ศาสนาพุทธ มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของชาวพุทธเป็นอย่างมาก (เสถียร โพธิ์นันทะ, 2535) และยังคงดำเนินต่อไปอยู่ถึงปัจจุบัน ดังนั้นเมื่อยังมีผู้คนจำนวนหนึ่งที่เป็นพุทธศาสนิกชน ได้เกิดความเบื่อหน่ายในสังสารวัฏ มีความสลดเศร้าเสียใจ วุ่นวายใจ ชัดชองใจ ไม่สบายใจ ทุกข์ใจ เป็นอันมาก จึงต่างเสาะแสวงหาธรรมะ ครูบาอาจารย์ และสถานปฏิบัติธรรม คล้ายเรื่องราวพระยสะ ในสมัยพระพุทธกาล ที่ออกจากเรือน เพื่อพบสมเด็จพระบรมศาสดา แต่ปัจจุบัน พระบรมศาสดา สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้เสด็จปรินิพพานแล้ว มีเพียงพระธรรมวินัย และพระอริยสงฆ์สาวก และพระภิกษุในพุทธศาสนานี้เท่านั้น ที่จะทำการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และการอบรมสั่งสอนพระพุทธรธรรมเพื่อการพ้นทุกข์ของชาวพุทธนั้น

บทความเรื่องนี้ เพื่อเป็นการนำเสนออนุพุทธานุภาพ 5 ขั้นตอนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และความผาสุกของพุทธศาสนิกชน อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพต่อไปจนถึงขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ มรรค ผล นิพพาน

แนวคิดเรื่องอนุพุทธานุภาพ

คำสอนในพระพุทธศาสนา มุ่งสอนในการยกระดับจิตใจ หรือข้อจรรยาบรรณของผู้นับถือให้สูงขึ้นตามลำดับ จนถึงความสิ้นทุกข์ในที่สุด จากสิ่งที่ย่อยไปสู่สิ่งที่ยาก จากรูปธรรมไปสู่นามธรรม คำสอนชนิดนี้ เรียกว่า อนุพุทธานุภาพ

อนุพุทธานุภาพ เป็นหลักพระธรรมคำสั่งสอนที่กล่าวเป็นลำดับ หมายถึงพระธรรมที่พระบรมศาสดา สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเทศนาเป็นลำดับ เพื่อพอกอภัยของเวไนยสัตว์ให้หมดจดเป็นขั้นๆ ประกอบด้วย (1) ทานกถา การพรรณาทาน (2) ศีลกถา การพรรณนาศีล (3) สกคกถา การพรรณนาสวรรค์ (4) กามาทินวกถา การพรรณาทิโฆของกาม (5) เนกขัมมานิสังสกถา ถ้อยคำที่พรรณนาอานิสงส์ของเนกขัมมะ คือการออกจากกาม (พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2547)

พระบรมศาสดา ได้ทรงแสดงธรรมะที่สำคัญ คือ อนุพุทธานุภาพ (ทานกถา ศีลกถา สักคกถา กามาทินวกถา เนกขัมมานิสังสกถา) และอริยสัจ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) แก่มนุษย์ที่เป็นทุกข์ เพื่อให้ผู้ฟังเกิดดวงตาเห็นธรรม และไม่ทรงแสดงแก่ พวกเทพยดา ภิกษุ บรรพชิต และนักบวช โดยได้ทรงแสดงตามลำดับง่ายไปหายาก ได้แก่ 1. ทานกถา (เรื่องทาน) 2. ศีลกถา (เรื่องศีล) 3. สักคกถา (เรื่องสวรรค์) 4. กามาทินวกถา (เรื่องโทษ ความต่ำทราม ความเศร้าหมองแห่งกาม) 5. เนกขัมมานิสังสกถา (เรื่องอานิสงส์แห่งการออกจากกาม) (พระไตรปิฎกภาษาไทย 4/26/32) ซึ่งมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ทานกถา (เรื่องทาน) หากกล่าวถึงเรื่องทาน ก็คือ เรื่องการให้ การบริจาคทาน เป็นการสงเคราะห์ อนุเคราะห์ เป็นการเผื่อแผ่ความสุขให้แก่ผู้อื่น และมุ่งกำจัดโลกคือความโลภ มัจฉริยะคือความตระหนี่ ในจิตใจของตน ผู้ให้ยอมเป็นผู้ผูกไมตรีไว้ ผู้ใดให้ทานยอมเป็นที่รักของผู้อื่น การบริจาคทานเป็นการสร้างความสงบสุขในสังคม ทานในพระพุทธศาสนาได้แยกออกเป็น 3 ชนิดคือ

(1) อามิสทาน หรือ วัตถุทาน คือการให้วัตถุสิ่งของ มี 2 ประการคือ ปาฏิบุคลิกทาน การให้ทานที่เฉพาะเจาะจงบุคคล คือ ให้แก่ผู้ใดคนหนึ่ง จะให้แก่ภิกษุสามเณร หรือให้แก่ใครๆ ก็ได้ และสังฆทาน คือการให้เป็นสังฆทาน ทานที่ให้แก่พระสงฆ์ ตั้งแต่ 4 รูปขึ้นไป เป็นทานที่มีผลมากกว่า วัตถุทั้งปวง ก็เพราะทานนี้ให้แก่ส่วนรวม

(2) ธรรมทาน คือการให้พระธรรมคำสั่งสอน เป็นการให้ทานที่มีผลมากกว่าอามิสทาน ทุกชนิด ตามที่พระอรหันตธาตุรรมบทภาค 8 การให้พระธรรมเป็นชนะการให้ทั้งปวง ท่านอธิบายไว้ว่า “ก็ถ้าว่าบุคคลถวายไตรจีวร เช่นกับใบตองอ่อน (ผ้าชนิดดี) แต่พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระชีนาสพทั้งหลาย ผู้นั่งติดๆ กันในห้วงจักรวาลจนถึงพรหมโลก การอนุโมทนาทานของพระพุทธเจ้าเป็นต้น ด้วยพระคาถาเดียวในสมาคมนั้นประเสริฐ ก็ทานนั้นก็หาถึงเสียที่ 16 ของค่านั้นไม่ การแสดงธรรมก็ดี การฟังธรรมก็ดี เป็นของที่ยิ่งใหญ่ ดังกล่าวมานี้” ซึ่งบุคคลทั่วไปก็สามารถให้ธรรมทานนี้ได้ ดังนั้น ผู้หวังความเจริญแก่ส่วนรวม และความเจริญรุ่งเรืองมั่นคงของประเทศชาติและพระศาสนา พึงช่วยกันส่งเสริม สนับสนุนการให้ธรรมกันให้มาก แต่ก็ไม่ควรทิ้งอามิสทาน อันเป็น คุณธรรมของผู้มีจิตใจสูง

(3) อภัยทาน คือการให้อภัยแก่คนอื่นและสัตว์อื่น เป็นทานที่ไม่สร้างเวรสร้างภัยให้กับใครๆ การมีศีล 5 ที่เรียกว่า ปัญจเวรวิรตินั้น จัดเป็นทานชั้นมหาทาน แบ่งได้ 5 ชนิด คือ

ก) ศีล 5 ซึ่งจัดว่าเป็นประเภทมหาทาน

ข) การให้อภัยไม่ผูกโกรธ เช่นพ่อแม่ให้อภัยแก่ลูก เพื่อนให้อภัยแก่เพื่อน ผู้ใหญ่ให้อภัยแก่ผู้น้อย ครูให้อภัยแก่ศิษย์ หรือผู้น้อยกว่าให้อภัยแก่ผู้ใหญ่กว่า ดังนี้ เป็นต้น ซึ่งคนที่ให้อภัยได้แบบนี้ต้องเป็นคนที่มียุทธะ 5 ประการคือ ขันติ เมตตา เสียสละ ให้อภัย และปล่อยวาง

ค) การไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่กักขัง ปล่อยให้มีชีวิตที่อิสระ

ง) การปล่อยสัตว์ให้เป็นอิสระไม่กักขัง ปล่อยให้มีชีวิตที่อิสระ

จ) การให้อภัยแก่นักโทษ ไม่ตัดสินประหารชีวิต ลดหย่อนโทษเมื่อเขาทำความดี หรือ ตักเตือนอบรมสั่งสอนเขาเมื่อต้องโทษในคุก

แม้ที่จริงแล้ว ในอนุพุทธานุสสติ การให้ทาน ที่สมเด็จพระบรมศาสดา ได้ตรัสไว้หมายถึงเฉพาะเรื่อง อามิสทาน หรือ วัตถุทานนั่นเอง แต่พุทธศาสนิกชนบางท่านก็มีวัตถุปัจจัยน้อย หรือ ปรารถนาที่จะทำทานให้สูงกว่านั้นเพื่อยกระดับจิตใจ อันจะยังความสุข สงบ และคุณภาพชีวิตที่

ดีมากขึ้น ก็สามารถสร้างบุญกุศลด้านธรรมทานและอภัยทานได้ต่อไปอีก และทานเช่นนี้มีผลมากด้วย ได้แก่

ก) วัตถุสมบัติ ความถึงพร้อมด้วยวัตถุ คือสิ่งที่จะให้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ แก่ผู้รับตามสมควร ไม่ใช่สิ่งที่มีโทษ

ข) เจตนาสมบัติ ความถึงพร้อมด้วยเจตนา คือมีเจตนาดี ตั้งแต่ก่อนให้ ขณะที่ให้ และภายหลังที่ให้แล้ว

ค) ปฏิภาหสมบัติ ความถึงพร้อมด้วยผู้รับ หมายถึงผู้รับต้องเป็นผู้สมควรแก่การอนุเคราะห์ เป็นผู้ควรบูชา

ฉะนั้น ทานที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ จึงเป็นทานที่เรียกว่า มีการเลือกให้ คือเลือกวัตถุ เจตนา บุคคลผู้รับให้เหมาะสมและไม่ทำตนเองลำบากเดือดร้อน เพราะการให้แต่ พุทธศาสนิกชนบางท่านก็มีวัตถุปัจจัยน้อย หรือปรารถนาที่จะทำทานให้สูงกว่านั้นเพื่อยกระดับจิตใจ อันจะยังความสุข สงบ และคุณภาพชีวิตที่ดีมากขึ้น ก็สามารถสร้างบุญกุศลด้านธรรมทานและอภัยทานได้ต่อไปอีก อย่างไรก็ตาม พุทธศาสนิกชนทุกท่านที่ปรารถนาจะสร้างทานบารมี ก็ควรจะมีความรู้เรื่องการให้ทาน เพื่อที่จะได้บรรลุความปรารถนาที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ดังปรากฏว่า ทานที่สำคัญมีอยู่ 2 ประเภท คือ วัฏฏมุลกทาน และวิวัฏฏมุลกทาน ซึ่งมีรายละเอียดต่อไปนี้

ก) วัฏฏมุลกทาน หมายถึง ทานที่ทำให้เรายังต้องเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏฏ์ เป็นทานที่ให้พร้อมกับตั้งความปรารถนา เพื่อผลประโยชน์ส่วนตนใด ๆ ก็ตาม จิตจึงแปดเปื้อนไปด้วยความอยาก เป็นกิเลส ตัณหาประเภทโลภะ ไม่ว่าจะเป็นความปรารถนา ความสุข ความมีชื่อเสียง มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีผลกำไร การเคารพยกย่อง หรือแม้แต่การขอให้ได้ไปสู่สวรรค์เมื่อสิ้นชีวิต ตลอดจนขอให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง นอกจากนี้การให้ที่ไม่เต็มใจ มีเจตนาการให้ที่ไม่บริสุทธิ์ มีความขัดเคือง ชุ่นเคืองใจ โกรธเกรี้ยว เดือดดาล โมโห เกลียดแค้นชิงชัง ชิงดีชิงดี อิจฉา มุ่งร้าย ยโส โอหัง อวดดี ซึ่งเมื่อให้ทานไปแล้ว เกิดความเสียใจ เสียหาย ทำให้จิตหม่นหมอง ทานนั้นจึงเป็นเหมือนทานที่ทำด้วยเจตนาอันไม่บริสุทธิ์ นอกจากจะไม่ให้ผลแล้วยังนำมาซึ่งความโศกเศร้าเสียใจ เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา

ข) วิวัฏฏมุลกทานหมายถึงทานที่ช่วยให้เราหลุดพ้นจากสังสารวัฏฏ์ เป็นการให้ทานที่ไม่ได้คิดถึงผลประโยชน์ส่วนตัว แต่เป็นการทำเพื่อความสุขของผู้อื่น จิตจึงบริสุทธิ์และอ่อนโยน หลุดพ้นจากข้อกำจัดและความหยาบกระด้าง หลุดจากความเห็นแก่ตัวอันคับแคบ จิตจะเต็มเปี่ยม ไปด้วยความรู้สึกเสียสละ ยินดีในความสุขและประโยชน์ของผู้อื่น มีความเบิกบานทั้งก่อนให้ และหลังจากที่ให้แล้วยิ่งถ้าผู้รับเป็นผู้ทรงศีลอันบริสุทธิ์ หรือเป็นพระอริยะเจ้าก็จะทำให้จิตมีความยินดีและเบิกบานอย่างไม่มีประมาณ

2. สิลกถา (เรื่องศีล) หากกล่าวถึงเรื่องการรักษาศีล ศีล แปลว่า ปกติ หมายถึง ความปกติกาย ปกติวาจา ปกติใจ ไม่ถูกกิเลสดึงไปให้ประพฤติดุจจริตต่างๆ จะต้องมียุติเจตนา ความตั้งใจตนจากความชั่วนั้นๆ จึงจะเป็นศีล ซึ่งเป็นข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุม กาย วาจา ใจ ให้ตั้งอยู่ในความดีงามความสำรวม ความไม่ก้าวล่วงละเมิด เป็นต้น (พระไตรปิฎก ภาษาไทย 11/286/247) ซึ่งศีล 5 เป็นศีลสำหรับพุทธศาสนิกชน ที่จะประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (1) เบญจศีลข้อที่ 1 ปาณาติบาต คือการเว้นจากการฆ่าสัตว์ (2) เบญจศีลข้อที่ 2 อทินนาทาน คือการเว้นจากลักทรัพย์ (3) เบญจศีลข้อที่ 3 กาเมสุมิฉฉาจาร คือ การเว้นจากการประพฤติดุคในกาม (4) เบญจศีลข้อที่ 4 มุสาวาท คือการเว้นจากการพูดเท็จ (5) เบญจศีลข้อที่ 5 สุราเมรัยมัชฌมาทัญฐาน คือการเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย

ศีลทั้ง 5 นั้น มีอานิสงส์โดยย่อมี 3 ประการ คือ 1) ศีลนำผู้ประพฤติไปสู่สถานที่ดี (สีเลนนะ สุคะติง ยันติ) 2) บุคคลสมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์ได้ด้วยศีล (สีเลนนะ โภคะสัมปะทา) 3) บุคคลถึงความเย็นใจ บรรลุพระนิพพานได้ก็ด้วยศีล (สีเลนนะ นิพพุติง ยันติ) ส่วนอานิสงส์แห่งบุคคลผู้มีศีล 5 สมบูรณ์ มี 5 คือ 1) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ 2) ชื่อเสียงอันงามของบุคคล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมขจรไป 3) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลจะเข้าไปถึงบริษัทใดก็ตาม ย่อมแก้แล้วกล้า ไม่เก้อเขิน เข้าไปถึงบริษัทนั้น ๆ 4) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย 5) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลหลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ (พระไตรปิฎก ภาษาไทย 11/316/305)

3. สักคกถา (เรื่องสวรรค์) สำหรับเรื่องสวรรค์ คำว่า “สวรรค์” มาจากศัพท์บาลีว่า สกคฺ แปลว่า เป็นที่ข่อง เป็นที่ติด เป็นที่มีอารมณ์อันเลิศ สวรรค์เป็นโลกอีกส่วนหนึ่งซึ่งบุคคลผู้ทำความดี จะพึงเข้าถึงในเวลาที่ยุติชีวิตไปจากโลกนี้แล้ว โดยอาศัยทานและศีลเป็นเหตุ การพรรณนาสวรรค์ในอนุปปพพิกขา สมเด็จพระบรมศาสดา พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงแสดงพรรณนาเฉพาะสวรรค์ 6 ชั้น ที่เป็นกามาพจรภูมิเท่านั้น ท่านจึงเรียกว่า “ฉกามาพจรสวรรค์ – สวรรค์ที่ท่องเที่ยวไปในกาม 6 ชั้น” เพื่อให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น สามารถไปหาหลักฐาน ตามพระสูตรต่างๆ คือ ในทานสูตร (คนได้ไปสู่สวรรค์เมื่อตายแล้ว ด้วยทานที่ทำไว้ดีแล้ว) ปุณณิกิริยาวัตถุสูตร คือ บุญที่ทำให้มนุษย์ไปจุติในสวรรค์ คือ (1) บุญเกิดจากการให้ทาน (2) บุญเกิดจากการรักษาศีล (3) บุญเกิดจากการภาวนา และสังคีตสูตร (การอธิษฐานจิตที่เกิดจากการทำทาน ศีล ภาวนา แล้วไปเกิดในสวรรค์ชั้นต่างๆ)

ในบทความนี้ ผู้เขียนจะขอกล่าวสรุป เรื่องสวรรค์ 6 ชั้น เท่านั้น มีเรื่องเล่าว่า สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าเสด็จประทับที่สระโบกขรณี คัคครา ใกล้เมืองจัมปา พร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์และพระอรหันต์เป็นอันมาก ชาวจัมปานคร ได้เข้ามาราบพระสารีบุตรเพื่อขอฟังธรรมจากพระ

บรมศาสดา พระสารีบุตรจึงนัดให้อุบาสก อุบาสิกา มาฟังพระธรรมในวันพระ เมื่อถึงวันพระ เมื่อกลุ่มอุบาสกและอุบาสิกาได้กราบถวายบังคมแล้ว ก็ได้ทูลถามเรื่องสวรรค์ และพระองค์ได้พรรณนาถึงบุญกุศล ของ ทาน ศีล ภาวนา ทำให้ไปจุติในสวรรค์ชั้นต่างๆ ที่เป็นความสุข เหนือกว่าความสุขในโลกมนุษย์มาก ไม่สามารถเปรียบเทียบกันได้เลย ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพาลบัณฑิตสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย 14/467/311) ตอนหนึ่งว่า ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เป็นบัณฑิตนั้น ประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจา และทางใจแล้ว เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อจะกล่าวถึงสุคติ ซึ่งเขาพูดหมายถึงสวรรค์นั่นเอง ฟังกล่าวไว้ว่าเป็นสถานที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ โดยส่วนเดียว ภิกษุทั้งหลาย เพียงเท่านั้น แม้จะเปรียบอุปมาถึงความสุขในสวรรค์ ก็ไม่ใช่จะทำได้ง่ายเลย” ซึ่งเมื่อเทียบกับมนุษย์แล้ว เพราะบุญบารมีและสภาพความเป็นอยู่ของเทพดาทุกองค์ล้วนแต่เป็นทิพย์ทั้งสิ้น เมื่อเกิดในสวรรค์ ก็เกิดผุดขึ้นทันที ที่เรียกว่า โอปปาติกะกำเนิด มีรูปร่างใหญ่โตและสวยงามมาก มีรูปร่างหนุ่มสาวเหมือนอายุ 16 ปีสำหรับเทพธิดา และเหมือนอายุ 20 ปี สำหรับเทพบุตร เมื่อเวลาตายหรือจุติ ก็ไม่ต้องทิ้งร่างซากศพไว้เหมือนมนุษย์ ร่างกายนั้นได้หายไปเลย ไม่ต้องทุกข์ทรมานในเวลาตาย อาหารการกิน ปราสาทที่อยู่ เครื่องใช้ รถ และอารมณ์เครื่องประดับต่างๆ ล้วนเป็นทิพย์ เพราะเกิดจากอำนาจบุญของเทพยานั้นๆ ในสวรรค์ทุกชั้นมีความสุข สนุกสบาย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีการฆ่าฟันทำร้ายกัน ไม่มีคุก ไม่มีความยากจน ซ้ำมีอายุยืนมาก และจะยืนยิ่งขึ้นไปเมื่อเกิดในสวรรค์ชั้นสูงๆ ขึ้นไป เทวดาทุกท่านล้วนสวยงามคุณทั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส อันเป็นทิพย์ ตามกุศลกรรมบุญบารมีที่ได้สร้างไว้ทำให้ไปเกิดในสวรรค์แต่ชั้น ได้แก่

- 1) สวรรค์ชั้นจาตุมหาราช
- 2) สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ที่พวกเราชาวพุทธ รู้จักกันดีคือ ในพรรษาที่ 7 พระพุทธเจ้าเสด็จไปแสดงพระอภิธรรมโปรดพุทธมารดาที่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ พอกพรพรชา จึงและเสด็จลงมาเมืองมนุษย์ ณ เมืองสังกัสสนคร ซึ่งอยู่ในรัฐอุตรประเทศ อินเดีย ในปัจจุบัน ที่เรียกกันว่า “เทโวโรหณะ”
- 3) สวรรค์ชั้นยามา ซึ่งแปลว่า สวรรค์หรือแดนที่อยู่ของเทพผู้ปราศจากทุกข์ ในสวรรค์ชั้นนี้ไม่มีดวงอาทิตย์ ไม่มีดวงจันทร์
- 4) สวรรค์ชั้นดุสิต แปลว่า “แดนเป็นที่อยู่ของเทพผู้อยู่ ยินดี อิ่มเอิบด้วยสิริสมบัติของตน”
- 5) สวรรค์ชั้นนิมมานรดี แปลว่า “แดนเป็นที่อยู่ของผู้ยินดีในการเนรมิต”
- 6) สวรรค์ชั้นปรนิมมิตวสวัตดี แปลว่า แดนที่อยู่ของผู้มีอำนาจให้เป็นไปในสมบัติที่ผู้อื่นเป็นผู้เนรมิตให้” เป็นเทพนครที่กว้างใหญ่มาก และแบ่งเป็นสองแดนคือ แดนเทพดา และแดนมาร

4. กามาทีนวกถา (เรื่องโทษ ความต่ำทราม ความเศร้าหมองแห่งกาม) สวรรค์ได้ชื่อว่าเป็นกาม คือเป็นที่รักใคร่ ที่ปรารถนา ที่พอใจเป็นอย่างยิ่ง คำว่ากามนั้นเป็นวัตถุภายนอก เป็นชื่อของกิเลสในใจของบุคคล แต่ถ้าจิตใจ ไม่มีกิเลสกามอยู่ วัตถุภายนอกก็เป็นวัตถุเฉยๆ ไม่เป็นกามของผู้นั้น เหมือนอย่างบุคคลสามัญซึ่งมีกิเลสกามอยู่ในใจ เมื่อไปที่ไหน ในที่นั้นก็เป็นกามของผู้นั้น เหมือนอย่างบุคคลสามัญซึ่งมีกิเลสกามอยู่ในใจ เมื่อไปที่ไหน ในที่นั้นก็เป็นกามของเขา เพราะว่าเป็นที่รักใคร่ ปรารถนา ยินดีและพอใจ แต่พระอรหันต์จะไปในที่ไหน ในที่นั้นก็ไม่มีเป็นกามของท่าน เพราะท่านไม่มีความรักใคร่ ปรารถนา พอใจ สิ่งนั้นๆ ก็คงเป็นวัตถุ นั้นๆ อยู่โดยธรรมดาเท่านั้น สวรรค์ แม้จะมีอารมณ์อันเลิศสักเท่าไร ก็ยังคงเป็นกาม เป็นสิ่งที่ต้องมีความแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป มีเกิด มีดับ เหมือนอย่างวัตถุทั้งปวงในโลก เมื่อมีความรักใคร่ ปรารถนามาก และสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไป ก็ยิ่งทำให้ต้องเป็นทุกข์มาก ฉะนั้น จึงชื่อว่า อาทีนพ คือ โทษของกาม

5. เนกขัมมานิสังสกลา (เรื่องอานิสงส์แห่งการออกจากกาม) สำหรับเรื่องอานิสงส์แห่งการออกจากกาม คือ กถาที่พรรณนาคุณความดีของการไม่ติดใจเพลินอยู่ในกาม ความปลอดโปร่งจากสิ่งล่อเร้าเย้ายวน การออกบวช เพื่อให้มีฉันทะที่จะแสวงหาความดีงาม และความสุขอันสงบที่ประณีตยิ่งขึ้นไปกว่านั้น (พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย 2/69/70) ถ้าออกจากกาม คือออกจากกาย ได้แก่การออกบวช ถ้าออกทางใจ ได้แก่ การทำจิตใจให้เป็นสมาธิจนสงบสงัดจากกาม จากอกุศลกรรมทั้งหลาย

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงอนุปพิกถาทั้ง 5 ประการนี้แก่ท่านยสะแล้ว ทรงพิจารณาเห็นว่า มีจิตเข้มแข็งผ่องใส ปราศจากนิวรณ์ คือกิเลสเครื่องกั้นจิต มีจิตบริสุทธิ์ผ่องใส สมควรที่จะรับพระธรรมที่สูงขึ้นไป เหมือนผ้าที่ซักให้สะอาดปราศจากมลทินต่างๆ ควรที่จะได้รับน้ำย้อมได้แล้ว จึงได้ทรงแสดงอริยสัจ 4 คือทรงชี้ทุกข์ ชี้สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ ชี้โนโรธ คือความดับทุกข์ และชี้มรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย 4/26/32-33)

ในขณะนั้นบิดาของท่านยสะก็ตามมา เห็นรองเท้าทองของยสกุลบุตร จึงเข้ามาถวายบังคมพระบรมศาสดาถามถึงยสกุลบุตร ด้วยอำนาจอิทธิทธิสังขารของพระสุตต เศรษฐีจึงมิได้กำหนดว่า มีใครบ้างที่นั่งอยู่ใกล้ๆ พระบรมศาสดาได้แสดง “อนุปพิกถาและจตุราริยสัจจ์” เศรษฐีฟังอย่างตั้งใจ และในที่สุดแห่งพระธรรมเทศนา ท่านเศรษฐีได้บรรลุโสดาปัตติผล แสดงตนเป็นอุบาสกเข้าถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ นับเป็นอุบาสกคนแรกในพระพุทธศาสนาที่ถึง 3 สรณะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย 4/27/33)

อนุพุทธานุภาพกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงชีวิตของมนุษย์ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ที่มีทิศทางที่ชัดเจนคือ ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และสามารถพัฒนาสิ่งต่างๆ ที่เป็นประโยชน์และความสุขแก่ครอบครัว สังคม ชุมชน ได้อย่างเต็มศักยภาพ และเป็นไปด้วยความเจริญ งอกงาม ปราศจากความกลัว วิทกกังวล หรืออุปสรรคใด ๆ ผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีคือผู้ที่มีศักยภาพในทุกๆ ด้าน ที่พร้อมจะพัฒนามนุษย์และสังคมให้มีความเจริญ มีความสุขได้

การพัฒนา ความหมายของคำว่า “พัฒนา” ในภาษาไทย มาจากคำว่า “วฑฺฒน” ในภาษาบาลี และ “วรรณ” ในภาษาสันสกฤต แปลว่า ความเจริญ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2526) แนวคิดเรื่องการพัฒนาตามแนวพระพุทธศาสนา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2526) ว่า “การพัฒนา หมายถึง การทำความเจริญ และมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เจริญขึ้น และคลี่คลายไปในทางที่ดี” การพัฒนามนุษย์ ก็คือการพัฒนาจิต ของมนุษย์ พระราชวรมณี (ป.อ.ปยุตโต) ได้แปลว่า การพัฒนาคน เรียกว่าภาวนา (ภาวนา เป็นคำศัพท์ที่ปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัจจกนิบาต ว่าด้วยหลักธรรมหมวดภาวนา 4 ประการ คือ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2549) และสิ่งที่ไม่ใช่คน เช่นวัตถุ สิ่งแวดล้อมต่างๆ เรียกว่า พัฒนา เช่นการสร้างสิ่งสาธารณต่างๆ เช่นถนน อ่างเก็บน้ำ เป็นต้น (พระราชวรมณี (ป.อ.ปยุตโต), 2527) ดังนั้นการพัฒนาฝึกจิต โดยจิตในที่นี้คือ จิตเป็นสภาวะธรรมที่เป็นนามธรรม มีสภาพนึกคิดเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย 32/46/94) พระบรมศาสดาได้ทรงตรัสเกี่ยวกับจิตไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็ธรรมชาตินี้เรียกว่าจิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง ขณะที่ดวงหนึ่งดับ ดวงใหม่กำลังเกิดขึ้น เป็นอย่างนี้เรื่อยไปตลอดวันตลอดคืน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย 16/231/115) “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ก็จะมีผลชั่ว เหมือนล้อที่หมุนไปตามรอยโคที่ลากเกวียน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย 25/11/23) เพราะฉะนั้น การดำเนินชีวิตของคนก็ขึ้นอยู่กับจิตในขณะนั้น ถ้าจิตดี ก็จะมีผลดี ทำดี และถ้าจิตไม่ดีเป็นอกุศล จิตก็จะคิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว หาความสุข สงบ ร่มเย็น ให้กับเจ้าของและในสังคมนั้นไม่ได้เลยซึ่งพระบรมศาสดาได้ทรงกล่าวตรัสไว้แก่พระภิกษุก่อนแล้วว่า “ภิกษุทั้งหลาย อกุศลธรรมที่เป็นส่วน อกุศล ที่เป็นไปในฝักฝ่าย อกุศลทั้งหมด มีใจเป็นหัวหน้า ใจเกิดก่อนธรรมเหล่านั้น อกุศลธรรมเกิดขึ้นทีหลัง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย 32/57-58/107)

การนำหลักอนุพุทธานุภาพไปพัฒนาคุณภาพชีวิต มาจากพัฒนาทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ 3 องค์ประกอบ 9 ด้านคือเรื่องเรียน การทำงาน และการอยู่ร่วมกับสังคม (กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ, 2543) และสอดคล้องกับการศึกษา

ของ สมิต อาชนิจกุล เรื่องการพัฒนาศักยภาพหมายถึง การเข้าใจตนเอง รู้ตัว และสำรวจข้อบกพร่องของตัวเองอย่างถี่ถ้วน พัฒนาไปสู่จุดมุ่งหมาย (สมิต อาชนิจกุล, 2544) โดยมีกระบวนการ ดังนี้

1. ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยเรื่องทาน ทานกถา : ทานบารมีทั้งวัตถุทาน ธรรมทานคือให้คนทุกคนได้มีส่วนร่วมตลอดทางเป็นผู้ให้ ผู้ส่งเคราะห์ มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554) โดยลักษณะทานจะพบได้ว่า อันดับแรกควรให้ในสิ่งที่คนต้องการ กล่าวคือ พวกท่านจงให้ผ้าแก่ผู้ต้องการผ้า ให้เหล้าแก่พวกนักเลงเหล้า ให้โภชนาแก่พวกคนผู้ต้องการโภชนาโดยทั่วถึงกัน และพวกท่านอย่าได้เบียดเบียนพวกวณิกผู้มา ณ ที่นี้ จงเลี้ยงดูพวกเขาให้อิ่มหนำด้วยข้าวและน้ำ พวกเขาได้รับการบูชาแล้ว ก็จะไปเกิด (พระไตรปิฎกภาษาไทย 28/1784-1785/466) อันดับต่อมาให้แก่ผู้มีศีล กล่าวคือ พึงให้ทานในท่านผู้มีศีลทั้งหลายตามสมควรเถิด เพราะที่พึงอย่างอื่นของสัตว์ทั้งปวงยิ่งไปกว่าทานไม่มี (พระไตรปิฎกภาษาไทย 28/1711/456) โดยหลักการดังกล่าวเป็นการพัฒนาเบื้องต้นของมนุษย์ที่จะก้าวไปสู่ความเป็นพระพุทธเจ้าและกษัตริย์จะกลายเป็นมหาจักรพรรดิ

2. ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยเรื่องของศีล ศีลกถา : แด่ผู้คนรักษาศีล 5 ข้อ ผู้รักษาศีล จะเป็นผู้งาม และเห็นความงามของโลก แต่ผู้ไม่รักษาศีลจึงเป็นสาเหตุนำไปสู่ปัญหา คือปัญหาศีลข้อ 1 จากการโดนฆ่า ช่มชืด ทำร้าย ได้สร้างความหวาดกลัว วิตกกังวล เป็นแผลในใจ จนเกิดเป็นโรคทางจิต ศีลข้อที่ 2 ขโมย ฆ่า ชิง ปล้น ยัณยวันยังเพิ่มขึ้น จนคุกเต็ม เมื่อปล่อยตัวออกมา นักโทษก็มาก่อคดีซ้ำอีก ศีลข้อที่ 3 เรื่องของการมีชู้ การฆ่าชู้ เป็นคดีเพิ่มสูงขึ้นทุกวัน การหย่าร้าง และการทำร้ายร่างกาย ความเศร้าสลดเสียใจ การประชดทำร้าย การผูกใจฝืนสร้างเวรกรรมกับลูก ๆ ตามมา โลกนี้พากันหลง คนที่หลงก็ไม่ได้รู้ตัว กลับแสดงพฤติกรรมของความหลงนั้นอวดชาวบ้านอย่างไม่ลืมหูลืมตา เห็นแล้วก็สมเพชในใจ ศีลข้อที่ 4 คนสมัยนี้พูดหยาบคายเป็นปกติเสียแล้ว การโกหก ในครอบครัว ไม่สามารถสร้างความไว้วางใจกันได้เลย แล้วจะหาความไว้วางใจได้ที่ใดในโลกนี้ ดังนั้น คนจึงหลอกลวงกันทุกรูปแบบ ความทุกข์นานัปการจึงพากันเกิดขึ้น หากความเย็นใจไม่มีเลยในสังคมของคนชั่วโกหก ข้อ 5 คนดื่มเหล้าเพิ่มขึ้น และเป็นโรคทางจิตจากเหล้าเพิ่มขึ้น ด้วยเหตุดังกล่าวนี้นี้ ผู้เขียนมองว่า ศีลเป็นตัวควบคุมโลก (โลกธรรมทั้ง 8) แต่คนชั่วทำได้ยาก หากทุกครอบครัวเห็นประโยชน์ของการรักษาศีล 5 และพร้อมใจกันรักษาศีล เว้นชั่ว และเป็นกัลยาณมิตรช่วยเหลือเกื้อกูลกัน คุณภาพชีวิตและความผาสุกย่อมบังเกิดแก่ บุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ โลกมนุษย์อย่างแน่นอน

3. ด้านการพัฒนาชีวิตด้วยเรื่องความสุข หรือสวรรค์ สักคกถา หรือ สวรรค์ หรือความสุข สุขจากการทำความงามความดี เลยได้ผลตอบแทนที่ดี ที่เลิศ เช่น หากเราเป็นคนพุดดี

พูดเพราะ มีใจเมตตาให้ทาน แะเหตุผลนี้ก็เป็นเหตุที่มีผู้ที่รักมาก มีคนเมตตา อนุเคราะห์เกื้อกูล จะมีคนรัก (สามิ/ภรรยา) เขาก็จะรัก (หากศีล สุตะ จาคะ ปัญญาเสมอกันดีแล้ว) คือมีความสุขมาก และประเด็นสำคัญ อย่างนำหลักพระธรรมที่สูงส่งของพระบรมศาสดา ไปหลอกลวงให้ประชาชนมีอวิชา ลุ่มหลงสรวรรค์ จนไม่ลืมหุสุมิตา จำนวนมากมายมหาศาล ข้อนี้สำคัญมากต่อการเกิดค่านิยมทางวัตถุในปัจจุบัน เพราะเมื่อคนเราขาดการพิจารณาด้วยขาดสติ ปัญญา โดยแยกคายแล้ว ก็เลส อาสวะจะเกิดขึ้นเร็วมาก และยากที่จะป้องกันได้ง่ายนัก ทำให้ขาดความสำรวมอินทรีย์ ไม่ควบคุม กาย วาจา ใจ ไม่รู้จักคิดโดยหลักโยนิโสมนสิการ (พระสมชาย สิริจนโท, 2527) ดังตัวอย่างที่เกิดขึ้นนักต่อนักแล้ว นี่เป็นสิ่งที่เห็นชัดเจนว่า พุทธศาสนิกชนจำนวนมากมีความพร้อมในศีล ทาน เพื่อสรวรรค์ แต่ ควรเป็นฉันท์อะไร ไม่ใช่ค้นหา นี่ควรระวัง เป็นอย่างยิ่ง และเมื่อทราบแล้วตั้งนี้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชน โดยพรรณนาเรื่องสรวรรค์ ก็เป็นเหตุให้พุทธศาสนิกชน เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก

4. ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยเรื่องโทษของกามกามทีนวกถา เป็นการพัฒนามบนฐานคิดที่ว่า สัตว์เหล่านั้นมีความปรารถนาเป็นต้นเหตุ ติดพันอยู่กับความพอใจในภพ มุ่งหวัง (กาม) ในกาลภายหลัง(อนาคต)หรือในกาลก่อน(อดีต) ปรารถนากามเหล่านี้และกามที่มีอยู่ก่อน ย่อมเป็นผู้หลุดพ้นได้ยาก(และ)ทำให้ผู้อื่นหลุดพ้นไม่ได้เลย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ชุดศต. (ไทย) 25/780/788) ฉะนั้น เมื่อบุคคลได้เสพสุขจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ด้านจิตใจ แล้วไม่ยอมให้ความสุขหมดไป ต้องคอยแบกหามชั้น 5 ทั้งของตัว และความสุขต่างๆ นั้นอยู่ ไม่ว่า จะเป็น คน สัตว์ สิ่งของ แต่อนิจจา กามเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นโทษ จากการติดโรคาบงจากการหวงแหนบ้าง จากความไม่พอใจในกามบ้าง จากความคิดถึงบ้าง หรือจากการถูกทิ้งบ้าง หรือจากการไม่มีบ้าง พลัดพรากบ้างเหล่านี้ จิตตก บางคนตกแล้วไม่กลับคืน เป็นโรควิคซึมเศร้า รักษาไม่หาย บ้าวิกลจริตไปเลย เกิดมาชาตินี้ไม่คุ้มแล้ว ต้องหาหมอมารักษาเมื่อจิตได้พบกับสถานการณ์เหล่านี้ จิตทุกข์ อยากหนีสภาพทุกข์

5. ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยเรื่องอานิสงส์การออกบวชเนกขัมมานิสังกถา ถือว่าเป็นการพัฒนาที่สำคัญสุดกล่าวคือ ไม่มีผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์อย่างอื่นที่ยอดเยี่ยมกว่าหรือประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์นี้เลย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ที.สี. (ไทย) 9/249/84) เมื่อจิตคนได้เห็นโทษของกามดังนี้จึงต้องออกจากกาม ด้วยการเจริญสมาธิ วิปัสสนาภาวนา จนจิตมีความสุข สงบเหนือกาม จิตไม่ยินดียินร้ายต่อโลกธรรม 8 อีกต่อไป จิตมีความสุขเปรมปรีดิ์ ปิติ ของอานิสงส์จากการประพฤติปฏิบัติตามพระสัทธรรม ตามความเป็นจริง ก็จะก้าวสู่การยกระดับทางจิต โดยเจริญอริยสัจ 4 ด้วยการเห็นทุกข์ และสุขที่ไม่

ยั่งยืนของความสุข จนสามารถทำจิตใจให้เจริญ ในมรรคมงคล 8 หลุดพ้นจากอัสวะกิเลสได้ในที่สุด

บทสรุป

การทบทวนพัฒนาตนเองให้สามารถมีคุณภาพชีวิต มีเข็มทิศชีวิตชัดเจนว่าจะก้าวเดินทางดำเนินชีวิตอย่างไร ในยุคสังคมปัจจุบันนี้ได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข สัมกับเป็นพุทธศาสนิกชน มนุษย์ที่ดีไซคิที่สุดในโลก มากกว่าการมีทรัพย์สินภายนอกใดๆ เพราะยังเป็นผู้ที่มีโอกาสพบพระรัตนตรัยครบถ้วนสมบูรณ์ ในยุคนี้ อยู่ ได้มีโอกาสได้ฟังและฝึกฝนตนตามหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนา 4 ด้านคือ พัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา ด้วยหลัก อนุปพิภพธรรม 5 ขั้นคือ ทาน ศีล กามสุขสวรรค์ ทุกข์ของกาม และการออกจากกามด้วยการบวช และพระอริยสัจ 4 ที่องค์สมเด็จพระบรมศาสดา ได้ทรงแสดงแล้ว ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ให้เต็มไปด้วย ฉันทะ และสติและปัญญา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและความมีความสุขของตนเอง ให้มีความเจริญของกาม ใญุพลย์ ผาสุกแก่ตัวเอง ครอบครั้ว สังคม และเพื่อนมนุษย์ในโลกนี้ต่อไป อย่างมีทิศทางแห่งความเจริญอยู่ฝ่ายเดียว

เอกสารอ้างอิง

กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ. (2543). **ความหมายของคำว่าศักยภาพ.**

กรุงเทพมหานคร :กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). (2547). **อนุปพิภพที่ปณี ภาคที่ 1 ถึงภาคที่ 5.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

พระราชวรมนี (ป.อ.ปยุตโต). (2527). **ทางสายกลางของการศึกษาไทย.** พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร :คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2549). **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สวย.

_____. (2554). **ความสุขทุกแห่งทุกมุม.** พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์

พระมหาสมชาย สิริจนโท. (2547). **พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ). วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

สมิต อาชนิจกุล. (2544). **พัฒนาแนวทางก้าวหน้าแนวทางปรับปรุงตนเองสู่ความสำเร็จ.** กรุงเทพมหานคร: นวสารินการพิมพ์.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2526). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน.พ.ศ.2525**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.

พระสมชาย สิริจินโท. (2527). “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระเทพวรคุณ (สมาน สุมะโอ)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เสถียร โพธิ์นันทะ. (2535). **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาฉบับมุขปาฐะ**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

