

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ตามหลักการพุทธศาสนา*

Guidelines for Improving the Quality of Human Life in Accordance with Buddhist Principles

พระปลัดชนกร สนฺตมน (เพราะเถะ), พระมหาสำรอง สมนฺโต¹ และหอมหวล บัวระภา²

Phrapalad Tanakorn Santamano (Prohta), Phra MahaSamrong Saññato

and Homhuan Buarapha

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น¹

มหาวิทยาลัยขอนแก่น²

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand

Khon Kaen University Campus, Thailand

Corresponding Author, E mail: msamrong84@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความเรื่องนี้มีเนื้อหาสาระที่สัมพันธ์กันระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อมต่างๆ โดยมีเป้าหมายหลัก คือ เพื่อต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ให้มีคุณภาพชีวิตดียิ่งขึ้น โดยใช้ แนวทางการพัฒนาในพุทธศาสนา กล่าวคือ เพื่อให้เจริญ หรือให้ดีขึ้น การฝึกอบรม โดยมีแนวทางในการพัฒนา 4 ประการ คือ

1. กายภาวนา คือ การพัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักปฏิบัติต่ออินทรีย์ทั้งห้าในการทำงานที่เป็นคุณ และพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. ศีลภาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

3. จิตตภาวนา คือ การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย

4. ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

คำสำคัญ: แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์

*ได้รับบทความ: 17 มกราคม 2561; แก้ไขบทความ: 23 ธันวาคม 2562; ตอบรับตีพิมพ์: 25 ธันวาคม 2562

Received: January 17, 2018; Revised: December 23, 2019; Accepted: December 25, 2019



Abstract

This research talked about the relationship between human beings and the environment. There are goals to change the standard human life, to have much more quality Guidelines for improving the quality of human life in accordance with Buddhist principles. There are 4 qualities for following these guidelines as follows:

1. physically praying, means the physical development to practice and train physically; in order to try to have a relationship with environment as well.
2. Virtues of prayer means to develop the behavior, and training the religion to follow the code of conduct. Individuals should be able to stay around others in a social setting, and not create trouble.
3. Mind prayer means to develop the mind to become stronger, and follow morals and principles.
4. The mentality means the development and training for the goals in real life; in order to follow morals and purity; as well as fixing problems by mentality.

Keywords: Guidelines for improving the quality of human life

1. บทนำ

มนุษยชาติในโลกนี้ ย่อมมีความต้องการความเจริญและมีความต้องการความก้าวหน้าในชีวิตของตน ความต้องการสำเร็จในชีวิต ต้องการมีชื่อเสียง มีเกียรติยศและต้องการความร่ำรวยในแต่ละวันนั้นมนุษย์ต้องดิ้นรนขวบวาย เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการ แต่อุปสรรคสำคัญของมนุษย์นั้นมิได้อยู่ที่ เราจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จได้อย่างไร ปัญหาเหล่านี้ คงหนีไม่พ้นการจัดการตนเองให้ดีขึ้นก่อนถ้าเราไม่สร้างโอกาสให้ตนเอง ไม่ลงมือกระทำในสิ่งที่เราปรารถนา ความสำเร็จคงไม่เกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน

2. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ตามหลักการพุทธศาสนา

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามความหมายของพระพุทธศาสนา ก็คือ ภาวนา หมายถึง การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนามีอยู่ 4 ประเภท คือ

1. พัฒนากาย หลักการนี้จะสอดคล้องกับการพัฒนาอินทรีย์ 6 และพัฒนาปัจจัย 4 การพัฒนา
- กายเป็นจุดหมายขั้นตาเห็น เมื่อมนุษย์มีความสำรวมระวังต่อการประพฤติทางกาย ย่อมนำมาซึ่งความสง่า



งาม แข็งแรงปลอดภัยจากโรคร้าย เช่น ฝึกฝนในแง่การใช้งาน คือ ทำให้อินทรีย์เหล่านี้มีความเสียเปรียบ มีความละเอียดอ่อน มีความคล่อง เป็นการฝึกในแง่การใช้งานคล้ายกับที่พูดว่าฝึกทักษะ ฝึกการทำให้รู้จัก เลือก รับสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ให้แก่ชีวิต หลักการดังกล่าวมีดังนี้

1.1 การควบคุมอินทรีย์ 6 ประกอบด้วย 1) ทางตา คือ เมื่อตาเห็นรูป หากเป็นรูปสวย เป็นที่น่าอัศจรรย์ใจ น่าหลงใหลโดยเฉพาะเพศตรงข้าม ก็ให้มีสติควบคุม อย่าไปสนใจ อย่าไปใกล้ชิด 2) ทางหู คือ เมื่อได้ฟังเสียงที่เพราะ หรือไม่เพราะ ให้มีสติ ไม่ไปยึดถือเสียงนั้นโดยรวบรัด คือ ไม่ผูกใจว่า เสียงหญิง เสียงชาย เสียงคนรัก เสียงของศัตรู เป็นต้น ฟังพิจารณาให้เห็นว่า ไม่ควรใส่ใจเสียงดำ หรือเสียงชมของคนทั่วไปนัก เพราะคนโดยทั่วไปเป็นพวกที่ขาดสติ หากเขาชอบ เขาก็ชม เขาไม่ชอบ เขาก็ด่า ไม่ได้มีเหตุผล หรือข้อเท็จจริงอะไรมากนัก 3) ทางจมูก เมื่อได้ดมกลิ่น ให้มีสติ ไม่ถือโดยรวบรัดว่า กลิ่นผู้หญิง กลิ่นผู้ชาย กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นฉุน กลิ่นเน่า เป็นต้น 4) ทางลิ้น เมื่อได้ลิ้มรส ให้มีสติ ไม่ถือโดยรวบรัดว่า รสของดาว ของหวาน เปรี้ยว เค็ม ขม เผ็ด เป็นต้น กล่าวคือ เมื่อบริโภคอาหาร ก็ไม่พึงบริโภคไปตามความอยาก ฟังพิจารณาอาหารนั้นว่าเป็นสักรัธาตุ การบริโภคก็ให้พอสมควรพอประมาณ เพียงเพื่ออรรถภาพ ไม่ยินดีในรส ไม่หงุดหงิดในรสที่ไม่น่าพอใจ ไม่เกิดกิเลสขึ้น ชื่อว่าสำรวมอินทรีย์ทางลิ้นไว้ได้ 5) ทางกาย คือ เมื่อได้รับสัมผัสทางผิวหนัง ก็ไม่ถือโดยรวบรัดว่า สัมผัสนี้เย็น ร้อน แห้ง นุ่มนวล เป็นต้น พิจารณาให้เห็นเป็นสักรั เป็นสัมผัสที่กระทบกับผิวหนังเท่านั้น กล่าวคือ ไม่เกิดความซาบซ่านเพราะพอใจ ไม่เกิดความเร้าร้อนเพราะไม่พอใจ ไม่เกิดกิเลสขึ้น ชื่อว่าสำรวมอินทรีย์กายไว้ได้ 6) ทางใจ คือ เมื่อใจรับรู้ธรรมารมณ์ ให้มีสติ ไม่ถือโดยรวบรัด คือ ไม่ยึดถือสิ่งที่รับรู้ทางใจว่า นี่เป็นเรื่องเศร้าโศก เรื่องรัก เรื่องเพเลิดเพลิน เรื่องน่ากลัว เป็นต้น โดยไม่ถือแยกแยะรายละเอียดต่อไปว่า เรื่องนี้เกิดจากผู้นั้นผู้นี้ เรื่องนี้ดีเพราะอย่างนี้ เป็นต้น (Supee Dhumthong, 2010 : 149-153)

1.2 การใช้ปัจจัย 4 ประกอบด้วย 1) ประโยชน์แท้จริงที่ได้รับจากเครื่องนุ่งห่ม คือ เพื่อป้องกันบรรเทาอันตรายจากธรรมชาติ มีความหนาว มีความร้อน ฝนตก แดดออกและเพื่อช่วยบำบัด บรรเทาอันตรายจากสัตว์จำพวกเห็บ ยุง และเพื่อปกปิดอวัยวะที่ควรปกปิด การนุ่งห่มตามจุดมุ่งหมายดังกล่าวนี้ จะช่วยไม่ให้คนเราให้ความสำคัญกับแฟชั่นต่างๆที่มีการประกวดประชันกันหมกมุ่นวุ่นวายกับเครื่องแต่งกายเครื่องประดับที่เป็นไปตามสมัยนิยม 2) ให้รู้จักพิจารณาก่อนบริโภคอาหาร จะได้บริโภคตามจุดมุ่งหมาย ไม่ตกเป็นทาสของอาหาร ความผาสุกและกำลังกายย่อมเกิดขึ้น มีกำลังในการสร้างกรรมดี บำเพ็ญธรรมจนสามารถละกิเลสได้ตามลำดับ สำหรับคุณุศลนั้น พระพุทธองค์ได้แสดงหลักพิจารณาให้เป็นประโยชน์ที่แท้จริงจากการบริโภคอาหาร เพื่อทำใจให้หยุดกระวนกระวาย รู้จักประมาณให้การบริโภคอาหาร คือ บริโภคแต่พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป คนที่บริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกาย 3) การใช้ที่อยู่อาศัยควรพิจารณาให้ได้ว่า เราใช้เพื่อประโยชน์อะไรเมื่อใช้แล้วก็ควรจัดเก็บให้เรียบร้อยเมื่อใช้งานเสร็จ หากเกิดการชำรุดทรุดโทรมก็ต้องรู้จักดูแลรักษาซ่อมแซม ไม่ให้ทิ้งให้เกิดความ



รกร้าง การสร้างที่อยู่อาศัยในลักษณะนี้ จะช่วยให้เกิดการประหยัดในการก่อสร้างโดยไม่จำเป็นต้องใช้วัสดุที่มีราคาแพงและก็ไม่จำเป็นที่จะต้องสร้างใหญ่โตมากนัก แต่เป็นการสร้างที่อยู่อาศัยเพียงเพื่อให้สำเร็จประโยชน์ตามความต้องการ หรือตามรายได้ของตนตามสภาพการณ์ในปัจจุบันได้ 4) การใช้ยารักษาโรค พระพุทธองค์ก็ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะว่ายารักษาโรคมีความจำเป็น เพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วย ในยามที่เกิดโรคร้าย พิจารณาถึงวัตถุประสงค์ หรือประโยชน์ที่จะได้รับจากการใช้ยา ตามนัยว่า เราพิจารณา โดยแยกแยะแล้วรับประทานยา เพียงเพื่อบำบัดเวทนา มีอาพาธต่างๆ เป็นมูลอันเกิดขึ้นแล้วเพื่อเป็นผู้หาความลำบากมิได้เป็นอย่างยิ่ง การใช้ยาเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วย ต้องเลือกให้ถูกกับโรคจึงจะหายจากการเจ็บป่วยได้ (Phra Virachon (Chatchawarn), 2012 : 19-22)

สรุปว่า การพัฒนาอินทรีย์ คือ เมื่อเห็นสิ่งใดเป็นที่น่ายั่วชวน ก็รู้จักพิจารณาได้อย่างถ่องแท้ถึงคุณประโยชน์ในของสิ่งนั้นๆ เมื่อได้ฟังเสียงที่เพราะก็มีสติ รู้จักนำเอาเสียงที่ว้าร้าย เสียงที่ยกยอ มาพิจารณาเพื่อนำมาสรุปหาความจริง เมื่อได้กลิ่นที่น่ารื่นรมย์ ก็ไม่ยินดีในกลิ่นที่น่าพอใจ ไม่หุดหิดในกลิ่นที่ไม่น่าพอใจ เมื่อได้ลิ้มรส ก็มีสติ การบริโภคก็ให้พอสมควรพอประมาณ เมื่อได้รับสัมผัสทางผิวกาย ก็ไม่เกิดความซาบซ่านเพราะพอใจ ไม่เกิดความร่ำร้อนเพราะไม่พอใจ ไม่เกิดกิเลสขึ้นและไม่ยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ ไม่หุดหิดในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ส่วนปัจจัยสี่เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อมนุษย์ เช่น เครื่องนุ่งห่ม หรือเครื่องแต่งกาย เครื่องประดับที่เป็นไปตามสมัยนิยม รู้จักแยกแยะใช้สิ่งของที่เหมาะสมกับกาลเทศะ อาหาร หมายถึง สสารที่มนุษย์นำมาบริโภค เพื่อเสริมโภชนาการให้แก่ร่างกาย ไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษต่อเอง ส่วนที่อยู่อาศัยก็ไม่เน้นในเรื่องความหรูหราจนเกินตัว จนเป็นหนี้สิน แต่รู้จักพิจารณาตามสภาพความเป็นจริงของรายได้และยารักษาโรคก็ใช้เพื่อบำบัดโรคเท่านั้น

2. พัฒนาศีล หลักการที่สอดคล้อง คือ “สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ” การพัฒนาในด้านพฤติกรรม ทำให้ชีวิตมีความก้าวหน้า ตลอดระยะเวลาแห่งการดำรงชีวิตอยู่ นอกจากนี้การกระทำถูกในแง่ของศีลยังประกอบไปด้วย เช่น การไม่ทำร้ายทำลายผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน หรือการก้าวท้าวสิทธิของผู้อื่น เหล่านี้ การพัฒนาพฤติกรรมในแบบของพระพุทธศาสนา ถือได้ว่าเป็นการไม่สร้างอกุศลกรรมใหม่ให้เกิดขึ้น ศีลในส่วนที่มีส่วนสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย ที่เรียกว่า สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับวัตถุ หรือโลกของวัตถุและธรรมชาติ ส่วนอื่น ที่ไม่ใช่มนุษย์ เช่น เรื่องปัจจัย 4 สิ่งที่เราบริโภคใช้สอยทุกอย่างและธรรมชาติแวดล้อมต่างๆ ไปส่วนนี้แหละ ที่แยกออกไปจัดเป็น “กายภาวนา”, ศีล ในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ บุคคลอื่นในสังคมมนุษย์ด้วยกัน คือ ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์อยู่ร่วมกันด้วยดีในหมู่มนุษย์ไม่เบียดเบียนกัน แต่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันส่วนนี้แยกออกไปจัดเป็น “ศีลภาวนา” หลักการดังกล่าวมีดังนี้

2.1 กายสุจริต 3 “สัมมากัมมันตะ” คือ 1) ละเว้นการฆ่า การสังหาร การบีบคั้นเบียดเบียน มีเมตตากรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูลสงเคราะห์กัน 2) ละเว้นการแย่งชิงลักขโมยและการเอาไรต์เอาเปรียบ



เคารพสิทธิในทรัพย์สินของกันและกัน 3) ละเว้นการประพฤติดีดล่งละเมิดในของรักของหวงแห่งผู้อื่น ไม่ข่มเหงจิตใจ หรือทำลายลบลู่เกียรติและวงศ์ตระกูลของกัน

2.2 วิสัจจรีต 4 “สัมมาวาจา” คือ 1) ละเว้นการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง กล่าวแต่คำสัตย์ ไม่จงใจพูดให้ผิดจากความจริงเพราะเห็นแก่ผลประโยชน์ใดๆ 2) ละเว้นการพูดส่อเสียด สร้างความแตกแยก พูดแต่คำที่ส่งเสริมสามัคคี 3) ละเว้นการพูดคำหยาบคาย สกปรก พูดแต่คำสุภาพ นุ่มนวลควรฟัง 4) ละเว้นการพูดเหลวไหล พูดแต่คำจริงมีเหตุผล มีประโยชน์ ถูกกาลเทศะ (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2005 : 30-31)

2.3 เว้นมิฉฉาชีพ “สัมมาอาชีวะ” คือ 1) การเลี้ยงชีพชอบทางกาย เรียกว่า มิฉฉาณิชา คือ การเลี้ยงชีพในทางที่ผิด เพราะเป็นอาชีพที่ส่งเสริมการเบียดเบียนและการทำลายชีวิต สัมมาอาชีวะ ต้องเว้นจากการประกอบอาชีพทั้ง 5 ประการ คือ...สัตตวนิชา การค้าสัตว์เป็นเครื่องประหาร เช่น ปืน ระเบิด ฯลฯ, มังสวานิชา การค้าขายสัตว์มีชีวิต, มัชชวานิชา การค้าขายสิ่งของมีเมา, วิสวานิชา การค้าขายยาพิษ เพราะการค้าขายดังกล่าวตามทฤษฎีของพระพุทธศาสนา ถือเป็นการประกอบการงานที่มีโทษ คือ มีโทษต่อผู้อื่นและต่อสังคมส่วนรวมด้วย หากอาชีพเหล่านี้เข้าสู่กระบวนการทางธุรกิจ ย่อมเป็นการส่งเสริมให้คนในสังคมกระทำผิดทางจริยธรรมได้ง่ายขึ้น

3. การเลี้ยงชีพชอบทางวาจา ตามหลักพระพุทธศาสนา การเลี้ยงชีพชอบทางวาจาจัดเป็นกุศลกรรมและเป็นการดำเนินชีวิตที่เป็นสัมมาอาชีวะ โดยยึดหลักการ คือ...การไม่โกหกหลอกลวงเลี้ยงชีพ โดยดำเนินชีวิตอย่างมีสัจจะ รักษาความสัตย์, การไม่พูดส่อเสียดเลี้ยงชีพ คือ การเว้นจากการใช้คำพูดยุยงให้คนอื่นแตกแยกกันหรือเข้าใจผิดกัน เพื่อผลประโยชน์ของตนเอง, การไม่พูดคำหยาบเลี้ยงชีพ, การไม่พูดเพื่อเจ้อเพื่อเลี้ยงชีพ คือ ให้เว้นจากการดำเนินชีวิตด้วยอาศัวยาจาที่ไร้สาระ ไร้แก่นสาร ไม่เป็นธรรมและไม่ประกอบด้วยประโยชน์ เนื่องจากคำพูดที่เพ้อเจ้อนั้นทำให้ผู้ฟังหลงผิด เข้าใจผิดได้, การไม่ประจบเลี้ยงชีพ คือ การเว้นจากการใช้วาจาที่ประจบสอพลอผู้อื่น เพื่อผลประโยชน์ของตนเอง, การไม่บังคับขู่เข็ญเลี้ยงชีพ วาจานั้นย่อมไม่เป็นไปเพื่อการข่มขู่หรือบังคับขู่เข็ญเพื่อแสวงหาผลประโยชน์จากบุคคลอื่นด้วยความไม่ชอบธรรม

4. การเลี้ยงชีพชอบทางใจ การเลี้ยงชีพชอบทางใจเป็นมโนกรรมฝ่ายกุศลซึ่งเป็นแนวทางที่นำไปสู่ความสุขสงบภายใน เป็นการดำเนินชีวิตตามหลักสัมมาอาชีวะ โดยยึดหลักการ คือ การไม่โลภอยากได้ทรัพย์สินคนอื่นเลี้ยงชีพ มีสภาพจิตใจที่สามารถควบคุมความโลภไว้ได้, การไม่คิดเบียดเบียนคนอื่นเลี้ยงชีพ เป็นการควบคุมสภาพจิตใจต่อความพยาบาท ปองร้ายผู้อื่นเพื่อหวังเอาแต่ประโยชน์ส่วนตน ให้มีจิตเมตตา คิดเอื้อเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น, การไม่คิดเอาเปรียบคนอื่นเลี้ยงชีพ คือ เว้นจากการคิดหาโอกาสเพื่อตักตวงเอาผลประโยชน์จากบุคคลอื่น (Phra Thani Khemadhammo (Champa), 2007 : 9-11)

สรุปว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต จำเป็นต้องมีศีลเป็นเบื้องต้น โดยมีเป้าหมาย คือ เพื่อป้องกันทาง



ที่ตนจะเสียหายเพราะความโหดร้าย ป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะความโลภอยาก ป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะความมากรัก ป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะการใช้อำนาจที่ไม่สุภาพ ป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะความมัวเมาและทำให้เสื่อมสุขภาพ รวมไปถึงการทำงานและการประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับตนและสังคม ดังนั้น การพัฒนาศีลก็เพื่อให้เข้าใจถึงข้อกำหนดที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน หรือการอยู่ในกรอบข้อตกลงร่วมกัน การพัฒนาตามแนวพุทธศาสนานั้น จึงให้ความสำคัญกับมนุษย์เพราะเป็นผู้ที่ฝึกอบรมตนเองได้ เพื่อทำให้เกิดมีมนุษยธรรม กล่าวคือ ให้กุศลธรรมเกิดความงอกงามขึ้น ให้อกุศลเสื่อมสูญสลายไป รวมทั้งการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วยได้อีกทางหนึ่งนั่นเอง

5. พัฒนาจิต หลักการที่สอดคล้อง คือ “สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ” การพัฒนาจิต คือ สร้างจิตให้มีคุณภาพ หรือคุณธรรมต่างๆที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่นมีเมตตา กรุณา มีศรัทธามีความกตัญญูกตเวที จิตของเราก็ต้องมีสมรรถภาพเช่นกัน สมรรถภาพของจิตนี้เน้นที่สมาธิ คือ จิตต้องมีสมาธิจึงจะทำงานได้ผลดี หลักการดังกล่าวมีดังนี้

5.1 ความเพียร “สัมมาวายามะ” คือ เหมือนการออกกำลังกาย หรือแรงขับเคลื่อนผลักดันให้วิ่งเล่นไป...เพื่อให้เกิดความพินทุและความสำเร็จของงานแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้ทวียิ่งขึ้น โดยอาศัยหลักการ 4 อย่าง คือ 1) ระวัง แปลว่า ระวังไม่ให้เกิดขึ้นจะกินความหมายไปถึง การป้องกันหรือเนื่องเป็นอย่างเดียวกันไปหมด 2) ละเว้น แปลว่า ความเพียรป้องกันไม่ให้นั้นเกิด ถ้าเกิดขึ้นแล้วหรือถ้ามีอยู่ก่อนจะต้องละออก พอจะกล่าวได้ว่า อย่าปล่อยให้มันเกิดขึ้นได้ มันจะสามารถละไปเอง 3) สร้างสรรค์ แปลว่า เพื่อการเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็ทำให้ก้าวหน้าขึ้นไป ที่เกิดอยู่แล้วก็ไม่สันโดษ คือ ไม่พอใจเพียงเท่านั้น ฉะนั้น เราจึงทำให้เกิดมีอีก พยายามพากเพียรทำให้เกิดสูงขึ้นไป หรือทำให้มากขึ้นไป ในส่วนที่ยังไม่มี ถ้าจะให้ดีจริงๆจะต้องเป็นเรื่องตัดความชั่ว มีแต่กุศล หรือความดียังไม่ใช่สิ่งสูงสุดจะมีอีกหลายอย่างตามมา คือ ความดับทุกข์ได้สิ้นเชิง 4) รักษา แปลว่า รักษากุศลที่เกิดขึ้นอันเป็นกุศลธรรม อย่าให้อกุศลธรรมเข้ามาแทรกแซง ต้องรักษาเอาไว้ เพื่อไม่ให้เลอะเลือน เพื่อไม่ให้เศร้าหมอง ไม่วิปริต เพื่อความเต็มแห่งกุศลธรรมอันจะงอกงามต่อไป (Phra Dhamkosacharn (Buddhadasa Bhikkhu), 2001 : 251-254)

5.2 ควบคุมตน “สัมมาสติ” คือ เหมือนเครื่องบังคับ เช่น พวงมาลัย ทางเสือ การระวัง ให้การเดินทางอยู่ในเส้นทาง ถูกจังหวะและหลบหลีกพินทุ...สติ คือ การกำหนดรู้ กล่าวคือ รู้เหตุ รู้ผล รู้สีกตัว การกำหนดรู้มีหลักการดังนี้ 1) รู้สีกตัว คือ การมองดูตัวเองในแง่ธรรมไว้บ่อยๆ โดยมองดูว่าเรามีอะไร มีธรรมะประเภทใดอยู่ในใจของเรา ธรรมที่เป็นกุศล หรือว่าธรรมที่เป็นอกุศล มันเกิดมันมีอยู่ในใจของเรา ถ้าเป็นอกุศลก็เป็นไปเพื่อความเป็นทุกข์ เป็นไปเพื่อโทษ ถ้าเป็นกุศลก็เป็นไปเพื่อความสุขและเป็นไปเพื่อความสบายใจ ขั้นนี้เป็นการศึกษาจากตำรา เมื่อรู้ทฤษฎีแล้วก็มามองที่ตัวเราเอง เช่น รู้ว่าความโลภไม่ดี



เป็นต้น

5.3 รู้ทันที คือ สิ่งใดที่มันเกิดขึ้นในใจของเรา พอเรารู้มันก็หยุด เพราะใจเราคิดได้ที่ละอย่าง เมื่อคิดอย่างหนึ่ง สิ่งอื่นมันก็หายไป ขณะที่เราโกรธ พอเรารู้ตัวว่าเราโกรธ ความโกรธมันก็หายไป เพราะเมื่อเรารู้แล้ว ไม่สร้างสติให้มันติดต่อไป (Phra Dhamkosacharn (Panyananda Bhikkhu), 2000 : 16-17)

5.4 อบรมจิต "สัมมาสมาธิ" คือ การฝึกจิต หรือการตั้งใจมั่น คือ การที่กำหนดเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือที่เรียกว่าอารมณ์ แล้วเอาใจจดจ่ออยู่ที่สิ่งนั้นนานๆ ขณะกำหนดจิตนั้น จิตอาจไม่หยุดนิ่ง แต่เมื่อทำอย่างนั้นนานๆ จิตก็จะมันคงจนเป็นสมาธิ หลักการเกี่ยวกับการทำสมาธิ นักวิชาการทางพุทธศาสนาได้อธิบายไว้ดังนี้ 1) ชักจูงเกลี้ยกล่อมจิตใจของเรา คือ การจงใจเราด้วยตนเอง เช่น เราเจริญเมตตาหนักๆ เข้า มันก็จงใจเราให้เป็นคนเมตตา หรือจงใจไปรักพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ นี่เป็นการจงใจตัวเองให้ไปในทางที่สบาย สงบเย็นอยู่เรื่อย การเจริญเมตตา โดยตั้งความปรารถนาว่า "สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้มีความสุข่าเปื่อยเปื้อนแก่กันเลย" อย่างนี้ไม่ต้องถึงกับเป็นฌานเป็นอัปปนาอะไร มันมีความรู้สึกอยู่เต็มที แต่ความรู้สึกนั้นถูกบรรจุเข้าไว้ด้วยสิ่งที่เรียกว่าเมตตา 2) การพิจารณาพอที่จะเป็นทางเปลี่ยนอารมณ์ร้าย คือ ถ้าเราโมโหโทโส กลัดกลุ้มอยู่อย่างนี้ พอมาลงมือเจริญเมตตาภาวนา หรือเจริญพุทธานุสสติ มันก็เปลี่ยนอารมณ์ร้ายกลัดกลุ้มนั้นให้สงบเย็น เป็นอารมณ์ที่ไม่เป็นทุกข์ อย่างนี้ไม่ต้องถึงกับเป็นฌานเป็นอัปปนาอะไร ทำได้ด้วยความรู้สึกธรรมดาสามัญ 3) การอธิษฐานจิตให้แน่วแน่ไปในทางใดทางหนึ่ง เราทำซ้ำกันอยู่อย่างนี้ เหมือนกับอธิษฐานจิตให้มันคงแน่วแน่ อยู่ในทางใดทางหนึ่ง เช่น ให้รักศีล ให้รักการทำงาน หรือเพื่อให้หมั่นไป เพื่อจะรักพระนิพพาน หรือที่เรียกว่า จาคานุสสติ สีลานุสสติ อุပสมานุสสติ (Phra Dhamkosacharn (Buddhadasa Bhikkhu), 2010 : 95)

สรุปว่า การพัฒนาจิตจึงเป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบ ถือได้ว่าเป็นการทำให้เราได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาคุณภาพจิตเริ่มแต่มีคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญู กตเวทิตะ การพัฒนาสมรรถภาพจิต หรือสมรรถภาพของจิตใจ ซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี คือ มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ คือความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพและสมรรถภาพต้องมีความสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปีติ มีความอิ่มใจ มีความร่าเริงใจ

6. พัฒนาปัญญา หรือการคิดให้เป็นระบบ หลักการที่สอดคล้อง คือ “สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ” การพัฒนาปัญญา ล้วนมีผลมาจากการพัฒนาข้างต้นทั้งหมด คือ การมองโลกตามความเป็นจริง ส่วนการใช้ความคิดให้ถูกทางเป็นแนวทางในการฝึกคนให้คิดเป็น กระทำเป็น เพื่อช่วยกระตุ้นและเร้าให้คิดหาเหตุผลอย่างเป็นระบบ หลักการดังกล่าวมีดังนี้



6.1 สัมมาทิฐิ คือ ทางเกิดแห่งแนวความคิดที่ถูกต้อง หรือต้นทางของปัญญาและความดีงามทั้งปวง...สัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็นแจ้งที่ถูกต้อง จำแนกย่อยได้ 5 ประเภท คือ

6.1.1 โลกียสัมมาทิฐิ คือ สัมมาทิฐิที่ยังเนื่องอยู่กับวิสัยโลก หรือจะแก้ปัญหาของโลกในขั้นต้นๆ เช่น การให้ การบูชา การบวชสรอง ข้อนี้มีความหมายพิเศษ สำหรับการให้ที่บริสุทธิ์ คือ การให้ชนิดที่มีเจตนาจะให้ประโยชน์แก่ผู้รับจริงๆและมีผล ถ้าคนที่ไม่สัมมาทิฐิ เขาก็ไม่เห็นว่ามันเป็นสิ่งที่มี หรือควรจะทำ ถ้าเราจะมี การให้ชนิดที่บริสุทธิ์เกิดขึ้นในโลก มันก็เต็มไปด้วยความเมตตา มีความกรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่โดยบริสุทธิ์

6.1.2 กัมมสัมมาทิฐิ คือ มีสัมมาทิฐิในเรื่องของกรรม ได้แก่ มีดีมีชั่ว มีบุญมีบาป ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว แล้วผู้ทำนั้นแหละจะต้องได้รับผลของการกระทำ ถ้าว่าจะยิ่งไปกว่านั้นก็ต้องศึกษาให้สูงขึ้น คือ อริยมรรค กล่าวคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในพระพุทธศาสนา ให้จิตใจมันหลุดพ้นจากกรรมชั่ว และกรรมดีไปเสียอีกทีหนึ่ง นั่นต้องไปศึกษาเรื่องโลกุตตระ

6.1.3 อทิปปัจจยตาสัมมาทิฐิ คือ ความที่ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้นๆ มันมีตัวบทอย่างนี้ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ก็มี เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้ก็เกิดขึ้น (นี้คู่หนึ่ง), เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เมื่อสิ่งนี้ดับไป เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ก็ดับไป (คู่ที่สอง), ถ้าเราใช้กฎเกณฑ์อันนี้ไปในทางที่ถูกต้อง จะทำให้โลกนี้มีสันติภาพ แต่ถ้าเราใช้ในทางที่เอาเปรียบและทำลายผู้อื่น โลกนี้ก็มีวิกฤตการณ์ ส่วนผู้มีมิจฉาทิฐิก็มองเห็นอย่างแจ่มแจ้งก็เข้าใจไปต่างๆ หรือแล้วแต่จะเข้าใจ เช่น ว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นคนเป็นสัตว์ก็มี หรือถือว่าไม่มีอะไรเลยก็มี แต่ถ้าโลกมีสัมมาทิฐิเกี่ยวกับอทิปปัจจยตา เรียกว่า เป็นโลกของคนฉลาด ก็ต้องถือว่าสัมมาทิฐิจะช่วยแก้ไขโลก ไม่ให้เป็นโลกของคนโง่และงมงาย

6.1.4 อริยสังสัมมาทิฐิ คือ สังจะนี้แปลว่าความจริง คือคนในโลกนี้เขาถือกันว่าความทุกข์ในโลกนี้มันเกิดจากเศรษฐกิจไม่ดี ก็ไปยุ่งกันปัญหาทางเศรษฐกิจ ที่จะทำให้โลกนี้ดับทุกข์ ยิ่งไปยุ่งทางเศรษฐกิจมันก็เห็นแก่ตัวมันก็มีตัณหามากขึ้น เมื่อไม่มีความอยาก ไม่มีตัณหาอย่างเขลา ก็สามารถจะรู้จักทำให้มันถูก ทำด้วยความอยากที่ไม่ต้องมีตัณหา ก็ไม่มีผิดโลกนี้ก็จะมีความสุข

6.1.5 อตฺถิตานตฺถิตาสัมมาทิฐิ คือ อตฺถิ แปลว่า ความมี และนตฺถิ แปลว่า ความไม่มี เกี่ยวกับทิฐิของคนที่เป็นนักคิด นักวิพากษ์วิจารณ์อย่างละเอียด มีผลทำให้พวกหนึ่งเล่นไปสุดเหวี่ยง ฝ่ายโน้นว่ามี ทุกอย่างมี มีเป็นเที่ยง เป็นแน่นอน เป็นตายตัว ที่นี้อีกพวกหนึ่งก็มีวิธีคิดไปอย่างอื่น มันก็เล่นไปสุดโต่งอีกฝ่ายหนึ่งว่าไม่มี ถ้าเราไม่เคยศึกษาในเรื่องนี้ เราก็ต้องพูดว่ามี หรือไม่มี เพราะมันเป็นความเห็นอย่างเด็กๆ เช่น ก้อนหินนี้มี มันเข้าใจผิดว่าเป็นก้อนหิน ถ้าเห็นจริงก็เห็นว่าเป็นเพียงกระแสนของการปรุงแต่งเปลี่ยนแปลง ถ้าเรามีความเห็นที่ถูกต้องในสิ่งทั้งปวง สันติภาพในโลกก็เกิดขึ้นเพราะสัมมาทิฐิ (Phra Dhamkosacharn (Buddhadasa Bhikkhu), 2006 : 4-34)

6.2 สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ หมายถึง ความคิดที่จะทำให้มันดี ทำให้มันถูก ทำให้มัน



ตรง ทำให้ไม่เดือดร้อนแก่ใครๆ ในทางพระพุทธศาสนา มี 3 ประการ คือ การคิดออกจากกาม หรือเนกขัมมสังกัปป์ คือ ความคิดในการออกบวชถือเพศพรหมจรรย์ การคิดไม่พยาบาทใคร หรือพยาบาทสังกัปป์ คือ ความในการละความเคียดแค้น ซึ่งซึ่งการจองเวร ความขัดเคือง ความโกรธ ความเกลียด เป็นต้น การคิดที่จะไม่เบียดเบียนผู้ใด หรืออวิหิงสาสังกัปป์ คือ ความคิดที่จะไม่ทำลายใครด้วยความโกรธ ด้วยความคึกคะนองกายและวาจาต่อผู้หนึ่งผู้ใด...การออกบวชนี้ก็จะประพาศพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์เหมือนสังข์ที่เขาขัดดีแล้ว อย่างอื่นดูไม่มีความสำคัญเท่า การบวชมีหลักการและมีผลดีต่อตนเองดังนี้

6.2.1 ซื่อตรงต่อตนเอง คือ นึกคิดอะไรออกไปมันก็ต้องรู้ว่า สิ่งนี้ผิด หรือสิ่งนี้ถูก สิ่งนี้ควรทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำ การเป็นคนคดจึงเป็นการหลอกลวงตัวเอง มันก็เลยไม่รู้ว่าจะอะไรที่จะไม่ควรทำ อะไรควรทำ เพราะมันอยากทำตามกิเลส อำนาจกิเลสมันมีมากกว่าความรู้สึกละอายใจ มันก็ตัดสินใจไปในทางที่ชั่ว คือ จะทำตามกิเลสทำ

6.2.2 จิตแจ่มใส คือ ความคิดที่จะเอียงไปในทางกามารมณ์นั้นไม่มีแน่ ความคิดเกลียดชังพยาบาท โกรธแค้นใครก็ไม่มีแน่ มันรู้ได้ด้วยสามัญสำนึก ฉะนั้น เราจึงถือหลักรวบเสียว่า ความไม่สะอาดในทางจิต ความไม่สะอาดของจิตนี้ จะต้องสลัดไปให้หมดด้วยสามัญสำนึกก็ทำได้ ขอให้มันมีใจซื่อตรงบริสุทธิ์

6.2.3 ปฏิบัติให้ถูกให้ตรง คือ การระงับกายและวาจา ไม่ให้ความสกปรกเข้า จิตไม่ให้ความสกปรกเข้า ทฤษฎีความคิดความเห็นก็ไม่ได้ไปสกปรกเข้า คำว่าทฤษฎี หมายความว่าไปยึดมั่นความดีเข้า ก็เป็นทุกข์เพราะความดี อย่างนี้ไม่ผิดในทางศีล ไม่ผิดในทางสมาธิ แต่ผิดในทางปัญญา ถ้าพูดเป็นภาษาชาวบ้านก็คือ ความถูกต้องทางกายทางวาจา นี้เรียกว่าศีล, ความถูกต้องในทางจิตนี้เรียกว่าสมาธิ, ความถูกต้องทางความเข้าใจ ความคิดเห็น เรียกว่าปัญญา สามอย่างนี้ คือ พรหมจรรย์

6.2.4 ไม่ประมาท คือ ความมีสติ ความไม่ประมาทนี้จะรวมอยู่ในพวกปัญญาความไม่ประมาทมันก็มีความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้อง ตั้งความมุ่งหมายไว้ถูกต้อง ด้วยอาศัยสามัญสำนึกกว่านี้ สกปรก ก็มองเห็นที่กายวาจานั้นประเภทหนึ่ง ตัวจิตส่วนที่เกี่ยวกับจิตตามธรรมชาตินี้ส่วนหนึ่ง จิตส่วนนี้มันเนื่องอยู่กับกายวาจา ส่วนสติปัญญาความคิดเห็นนั้นอีกส่วนหนึ่ง ก็ไม่สกปรก เห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี นี้เรียกว่าสกปรก Phra Dhamkosacharn (Buddhadasa Bhikkhu), 2005 : 26-31)

สรุปว่า การพัฒนาปัญญา คือ การทำปัญญาให้เจริญองงาม มีความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ ทางวิชาชีพ หรือพัฒนาปัญญาให้มีการรับรู้ เรียนรู้ อย่างถูกต้องในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง คือ เข้าใจสิ่งนั้นตามสภาวะ หรือตามที่มันเป็น ไม่เอนเอียงด้วยอคติและฉันทาคติ อันจะทำให้การรับรู้ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ขึ้นต่อไป คือ วินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญาบริสุทธิ์ ไม่ใช่ด้วยกิเลส เป็นปัญญาที่รู้จักเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เข้าใจความเจริญและความเสื่อมของโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและตามเหตุปัจจัย รู้จักทางแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์ความสำเร็จให้ตนพัฒนาง่ายขึ้นๆ ขึ้นไปรู้



เท่าทันโลกและชีวิตทำให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์

3. สรุป

ทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ จึงมีเป้าหมายไปที่การฝึกอบรมตนเอง ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ หรือเพื่อการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น เป็นบุคคลที่ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน เพื่อเกิดความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ เป็นสุขผ่องใส ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือการรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ได้ในที่สุด

References

- Dhumthong, S. (2010). *Study of Sense-control Development in Theravada Buddhism*. Thesis for the Master Degree (Buddhist Studies). Ayudhya : Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2005). *Nature of Dhamma Leading to Vision (Wisai Dham Phue Nam Su Wisaitat)*. Bangkok : Phimsuay Co., Ltd.
- Phra Dhamkosacharn (Panyananda Bhikkhu). (2000). *Mindfulness : Dhamma for Life Problem Solution*. Bangkok : Dhammasabha Press.
- Phra Dhamkosacharn (Buddhadasa Bhikkhu). (2001). *Applied Enlightenment Virtues (Bodhipakkhiya Dhamma Prayuk)*. Surat Thani : Dhammadana Foundation.
- _____. (2010). *Principles and Procedures on Giving, Precepts and Development*. Bangkok: The Agricultural Co-operative Federation of Thailand Printing Press.
- _____. (2006). *Right View (Samma Ditthi)*. Bangkok : Dhammasabha Press.
- _____. (2005). *Navakanusat 1*. 2nded. Surat Thani :Dhammadana Foundation.
- Phra Virachon (Chatchawarn). (2012). *Analytical Study of the Consumption of Four Requisites to Support Dhamma Realisation in Theravada Buddhism*. Thesis for the Master Degree (Buddhist Studies). Ayudhya : Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.



Phra Thani Khemadhammo (Champa). (2007). *A study of tight livelihood in buddhism*. Thesis for the Master Degree (Buddhist Studies). Ayudhya: Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

