

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมพหุวัฒนธรรมด้วยหลักนาถกรณธรรม 10

Development of Quality of Life in Multicultural Society with the Ten Principles

ภัสตรา มณฑนาธรรม

Passara Montanatham

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author, Email: Passara.mont@gmail.com

Received September 17, 2022; Revised December 15, 2022; Accepted: December 30, 2022



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าถึงหลักธรรม และนำไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเอง ด้วยวิธีการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัย ผลการศึกษาพบว่าหลักนาถกรณธรรม 10 ประการ คือการฝึกฝนตนให้เจริญในศีล เป็นผู้เฝ้าหาความรู้ การเลือกคบเพื่อนดี และหาอาจารย์ผู้แนะนำสั่งสอนด้วยความปรารถนาดี การเป็นผู้ว่าง่าย เป็นผู้ไม่มีเหตุผล ช่วยเหลืองานหมู่คณะด้วยความเต็มใจ การศึกษาหลักธรรมให้ละเอียดลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไปด้วยความเพียร ให้มีความพอใจในสิ่งที่ตนหา มาได้ด้วยความบริสุทธิ์ มีสติระลึกรู้เท่าทันสิ่งที่พบได้ และการพัฒนาปัญญาให้มีความฉลาด หยั่งรู้ เข้าใจภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมพหุวัฒนธรรม ให้สูงกว่ามาตรฐานขึ้นไปอีกระดับหนึ่งที่เรียกว่าอารยชน หรืออารยบุคคล

คำสำคัญ: นาถกรณธรรม; คุณภาพชีวิต; การพัฒนา; พหุวัฒนธรรม

Abstract

This article has the purpose of study. 10 Principles of Nathakarana Dhamma to improve the quality of life, were found to be practice for improving the quality of life in naming. That are important according to the teaching of the Buddha, that want Buddhists to practice themselves to have precepts, knowledge, have friends and

teachers to recommend good thing, being a simple and reasonable ruler, willingly assist in the work of the group, study the Dhamma in great depth ascend with perseverance. Satisfied with what he earned with purity, be mindful of doing the words spoken and develop wisdom to understand the state of things as the really have quality in multicultural society above the standard to another level called civilized people.

Keyword: Nathakarana Dhamma; Quality of life; Development; Multicultural

บทนำ

ปัญหาของสังคมในปัจจุบันคือการมาอยู่ร่วมกันของกลุ่มต่างๆ ที่มีความแตกต่างหลากหลาย และนำไปสู่ปัญหาของการอยู่ร่วมกันที่ถูกนำเสนอผ่านการขยายออกของสิทธิมนุษยชนบนมุมมองของความเห็นอกเห็นใจกัน และการยอมรับความอ่อนแอของมนุษย์บางกลุ่มที่พยายามเสนอให้เห็นตัวตนผ่านการยอมรับหลักเกณฑ์ทางจริยศาสตร์ที่หลากหลายยิ่งขึ้น (Judith Blau and Alberto Moncadam, 2009) รูปแบบการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ต้องการแก้ไขปัญหาดังกล่าวนี้จึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ด้วยหลักการทางศาสนา

การพัฒนา (Development) นั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของระบบต่างๆ ในสังคมที่ได้รับการยอมรับจากคนในสังคมนั้น โดยมีหลักที่ใช้ในการพิจารณาโดยมีจุดเน้นอยู่ที่ลักษณะของการพัฒนาทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ด้านปริมาณ 2) ด้านคุณภาพ และ 3) ด้านสิ่งแวดล้อม ให้ดีขึ้น หรือเหมาะสมกว่าสภาพที่เป็นอยู่ ส่วนการพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of life) ตามความหมายของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพสามารถดำรงอยู่ได้ในสังคมอย่างปกติสุขและชีวิตที่มีคุณภาพนั้นจะรู้ได้ โดยการที่คนหรือในชุมชนนั้นได้บรรลุเกณฑ์ความจำเป็นมาตรฐาน หรือความต้องการพื้นฐานที่คนหรือชุมชนจะมีหรือจำเป็น เพื่อให้ชีวิตอยู่ได้อย่างปกติพอสมควร (นิรันดร์ จงวุฒิเวศน์, 2550)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท เน้นการพัฒนาลำดับขั้นทางจริยธรรมจากภายในของบุคคลเพื่อยกระดับขั้นทางคุณธรรมให้สูงขึ้น จากปุถุชนขึ้นไปให้เป็นอริยชนหรือ อารยชน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 27 ข้อที่ 357 หน้าที่ 98 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวจริยธรรมเพื่อยกระดับขั้นทางคุณธรรมให้สูงขึ้นได้นั้น ต้องนำหลักการพัฒนาบุคคลทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และปัญญา เพื่อไม่ให้กุศลธรรมครอบงำ ไม่ใช่รับรู้แล้วก็เกิดความชอบซึ่งปรุงแต่ง เกิดโลภะ โทสะ โมหะ แต่ให้มีสติในการที่จะรับข้อมูล และได้ปัญญาเกิดความรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามความเป็นจริง ประสบการณ์หรือข้อมูลความรู้ที่ผ่านเข้ามาทางประสาททั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ตามหลักการปฏิบัติตั้งต้นที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย



ใจ, รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ คือ วิญญูณ ผัสสะ เวทนา คือจุดที่ต้องศึกษากันอย่างยิ่ง เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตดังนี้

1) พัฒนาทางกาย ได้แก่ การฟื้นฟูและรักษาร่างกาย ตลอดถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อย่างถาวร ด้วยการเรียนรู้หลักธรรม ผูกพัน ปฏิบัติตามขั้นตอน เมื่อรับผลของการปฏิบัติเข้ามาจะเป็น ความรู้ ก็ต้องผ่านการแปลความหมายด้วยอินทรีย์ที่ 6 คือ จิตใจ ซึ่งทั้งแปลความหมาย ประมวล และ นำออกสื่อสาร จึงมีความรู้ทางประสาททั้ง 5 อย่าง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2543) เห็น ว่าไม่มีอะไรที่จะยึดมาเป็นตัวตนได้ แม้แต่ร่างกายก็ไม่ใช่ของเราจริง ๆ ผูกให้ปล่อยวาง สามารถ ดำเนินชีวิตปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง

2) พัฒนาทางด้านจิตใจ ได้แก่ การศึกษาหลักธรรมและการนำมาปฏิบัติ เพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของตนเองให้เกิดความสมดุล คือการทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบ ผ่อนคลาย เป็นภูมิคุ้มกัน ให้มี คุณภาพทางจิตใจที่เข้มแข็งไม่ตกเป็นทาสวัตถุนิยม จนเป็นโรคทางจิตวิญญาณ การทำสมาธิคือส่วน สำคัญในกระบวนการรับรู้ทั้งการรับรู้อารมณ์จากภายในและภายนอก ผู้พัฒนาทางด้านจิตใจที่ทำ สมาธิอยู่เป็นนิตย์ จึงเป็นผู้มีสติปัญญาที่สมบูรณ์ สามารถเข้าถึงความจริงที่ว่าไม่มีอะไรที่จะมายึดเป็น ตัวตนได้ แต่ถ้าไม่ยอมรับความจริงที่รู้ด้วยจิตหรือความรู้ทางจิต ก็จะทำให้ไม่ทำสมาธิ ไม่ให้เข้าถึง ความจริงได้ยึดถือตัวตนเป็นสำคัญ ทำให้เกิดปัญหาทั้งแก่ตนเองและสังคม การพัฒนาทางด้านจิตใจ เป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีปัญญาเพิ่มขึ้น สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เป็น อิสระจากโรคทางใจได้อย่างสิ้นเชิง

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการพัฒนาจิตใจขึ้นไปตามลำดับ คนที่ยังไม่พัฒนาเลย จะมี ความสุขจากการได้รับอย่างเดียว ต้องได้ ต้องเอา ถ้าฉันได้ ฉันเอา ฉันได้กิน ฉันได้ใช้ ฉันก็มีความสุข แต่ถ้าให้คนอื่น ก็จะเป็นการสูญเสียไป แล้วก็ไม่มีความสุข มันเบียดเบียนจิตใจไม่สบายเลย อย่าง น้อยก็มีความเสียดายไม่อาจจะมีความสุขได้ (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตโต), 2543) ถ้าคนเรา พัฒนาตัวเองขึ้นไป เราจะรู้จักความสุขเพิ่มขึ้น จะมีความสุขอีกแบบหนึ่งที่เกิดขึ้น คือความสุขจากการ ให้ คนที่มีคุณธรรมในจิตใจเท่านั้น จึงจะมีความสุขแบบนี้เกิดขึ้น เป็นความก้าวหน้าในการพัฒนาของ มนุษย์ ความสุขจากการให้เป็นความสุขที่ปลอดโปร่ง กว้างขวางเป็นความสุขที่ประณีตประเสริฐกว่า ความสุขเพียงจากการได้

3) พัฒนาทางด้านสังคม มนุษย์จะอยู่ได้และเจริญด้วยดี คนต้องมีพฤติกรรมที่เป็นวินัย เริ่มแรกการฝึกประพฤติดี มีวินัยอยู่ภายใต้กฎหมายเสมอกันคำพระว่า สีสสามัญญดาชน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อที่ 317 หน้าที่ 257 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หมายความว่าคนที่อยู่ร่วมสังคมกันนี้ จะต้องมีความประพฤติสุจริตไว้ใจกันได้ ไม่เบียดเบียน ผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่สังคม และรักษาระเบียบวินัย ทำตามกฎหมายของสังคมเหมือนกัน ที่เป็นระเบียบจะต้องได้คุณสมบัติทางจิตมาหนุน ศาสนามุ่งหมายให้รักกัน จะให้สัมพันธ์กันได้ในทุก

คนที่ต่างกัน เราจะต้องเพิ่มเติมลักษณะเฉพาะเข้าไปอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นสังคมพหุวัฒนธรรมที่ประกอบไปด้วยธรรมเรียกว่าธัมมิกสังคมนิยม ถ้าเรารักกันไม่เห็นแก่ตน มันก็เกิดประโยชน์ทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นพวกคนจนก็รักคนมั่งมีได้ คนมั่งมีก็รักคนจนได้ นายทุนก็รักกรรมกรได้ กรรมกรก็รักนายทุนได้ เศรษฐีรักขอทาน ขอทานรักเศรษฐีหรือกระทั่งแม่วรรักษ์หนูได้ หนูรักแมวได้ ธัมมิกสังคมนิยมมุ่งหมายให้ทุกคนลดความมีตัวตน หรือไม่เห็นแก่ตน จนรักผู้อื่นได้ รักสิ่งที่มีชีวิตได้ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไปถึงความสุขของมนุษย์ทุกคน ของสัตว์เดรัจฉานทุกตัว ของต้นไม้ทุกต้น

4) พัฒนาการด้านปัญญา การพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธศาสนามี 1 ระดับคือ 1. สุตมย ปัญญาเกิดจากการฟัง การอ่าน การสังเกต 2. จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด พิจารณา แยกแยะ สังเคราะห์ 3. ภาวนามยปัญญา เกิดจากการนั่งสมาธิเกิดปัญญาจากภายใน ถือว่าเป็นปัญญาขั้นสูงสุด เพราะเป็นวิธีที่สร้างสรรค์ปัญญาขึ้นมาได้ด้วยตนเอง โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้และลงมือปฏิบัติ จนกระทั่งเกิดประกายแห่งเหตุของปัญหาและสามารถแก้ปัญหาได้เสร็จสิ้นด้วยตนเอง

สังคมนพหุวัฒนธรรม คือ สังคมที่มีผู้คนเคลื่อนย้ายของผู้คน โดยธรรมชาติของมนุษย์นั้นย่อมมีความเห็นแก่ตัว เมื่อต้องมาอยู่รวมกันในสังคมที่หลากหลาย ที่เรียกว่า สังคมนพหุวัฒนธรรม ทำให้เกิดความขัดแย้งมากมายเช่น ชนกลุ่มน้อยมักถูกคนเมืองเอาเปรียบด้านค่าแรง คนต่างจังหวัดไม่มีพวกถูกรังแก หรือผู้มีความรู้หลุดคนที่ด้อยการศึกษา

ปัญหาทางด้านจิตใจของผู้คนในสังคมนพหุวัฒนธรรม ที่ต้องจากถิ่นฐานและครอบครัว เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจ หวาดระแวง เกิดความวุ่นวายในใจ โศกเศร้า ไม่สบายใจ ไม่มีกำลังใจเวลาทำงานมักเลื่อนลอยกระวนกระวาย ขาดความมั่นคงทางจิตใจ เกิดปัญหาสังคมคือความไม่ไว้วางใจ ไม่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขาดความเมตตาต่อกัน มีการแข่งขันสูง เกิดสังคมตัวใครตัวมัน มีการเบียดเบียน เอาเปรียบซึ่งกันและกัน เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าสิ่งใด ไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะตามมา ไม่มีความยั้งคิด เพื่อผลประโยชน์แล้วจะทำทุกวิถี เกิดความขัดแย้งที่เป็นอันตรายต่อสังคมและประเทศชาติ

กรอบแนวคิดทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต เน้นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาตนเองและการพัฒนาสังคม โดยใช้หลักนาถรณธรรม ซึ่งมีบริบทเกี่ยวข้องกับทั้งในด้านพัฒนาตนเองและผู้อื่น ซึ่งบทความนี้จะได้นำเสนอรูปแบบการพัฒนาดังกล่าวนั้นต่อไป

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตในสังคมนพหุวัฒนธรรม

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตมาจากพื้นฐานความต้องการ 5 ประการ ได้แก่



1) มีความสุขสบายทั้งทางด้านร่างกาย และวัตถุ ทางด้านร่างกาย ได้แก่ การมีสุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทางด้านวัตถุ ได้แก่ การมีบ้านน่าวอยู่ มีอาหารที่ดี มีเครื่องอำนวยความสะดวก

2) มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น ความสัมพันธ์กับคู่สมรส บิดามารดา ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และบุคคลอื่นๆ นอกจากนี้ การมีบุตรและการเลี้ยงดูบุตรก็ถือเป็นความสัมพันธ์ด้านนี้ด้วย

3) การมีกิจกรรมในสังคมและชุมชน การได้มีโอกาสช่วยเหลือและสนับสนุนผู้อื่นในสังคม

4) มีพัฒนาการด้านบุคลิกภาพ และมีความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ตามพัฒนาการ เช่น การมีพัฒนาการทางสติปัญญา การเรียนรู้ และสนใจการเรียนรู้ การเข้าใจตนเอง รู้จุดบกพร่องของตน มีงานที่น่าสนใจทำ ได้รับผลตอบแทนที่ดี และการแสดงออกในทางสร้างสรรค์

5) มีสันถนาการ เช่น อ่านหนังสือ ฟังดนตรี ปลูกพืช และสิ่งบันเทิงอื่นๆ และมีส่วนร่วมในสังคม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามเกณฑ์มาตรฐานในหลักการทางศาสนาทั่วไป จึงมุ่งเน้นไปที่ 2 ส่วนสำคัญ คือ 1. การมีความสุขสบายทางด้านร่างกาย จิตใจ และ 2. การมีสังคมปลอดภัย มีชีวิตที่ดี ก็เพียงพอแล้ว ซึ่งมีความแตกต่างจาก การพัฒนาตามหลักพระพุทธศาสนาว่าคือ “ภาวนา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 21 ข้อที่ 41 หน้าที่ 68-70 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งประกอบไปด้วย กายภาวนา (การพัฒนาทางกาย) จิตภาวนา (พัฒนาทางใจ) ศีลภาวนา (พัฒนาทางสังคม) และปัญญาภาวนา (พัฒนาทางปัญญา) คือการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และต้องมีจิตใจเข้มแข็ง สังคมและสิ่งแวดล้อมจึงจะปลอดภัย มีชีวิตความเป็นอยู่ที่สงบร่มเย็นทั้งตนเอง สังคม และประเทศชาติ ดำเนินชีวิตโดยยึดหลักทางสายกลางให้อยู่ได้อย่างสมดุล คือ มีความสุขที่แท้ ไม่ให้รู้สึกขาดแคลน จนต้องเบียดเบียนตนเอง หรือดำเนินชีวิตอย่างเกินพอดี จนต้องเบียดเบียนผู้อื่น หรือเบียดเบียนสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีความจำเป็นในการดำเนินชีวิต ในโลกปัจจุบันท่ามกลางความหลากหลายของผู้คนที่เคลื่อนย้ายมาอยู่ร่วมกัน ที่เรียกว่า สังคมพหุวัฒนธรรม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมพหุวัฒนธรรมด้วยหลักนาถกรณธรรม 10 ประการ

นาถกรณธรรม 10 หมายถึงธรรมอันกระทำที่พึง, ธรรมสร้างที่พึง, คุณธรรมที่ทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตนได้ (virtues which make for protection) นาถกรณธรรมนี้ ท่านเรียกว่าเป็นพหุการธรรม หรือ ธรรมมีอุปการะมาก (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตโต), 2543) เพราะเป็นกำลังหนุนในการบำเพ็ญคุณธรรมต่างๆ ยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้สำเร็จได้อย่างกว้างขวางไพบุลย์การนำหลักนาถกรณธรรม 10 ประการ จึงสามารถนำมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมพหุวัฒนธรรมในปัจจุบันนี้อันได้แก่

1. ศิล เราสามารถพิจารณาว่าอะไรเป็นศิลปะจากความหมายในพระไตรปิฎก ที่จารึกเป็นภาษาบาลีคือ “ก็ สีสันติ เจตนา สีล เจตสิก สีล สัมมโร สีล อวิติกกโม สีล” ว่า อะไรเป็นศิลปะบ้าง ได้แก่เจตนาเป็นศิลปะ เจตสิกเป็นศิลปะ ความสำรวมเป็นศิลปะ ความไม่ล่วงละเมิดของผู้เจตนา ความตั้งใจดเว้นจากความชั่วทางกาย วาจา ใจ เป็นศิลปะทั้งหมด เราเปรียบดั่งเช่นดอกไม้ที่มีหลากหลายชนิด บานสะพรั่งส่งกลิ่นหอมมากบ้าง น้อยบ้าง บางดอกหอมตอนเช้า บางอย่างหอมช่วงกลางวัน บ้างก็หอมบ่าย หอมเวลาเย็นก็มี บางอย่างหอมกลางคืน และมีหอมทั้งวันทั้งคืน เป็นที่ชื่นชอบของผู้พบเห็น แต่เมื่อมันเหี่ยวแห้ง ก็ไม่เป็นที่ต้องการของผู้ใด แต่คนมีศิลปะนั้นจะหอมอยู่เสมอ หอมทั้งตามลมและทวนลม หอมทั้งในเวลาที่มีชีวิตอยู่และจากโลกนี้ไปแล้ว สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร กล่าวว่าผู้มีศิลปะจะเป็นที่ชื่นชมรักใคร่ ในเวลาที่มีชีวิต เป็นที่เสียดยอาลัยรักเมื่อจากไป เพราะคนมีศิลปะไม่มีพิษภัยต่อผู้ใด มีกิริยา วาจาดี ไม่ข่มเหงเบียดเบียนทำร้ายใคร มีเมตตา กรุณา แก่สัตว์ทั้งปวง เพชร นิลจินดา และอารมณ์อันมีค่า ไม่ใช่เครื่องประดับอันประเสริฐ เพราะไม่อาจทำลาย วาจา ใจ ของผู้ประดับให้พังทลายได้ คนมีศิลปะเป็นเครื่องประดับ จึงงดงามทุกเมื่อ

หากจะเป็นคนมีศิลปะ ต้องรู้ว่าศิลปะ คือความปกติทาง กาย วาจา ใจ มี 3 อย่าง คือ กุศลศิลปะ มีจิตเป็นกุศล อกุศลศิลปะ มีจิตเป็นอกุศล และอัปยาคตศิลปะ มีจิตไม่เป็นกุศล และมีจิตไม่เป็นอกุศลหรือเป็นแบบกลางๆ คนเราจะมีศิลปะได้ก็เพราะมีหิริและโอตตปปะ คือ ความละอายและเกรงกลัวบาป ทั้งบาปของตนและคนอื่น โดยมีสติเตือนตนเสมอว่า “เราเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ ไม่ควรกระทำความชั่ว” หรือเกรงคำครหาของผู้อื่นจะว่า “ผู้นี้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าทำไมจึงประพฤติชั่วอย่างนี้” เป็นต้น เมื่อมีสติคิดได้ จิตใจก็อ่อนโยน ไม่กล้าทำชั่ว เมื่อไม่ทำชั่วก็ไม่เดือดร้อนเป็นอันสงฆ์ ผู้มีศิลปะย่อมได้รับอันสงฆ์ 5 ประการดังนี้ 1) ย่อมได้รับโภคทรัพย์ใหญ่ เพราะความไม่ประมาทเป็นเหตุ (สีเลน โภคสมปทา) 2) เกียรติศัพท์อันงามของผู้มีศิลปะ ย่อมฟุ้งขจรไปไกล 3) ผู้มีศิลปะเข้าไปสู่สมาคมใดๆ ย่อมเข้าไปอย่างองอาจไม่เก้อเขิน 4) ผู้มีศิลปะย่อมไม่หลงทำกาลละ (คือไม่หลงเวลาตาย) 5) ผู้มีศิลปะ ตายแล้วย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ (สีเลน สุคติ ยนติ)

ศิลปะ 5 ข้อ สำหรับคฤหัสถ์ควรรักษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ในการขัดเกลากิเลสของตนเอง และเพื่อความสงบสุขของสังคม เพียงแต่ทุกคนพากันรักษาศิลปะ 5 ข้อเท่านั้น ชาวโลกก็จะอยู่ร่วมกันเป็นปรกติสุข เพราะศิลปะ 5 ข้อ เป็นข้อดเว้นการประพฤติสำหรับคฤหัสถ์ คือ

ศิลปะข้อที่ 1 ปาณาติปาตา เวรมณี งดเว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ตกลงไป

ศิลปะข้อที่ 2 อทินนาทานา เวรมณี งดเว้นจากการถือเอาของที่เขาของมิได้ให้

ศิลปะข้อที่ 3 กาเมสุ มิจฉารานา เวรมณี งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

ศิลปะข้อที่ 4 มิสาวาทา เวรมณี งดเว้นจากการกล่าวเท็จ

ศิลปะข้อที่ 5 สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี งดเว้นจากการดื่มสุรา และเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท



ผู้ที่รักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์หมดจด ต้องมีธรรมที่คู่กับศีลแต่ละข้อกำกับไว้ด้วย คือ 1) เมตตา กรุณา คู่กับศีลข้อที่ 1 เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ 2) สัมมา อาชีวะ การเลี้ยงชีวิตชอบ คู่กับศีลข้อที่ 2 การประกอบอาชีพสุจริต ไม่ผิด ศีลธรรมเพื่อให้ได้ทรัพย์สินมาใช้สอยเลี้ยงดูตนเองและผู้อยู่ในความรับผิดชอบของตน 3) ความสำรวมในกาม คือ ยินดีเฉพาะคู่ครองของตน คู่กับศีลข้อที่ 3 จงดเว้นจากการประพฤติดูผิดในกาม 4) ความมีสติ จะ คือ พุดจริง ทำจริง คู่กับศีลข้อที่ 4 จงดเว้นจากการกล่าวเท็จ 5) ความมีสติ สำรวมระวังไม่ประมาท คู่กับศีลข้อที่ 5 จงดเว้นจากการดื่มสุรา และเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ในการตั้งใจรักษาศีลนั้น ไม่จำเป็นต้องไปสมาทานกับพระที่วัดเท่านั้น ในสมัยพุทธกาล คนส่วนมากสมาทานศีลที่บ้าน ในวันอุโบสถ แล้วจึงถือดอกไม้ของหอมไปวัดเพื่อฟังธรรม การรักษาศีลต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบ ไม่ใช่ทำตามๆ กันโดยขาดเหตุผล ศีลที่มีปัญญาเป็นพื้นฐาน จะไม่ขาด ไม่ต่างพร้อย ไม่เป็นทาสของตัณหา และทิฏฐิ ผู้รักษาศีล ต้องไม่มุ่งรักษาเพราะต้องการลาภ ยศ สรรเสริญ หรือสมบัติใดๆ จะบริสุทธิ์จากกิเลสได้ เพราะศีลเพียงอย่างเดียว จะไม่สามารถทำให้บรรลุนิพพานได้ แต่ผู้ที่บรรลุนิพพานได้นั้น ต้องประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ผู้มีศีลที่มีปัญญาเป็นพื้นฐาน จึงเป็นเครื่องกันบาปทุจริต เป็นเสบียงเดินทาง เป็นพาหนะอันประเสริฐ เป็นเครื่องหอมที่ฟุ้งไปทั่วสารทิศ เป็นสะพานนำไปสู่สุคติโลกสวรรค์ และนิพพาน

2. พาหุสัจจะ ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมากหรือคงแก่เรียน มีความรู้ความเข้าใจลึกซึ้ง ได้แก่ 1) พหุสสุตา ฟังมาก คือ ได้เล่าเรียนสดับฟังไว้มาก 2) ธตา จำได้ คือ จับหลักหรือสาระได้ ทรงจำไว้มั่นยำ 3) วจสา ปริจิตา คล่องปาก คือ ท่องบ่น หรือ ใช้พูดอยู่เสมอ จนแคล่วคล่องจัดเจน 4) มนสาอนุเปกขิตา เพ่งขึ้นใจ คือ ใส่ใจนึกคิดพิจารณาจนเจนใจ นึกถึงครั้งใด ก็ปรากฏเนื้อความสว่างชัดเจน 5) ทิฏฐิยา สุปฏิวิธธา ขบได้ด้วยทฤษฎี หรือแทงตลอดดีด้วยทิฏฐิ คือ มีความเข้าใจลึกซึ้งมองเห็นประจักษ์แจ้งด้วยปัญญา ทั้งในแง่ความหมายและเหตุผล และฝึกฝนในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมอยู่ตลอดเวลา สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก กล่าวว่า การจะทำให้ใจเป็นสุขผ่องใส นั้นไม่มีใครจะทำให้ใครได้ เจ้าตัวต้องทำของตัวเอง วิธีทำก็คือ เมื่อเกิดความโลภ โกรธ หลง ขึ้นเมื่อใด ให้พยายามมีสติรู้ให้เร็วที่สุด และใช้ปัญญายับยั้งเสียให้ทันทั่วทั้งที่ อย่าปล่อยให้เข้า เพราะจะเหมือนไฟไหม้บ้าน ยิ่งดับช้าก็ยิ่งดับยากและเสียหายมากโดยไม่จำเป็น สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2561)

การทำดีหรือทำบุญกุศลที่จะส่งผลสูงสุดต้องการทำด้วยใจว่างจากกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง ความผูกพันในผลที่จะได้รับเป็นทั้งความโลภ และความหลง จึงไม่อาจให้ผลสูงสุดได้ แม้จะให้ผลตามจริงที่ว่าทำดีจักได้ดี แต่เมื่อเป็นความติดคนด้วยโลภและหลงก็ย่อมจะได้ผลไม่เท่าที่ควร ทำดีได้ดีแน่นอนอยู่แล้ว บรรดาผู้ทำความดีทั้งหลาย ขบซึ่งในสัจจะคือความจริงนี้ การที่ยกมือไหว้พระด้วยใจที่เคารพศรัทธาในพระรัตนตรัยสูงสุด เพียงเท่านั้นได้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าจะยกมือไหว้พร้อมกับอธิษฐาน

ปรารถนาสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ด้วยมากมายหลายสิ่งหลายอย่าง หรือการบริจาคเงินสร้างวัดวาอารามด้วยใจที่มุ่งให้เป็นการบูชาคุณ พระรัตนตรัยเพียงเท่านี้ก็ไฉไลดีใจยิ่งกว่าปรารถนาวิมานชั้นฟ้า หรือบ้านช่องโอ่อ่าทันตาเห็นในชาตินี้ หรือการจะสละเวลากำลังกายกำลังทรัพย์เพื่อช่วยเหลืองานพระศาสนา โดยมุ่งเพื่อผลสำเร็จของงานนั้นจริงๆ เพียงเท่านี้ก็ไฉไลดีใจยิ่งกว่าปรารถนาจะได้หน้าได้ตาว่าเป็นคนสำคัญเป็นกำลังใจให้เกิดความสำเร็จหรือการคิดพูดทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดเพื่อ สถาบันชาติศาสนา พระมหากษัตริย์ ด้วยใจที่มุ่งเทิดทูนรักษาอย่างเช่นนี้ให้ผลดีใจยิ่งกว่าหวังได้ลาภยศหน้าตาตอบแทน ทุกวันเรามีโอกาสทำดีด้วยกันทุกคน (สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2561)

ดังนั้นจึงขอให้พยายามตั้งสติให้ดี ใช้ปัญญาใคร่ครวญ อย่าโลภ อย่าหลง อย่าทำความดีอย่างมีโลภมีหลงให้ทำความดีอย่างบริสุทธิ์ สะอาดจริงเกิด การได้ศึกษาเล่าเรียนเข้าใจหลักธรรมแล้วนำไปปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และนำมาคิดพิจารณานั้น เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา พระพุทธเจ้าจึงตรัสความสำคัญของการฟังว่า “บุคคลเชื้อธรรมของพระอรหันต์ เพื่อบรรลุนิพพาน ฟังอยู่ด้วยดี ย่อมได้ปัญญา” ความเป็นผู้ฟังธรรมเป็นอันมาก แล้วทรงจำไว้ได้คล่องปาก ขึ้นใจ และทำความเข้าใจให้ถูกต้องด้วยการพิจารณา ซื่อว่าเป็นพหูสูตร

3. กัลยาณมิตรตตา ความมีกัลยาณมิตร การคบคนดี ได้ที่ปรึกษาและผู้แนะนำสั่งสอนที่ดี ความเป็นผู้มีเพื่อนดี มีมิตรสหายดี มีครูอาจารย์หรือผู้แนะนำพร่ำสอนดี การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยความมีกัลยาณมิตร หมายถึง การมีมิตรดี สหายดี มีเพื่อนดี มีครูอาจารย์ดี มีคนใกล้ชิดที่เป็นคนดี เป็นคนที่มีความรู้ความสามารถในการแนะนำแนวทางการดำเนินชีวิต การปฏิบัติธรรมหรือการประกอบกิจกรรมต่างๆ แก่เพื่อนของตนเองด้วยเมตตา ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ด้วยความปรารถนาดีต่อกันทั้งกาย วาจาและใจ ความมีกัลยาณมิตรจึงถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่จะทำให้ภิกษุหรือผู้ปฏิบัติธรรม ตลอดจนชาวบ้านทั่วไปที่ต้องการเจริญไตรสิกขา ให้ประสบความสำเร็จในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสรรเสริญความมีกัลยาณมิตร ในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้ปฏิบัติได้บริบูรณ์ รวมถึงที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมงคลสูตรว่า “อเสวนา จ พาลานํ การไม่คบคนพาล ปลูกจิตอันบุญ เสวนาคบหาบัณฑิต” “ยํ เว เสวติ ตาติโส คบคนโดยอ้อมเป็นเช่นคนนั้น” การที่จะเป็นเช่นคนที่ตนคบ หมายถึง คบหา (เสวนา) จนเกิดความคุ้นเคยอยู่ตัว เกิดมีนิสัย อุปนิสัย และอัธยาศัยเช่นใด ก็ย่อมเสวนาคบหากันกับคนที่มีอัธยาศัยเช่นนั้น คนที่มีอัธยาศัยเลาก็เข้าพวกับคนเลว คนที่มีอัธยาศัยดีก็เข้าพวกับคนดี ข้อสำคัญต้องสังเกตให้ทราบ เพราะอัธยาศัยหลายอย่างซ่อนเร้นอยู่ ดังเช่น พระมหาปันถกบอกกัมมัญฐานแก่พระจุฬปันถกน้องชาย ไม่ต้องด้วยอัธยาศัยจึงไม่สำเร็จประโยชน์ แต่พระบรมศาสดาได้ทรงทราบทรงบอกบทที่ถูกกับอัธยาศัย พระจุฬปันถกจึงปฏิบัติสำเร็จ พระพุทธองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตรของพระจุฬปันถก เพราะความเป็นผู้มีครูอาจารย์หรือผู้



แนะนำพร่ำสอนดีจึงปฏิบัติสำเร็จ หรือผู้แนะนำพร่ำสอนดี การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยความมีกัลยาณมิตร

ข้อควรระวังในการคบหาเพื่อนที่เป็นอันตรายต่อตนเองคือ ผู้ที่รู้ธรรมาศัย ถ้ามุ่งร้ายก็อาจอาศัยธรรมาศัยของผู้นั้นหนุนให้ปฏิบัติผิดทางได้ ตัวอย่างเช่นอาจารย์ของอหิงสกมานพรู้ว่าอหิงสกมานพมีธรรมาศัยรักการศึกษาอย่างยิ่ง จึงหลอกล่ออหิงสกให้ไปตัดนิ้วมือนุชฌมาให้ได้ครบพันคน จึงจะประสาธน์ความสำเร็จวิชาให้ อหิงสกมานพจึงเป็นองคุลิมาลโจรไปด้วยธรรมาศัยที่รักจะได้วิชา มิใช่ด้วยธรรมาศัยที่แท้จริงนี้ พระพุทธองค์จึงได้เสด็จไปโปรด ตรัสพระวาจาสะกิดใจแก่องคุลิมาล ผู้ไล่ตามพระองค์พลางร้องให้พระองค์หยุด พระองค์ตรัสว่า พระองค์หยุดแล้ว องคุลิมาลต่างหากยังไม่หยุด องคุลิมาลจึงคิดได้เพราะเป็นนักศึกษาเล็กเป็นโจรฆ่าคนได้ในทันที พระพุทธองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตรขององคุลิมาล เพราะความเป็นผู้มีครูอาจารย์หรือผู้แนะนำพร่ำสอนดีจึงเล็กเป็นโจรฆ่าคน และบรรลุพระอรหัตตผลในที่สุด

4. โสวจิตสตา ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายรับฟังเหตุผล (amenability to correction; meekness; easy admonishability) ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย ไม่หัวดื้อ ไม่หัวแข็ง ยินดีรับฟังคำแนะนำจากบุคคลอื่น (จันจัน ทองประเสริฐ, 2548) ได้กล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมพุทธวัฒนธรรมด้วยความเป็นผู้ว่าง่าย หมายถึง การเป็นผู้ยินดีรับฟังคำแนะนำจากผู้อื่น และยินดีปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ ด้วยความพอใจ ไม่แสดงอาการขัดขืน ดื้อดึงหรือต่อต้าน เมื่อมีคนอื่นมาว่ากล่าวตักเตือนด้วยความปรารถนาดี เช่น บุตรหลานรับฟังคำสั่งสอนของบิดามารดาด้วยความเคารพ ศิษย์รับฟังคำสั่งสอนของครูอาจารย์ อุบาสกอุบาสิกา รับฟังคำสั่งสอนของพระสงฆ์ โดยความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายนี้จะมาคู่กับการมีมิตรสหาย มีเพื่อนที่ดีเสมอ เพราะเป็นหนทางแห่งความเจริญของโดยบุคคลโดยส่วนเดียว ไม่มีการเสื่อมเลย การเป็นผู้ว่าง่ายจะทำให้ชีวิตในสังคมพุทธวัฒนธรรม พัฒนาด้วยคำสอนทางพุทธศาสนาที่ว่า จงอย่าทำความชั่ว จงทำแต่ความดี จงชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ นี่เป็นจุดหมายของพระพุทธศาสนา คือ การยกระดับชีวิตของมนุษย์ให้สูงขึ้นเป็นประการสุดท้าย หรืออีกตัวอย่างหนึ่งเมื่อพระพุทธองค์เสด็จไปในหมู่บ้านแห่งหนึ่งในแคว้นคช พระองค์ได้เสด็จไปหาพราหมณ์คนหนึ่งซึ่งกำลังเตรียมตัวทำนา พระองค์ได้ทรงประทับยืนถือบาตรอยู่ด้วย พอพราหมณ์เห็นเข้าเท่านั้นแหละ ก็ต่อว่าพระองค์ทันทีว่า “สมณะเราต้องไถนา หว่านข้าวแล้วจึงจะได้บริโภค แม้ท่านก็ควรไปไถนา หว่านข้าวแล้ว จึงค่อยบริโภคบ้างสิ” มันเป็นการติเตียนพระพุทธเจ้าที่ไปขออาหารนั้นว่า ขี้เกียจ พราหมณ์ได้กล่าวว่า มนุษย์ควรจะอยู่ด้วยการทำนาทำการทำางาน อย่างอาบเหงื่อต่างน้ำ คือผู้ที่ไม่ได้ทำงานก็ต้องไม่กินกันละมันเป็นการวิพากษ์วิจารณ์ลักษณะการครองชีพ ของผู้ที่ไม่ทำงานอย่างคนทั่วไป นอกจากจะยุ่งอยู่กับปัญหาทางจิตใจเสียเป็นส่วนใหญ่ พระพุทธเจ้าทรงตอบว่า “พราหมณ์เราก็ไถนาหว่านข้าวและก็บริโภคเหมือนกันนั่นแหละ” พราหมณ์จับความหมายที่แท้จริงไม่ได้จึงถามว่า “ท่านกล่าวว่าท่านก็เพาะปลูกเหมือนกัน เราไม่เห็นท่านเหมือนชาวนาเลย ไหนพืช

ไหนด้ว ของท่านเล่า พระองค์ทรงอธิบายว่า ปัญญาคือแอก และคันไถ ศรัทธาคือพีช และความเพียร เป็นเสมือนวัวที่ลากเอาแอกไป แล้วก็ทรงทำให้พราหมณ์เข้าใจว่า ทำไมพระองค์จึงตรัสว่า “แม้เราก็ เพาะปลูกเหมือนกัน” แล้วพราหมณ์ก็เชื่อตามคำสอนของพระพุทธองค์ และได้ดำรงชีวิตอยู่อย่าง อุดมคติในการต่อมา ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะพราหมณ์เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย จึงเข้าใจในการดำเนินชีวิต พบ หนทางสว่างดังกล่าวนั่นเอง

5. กิ๊งกรณียะสุ ทักขตา ความเอาใจใส่ช่วยขวนขวายในกิจใหญ่ๆน้อยทุกอย่างของเพื่อนร่วมหมู่ คณะ รู้จักพิจารณาไตร่ตรอง สามารถจัดทำให้สำเร็จเรียบร้อย (willingness to give a helping hand; diligence and skill in managing all affairs of one's fellows in the community) ความเป็นผู้ขยันในกิจการที่ควรทำ ที่มีประโยชน์ทั้งหลาย ไม่เกียจคร้านทั้งของตนเองและส่วนรวม การ พัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมพหุวัฒนธรรม ด้วยความขยันในกิจที่ควรทำทั้งหลาย หมายถึง ความเป็นผู้ ขยัน ไม่เกียจคร้านในกิจกรรมของคนอื่น งานของส่วนรวม งานที่เป็นประโยชน์แก่คนในสังคม เช่น การทำความสะอาดที่สาธารณะ ทิ้งขยะมูลฝอยในถังขยะ การสาธารณะสงเคราะห์เช่นในสถานการณ์ ปัจจุบันต้องรู้จักแบ่งปันช่วยเหลือคนที่กำลังลำบากในกรณีแม่ค้าก็ต้องไม่เอาไรต์เอาเปรียบขึ้นราคา สินค้าเป็นต้น เนื่องจากเป็นงานที่แสดงถึงความสามัคคีของหมู่คณะ ความเป็นเอกภาพในการอยู่ ร่วมกัน ความเข้มแข็ง และความพร้อมในการทำงานตามสถานภาพ ตามบทบาทหน้าที่ของชาวพุทธ ซึ่งจะต้องทำหน้าที่ทั้งในการศึกษาเรียนรู้พระธรรมคำสั่งสอน ปฏิบัติตาม เผยแผ่ และการป้องกัน คุ้มครองพระพุทธศาสนาให้อ่องแท้ปฏิบัติตนให้ถูกต้องด้วยการรักษาศีลทางกาย วาจาและใจ จากภัย ภายนอกหรือการกำจัดคำกล่าวหาเป็นต้นแบบให้ลูกหลานปฏิบัติตาม จากลัทธิคำสอนอื่นที่จะเข้ามา รุกรานพระพุทธศาสนา เช่นนั้น ความเป็นผู้ขยันขวนขวายในกิจกรรมของส่วนรวม จึงเป็น ส่วนประกอบที่สำคัญในการดำรงอยู่อย่างมั่นคง และเจริญรุ่งเรืองในพระพุทธศาสนาอันเป็นเป้าหมาย ที่สำคัญคือประโยชน์สุขของมหาชนในสังคม

6. อัมมกามตา ความเป็นผู้ใคร่ธรรม หรือรักธรรม ใฝ่ความรู้ ใฝ่ความจริง รู้จักพูดรู้จักฟัง ทำให้เกิดความพอใจ นำร่วมปรึกษาสนทนา ชอบศึกษา ยินดีปรีดาในหลักธรรม หลักวินัยที่ละเอียดลึกซึ้ง ยิ่งๆ ขึ้นไป ความเป็นผู้ใคร่ในธรรม ผู้ใฝ่ใฝ่ในความถูกต้องในความจริง ในสิ่งที่เป็ประโยชน์และ ถูกต้องตามกฎหมายศีลธรรมในศาสนาและกฎหมายของบ้านเมือง การพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมพหุ วัฒนธรรม ด้วยความใฝ่ใฝ่ในความถูกต้อง หมายถึง ความเป็นผู้ยินดีพอใจในการแสวงหาสัจธรรม ความจริง ความถูกต้องด้วยตนเอง และเป็นผู้พอใจในการถ่ายทอดสัจธรรมสู่บุคคลอื่นด้วยความตั้งใจ ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเอง ไม่ปล่อยให้อำนาจอคติ คือความลำเอียงเข้าครอบงำในการ ตัดสินใจกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง ในพระไตรปิฎก อัมมกามตา หมายถึง ความเป็นผู้ฟังและผู้แสดง ธรรมด้วยความพอใจ มีความยินดียิ่งในอภิธรรม คืออภิธรรมเจ็ดคัมภีร์ และอภิวินัย คือ ความเป็นผู้ ใฝ่ใฝ่ในธรรมจึงเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในตัวของคุณบุคคลโดยผ่านสถาบันครอบครัว สถาบันทาง



ศาสนา สถานศึกษา และหน่วยงานของรัฐอื่นๆ ทำหน้าที่ในการขัดเกลาและพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย วาจาและจิตใจ มีคาถาหนึ่งในคัมภีร์พระธรรมบทว่า บุคคลหาใช่เป็นภิกษุเพราะเพียงขออาหารจากคนอื่นไม่ ผู้ที่สามารถนำเอาธรรมทั้งมวลมาใช้ได้นั้นแหละจึงจะถือว่าเป็นภิกษุ ไม่ใช่ขออย่างเดียวเท่านั้น พระพุทธองค์ทรงสอนเราให้พัฒนาตนเอง ถ้ามีใครมาถามถึงหลักการแห่งวิถีพัฒนาตนเองก็ตอบสั้นๆ มีอยู่ว่า “จงพิจารณาและปฏิบัติตามธรรม” ถ้าเขาถามว่า “อะไรทำให้ท่านแตกต่างไปจากคนอื่น” พุทธศาสนิกควรจะต้องตอบได้ว่า “เราเป็นชาวพุทธเพราะเราเข้าใจและปฏิบัติตามธรรม”

7. วิริยารัมภะ ความขยันหมั่นเพียร คือ เพียรละความชั่ว ประกอบความดีมีใจแกล้งกล้าบากบันก้าวหน้า ไม่ย่อท้อ ไม่ทอดทิ้งธุระ ความเป็นผู้ปรารถนาความเพียร ทำความเพียรอยู่ตลอดเวลาไม่ทอดทิ้ง ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค ปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการปรารถนาความเพียร หมายถึงการเริ่มตั้งประกอบความเพียร ความหมั่นเพียรใน การปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ตั้งแต่ เบื้องต้นจนถึงที่สุด ความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม คือกิเลส เพื่อให้กุศลธรรมเกิดมีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง เพราะเมื่อหมั่นทำความเพียรอย่างต่อเนื่อง สามารถผลักดันให้บุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนเองปรารถนาได้ เป็นส่วนสำคัญทั้งก่อนและขณะปฏิบัติงานนั้นๆ เสมอ

8. สันตุฏฐิตา ความสันโดษ คือ ยินดี มีความสุขความพอใจด้วยปัจจัย 4 ที่หามาได้ด้วยความเพียรอันชอบธรรมของตน (contentment) ความเป็นผู้สันโดษ ความเป็นผู้ยินดี พอใจในสิ่งที่มีอยู่ในสิ่งที่แสวงหาได้ และในสิ่งที่เหมาะสมถูกต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยความเป็นผู้สันโดษ หมายถึง ความเป็นผู้ยินดีด้วยปัจจัย 4 (เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) ตามที่มีและตามที่ได้มาจากความหมาย และที่ได้มานั้น โดยไม่มีนัยยะที่ส่งเสริมให้มีการแสวงหาหรือ ผลิตเพิ่มเติมจากที่มีอยู่ แต่ความจริงแล้ว สันโดษไม่ได้ปฏิเสธการแสวงหาใหม่ การผลิตเพิ่มให้มากเพียงแต่ว่า ความเป็นผู้สันโดษนี้มุ่งให้ยินดี ให้พอใจในสิ่งที่ตนมี ในสิ่งที่ตนหาได้ตามกำลังความสามารถของตนเอง และเป็นสิ่งที่เหมาะสมถูกต้องตามคลอง ด้วยวิธีการที่ถูกต้องชอบธรรม โดยไม่คิดคดโกงหรือยกยอก หุจรีตเอาสิ่งของของคนอื่นมาด้วยวิธีการไม่ถูกต้อง

9. สติ ความมีสติ รู้จักกำหนดจดจำ ระลึกการที่ทำคำที่พูดไว้ได้ ระลึกได้ คือความรอบคอบ ความระมัดระวัง การรู้จักยับยั้งจิตใจ ไม่ปล่อยไปตามอารมณ์ที่น่าปรารถนาหรือไม่ปรารถนา โดยการมีสติมักจะคู่กับการมีสัมปชัญญะเสมอดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงลักษณะของสติสัมปชัญญะที่มีควบคู่กัน บุคคลผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อนั้น เป็นผู้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่พลั้งเผลอ มีความรอบคอบในการประกอบกิจการงานทั้งปวง และการคิดคำนึงภายในใจตามอารมณ์ที่น่าปรารถนาที่น่าพอใจ จึงมักขาดสติ ตกเป็นทาสของสิ่งเร้าทั้งหลายในที่สุด ผู้ที่มีสุขภาพใจดีแสดงว่ามีสติสัมปชัญญะมาก สติคืออะไร และพัฒนาได้อย่างไรนั้น ในทางปฏิบัติเราใช้คำว่าสติในอีกความหมายที่ว่า รู้ทันปัจจุบัน (Mindfulness) ใจอยู่กับปัจจุบันที่นี้และเดี๋ยวนี้ การมีสมาธิหมายความว่า เรากำลังคิดเรื่อง

อะไรก็มีสติในเรื่องนั้น เมื่อฝึกสติมากขึ้น สติจะตามทันทุกอย่าง ทันแม้กระทั่งความคิดของตัวเอง เวลาที่จิตโกรธ เราจะรู้ทันและยับยั้งตัวเองได้ การฝึกสมาธิมีตั้งแต่ระดับต้นไปจนถึงระดับสูงที่เรียกว่า วิปัสสนาอยู่ตรงที่สมาธิเป็นเรื่องของความแน่วแน่ของจิต วิปัสสนาเป็นเรื่องของปัญญาล้วนๆ

10. ปัญญา ความมีปัญญาหยั่งรู้เหตุผล รู้จักคิดพิจารณา เข้าใจภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (wisdom; insight) ความรอบรู้ ความฉลาด ความมีเหตุมีผล การรู้เท่าทันสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามกฎของไตรลักษณ์ คือ ความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีคำอธิบายเพื่อขยายความชัดเจนให้เข้าใจต่อไป การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการมีปัญญา หมายถึงการประกอบพร้อมด้วย เป็นเครื่องพิจารณาเห็นความเกิด และความดับของสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของธรรมชาติตามกฎไตรลักษณ์ คือความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ทางนี้เป็นทางแห่งปัญญาเป็นทางแห่งปัญญาภาคปฏิบัติ พระพุทธองค์ทรงสอนว่า “ทางนี้เท่านั้นไม่มีทางอื่น ที่จะนำไปเพื่อความหมดจดแห่งญาณ (ความรู้) จงดำเนินไปตามทางนี้เถิด” ไม่ใช่ของง่ายเลยต้องใช้ความเพียรอย่างหนักที่สุด พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ด้วยว่า “ผู้ที่ไม่ปลุกตัวเองให้ตื่น เมื่อถึงเวลาที่จะตื่นแล้ว ผู้ที่แม้จะยังอยู่ในวัยหนุ่มแน่นและแข็งแรง แต่เต็มไปด้วยความโง่งมงายนั้น จิตใจและความคิดของเขา ย่อมอ่อนแอ คนที่ขี้เกียจและโง่เขลานั้น จะไม่มีวันได้พบทางแห่งปัญญาเลย”

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมพหุวัฒนธรรม โดยการปฏิบัติตามหลักนาถกรณธรรม 10 ประการนั้นคือความเป็นผู้มีศีล มีความประพฤติทางกาย และวาจา เรียบร้อยดีงามนั้น เพราะการศึกษาพัฒนาตนเอง จนเป็นพหุสูตคือเป็นผู้มีความฉลาดรอบรู้ในธรรมอย่างแจ่มแจ้งถูกต้อง การเป็นผู้มีกัลยาณมิตรได้แก่ครูอาจารย์ ช่วยชี้แนะทางที่ดีมีประโยชน์ ด้วยการเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย มีเหตุผลเรียบง่าย ทำให้ผู้ใหญ่รักใคร่เอ็นดู ให้ความช่วยเหลือและปรารภนาสงเสริมให้ประสบความสำเร็จ อีกทั้งเป็นผู้ขยันในกิจการงานที่เป็นประโยชน์ต่อหมู่คณะ ไม่เกียจคร้าน เป็นผู้มีจิตอาสา ไม่เห็นแก่ตัว ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เป็นผู้มีความเพียร ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค ปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้น สร้างกำลังใจให้ตัวเอง เป็นผู้สันโดษ ยินดี พอใจในสิ่งที่มีอยู่ในสิ่งที่แสวงหามาได้ และในสิ่งที่เหมาะสมถูกต้อง เป็นการพัฒนาคุณภาพใจให้รู้จักความพอเพียง เป็นผู้มีสติ ความระลึกได้ คือมีความรอบคอบ มีความระมัดระวัง การรู้จักยับยั้งจิตใจ ไม่ปล่อยไปตามอารมณ์ที่น่าปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนา มีสติคอยเตือนตนไม่ให้คิดชั่วทำ การเป็นผู้มีสตินำมาซึ่งปัญญา ความรอบรู้ ความฉลาด ความมีเหตุมีผล การรู้เท่าทันสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามกฎของไตรลักษณ์ คือ ความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญาในทางโลกคือรู้จักหนทางทำงานให้ประสบความสำเร็จคือใช้หลักอริยบท 4 ส่วนปัญญาในทางธรรมคือ สรรพสิ่งมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับสลายไปเป็นวัฏจักร ถ้ามีปัญหาจะหาหนทางพัฒนาจิตใจตนเองขึ้นไปสู่ระดับโลกกุตตระ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดคือความหลุดพ้นจากกิเลสตนเอง



บทสรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามเกณฑ์มาตรฐานในหลักการทางศาสนาทั่วไป ในสังคมพหุวัฒนธรรมนั้น เป็นการมุ่งเน้นไปที่ 2 ส่วนด้วยหลักนาถกรณธรรม คือ 1. การมีความสุขสบายทางด้านร่างกาย จิตใจ ผ่านหลักการเรื่องพหุสัจจะคือ ศึกษาเล่าเรียนมาก มีความรู้ความเข้าใจลึกซึ้ง ธรรมตามตา คือเป็นผู้ใคร่รู้ธรรม วิริยารัมภะ ต้องมีความขยันหมั่นเพียร คือเพียรละความชั่ว สันตญูฐิตา ต้องรักสันโดษ คือพอใจในสิ่งที่มี ที่หามาได้ด้วยตนเอง สติ ต้องมีสติ จำคำที่พูดไว้ได้ ระลึกได้ คือความรอบคอบ การรู้จักยับยั้งจิตใจ และต้องมีปัญญา รู้จักคิดพิจารณา เข้าใจภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง 2. การมีสังคมปลอดภัย มีชีวิตที่ดีก็เพียงพอแล้ว ด้วยหลักศีล ต้องมีความสำรวมกาย วาจา ไม่ประพฤติล่วงละเมิด กัลยาณมิตตตา ต้องมีกัลยาณมิตร คบคนดี มีครูอาจารย์หรือผู้แนะนำพร่ำสอนดี โสวจิตสตา ต้องเป็นผู้ว่าง่ายรับฟังเหตุผล และกิงกรณียะสุ ทักขตา ต้องเป็นผู้เอาใจใส่ช่วยกิจของเพื่อนร่วมหมู่คณะ

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2561). *โลกและชีวิตในพุทธธรรม ชีวิตนี้น้อยนัก แต่ชีวิตนี้สำคัญนัก*. จังหวัดสมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.
- จำนงค์ ทองประเสริฐ. (2548). *ศาสนาเปรียบเทียบระหว่างพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนา*. กรุงเทพมหานคร :บริษัท สหธรรมิกจำกัด.
- นิรันดร์ จงวุฒิเวศน์. (2550). *การพัฒนากร กรมการพัฒนาชุมชน*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ร้าไทยเพรส จำกัด.
- Judith Blau and Alberto Moncada. (2009). “ *Sociological Theory and Human Rights: Two Logics, One World* ”. the new blackwell companion to Social Theory. edited by bryan s. turner, (Oxford: Blackwell Publishing Ltd.

