

พุทธปรัชญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต*

BUDDHIST PHILOSOPHY IN THE DEVELOPMENT OF QUALITY OF LIFE

พระครูโสภณรัตนบัณฑิต

Phrakru Sopanarattanabanthit

พระครูวุฒิสถาธรรม

Phrakru Wutisakhontam

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand

E-mail: pairat007@gmail.com

บทคัดย่อ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญา มีความมุ่งหมายเพื่อผู้ฝึกฝนพัฒนา ให้ได้รับ ประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้น โดยการลงมือปฏิบัติ รู้จักหลักการปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพ สิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย คือ การสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐาน ของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า การพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นหนทางที่พัฒนาให้จิตใจ มีความคิดที่ดี และช่วยให้เกิดปัญญา ที่เจริญงอกงามเพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนแต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ผลจากการพัฒนาตามพุทธปรัชญาก็เพื่อจะได้พัฒนากาย วาจา และจิตใจ ส่งผลให้มีความสามารถในการคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาและปรับตัว ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในหลักพุทธธรรม ได้กล่าวถึงการเป็นผู้มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง และมีอายุยืน คือ ผู้ให้โภชนาโดยเคารพตามกาล เวลาอันสมควรแก่ผู้สำรวม บริโภคโภชนาที่ผู้อื่นให้ ชื่อว่าเพิ่มให้ฐานะ 4 ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ และพละ การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตดี จะเห็นได้ว่าสุขภาพนั้นไม่ได้มีเพียงทางกายและทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุข ควรจะรักษาสุขภาพของเราให้ดีอยู่เสมอ เพื่อที่จะได้มีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ คุณภาพชีวิตที่ดีต้องมีสุขภาพะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ภูมิปัญญา อายุ ความดำรงอยู่ ความดำเนินไป ความเคลื่อนไหว ความเป็นไป ความรักษา ความเป็นอยู่ เปิดโอกาสให้ได้ใช้ทักษะต่าง ๆ รวมถึงการแสดงบทบาทในสังคม ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญา

* Received 20 March 2020; Revised 13 April 2020; Accepted 30 April 2020



คำสำคัญ: พุทธปรัชญา, คุณภาพชีวิต, การพัฒนา

Abstract

Development of quality of life in accordance with Buddhist philosophy Intended for trainers to gain benefits from the beginning. By taking action Know the principles of good behavior towards the external environment which is called organic compilations are the accumulation of eyes, ears, nose, tongue, body and mind so that they can be used as the basis of precepts, namely the intention to abstain from physical evils and the intent to abstain from verbal evils. This is called good behavioral development. Which is a way that develops the mind have a good idea and helps to create intelligence That flourish in order to develop behavior that is not persecuted but is behavior that is supportive basic human needs In order to develop the body, speech and mind to be able to think make decisions, solve problems, and adjust to be able to live life correctly and appropriately In the dharma spoke of being physically, mentally healthy, and long-lived, who gave him nutrition in respect a suitable time for the people consume the nutrients others give the name is given to give 4 statuses: age, caste, sooka and physical education. Being physically strong and free from illness. Have good mental health it can be seen that health is not just physical and mental only. But also to happily adapt to society should always maintain our health In order to have a happy mind, joyful, compassionate, conscious, and good quality of life, there must be physical, mental, emotional, intellectual, age, existence, progress, movement, possibility, and maintenance of life. To use various skills Including role playing in society with the development of quality of life in accordance with Buddhist philosophy.

Keywords: Buddhist Philosophy, Quality of Life, Development

บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น คุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นองค์รวมขององค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งสามารถจำแนกได้ 2 ประเภท คือ รูปกับนาม หรือเรียกง่าย ๆ ว่ากายกับใจ ชีวิตจะเรียกได้ว่ามีคุณภาพอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อส่วนประกอบทุกส่วนมีคุณภาพนั้น คือ ชีวิตที่มีคุณภาพจะประกอบด้วยกายที่มีคุณภาพกาย และคุณภาพใจ แต่ชีวิตไม่ใช่สิ่งที่ตั้งอยู่นิ่ง กลับเป็นองค์รวมที่มี

การเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เมื่อพูดถึงคุณภาพชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวหรือชีวิตที่ดำเนินไปในโลกท่ามกลางสภาพแวดล้อมจะมีวัตถุ กิจกรรม และเรื่องราวต่าง ๆ ที่ต่อเนื่องกับชีวิตเพิ่มขยายออกไปไม่ใช่เฉพาะกายกับใจล้วน ๆ เท่านั้น วัตถุกิจกรรมและเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับชีวิตเหล่านี้จัดเป็นส่วนประกอบของคุณภาพชีวิต โดยแยกเป็นคุณภาพธรรมดาสามัญที่มองเห็นกันอยู่ประเภทหนึ่งและคุณภาพที่ล้าลึกเลยไปจากที่มองเห็นด้วยตาอีกประการหนึ่ง คุณภาพชีวิตที่ดีแท้จริงต้องพร้อมทั้งด้านหรือระดับที่มองเห็นและด้าน หรือระดับที่เลยจากที่มองเห็น (พระมหาภคศิษฐ์ มหาวีริโย และพระมหามิตร ฐิตปญโญ, 2560)

ดังนั้นพุทธปรัชญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกายคน สังคมที่อยู่ล้อมรอบตัวคนด้วยการชำระจิตให้บริสุทธิ์นั้น ถือเป็นหัวใจของหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนากับการพัฒนาชีวิต เป้าหมายทุกองค์ธรรมในพระพุทธศาสนาจะส่งเสริมให้ทำจิตให้ผุดผ่องดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมอง เพราะอุปกิเลสเกิดขึ้นภายหลัง” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 20/49/9) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535) ซึ่งเป็นสิ่งผลักดันให้มนุษย์ทำความชั่วได้นานัปการ ดังนั้น มนุษย์จึงต้องชำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส เมื่อจิตบริสุทธิ์ เห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิก็จักไม่ทำความชั่ว มุ่งแต่กระทำประโยชน์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นมูลเหตุต่อความดีทั้งหลายตามมา

ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต อยู่ในพระสูตรต้นตปิฎกอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต เรื่องจักรสูตร (อง.จตุกก. 35/31/119.) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535) ว่าด้วยจักร 4 ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จักร 4 ประการนี้ ที่เป็เหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้วย่อมมีผล เป็เหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้ว ถึงความยิ่งใหญ่ความไพบลยในภคทรัพย์ทั้งหลายไม่นานเลย จักร 4 นี้แล ที่เป็เหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้วย่อมมีผล เป็เหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้วถึงความยิ่งใหญ่ความไพบลยในภคทรัพย์ทั้งหลายไม่นานเลย

นรชนพึงอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม พึงทำอารยชนให้เป็นมิตร ถึงพร้อมด้วยความตั้งตนไว้ชอบ มีความดีอันได้ทำไว้ก่อนแล้ว ข้าวเปลือก ทรัพย์ยศเกียรติ และความสุขย่อมพร้งพรมาสู่รชนผู้นั้น (อง.จตุกก. 35/31/119.) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535)

จากหลักจักร 4 ในพระสูตรข้างต้น สามารถนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหลักที่สร้างคุณประโยชน์ในทุก ๆ ด้าน ทำให้ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีความสูงชัน ซึ่งต้องประกอบด้วย

1. ปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) หมายถึง จะอยู่ที่ไหนต้องเลือก โดยใช้หลักความเจริญของคนเราเป็นเกณฑ์ คือทรัพย์เจริญ ชีวิตเจริญ และคุณความดีเจริญ เพราะบางแห่งทำมาหากินคล่อง แต่มีสิ่งเป็นภัยแก่สุขภาพ และชีวิตก็ไม่ดี พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เลือกเพราะมัน



ไม่เท่ากัน แต่เมื่อวิเคราะห์จริง ๆ แล้ว ทรงเน้นถึงการมีศีลธรรม การมีน้ำใจของผู้คนเป็นสำคัญ จัดเป็นถิ่นที่ดี ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน

2. สัปปุริสุปปัสสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ) หมายถึง การไปเสวนาคบหากับผู้มีธรรมดี มีจิตใจที่ความคิดดี และพูดดี ย่อมเป็นบุคคลต้นแบบในสังคม หรือในโลกของคนฝ่ายดี คือเป็นผู้ที่ได้ถูกพัฒนาจนสมบูรณ์แล้ว เจริญสติและปัญญา จึงเป็นบุคคลที่ควรคบหาหรือเป็นมิตรที่ดี ย่อมส่งเสริมการพัฒนาชีวิตตนเองให้ดียิ่งขึ้น ให้มีความเจริญก้าวหน้าเพื่อตนเอง เพื่ออนาคตของครอบครัว และสังคม

3. อุตตมสมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) หมายถึง การดำรงตนมั่นอยู่ในธรรม และทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการงานให้ตั้งงามแน่ชัด และนำตนไปสู่จุดหมายแน่วแน่ มั่นคง

4. ปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมดี ได้สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น) หมายถึง การทำความดีตามคำสอนในศาสนา ความดี คุณความดี คุณงามความดี

ซึ่งผลจากการพัฒนาตามพุทธปรัชญา ก็เพื่อจะได้พัฒนากาย วาจา และจิตใจ ส่งผลให้มีความสามารถในการคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาและปรับตัว ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในหลักพุทธธรรม ได้กล่าวถึงการเป็นผู้มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง และมีอายุยืน คือ ผู้ให้โภชนาโดยเคารพตามกาล เวลาอันสมควรแก่ผู้สรวม บริโภคโภชนาที่ผู้อื่นให้ เชื่อว่าเพิ่มให้ฐานะ 4 ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ และพละ การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตดี อีกทั้ง คุณภาพชีวิตที่ดีต้องมีสุขภาพะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ภูมิปัญญา อายุ ความดำรงอยู่ ความดำเนินไป ความเคลื่อนไหว ความเป็นไป ความรักษา ความเป็นอยู่ เปิดโอกาสให้ได้ใช้ทักษะต่าง ๆ รวมถึงการแสดงบทบาทในสังคม ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาอีกด้วย

ความหมายของพุทธปรัชญา

ในตะวันตกปรัชญามีจุดเริ่มต้นจากความสงสัยใคร่รู้ของนักปรัชญา แล้วนำไปสู่การคิดค้นวิธีแสวงหาคำตอบ ความรู้ที่ได้ถือว่าเป็นความรู้เชิงปรัชญา แต่ความรู้นั้นก็ไม่ได้หมายความว่า เป็นความรู้ที่ถูกต้องที่สุด หรือเป็นความรู้ขั้นสูงสุด เมื่อใดมีนักปรัชญาคนใหม่ ค้นเจอรหัสและได้คำตอบใหม่ ๆ ที่น่าเชื่อถือมากกว่า ความรู้เดิมก็จะถูกลบล้างไป หรืออย่างน้อย ความรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ก็จะมีคำตอบมากกว่าหนึ่งคำตอบ ส่วนคำสอนทางพระพุทธศาสนา มีจุดเริ่มต้นจากความสงสัยและความต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์ แล้วนำไปสู่ การแสวงหาหนทางเพื่อตอบคำถามเกี่ยวกับความสงสัยและหลุดพ้นจากทุกข์ เมื่อพระพุทธเจ้าในฐานะของพระศาสดา ได้แสดงความรู้ที่ได้รับจากการแสวงหาพระสาวกจึงถือว่าความรู้นี้เป็นความรู้ที่

ถูกต้องที่สุด และเป็นความรู้ชั้นสูงสุด โดยปราศจากความเคลือบแคลงสงสัย และปราศจากความคิดที่จะแสวงหาคำตอบอื่นสำหรับข้อสงสัยนั้น ๆ อีก อาจกล่าวได้ว่า ปัญหาทางปรัชญาเป็นปัญหาแบบปลายเปิด คือ เปิดโอกาสให้นักปรัชญาท่านอื่น ได้มีโอกาสในการคิดหาคำตอบสำหรับคำถามเดียวกันได้ไม่จำกัด ส่วนปัญหาทางพระพุทธศาสนาเป็นปัญหาแบบปลายปิด คือ ไม่เปิดโอกาสให้สงสัยและแสวงหาคำตอบใหม่ ปรัชญาเป็นความรู้เพื่อรู้ คือไม่ได้รู้เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ความรู้ทางปรัชญาอาจนำไปสู่ความรู้ในศาสตร์อื่น ๆ ซึ่งสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่วนคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นความรู้เพื่อนำมาพัฒนาชีวิตและใช้ได้ในชีวิตประจำวันนักวิชาการทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า “หลักการหรือคำสอนใดก็ตาม ที่เป็นเพียงการคิดค้นหาเหตุผลในเรื่องความจริงเพื่อสนองความต้องการทางปัญญาโดยมิได้มุ่งหมายและมีได้แสดงแนวทางสำหรับประพฤติปฏิบัติในชีวิตจริง อันนั้น ให้ถือว่าไม่ใช่พระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ถือว่า เป็นคำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2549)

อีกอย่างหนึ่ง คำว่าปรัชญา ตามความหมายของนักปรัชญาตะวันตก แปลว่า ความรักในการแสวงหาความรู้ ความรักเป็นของมนุษย์ ส่วนความรู้เป็นของพระเจ้า มนุษย์ไม่ได้มีความรู้เป็นของตนเอง แต่มีความรักที่จะแสวงหาความรู้นั้น ส่วนพระพุทธศาสนาถือว่า ความรักเป็นของมนุษย์ ส่วนความรู้เป็นของธรรมชาติ มนุษย์มีความรักและสามารถแสวงหาความรู้ได้ตามธรรมชาติ เมื่อพิจารณาอย่างนี้ พระพุทธศาสนาจึงไม่ใช่ปรัชญา ดังนักวิชาการด้านศาสนากล่าวว่า ด้วยปรัชญา มีความหมายว่า ความรู้ที่ยังคลุมเครือ ยังอยู่ในขั้นสงสัย ความรู้ได้มีบทสรุปที่ชัดเจน ตั้งเป็นทฤษฎีได้ จะกลายเป็นศาสตร์เฉพาะสาขาใดสาขาหนึ่ง ความรู้ที่ยังสงสัยส่วนมากเกี่ยวกับโลกและจักรวาล และเป้าหมายของปรัชญาคือรู้เพื่อรู้ นักปราชญ์จึงไม่ยอมรับว่าพระพุทธศาสนาเป็นปรัชญา เพราะความรู้ในพระพุทธศาสนาทุกเรื่องมีความแจ่มแจ้งชัดเจนไม่คลุมเครือ พิสูจน์ได้ ทดสอบได้ (สนิท ศรีสำแดง, 2544)

แต่อย่างไรก็ดี หากพิจารณาปรัชญาและพระพุทธศาสนาในมุมมองที่ว่า เป็นวิทยาการที่แสวงหาความจริง และคำตอบสำหรับคำถามที่สงสัย ปรัชญาและพระพุทธศาสนา นับว่าไม่แตกต่างกัน โดยสามารถนำคำสอนบางอย่างในพระพุทธศาสนามาพิจารณาเพื่อหาคำตอบโดยวิธีทางปรัชญาได้ เรียกว่า พุทธปรัชญา หรือปรัชญาในพระพุทธศาสนา ดังคำกล่าว ที่ว่า “พุทธปรัชญา ได้แก่ หลักคำสอนเกี่ยวกับความจริง (สัจธรรม) และหลักปฏิบัติ (จริยธรรม) บางประการของพระพุทธศาสนาที่นำมาศึกษาด้วยการใช้เหตุผลตามวิธีการของปรัชญา” (สุนทร ณ รัชชี, 2550)



หลักการ วิธีการ และเป้าหมายของพุทธปรัชญา

พุทธปรัชญาเป็นหลักคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงนำเสนอไว้ในพระไตรปิฎก โดยรวมแล้ว จะ ประกอบไปด้วยหลักการ วิธีการ และเป้าหมาย ดังนี้

1. หลักการ หลักการสำคัญในการเข้าถึงความจริงในระดับต่าง ๆ ของพุทธปรัชญา คือ ปัญหา แม้ว่าพุทธปรัชญาจะมีหลักศรัทธา แต่มิได้หมายความว่า พุทธปรัชญาจะมุ่งสอนให้คนเชื่ออย่างเดียว ตรงกันข้ามพุทธปรัชญากลับสอนให้คนใช้วิจารณ์ญาณตรวจสอบเรื่องต่าง ๆ ที่รับรู้มาอย่างละเอียดถี่ถ้วน จากหลักคำสอนในกาลามสูตรที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักการตรวจสอบความรู้ที่รับมาจากแหล่งข้อมูล ภายนอก (ปรโตโมหะ) ด้วยการคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์อย่างละเอียด เรียกการคิดแบบนี้ว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การคิดเรื่องต่าง ๆ อย่างละเอียดจนเข้าถึงความจริงของเรื่องนั้นอย่างถูกต้อง โดยมีกระบวนการคิด 10 วิธี

2. วิธีการ การเข้าถึงความรู้และความจริงที่เป็นเป้าหมายสูงสุด (ปรมาตถสัจจะ) นั้นจะใช้หลักของสมถะเป็นบรรทัดฐานเบื้องต้นของการทำจิตให้สงบ (สมาธิ) และหลักวิปัสสนาเพื่อพัฒนาจิตที่เป็นสมาธิให้เกิดปัญญาหยั่งรู้เรื่องต่าง ๆ ตามเป็นจริง

3. เป้าหมาย เป้าหมายของความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ โดยส่วนใหญ่แล้วมุ่งเพื่อสร้างดุลยภาพ ให้แก่ชีวิตมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ที่ช่วยให้วิทยาการใน โลกที่เกี่ยวกับวัตถุเจริณอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้มนุษย์มีความกินดี อยู่ดี สะดวกสบายมากขึ้น สรุปลึ คือ เป้าหมายหลักของพุทธปรัชญาอยู่ที่การหลุดพ้นจากทุกข์ทางจิตที่เกิดจากกิเลส เป็นจิตที่มีอิสรภาพ สมบูรณ์ ผ่องใส บริสุทธิ์ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า พุทธปรัชญาจะละเลยความทุกข์ทางกาย เห็นได้จากพระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์รู้เท่าทันความทุกข์ทางกายตามความเป็นจริงและหาวิธีจัดป้องกันหลีกเลี่ยงอย่างถูกต้อง เช่น การสอนให้บริหารร่างกายด้วยอิริยาบถสี่ให้สมดุลกัน (กายบริหาร) การรับประทานอาหารให้พอเหมาะ ไม่มาก หรือน้อยจนเกินไป (โภชนมัตตตัญญา) เป็นต้น หรือถ้ามุ่งเป้าหมายของพุทธปรัชญาไป ที่การศึกษา ก็จะได้ข้อสรุปว่า เป้าหมายของการศึกษาเชิงพุทธปรัชญาอยู่ที่การศึกษาจนรู้ว่าอะไรเป็นอะไร (ธีรโชติ เกิดแก้ว, 2553)

ชีวิตตามนัยแห่งพุทธปรัชญา

พุทธปรัชญาถือว่ามนุษย์มีกรรมเป็นของตนเองซึ่งเป็นสมุฏฐานให้มนุษย์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายตาย เกิดในวัฏฏะสงสารอยู่ไม่ขาดระยะ ดังนั้นคำว่า "กรรม" เป็นคำกลาง ๆ จะมุ่งไปทางดีก็ได้ ทางชั่วก็ได้ การกระทำดี เรียกว่า "กุศลกรรม" ส่วนการกระทำชั่ว เรียกว่า "อกุศลกรรม" ถ้าเรากระทำอะไรลงไปด้วยกายเรียกว่า "กายกรรม" ทำด้วยวาจา เรียกว่า "วจีกรรม" นึกคิดด้วยใจ เรียกว่า "มโนกรรม" การศึกษาให้รู้แจ้งในเรื่องกรรม และการเวียนว่าย

ตายเกิด จึงเป็นกุญแจดอกสำคัญที่นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีผลเป็นความสุขสงบแก่ผู้ศึกษา มีประโยชน์ในการพัฒนาชีวิตให้สูงขึ้น และทำให้เห็นว่าการเกิดของเรามีความหมาย ไม่ใช่เกิดมาด้วยความบังเอิญ มีชีวิตอยู่อย่างเลื่อนลอยและตายไปอย่างน่าสมเพชเวทนา เรื่องกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดทำให้คนหายมลายและตื่นตื่นต่อความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ช่วยคลี่คลายความข้องใจในความสับสนของชีวิต เป็นเรื่องที่พุทธศาสนิกชนควรเรียนรู้และทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งเพื่อชีวิตของตนเองจะได้ดีขึ้น

ความจริงแห่งชีวิต ความเป็นจริงของชีวิตที่กล่าวไว้ในพระอภิธรรมปิฎก แสดงถึงความจริง 2 ประเภท คือ ปรมัตถธรรม กับ บัญญัติธรรม ปรมัตถธรรม คือ ความจริงที่ไม่มีการแปรปรวน หรือไม่มีความวิปริตด้วยประการใด ๆ มีอยู่ 4 ประการ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน ดังมีบาลีว่า ตถฺก วุตฺตาทิธมฺมตฺถกา จตฺธา ปรมตฺกโต จิตฺตํ เจตสิกํ รูปํ นิพพานมิตฺติ สัพพธา แปลว่า อรรถแห่งพระอภิธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในพระอภิธรรมนั้นโดยปรมัตถ์ทุกประการ มี 4 อย่าง คือ จิต 1 เจตสิก 1 รูป 1 นิพพาน 1 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2506) โดยมีลักษณะธรรมชาติ อยู่ 2 ประการด้วยกัน คือ 1) สามัญลักษณะหรือไตรลักษณ์ และ 2) วิเสสลักษณะ ซึ่งเป็นธรรมชาติพิเศษที่มีประจำตัว ส่วนบัญญัติธรรมเป็นสิ่งที่บัญญัติหรือสมมติขึ้นมา เพื่อจะได้เรียกชื่อได้ถูกต้องตามความนิยมของคนหมู่หนึ่งหรือประเทศหนึ่ง ดังที่ปรากฏเป็นภาษาของชนชาติต่าง ๆ โดยอาศัยรูปร่าง สันฐาน และกิริยาอาการนั้น ๆ เป็นเครื่องหมายสมมุติเรียกขานกันต่อ ๆ มา

มนุษย์ทุกคนได้เคยเกิดเคยตายมาแล้วทั้งนั้นไม่สามารถจะกำหนดนับได้ ถ้าหากจะเอากระดูกของคนเพียงคนเดียวที่เคยตายมาแล้วในอดีตชาติมารวมกองไว้ กระดูกของคนนั้นจะกองโต กว่าภูเขาเสียอีก การเวียนว่ายตายเกิดอาศัยปัจจัยเป็นเหตุผลติดต่อกันเป็นสายเรื่อยไปไม่สิ้นสุด แต่ละชีวิตเป็นผลมาจาก กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ที่ทุกชีวิตจะปิดภาระในการรับผลของกรรมในอดีต และปัจจุบันกรรม ตัวการที่เป็นสาเหตุสำคัญของการติดข้องอยู่ในสังสารนี้คือ ตัณหา ความทะยานอยาก ตราบใดที่ยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของตัณหา ชีวิตก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิดโดยไม่มีที่สิ้นสุด ตัณหาเกิดจากอวิชชา คือความไม่รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เพราะหลงยึดมั่นสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นเราเป็นของเรา ด้วยอำนาจของอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น หลักการเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนา มีเหตุปัจจัยมาจาก กิเลส กล่าวคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นเหตุให้กระทำความกรรม กรรมเมื่อกระทำแล้ว ย่อมเกิดผลหรือวิบาก ผลหรือวิบากคือ นามรูปที่ยังประกอบด้วย อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นกิเลส เป็นเหตุให้กระทำความกรรม เมื่อกระทำความกรรมก็ย่อมเกิดผล เป็นนามรูปใหม่ ติดต่อกันไปไม่รู้จักสิ้นสุด จึงได้ชื่อว่าสังสารวัฏ พุทธปรัชญาเชื่อในเรื่องสังสารวัฏ และการสืบทอดระหว่างคนเราเคยเกิดมาแล้วทั้งสิ้น นับชาติไม่ถ้วน เกิดในภพภูมิที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง ตามกฎแห่งกรรมที่ได้กระทำไว้ทั้งดีและชั่ว ถ้ายังมีกิเลสอยู่เปรียบเหมือนยางเหนียวในพืชมีย่อยตราบใด ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิด



อยู่ตราบนั้น จิตที่ได้รับการอบรมแล้ว ถ้ายังไม่สิ้นกิเลส ก็ย่อมนำไปเกิดในภพภูมิที่ประณีต มีความสุขประเสริฐ และสูงขึ้น แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการฝึกอบรม ปล่อยไว้ตามสภาพที่มันเป็น ปล่อยให้สกปรกเศร้าหมอง เพราะถูกกิเลสจับ นอกจากจะก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง และสังคมในชาตินี้แล้ว ยังจะให้ภพชาติทรมาลงไป ต้องประสบกับความทุกข์ความเดือดร้อนมากในชาติต่อ ๆ ไปอีกด้วย

พุทธปรัชญาสอนว่า การตายไม่ใช่ความสิ้นสุดแห่งชีวิต หากเป็นเพียงการสลายนามรูป อย่างหนึ่ง วิกาของกรรมที่ยังเหลืออยู่ก็จะก่อให้เกิดนามรูปขึ้นใหม่อีก นามรูปที่เกิดขึ้นมานั้น ย่อมรับเศษแห่งวิกาที่ยังเหลืออยู่ติดมาด้วย และยังได้สั่งสมกรรมใหม่ขึ้นอีกเรื่อย ๆ ซึ่งผลของการกระทำนั้น ๆ ก็จะปรากฏในชีวิตปัจจุบัน และอนาคตต่อไปอีกด้วย เกิดเป็นนามรูปใหม่เรื่อย ๆ ไม่ขาดสาย จนกว่าจะตัดกระแสแห่งวิกากรรมคืออวิชชา ตัณหา อุปาทาน เสียได้ ก็ จะบรรลุมตธรรม กล่าวคือพระนิพพาน เป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์เบียดเบียน ให้ปฏิบัติในสิ่งที่จะเอื้อ ประโยชน์ต่อทุกสรรพชีวิต เสมือนหนึ่งเป็นญาติกัน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสกับภิกษุทั้งหลาย ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค ทุติยวรรคที่ 2 ว่าดูภิกษุทั้งหลาย สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้น เบื้องปลายไม่ได้ เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีอวิชชาเป็นที่งักงัน มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบไว้ ท่องเที่ยว ไปมาอยู่ที่สุดเบื้องต้นย่อมไม่ปรากฏ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นพี่น้องชาย ไม่เคยเป็นพี่น้องสาว ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดาโดยกาลนานนี้ มิใช่หาได้ง่ายเลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าสงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องต้น เบื้องปลายไม่ได้ เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มี อวิชชาเป็นที่งักงันมีตัณหาเป็นเครื่องประกอบไว้ ท่องเที่ยวไปมาอยู่ที่สุดเบื้องต้นเบื้องต้น เบื้องปลาย ย่อมไม่ปรากฏ ภิกษุทั้งหลายพวกเธอได้ส่วยทุกข์ ความเผ็ดร้อน ความพินาศได้เพิ่มพูนบุญที่ ที่เป็นปาชา ตลอดกาลนาน ภิกษุทั้งหลาย ก็เหตุเพียงเท่านั้นพอทีเดียวเพื่อจะเปื้อนหายในสังขาร ทั้งปวง พอเพื่อจะคลายกำหนดพอเพื่อจะหลุดพ้น (ส.นิ.16/450-455/197-189) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญา

พุทธปรัชญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ล้วนแฝงไว้ด้วยนัยแห่งการแก้ไขพัฒนาชีวิต มนุษย์กระทั้งสังคมโลกอย่างหลากหลายมุมด้าน ช่วยหล่อหลอมมโนธรรมในการดำเนินชีวิต ตามรูปแบบและอุดมการณ์ของตน เป็นการพัฒนาจากภายในให้ปรากฏผลออกสู่ภายนอก สังคมมนุษย์จะมีความสุขที่แท้จริงได้ ก็ด้วยการพัฒนาทั้งปัจเจกภาวะและสังคมนภาวะ ให้เป็นไปตามวิถีแห่งความดีตามกรอบภาวนาทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และปัญญา อย่างมั่นคงอยู่เสมอ เพราะมนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุขในชีวิต ไม่อยากมีความทุกข์ เพราะความทุกข์บั่นทอนต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตแย่งทั้งทางกายและใจ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามมรรควิธีทางพระพุทธศาสนานั้น จึงต้องมีการพัฒนาแบบบูรณา

ภาพไป ด้วยกันทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนากาย (กายาวานา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือ ทำให้อินทรีย์เหล่านั้นมีความเฉียบคม ละเอียด คล่องแคล่ว และให้มีความเป็นเอกภาพในด้านการเลือกสิ่งที่เป็นสาระดีให้มากที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2549)

การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือการฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริต ทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึงพาอาศัยกันและกันโดยไม่ เบียดเบียนทำลายกัน การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึก จิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง การพัฒนาด้าน ปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรีชาปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุด พ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้ เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ และผ่องใสยิ่งขึ้นตามลำดับ การพัฒนา คุณภาพชีวิตด้านปัญญาหรือความรู้ นั้น พุทธปรัชญาเริ่มด้วยการสร้างความเห็นให้ถูกต้องก่อน เพราะความเห็นถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการทำความรู้ให้เกิดขึ้น หากความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ความรู้ที่ได้ย่อมถูกต้องตามไปด้วย หากความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) ความรู้ที่ได้ย่อม ผิดไปด้วย วิธีการทำความเห็นให้ถูกนั้นอาศัยการฟัง การศึกษาจากผู้อื่น (ปรโตโฆสะ) แล้วพิจารณาโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) กล่าวคือ การฟังผู้อื่น เป็นความรู้แบบสุตามย ปัญญา คือ ปัญญาที่สำเร็จจากการฟัง แล้วจึงคิดด้วยตนเอง เป็นความรู้แบบจินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่สำเร็จจากการคิด แต่ที่จะขาดไม่ได้ คือ การนำสิ่งที่ถูกต้องตามหลักเหตุผลนั้นไป อบรมต่อเพื่อเข้าใจทุกอย่างได้ตามจริง เพราะสอดคล้องกับการปฏิบัติ เป็นความรู้แบบ ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการเจริญ ได้แก่ วิปัสสนาปัญญา ส่วนการตัดสินใจ พุทธปรัชญาเถรวาทได้วางหลักไว้ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาด้วยหลักการคิดแบบเหตุผล (เหตุปัจจัย) และประสบการณ์ได้จากการปฏิบัติ หากความรู้ที่ผ่านกระบวนการคิดและปฏิบัตินี้ แล้วเกิดเข้าใจความจริงอย่างที่มีนัยเป็น ไม่ปรุงแต่ง เป็นไปตามเหตุปัจจัย มีความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และไม่มีตัวตน จนหลุดพ้นจากสมมติทั้งปวง จัดเป็นความรู้ที่ถูกต้อง และมนุษย์มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาดตนเองทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งเป็นสิ่ง เกื้อกูลให้ชีวิตสามารถดำรงอยู่ได้ด้วยดี เช่น การประกอบอาชีพที่สุจริต เว้นอาชีพที่ทุจริต จัดเป็นการพัฒนาด้านกายและศีลในเบื้องต้น ขณะเดียวกันก็ทำกิจหน้าที่ด้วยความสำรวม ระมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของตัณหาจนทำให้ตนเองต้องประสบ ทุกข์ร้อน หลังจากนั้นก็พัฒนาดตน ให้มีจิตใจที่เข้มแข็งด้วยการเจริญสมณะกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้จิตใจเกิดความมั่นคง มีปัญญารู้แจ้งอย่างถูกต้อง รู้เท่าทันต่อ



ปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถระงับได้ทัน่วงที่อย่างมีหลักการ วิธีการ เมื่อบุคคลไม่พัฒนาตนเอง ทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และปัญญาแล้ว ย่อมทำให้เกิดโทษ ตามมาหลายอย่างเช่นกัน คือ ทำให้เกิดความประทุษร้ายต่อกันทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ เพราะขาดศีลเป็น เครื่องกำกับชีวิต เมื่อขาดสติ ไม่สำรวมอินทรีย์ ก็จะทำให้เพละเลื้อยหลงผิดในวัตถุ ที่วิ่งเข้าสู่ อินทรีย์ทั้งทางหู ทางตา เป็นต้น ในแต่ละวัน ซึ่งมากับสื่อมวลชน บุคคล สถานที่ เป็นต้น ทำให้ ผู้คนในสังคมปัจจุบันประสบกับปัญหาความเครียดอย่างยากจะหลีกเลี่ยงได้ ตรงกันข้ามถ้า บุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว พัฒนาตนให้เป็นที่พึ่งแก่คนอื่นได้ย่อมทำงานให้แก่สังคมได้ดี ประคับประคอง สังคมให้พัฒนาไปสู่ความเจริญก้าวหน้าอย่างมีคุณภาพทำให้เกิดการอยู่ร่วมกัน อย่างสันติสุข

การจะพัฒนาอะไรก็ตามจะต้องเริ่มต้นจากตนเอง หรือเริ่มต้นการพัฒนาจากภายใน ของบุคคลนั้น ๆ เป็นลำดับแรกก่อน ตัวอย่างที่เห็นได้อย่างชัดเจนคือ การตรัสรู้ธรรมของ พระพุทธเจ้า ซึ่งถ้าพระองค์ไม่ทรงรู้เรื่องราวเกี่ยวกับชีวิต การพัฒนาชีวิต เครื่องมือที่ใช้ในการ พัฒนาชีวิต และเป้าหมายของชีวิตพระองค์ก็คงไม่สั่งสอน เช่นเดียวกันกับการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตด้วยหลักภาวนา 4 ซึ่งโดยการอธิบายความหมายของคำนี้ในหัวข้อที่ผ่านมาถือว่ามีความ ชัดเจนที่จะนำไปใช้มาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับปัจเจกบุคคล ซึ่งประกอบด้วยดังนี้

1. ภาวนา คือ การพัฒนากาย โดยมีความหมายหลักกว่าเป็นการพัฒนาเกี่ยวกับ “ปัญจทวาริกาย คือกายด้านผัสสทวาร 5 หรือ อินทรีย์ 5 ภาวนานาน่าจะได้แก่ อินทรีย์ ภาวนานั้นเอง ซึ่งมีปรากฏเกี่ยวกับเรื่องนี้ในพระไตรปิฎกซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอเพียงบางส่วน เท่านั้น เพราะการพัฒนาที่พระพุทธเจ้านำเสนอนี้คือแนวทางสำหรับการดับทุกข์ของ พระภิกษุ พุทธพจน์มีดังนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “กัสมสเป ตถาคตอุบัติขึ้นมาในโลกนี้เป็น พระอรหันต์ตรัส รู้ด้วยตนเองโดยชอบ ฯลฯ เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบท ประกอบด้วย กายกรรมและวจีกรรมอันเป็นกุศล มีอาชีวะบริสุทธิ์สมบูรณ์ด้วยศีล คัมภีร ทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ และเป็นผู้สันโดษ (ที.สี. (ไทย) 9/400/170.) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535)

การพัฒนาทางกาย คือ การทำให้ร่างกายมีสุขภาพอนามัยที่ดีให้ปลอดจากโรคภัยไข้ เจ็บให้มากที่สุด ซึ่งเราไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยได้ แต่ทั้งนี้ก็สามารถที่จะทำให้ โรคภัยเกิดขึ้นกับสุขภาพให้น้อยที่สุดเท่าที่จะสามารถปฏิบัติตนได้ และข้อนี้เองที่นำไปสู่การ ดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์พักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งสิ่ง เหล่านี้คือ การพัฒนากาย หรือกายภาวนา หรือ กายที่ได้รับการพัฒนาแล้ว ซึ่งการพัฒนา กายนั้นถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การพัฒนาในด้านอื่น ๆ



ในด้านการพัฒนาทางด้ายกายนั้น เป็นการพัฒนามีความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ โดยเฉาะทางด้านอินทรีย์ทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ให้มีเกื้อกูลกันและกัน ด้านสัททวารนา เป็นการเจริญศีล พัฒนาศีล พัฒนาความสัมพันธ์ และความประพฤติ ให้อยู่ร่วมกันโดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับผู้อื่นในสังคมด้วยดี ด้านจิตทวารนา เป็นการพัฒนาจิต ทำให้จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง มีความเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร เป็นสุข ผ่องใสดีงาม เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม และด้านปัญญาทวารนา เป็นการพัฒนาด้านปัญญา ให้มีการเสริมสร้างฝึกฝนปัญญาให้มีความรู้ชัดในความเป็นจริงเป็นปัจจุบัน รู้และเข้าใจในสิ่งที่เป็นไป รู้แจ้งในโลก ใช้ชีวิตตามสภาวะ สามารถแก้ไขปัญหาคด้วยปัญญา มีชีวิตที่ดีงามโดยปราศจากทุกข์ทั้งปวง (พระสิทธิเดช สีลเตโช, 2561)

2. ศีลทวารนา คือ การมีศีลที่ได้รับการพัฒนาแล้ว ซึ่งสำหรับผู้เป็นคฤหัสถ์ทั่วไป การมีศีลในระดับปัจเจกบุคคลและถือเป็นหลักการปฏิบัติเบื้องต้น โดยความหมายของคำว่า “ศีล” ที่แปลว่า “ปกติ” บุคคลที่ต้องการใช้ชีวิตเป็นปกติ นั้น ศีล 5 หรือเบญจศีล ถือว่าเป็นแนวปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่จะต้องทำให้เกิดขึ้นและทำให้เจริญขึ้น เพราะอานิสงส์ของการรักษาศีลได้มีการอธิบายไว้อย่างชัดเจนว่าในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่อุบาสกอุบาสิกาชาวปาฏลีคาม ซึ่งใจความสำคัญดังนี้

คหบดีทั้งหลาย ศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล มีอานิสงส์ 5 ประการนี้ อานิสงส์ 5 ประการอะไรบ้าง คือ 1) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ 1 แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล 2) กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมขจรไป นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ 2 แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล 3) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล จะเข้าไปยังบริษัทใด ๆ จะเป็นชาติตียะบริษัทก็ตาม พราหมณ์บริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมแก่กล้าแล้ว ไม่เก้อเขินเข้าไป นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ 3 แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล 4) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย นี่เป็น อานิสงส์ประการที่ 4 แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล 5) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดใน สุกตฺตโลกสวรรค์นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ 5 แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล คหบดีทั้งหลาย ศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล มีอานิสงส์ 5 ประการนี้แล (ที.ม. (ไทย) 10/150/94.) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535)

จะเห็นว่า ความสำคัญอันเกิดจากการปฏิบัติตามศีล 5 นั้น มีความสำคัญสำหรับปัจเจกบุคคลเป็นอย่างมาก และไม่เพียงแค่ว่าเรื่องศีลอันเป็นข้อปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่ควรถือปฏิบัติ แต่ยังมี “วินัย” อันเป็นข้อปฏิบัติสำหรับปัจเจกบุคคลอีก เช่น ความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดความเสียหายแก่ตนเอง รวมถึงกระทบต่อคนรอบข้างจนทำให้เกิดความเดือดร้อน และเสียหายทรัพย์สิน เป็นต้น



3. จิตภาวนา คือ จิตที่ได้พัฒนา ซึ่งตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา จิต ถือว่าเป็น สิ่งที่มีศักยภาพอย่างสำคัญต่อการกำหนดการกระทำทางกาย

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพทางด้านจิตจึงจำเป็นที่จะต้องมีการนำหลักธรรมหรือหลัก ปฏิบัติที่จะทำให้จิตเกิดความเจริญขึ้น ทั้งนี้ ในลักษณะของกายและจิตก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน เมื่อเราอยากให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี เราก็จะบริโภคเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อ ร่างกาย ฉะนั้น จิตก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน

การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วย คุณธรรมทั้งหลาย เช่น ฝึกฝนตนเองให้มีความรัก ความเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ สดชื่น เบิกบานเป็นสุข ผ่องใส มีจิตสาธารณะต่อการช่วยเหลือสังคม เป็นต้น (เดชา บุญมาสุข, 2558)

4. ปัญญาภาวนา คือ ผลอันเกิดจากการปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกกำหนดไว้ตั้งแต่ ภาวนาข้อที่ 1 ถึงภาวนาข้อที่ 3 อันเกิดจากความเข้าใจจนเกิดสิ่งที่เรียกว่า “ปัญญา” และ เช่นเดียวกัน “ปัญญา” ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น การพัฒนา คุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 นี้จะต้องมีลักษณะของการพัฒนาทั้งภายนอกคือ ร่างกายและ ภายในคือจิตใจอย่างเป็นองค์รวมจึงจะถือว่าเป็นความสมบูรณ์อย่างแท้จริง หรือถ้าจะพูดให้ เป็นภาษารวมสมัยอาจจะเรียกว่าเป็นการดูแลสุขภาพอย่างองค์รวม ซึ่งการพัฒนาระดับปัจเจก บุคคลนี้ถึงแม้จะถือว่าเป็นเรื่องส่วนบุคคล อย่างไรก็ตาม หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ พระพุทธศาสนาก็ไม่สามารถที่จะแยกเรื่องระดับปัจเจกบุคคลออกจากเรื่องของสังคมได้อย่าง ชัดเจน เพราะการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งสองระดับนี้ย่อมเอื้ออำนวยแก่กันและกัน

สรุป

พุทธปรัชญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบการภาวนาทั้ง ภายในและ ภายนอก ได้แก่ ด้านจิตใจ สติปัญญา ความรู้ความสามารถ อารมณ์และความรู้สึก ด้านร่างกายคือ ความมีสุขภาพกายที่ดีสภาพความเป็นอยู่และสภาพการดำรงชีวิตที่ดีในสังคม ดังนั้น คุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นชีวิตที่มีความสุขกาย สุขใจและสามารถดำรงชีวิตด้วยการปรับตัว ให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และบริบทของสังคมได้ตามสภาวะ กาลเวลาจะเห็นได้ว่า การพัฒนา ชีวิต ประกอบด้วย คือ การพัฒนากายภาวนา หมายถึง การทำกายให้เจริญเติบโตแข็งแรง หรือ การมีสุขภาพกายที่ดี การพัฒนาศีลภาวนา หมายถึง การประพฤติปฏิบัติในสิ่ง ที่เป็นมงคลกับ ตัวเอง เรียกว่า ศีลเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในด้านการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นและสังคม โดยมี ระเบียบระบบในการการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกันในทางชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน คุ้มครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง มีการช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ การพัฒนา



จิตตภาวนา หมายถึง การทำจิตให้เจริญงอกงาม โดยมีความเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญู กตเวทิต์ ผูกจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็ง มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ มีความเพียรพยายาม มีความกล้าที่จะสู้กับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ การพัฒนาปัญญาภาวนา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปริชา หยัรรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจแยกแยะได้ใน เหตุผล ดีชั่วคุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตาม เป็นจริง

เอกสารอ้างอิง

- เดชา บุญมาสุข. (2558). การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน. ใน *วิทยานินพธ์พุทธศาสตร์ดุขฎฐิบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ธีรโชติ เกิดแก้ว. (2553). *พุทธปรัชญา: มติการมองโลกและชีวิตตามความจริง*. กรุงเทพมหานคร: คอมเมอร์เชียลเวิลด์มีเดีย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พระมหาภักดิ์ศิษฐ์ มหาวิริโย และพระมหามิตร ฐิตปณโญ. (2560). การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ*, 4(1), 42-54.
- พระสิทธิเดช สีลเตโช. (2561). *การพัฒนาตน พัฒนาคน และพัฒนางาน ตามแนววิถีพุทธ*. เรียกใช้เมื่อ 9 เมษายน 2563 จาก <http://www.phd.mbu.ac.th>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2506). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สนธิ ศรีสำแดง. (2544). *ปรัชญาเถรวาท*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุนทร ณ รังษี. (2550). *พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.