

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา DEVELOPMENT OF LIFE-QUALITY ACCORDING TO THE MIDDLE PATH

พระมหานุนพงษ์ สุธมโม

Phramaha Anupong Suthammo

นักวิชาการอิสระ

INDEPENDENT ACADEMIC

Anupong1987za@gmail.com

บทคัดย่อ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านครอบครัว ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาวาจา และสัมมาสติ โดยการที่สมาชิกในครอบครัวสามารถดำรงชีวิตและดำเนินกิจกรรมทั้งหลายของชีวิต ด้วยพลังกำลัง ความรู้ และความสามารถทั้งปวงที่ตนมีอยู่ด้วยความราบรื่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน โดยไม่ขัดต่อหลักแห่งศีลธรรม ซึ่งรวมทั้งการทำงานและการเลือกอาชีพ และการใช้จ่ายทรัพย์ที่ได้มาจากการประกอบอาชีพอย่างถูกต้องเหมาะสม ด้วยการดำเนินชีวิตครอบครัวของผู้ที่ปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาอย่างถูกต้อง 2) ด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย สัมมาสังกัปปะ สัมมาอาชีวะ และสัมมาวายามะ โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง เป็นกรอบแนวคิด ซึ่งมุ่งให้ทุกคนสามารถพึ่งพาตัวเองได้ รวมถึงการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น จนเกิดความยั่งยืน คำว่า พอเพียง คือ การดำเนินชีวิตแบบทางสายกลาง โดยตั้งอยู่บนหลักสำคัญ 3 ประการ คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี และ 3) ด้านสังคม ประกอบด้วย สัมมาสังกัปปะ สัมมากัมมันตะ และสัมมาสมาธิ โดยทางสายกลางเป็นแนวทางของการเข้าใจสภาพของสรรพสิ่งอย่างแท้จริงว่า สิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเพราะปัจจัยอะไร ตั้งอยู่ได้อย่างไร และสิ่งเหล่านั้นเสื่อมสลายไปเพราะอะไร แล้วนำมาแก้ไขหรือหาทางออกให้กับสังคม โดยแนวทางที่ถูกต้อง และเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม นำมาใช้เป็นแบบแผนเพื่อความพอเพียงในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

คำสำคัญ: การพัฒนา, คุณภาพชีวิต, มัชฌิมาปฏิปทา

Abstract

The development of life-quality according to the Middle Path has been found in 3 aspects: 1) the Family Aspect: it consists of Sammaditthi (Right View), Sammavaca (Right Speech), and Sammasati (Right Mindfulness), in which family's members are able to live and carry out all activities of life with their strength, knowledge, and all abilities with a smooth physical and mental including the safety of life and property without contrary to moral principles. This includes both work and career choices and the use of wealth acquired from the occupation properly and appropriately by living the family life of those who correctly

adhere to the Middle Path; 2) the Economic Aspect: it consists of Sammasankappa (Right Thought), Samma-ajiva (Right Livelihood), and Sammavayama (Right Effort), in which sufficiency economy as a conceptual framework which aims to enable everyone to be able to rely on themselves including further development Until sustainability is achieved, the word sufficiency is a middle-of-the-road lifestyle. It is based on three key principles: moderation, reasonableness and good immunity, and 3) the Social Aspect: it consists of Sammasankappa (Right Thought), Sammakammanta (Right Action), and Sammasamadhi (Right Mindfulness), in which the Middle Path is a guideline for truly understanding the state of things that one thing happened because of what factor? How is it located? and for what reason did they perish? Then bring it to fix or find a solution for society. by the right direction and is beneficial to oneself and society used as a model for sufficiency in living in the present.

Keyword: Developmaent, Life-Quality, Middle Path

บทนำ

ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม คือการพัฒนาคนให้สามารถใช้สติปัญญา ตัดสินปัญหาเกี่ยวกับตนเอง และปัญหาเกี่ยวกับส่วนรวมได้ ซึ่งการพัฒนานี้ต้องพัฒนาที่ตนเองก่อนโดยปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เพราะพื้นฐานของสังคมที่ดีจะต้องอยู่บนหลักของพระพุทธศาสนา ส่วนประกอบของสังคมที่สำคัญ คือ มนุษย์หรือคน สังคมจะดี คนที่อยู่ในสังคมนั้นได้รับการพัฒนาดีแล้ว ฉะนั้น จึงถือว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ จึงเป็นองค์ประกอบ หรือเป็นตัวแปรที่สำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตหรือประสิทธิภาพในการทำงาน จุดมุ่งหมายของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญ คือ การปรับปรุงประสิทธิภาพของบุคคล กลุ่ม และองค์การ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์จะมีบทบาทเกี่ยวข้องกับเรื่องการปฏิบัติงานว่าควร จะทำงานอะไรให้บรรลุผล และเรื่องกระบวนการทำงาน ว่าควรทำงานให้บรรลุผลได้อย่างไร ทรัพยากรบุคคล เป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุดขององค์การ ตั้งแต่การให้การศึกษา การฝึกอบรม การพัฒนาซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่จะ ช่วยให้บรรลุสู่เป้าหมายขององค์การและองค์การประสบความสำเร็จ ในขณะที่การพัฒนาชุมชนหรือสังคมเป็น ภาระหน้าที่อย่างหนึ่งของพระสงฆ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ชุมชน และมีบทบาทในการเป็นผู้นำทางด้าน จิตใจ เป็นที่ยึดเหนี่ยวศรัทธาของชาวชุมชนจึงสามารถที่จะนำพาให้ประชาชนในชุมชนนั้น ๆ ร่วมมือกัน เพื่อดำเนินการเกี่ยวกับการพัฒนาชุมชนนั้น เพื่อความเจริญก้าวหน้าของชุมชนทั้งด้านความเป็นอยู่ การศึกษา สภาพแวดล้อมทางกายภาพด้านต่าง ๆ ภายในชุมชน เพื่อนำพาชุมชนให้เจริญในทุก ๆ ด้านอย่างมีความสมดุล เป็นคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความมั่นคงยั่งยืน

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความมั่นคงยั่งยืนนั้น จะต้องมีการบูรณาการ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ทั้งความรู้ ทักษะ ทศนคติที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องที่ต้องการให้เกิดการเรียนรู้พัฒนา และนำไปสู่การปฏิบัติสร้างจิตสำนึกการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา ร่วมกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติที่มีความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืนสืบต่อไป ทั้งนี้

ถ้าหากนำหลักมัชฌิมาปฏิปทาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตปัจจุบัน จะทำให้เกิดผลเป็นอย่างไร จะส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขได้อย่างไร และมัชฌิมาปฏิปทานี้จะสามารถเรียกว่าเป็นพุทธนวัตกรรมสำหรับประชาชนในชีวิตได้หรือไม่อย่างไร

ดังนั้น ผู้เขียนจึงได้ศึกษาแนวคิดและหลักการของมัชฌิมาปฏิปทาที่มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็นคุณธรรมที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต เพื่อใช้ในการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับประชาชน อันจะนำไปสู่การพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติที่มีความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืนสืบต่อไป

ความสำคัญของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตเป็นเรื่องสำคัญมากของบุคคลและสังคมในปัจจุบันดังที่ความสำคัญระดับตนเองและครอบครัวคือการมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์สุขภาพอนามัยดีไม่เจ็บป่วยทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายส่วนตนและสามารถประกอบอาชีพการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดีครอบครัวอบอุ่นไม่มีปัญหาความสำคัญระดับสังคมและประเทศชาติ เมื่อประชากรในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้คุณภาพชีวิตในสังคมและประเทศดีขึ้นด้วยแต่ทั้งนี้รัฐต้องมีนโยบายที่จะเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรเช่น สภาพแวดล้อมการศึกษาการประกอบอาชีพรายได้ของประชากร เป็นต้น (อัจฉริยาภรณ์ สุพิชญ์, 2546) คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อบุคคลและสังคม เป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนดการสร้างเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อให้ระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้และเพื่อการทำให้การพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา บุคคลแต่ละคนแต่ละครอบครัวจึงมีการพัฒนาตนเองในด้านการศึกษามีแนวคิดและเจตคติที่ดีการรู้จักบริหารตนเองการมีความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่นการมีอาชีพมีรายได้มีคุณธรรมและศีลธรรม ฯลฯ หากทุกคนในสังคมสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้เท่ากับว่าสามารถช่วยยกระดับทั้งของตนเองและสังคมให้มีคุณค่ามีความเจริญงอกงามพัฒนาไปสู่สังคมอุดมคติปัญหาต่าง ๆ ในสังคมจะลดลงหรือหมดไปเช่น ปัญหาครอบครัวปัญหาเศรษฐกิจปัญหาโสเภณีปัญหาอาชญากรรมปัญหามลภาวะเป็นพิษ

ดังนั้น ประเทศต่าง ๆ จึงใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ในการที่จะพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนให้สูงขึ้นจนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้สมาชิกในสังคมทุกคนมีความกินดีอยู่ดีมีความสุขสมบูรณ์คุณภาพชีวิตเป็นกลไกทางสังคมที่มนุษย์กำหนดขึ้น เพื่อใช้เป็นกฎเกณฑ์หรือมาตรฐานที่จะส่งผลให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนา ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงมีความสำคัญทั้งต่อบุคคลและสังคม บุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมมีความสามารถในการปรับปรุงตนเองในการดำเนินชีวิต สังคมให้เกิดคุณค่าหรือประโยชน์สูงสุดในทุก ๆ ด้าน ดังนั้น แผนพัฒนาประเทศโดยองค์รวม จึงมีวัตถุประสงค์สำคัญในการจะปรับปรุงพัฒนาประชากรที่ด้วยคุณภาพให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น จนถึงระดับมาตรฐานที่เหมาะสมของแต่ละสังคม ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้บุคคลและสังคมเกิดความเจริญก้าวหน้าบนพื้นฐานของระบบคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป (นฐพงศ์ เทพจารี, 2549)

คุณภาพชีวิตเป็นลักษณะชีวิตของมนุษย์ที่มีสภาพที่ดีสมบูรณ์ มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากการได้รับการตอบสนองความต้องการของตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม สภาพทาง

กายภาพ การเมืองการปกครอง สภาพจิตใจอย่างเพียงพอและเหมาะสม รวมทั้งสามารถในการพิจารณาและจัดการกับปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขซึ่งกรอบแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตประกอบด้วย 11 มิติ ดังนี้ (สุทธิพร บุญส่ง, 2550)

1) ด้านสุขภาพ ซึ่งรวมทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตที่ดีทำให้ผู้คนสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีส่วนร่วมในชีวิตทางด้านเศรษฐกิจ และทางด้านสังคมของชุมชนมีความสุขและมีชีวิตชีวา

2) ด้านการศึกษา เป็นกลไกพื้นฐานในการถ่ายทอดความรู้และวัฒนธรรม ภูมิปัญญาจากคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง ซึ่งการศึกษายังเป็นรากฐานของการถ่ายทอดนวัตกรรมและเทคโนโลยีต่างๆ ให้มีความยั่งยืน ซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ยังคงอยู่และพัฒนาขยายตัวออกไปในสังคม

3) ด้านที่อยู่อาศัย เป็นความต้องการด้านสังคม ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของบุคคลในครัวเรือน ซึ่งทำให้สมาชิกในครัวเรือนที่เกิดความมั่นคงและปกป้องคุ้มครองความปลอดภัยสมาชิกในครอบครัว

4) ด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบไปด้วยสภาพแวดล้อมทางอากาศ สภาพแวดล้อมทางน้ำ และพื้นที่ป่าไม้ สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบโดยตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีของประชากร นอกจากนั้นการใช้พลังงานและการผลิตของเสียในครัวเรือน และการใช้สารเคมี มีผลกระทบโดยตรงกับสภาพแวดล้อม และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงนโยบายนั้นย่อมไม่อาจจะละเลยการรับรู้และความรู้สึกของประชาชนต่อสภาพแวดล้อมได้เช่นกัน

5) ด้านรายได้ ซึ่งรายได้ของบุคคลสะท้อนสภาพความเป็นอยู่และมาตรฐานการครองชีพของมนุษย์ รายได้เป็นเงื่อนไขที่ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตของตนเองและครอบครัวอยู่ได้และเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในสถานะปัจจุบัน

6) ด้านการทำงาน การทำงานนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณภาพชีวิตของมนุษย์เพราะว่า การมีงานทำนั้นก่อให้เกิดรายได้และยังนำไปสู่การดำรงชีวิตในสังคม

7) ด้านปัญญาและจิตวิญญาณ ในด้านของปัญญาและจิตวิญญาณเป็นภาวะที่บุคคลมีความสงบทางจิต มีความสามารถในการไตร่ตรองและการใช้วิจารณ์ญาณที่เกี่ยวพันกับความดีของชีวิตและการเสียสละตนเองต่อเพื่อนมนุษย์และสังคม

8) ด้านชีวิตครอบครัว ครอบครัวถือว่าเป็นสถาบันหลักของโครงสร้างสังคมโดยมีหน้าที่ในการตอบสนองความต้องการทางจิตใจ ทางเศรษฐกิจ และทางสังคมของแต่ละบุคคลโดยมีความสัมพันธ์ ตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ จนถึงชรา ไม่ว่าบุคคลนั้นมีความปกติหรือมีภาวะพิการก็ตาม

9) ด้านความปลอดภัยในชีวิต ซึ่งในสังคมใดที่มีการก่ออาชญากรรมประเภทต่าง ๆ ทั้งที่มีความรุนแรงน้อย และรุนแรงมาก รวมถึงการมียาเสพติด และการมีอุบัติเหตุบนท้องถนนมากย่อมส่งผลกระทบต่อสภาพของสังคมและยังมีผลต่อสภาพของคุณภาพชีวิตด้วย

10) ด้านการคมนาคม และการสื่อสาร โดยการคมนาคมและการสื่อสาร เป็นปัจจัยสำคัญต่อความก้าวหน้าของสังคมและการพัฒนาเพราะว่ามีความสัมพันธ์กับการเคลื่อนที่และการเข้าถึงทรัพยากร รวมทั้งโอกาสในการจ้างงาน การศึกษา และการเคลื่อนไหวของสินค้าและบริการ

11) การมีส่วนร่วมในชุมชน ซึ่งการมีส่วนร่วมเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงพันธะผูกพันและความตั้งใจของประชาชน ที่เข้าไปเกี่ยวกับการเมืองและสังคม ซึ่งประชาชนมีความกระตือรือร้นทางการเมืองและมีส่วน

ร่วมสูง การใช้อำนาจของรัฐบาลในการจัดสรรทั้งในด้านทรัพยากรของสังคมก็เป็นไปในทิศทางที่สร้างประโยชน์สุขแก่ประชาชนมากขึ้นอันจะนำไปสู่สุขภาพชีวิตที่ดีและจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิต

ดังนั้น สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นลักษณะชีวิตของมนุษย์ที่ดีสมบูรณ์มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากการได้รับการตอบสนองความต้องการของตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม สภาพทางกายภาพ การเมือง การปกครอง สภาพจิตใจอย่างเพียงพอและเหมาะสม รวมทั้งความสามารถในการพิจารณาและจัดการกับปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข

หลักการแห่งมัชฌิมาปฏิปทา

ความหมายของมัชฌิมาปฏิปทา

มัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลางที่ตถาคตได้ตรัสรู้เป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ (ส.ม. 19/1081/595) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อยุติ เพื่อบำบัด เพื่อบำเพ็ญนั้น คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ตามทัศนะของนักวิชาการศาสนา ได้ให้ความหมายของมัชฌิมาปฏิปทาไว้ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2541) กล่าวว่า ทางสายกลาง หมายถึง เป็นข้อปฏิบัติที่เพ่งถึงวิธีการแห่งความหลุดพ้น ทางแห่งความสุข หรือทางดำเนินชีวิตที่เป็นกลาง ๆ ตามธรรมชาติ พอเหมาะพอดี สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต, 2540) กล่าวว่า ทางสายกลาง หมายถึง คุณธรรมแห่งทางสายกลางเป็นคุณลักษณะหนึ่งของศีลธรรม ที่เกิดจากการฝึกฝนจนกลายเป็นอุปนิสัยที่งดงาม ซึ่งเกี่ยวข้องกับการกระทำที่แสดงออกจากรู้สึก ในระดับแห่งความพอดี คือ ไม่มาก หรือน้อยจนเกินไป ซึ่งการกระทำที่ว่านี้ อยู่ระหว่างความเกิน (Excess) และความขาด (Deficiency)

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2547) กล่าวว่า ทางสายกลาง หมายถึง ธรรมะสายกลาง กับทางสายกลาง ในการปฏิบัติ ธรรมะสายกลาง เรียกว่า มัชฌิมาธรรมเทศนา ทางสายกลางในการปฏิบัติ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็นหนทางไปสู่ความดับทุกข์

สรุปได้ว่า มัชฌิมาปฏิปทา หมายถึง แนวทางแห่งคุณธรรมการปฏิบัติหรือการดำเนินชีวิตระหว่างความพอเหมาะพอดี เพื่อความดีงามจนกระทั่งเข้าถึงความสงบระงับพ้นทุกข์

หลักมัชฌิมาปฏิปทา

หลักปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ หรือวิธีแก้ปัญหของอารยชนนั้น หรือเรียกว่า ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลาง (เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2547) ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ

1. **สัมมาทิฐิ** (ความเห็นชอบ) คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์) (ม.อ. 14/375/422) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) ความจริง มีพระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความสำคัญของสัมมาทิฐิไว้หลายแห่ง ในที่นี้จะขอนำมากล่าวเป็นตัวอย่างเป็นสังเขป เช่น ทางนั้นชื่อว่าตรง ทิศนั้นชื่อว่าไม่มีภัย รถนนั้นชื่อว่าไม่มีเสียงดัง ประกอบด้วยล้อคือธรรม หิริเป็นฝาประทุนของ

รณนั้น สติเป็นเกราะกั้นของรณนั้น เรากล่าวธรรม มีสัมมาทิฐินำหน้าว่าเป็น นายสารถิ ยานชนิดนี้มีอยู่แก่ผู้ใด จะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตาม ผู้นั้นไปใกล้นิพพานด้วยยานนี้ (ส.ส. 15/46/60) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม 3 ประการ ย่อมมีความสำเร็จสูงสุด มีความเกษมสูงสุด ประพฤติพรหมจรรย์ลุล่วง ถึงที่สุดและถึงที่สุดแห่งที่สุด ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ธรรม 3 ประการ คืออะไรบ้าง 1) สัมมาทิฐิ 2) สัมมาญาณะ 3) สัมมาวิมุตติ (อง.ตัก. 20/146/394) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้นเหมือนกับสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) นี้ (อง.ทุก.อ. 2/175/71) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532) เมื่อเป็นสัมมาทิฐิ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น (อง.เอกก. 20/299/38) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) สัมมาทิฐิ อรรถกถาท่านมุ่งหมายถึง สัมมาทิฐิ 5 ประการ คือ 1) กัมมัสสกตาทิฐิ 2) ญาณสัมมาทิฐิ 3) วิปัสสนาสัมมาทิฐิ 4) มัคคสัมมาทิฐิ 5) ผลสัมมาทิฐิ

จากข้อความที่อ้างถึงข้างต้นนั้น มีนัยความหมายเดียวกันทั้งหมด นั้นแสดงถึงความสำคัญของ สัมมาทิฐิว่า เป็นประตูที่จะเปิดเข้าไปสู่อ้อมตมทานิพพาน ในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต พระผู้มีพระภาคจึง ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉะนั้น สัมมาทิฐิก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย ฉะนั้น ผู้มีสัมมาทิฐิ ย่อมมีสัมมาสังกัปปะ ผู้มีสัมมาสังกัปปะ ย่อมมีสัมมาวาจา ผู้มีสัมมาวาจา ย่อมมีสัมมากัมมันตะ ผู้มีสัมมากัมมันตะ ย่อมมีสัมมาอาชีวะ ผู้มีสัมมาอาชีวะ ย่อมมีสัมมาวายามะ ผู้มีสัมมาวายามะ ย่อมมีสัมมาสติ ผู้มีสัมมาสติ ย่อมมีสัมมาสมาธิ ผู้มีสัมมาสมาธิ ย่อมมี สัมมาญาณะ ผู้มีสัมมาญาณะย่อมมีสัมมาวิมุตติ” (อง.ทสก. 24/107/176) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

จากพระพุทธรพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า ถ้าปราศจากสัมมาทิฐิ กระบวนธรรมของอริยมรรค หรือทางสายกลางทั้งหมดย่อมไม่สามารถเกิดขึ้นได้ นั้นหมายความว่าคุณธรรมที่เป็นความดีงามทั้งหลายทั้งปวงไม่อาจเกิดขึ้นได้ รวมถึงประตูอ้อมตมทานิพพาน ย่อมเป็นอันปิดสนิทโดยปริยาย องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “ผู้มีสัมมาทิฐิ ย่อมล้างมิจฉาทิฐิได้ ล้างบาปอกุศลธรรมเป็นอันมากที่เกิดขึ้นเพราะมิจฉาทิฐิเป็นปัจจัย และ กุศลธรรมเป็นอันมากย่อมถึงความเจริญเต็มที่ เพราะมีสัมมาทิฐิเป็นปัจจัย” (อง.ทสก. 24/121/275) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

2. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน (ม.อุ. 14/375/422) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) ในคัมภีร์ พระอภิธรรมปิฎก (ธัมมสังคณี) ได้นิยามความหมายว่า “ความตริก ความตริกโดยอาการต่าง ๆ ความดำริ ความที่จิตแนบแน่นในอารมณ์ความที่จิตแนบสนิทในอารมณ์ ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ สัมมาสังกัปปะอันเป็น องค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคนี้ เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ” (อภิ.สง. 34/298/94) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

3. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) คือ วาจาที่ไม่เป็นเหตุทำตนให้เดือดร้อน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นวาจาเป็นที่รัก เป็นที่ถูกใจผู้ฟัง เป็นวาจาที่ไพเราะ เช่น การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ การงดเว้นดังกล่าว เรียกว่า การกล่าวชอบ (พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), 2552) ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ประการ (ขุ.สุ. 25/452/602) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) คือ

- 1) กล่าววาจาที่เป็นสุภาชิตอย่างเดียว ไม่กล่าววาจาทุพภาชิต
- 2) กล่าววาจาที่เป็นธรรมอย่างเดียว ไม่กล่าววาจาที่ไม่เป็นธรรม
- 3) กล่าววาจาเป็นที่รักอย่างเดียว ไม่กล่าววาจาที่ไม่เป็นที่รัก
- 4) กล่าววาจาสัตย์อย่างเดียว ไม่กล่าววาจาหละหละ

4. สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) คือ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤติดีกในกาม การงดเว้นดังกล่าวเรียกว่า การกระทำชอบ เว้นจากการงาน ที่เป็นโทษ ประกอบแต่การงานที่ไม่มีโทษ หรือเว้นจากทุจริต ประกอบแต่สุจริต ใช้ความรู้ความสามารถของตนเองในทางที่ถูกที่ควร ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น คัมภีร์วิภังค์แห่งอภิธรรมนิยามคำว่า “ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุเว้นจากกายทุจริต 3 การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การกำจัดต้นเหตุแห่งกายทุจริต 3 สัมมากัมมันตะนี้เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรค เรียกว่า สัมมากัมมันตะ (อภิ.วิ. 35/206/174) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

5. สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) คือ การประกอบอาชีพที่ล่วงละเมิดสัมมากัมมันตะ 3 และสัมมาวาจา 4 จัดเป็นมิจฉาอาชีวะ การประกอบอาชีพงดเว้นการกระทำที่เป็นมิจฉากัมมันตะและมิจฉาวาจา เป็นสัมมาอาชีวะ การเลี้ยง คือ งดเว้นการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ การงดเว้นดังกล่าวเรียกว่า การเลี้ยงชีพชอบ

หลักศีลธรรม ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนและเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวิธีการต่างๆ สำหรับคฤหัสถ์ เช่น หลอกลวงผู้อื่นเลี้ยงชีวิต การค้าขาย หรือประกอบกิจการงานที่ผิดกฎหมาย เลี้ยงชีวิต เปียดบัง ประจบสอพลอ บิบบังคับ ทุจริตคอร์รัปชัน สำหรับบรรพชิต เช่น การแสวงหาลาภในทางที่ไม่ควร เอ่ยปากขอ เป็นคนรับใช้ การแลกเปลี่ยนซื้อขายด้วยเงินหรือทอง เจริญงานวิชามีประการต่าง ๆ เป็นต้นว่า วิชาดุฎกซ์ ดุยาม ดุพันที่ ดูอวัยวะ (ส.ข. 17/341/348) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

อย่างไรก็ตาม อาชีพนั้นมีหลายอย่าง หลักสำคัญอยู่ตรงที่ว่า อย่าทำให้ผิดวิธี คัมภีร์วิภังค์แห่งอภิธรรมได้ให้ความหมายไว้ว่า “ความงด ความเว้น ความเว้นขาดเจตนาเป็นเหตุเว้นจากมิจฉาชีพ การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การกำจัดต้นเหตุแห่งมิจฉาชีพ สัมมาอาชีวะอันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรคนี้ เรียกว่า สัมมาอาชีวะ”

6. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) คัมภีร์อภิธรรม ได้ให้นิยามคำว่า “พยายาม” ไว้ดังนี้ “การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายามความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจ

ใส่ธรรด้วยดี เรียกว่า วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค” เรียกว่า ความพยายาม (อภิ.วิ. 35/411/334) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

สัมมาวายามะ แยกเป็น 4 ข้อ ตามคำจำกัดความแบบพระสูตรนั้น เรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า สัมมปปธาน หรือปธาน 4 (ม.ม. 13/291/614) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) และมีชื่อเรียกเฉพาะสำหรับความเพียรแต่ละข้อนั้นว่า

- 1) สังวรปธาน เพียรป้องกัน หรือเพียรระวัง (อกุศลที่ยังไม่เกิด)
- 2) ปหานปธาน เพียรละ หรือเพียรกำจัด (อกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว)
- 3) ภาวนापธาน เพียรเจริญ หรือเพียรสร้าง (กุศลที่ยังไม่เกิด)
- 4) อนุรักษนาปธาน เพียรอนุรักษ หรือเพียรรักษาและส่งเสริม (กุศลที่เกิดขึ้นแล้ว)

7. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ เป็นผู้มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (ม.อุ. 14/375/423) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

คัมภีร์วิวัฏฐกแห่งอภิธรรม ให้คำจำกัดความไว้ว่า การคอยระลึกอยู่เนื่อง ๆ การทวนระลึกสติคือภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืมสติ คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสติ ซึ่งสติตามความหมายในพระสูตรดังกล่าวข้างต้นนี้ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 (อภิ.วิ. 35/374/319) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) คือ

กายานุปัสสนา สติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่
 เวทนานุปัสสนา สติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่
 จิตตานุปัสสนา สติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่
 ธัมมานุปัสสนา สติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่

ว่าโดยสาระสำคัญ หลักสติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรา มีสิ่งที่ควรใช้สติเข้าไปกำหนดในจุดใหญ่ ๆ เพียง 4 แห่งเท่านั้น คือ ร่างกายและพฤติกรรมของตน เวทนา คือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ ความคิดนึกไตร่ตรอง ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครองในจุดทั้ง 4 แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2541) การเจริญสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมา และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้มาน อย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่องสัมมาสมาธิ อันเป็นองค์มรรคข้อที่ 8 ก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบ เจริญแต่วิปัสสนาฝ่ายเดียวตามแนวสติปัฏฐานนี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้

8. สัมมาสมาธิ (ความตั้งใจชอบ) หรือสมาธิชอบ ทรงอธิบายความไว้ในพระสูตรว่า “ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบ ระงับไป ภิกษุนั้นพึงบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง ผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดขึ้นจากสมาธิอยู่...บรรลุตติยฌาน...บรรลุจตุตถฌานอยู่”

(ม.อ. 14/375/423-424) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) เมื่อตรัสถึงสัมมาสมาธิ หรือสมาธิเฉย ๆ จะพบข้อความอย่างนี้เหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเป็นพระสูตรใด

อนึ่ง คำว่า “สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย” นี้ ท่านเพ่งเอานิรวัน 5 ซึ่งถือว่าเป็นอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางสมาธิ ได้แก่ 1) กามฉันทะ ความพอใจในกาม รักใคร่ในกาม เพลิดเพลินยินดีในกามทั้งหลาย มีรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น 2) พยาบาท ความคิดปองร้าย 3) ถีนมิทธะ ความง่วงนอนอันเกิดจากความเกียจคร้าน 4) อุทธัจจกุกกัจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจอันเกิดขึ้นเพราะอกุศลยังไม่ระงับ และ 5) วิจิกิฉา ความลังเลสงสัยในการปฏิบัติของตน เมื่อจิตเป็นสมาธิ ย่อมสามารถเพิกถอนนิรวันเหล่านี้ได้

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา

การนำหลักมัชฌิมาปฏิปทาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับชาวบ้านทั่ว ๆ ไป ซึ่งไม่ได้คาดหวังการบรรลุโลกุตระธรรม ก็สามารถศึกษาปฏิบัติได้ โดยโยงให้เห็นถึงการทำงานร่วมกันกับกระบวนการแห่งภาวะดีพธรรม ซึ่งเป็นระบบปฏิบัติการ ดังต่อไปนี้

เริ่มจากฐานที่ 1 การใช้สติกำกับพิจารณาสำรวจตรวจสอบการกระทำว่า มีกายกรรมใดหรือไม่ อย่างไร ที่ดีหรือไม่ดี หรือมีกายกรรมใด ๆ อันเป็นไปเพื่อการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น หรือไม่ อย่างไร หากพบกายกรรมที่ไม่ดี เช่น การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เป็นต้น เมื่อระบบประมวลผลรับทราบแล้ว ก็ส่งไปสู่ระบบปฏิบัติการเพื่อพัฒนาไปสู่การรับประกันคุณภาพ ได้แก่ การส่งไปเข้ากระบวนการแห่งการทำความเพียรข้อที่ 1 สังวรปธาน คือ จะต้องระมัดระวังไม่ให้อกุศลธรรมข้ออื่น ๆ เกิดขึ้นร่วมกับการฆ่าสัตว์ เมื่อระวังได้สมบูรณ์แล้วก็ส่งต่อไปยังความเพียรข้อที่ 2 ปหานปธาน คือ ทำความเพียรในการละเหตุปัจจัยที่ทำให้ต้องฆ่าสัตว์ เมื่อละเหตุนั้นได้สมบูรณ์แล้วก็ส่งต่อไปยังความเพียรข้อที่ 3 ภาวนापธาน คือ การทำความเพียรที่จะพัฒนาทำให้ดีขึ้นเจริญขึ้น แทนที่จะฆ่าแต่เป็นการเจริญเมตตา ให้ชีวิตและความรักต่อสัตว์ และยังแบ่งปันความสุขให้อีกต่างหาก จากที่เป็นปาณาติบาต (ฆ่าสัตว์) ก็กลายเป็น ปาณาติปาตา เวรมณี (เว้นจากการฆ่าสัตว์) กับทั้งมีการให้ชีวิตและการเจริญเมตตาเพื่อแบ่งปันความสุขให้อีกด้วย และเมื่อทำให้เจริญได้สมบูรณ์แล้วก็ส่งต่อไปยังความเพียรข้อที่ 4 อนุรักษนาปธาน คือ การทำความเพียรที่จะรักษาระดับแห่งคุณธรรมหรือคุณงามความดีที่ได้แล้ว มิให้เสื่อม อีกทั้งยังต้องทำความเพียรข้อที่ 1 และ 3 ซ้ำอีก เพื่อระวังมิให้เสื่อมและพัฒนาให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก เพื่อเป็นหลักประกันว่าได้ผลตามต้องการ

ฐานที่ 2 ก็เป็นการใช้สติกำกับพิจารณาสำรวจตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกให้เป็นปัจจุบันขณะว่า ขณะนี้กำลังอยู่ในอารมณ์ความรู้สึกใด เป็นอารมณ์ที่ประกอบด้วยสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ พอใจ หรือไม่พอใจอย่างไร หากเป็นฝ่ายไม่ดีก็ส่งไปเข้าสู่กระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 1 เพื่อระมัดระวังมิให้สิ่งที่ไม่ดีเข้ามาเพิ่ม เมื่อทำให้สมบูรณ์มั่นคงแล้วก็ส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 2 เพื่อจัดการละเหตุปัจจัยแห่งอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีนั้น จากนั้น ก็ส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 3 เพื่อทำการพัฒนาให้ดีขึ้น เจริญยิ่งขึ้นไปจากเดิม แล้วส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 4 เพื่อรักษาระดับแห่งความเจริญที่พัฒนามาได้แล้วมิให้เสื่อม

ฐานที่ 3 ก็จะเป็นการใช้สติกำกับพิจารณาสำรวจตรวจสอบจิต ซึ่งก็คือความคิดนั่นเอง อันประกอบไปด้วยธรรมและอธรรม ได้แก่ มีสมาธิ หรือฟุ้งซ่าน กับทั้งรัก โลภ โกรธ หลง เป็นต้น หากเป็นฝ่ายไม่ดีก็ส่งไปเข้าสู่กระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 1 เพื่อระมัดระวังมิให้สิ่งที่ไม่ดีเข้ามาเพิ่ม เมื่อทำให้สมบุรณ์มั่นคงแล้วก็ส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 2 เพื่อจัดการละเหตุปัจจัยการเกิดขึ้นแห่งธรรมที่ไม่ดีนั้น จากนั้นก็ส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 3 เพื่อทำการพัฒนาให้ดีให้เจริญยิ่งขึ้นไปจากเดิม แล้วก็ส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 4 เพื่อรักษาระดับแห่งความเจริญที่พัฒนามาได้แล้วมิให้เสื่อม

ฐานที่ 4 เป็นการใช้สติกำกับพิจารณาสำรวจตรวจสอบให้รู้ชัดธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับจิตตามที่เป็นจริง หากเป็นฝ่ายไม่ดีก็ส่งไปเข้าสู่กระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 1 เพื่อระมัดระวังมิให้สิ่งที่ไม่ดีเข้ามาเพิ่ม เมื่อทำให้สมบุรณ์มั่นคงแล้วก็ส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 2 เพื่อจัดการละเหตุปัจจัยแห่งธรรมที่ไม่ดีนั้น จากนั้น ก็ส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 3 เพื่อทำการพัฒนาให้ดีให้เจริญยิ่งขึ้นไปจากเดิม แล้วก็ส่งต่อไปยังกระบวนการแห่งความเพียรข้อที่ 4 เพื่อรักษาระดับแห่งความเจริญที่พัฒนามาได้แล้วมิให้เสื่อม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่เป็นหลักของสังคม เป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาคนและสังคม โดยทำหน้าที่ในการหล่อหลอมและขัดเกลาความเป็นมนุษย์ให้แก่สมาชิกทุกคนในครอบครัวด้วยการอบรมเลี้ยงดู พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมต่าง ๆ และถ่ายทอดวัฒนธรรมของสังคมให้แก่สมาชิกครอบครัว เพื่อให้สมาชิกของครอบครัวมีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัยและเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติอย่างยั่งยืนสืบต่อไป

การนำหลักมัชฌิมาปฏิปทา มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านครอบครัวมีดังนี้

1) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) การมีความเห็นถูกต้องตามคลองธรรม คือ การมีความเชื่อที่ถูกต้อง การมีทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้อง ซึ่งในการประยุกต์ใช้สัมมาทิฐิกับครอบครัว โดยเห็นว่าบุญบาปมีจริง เช่น มีความเชื่อว่า พ่อแม่เป็นผู้ให้กำเนิด มีบุญคุณจริง และรักลูกมากที่สุด เป็นต้น ซึ่งความเห็นชอบนี้เป็นการเตรียมความพร้อมที่จะทำให้อุทิศตนในครอบครัวประพฤติปฏิบัติดีพัฒนาตนเข้าสู่การฝึกอบรมช่วงแรกตามหลักศีลธรรม ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ มี 2 ประการคือ (1) ปรโตโฆสะ (การได้สดับจากบุคคลอื่น) (2) โยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย)

ซึ่งการสร้างสัมมาทิฐิด้วยปัจจัยภายนอก ที่เรียกว่า ปรโตโฆสะ เสี่ยงจากผู้อื่นหรือเสี่ยงจากภายนอกมีความหมายครอบคลุมถึงสภาพแวดล้อมภายนอกทุกประเภทที่มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมชีวิตของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นคำแนะนำสั่งสอน คำอธิบายชี้แจง ตลอดจนการเรียนรู้ และการเลียนแบบจากแหล่งภายนอกต่าง ๆ การเรียนรู้ประเภทนี้หมายถึงเฉพาะปรโตโฆสะที่เป็นบุคคลหรือที่เรียกว่า “กัลยาณมิตร” คือ พ่อแม่ ผู้เฒ่าผู้แก่พร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างให้กับลูก หรือบุคคลในสมาชิกของครอบครัว ให้ดำเนินไปในทางแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง

อย่างไรก็ตาม แม้ปรโตโฆสะจะเป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ โดยสมาชิกในครอบครัวเปิดใจรับฟังกันและกัน ถ้าเพียงแค่ฟังจากสมาชิกในครอบครัว โดยไม่มีปัจจัยภายในเข้ามาเสริมสัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ

ที่ถูกต้องก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ดังนั้น เมื่อฟังแล้วต้องเอาไปพิจารณาไตร่ตรองตามที่ได้ยินได้ฟังเพื่อเชื่อมโยงให้ก้าวเข้าสู่องค์ประกอบภายใน คือ โยนิโสมนสิการ การสร้างสมาธิภูมิจึงด้วยวิธีการแห่งปัญญา การทำในใจโดยแยบคาย โดยการใช้ความคิดภูมิจึง คิดอย่างมีระเบียบ คิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะ สิ่งทั้งหลายให้เห็นความจริงตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

อย่างไรก็ดี โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล แต่ก็ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกหรือปรโตโฆสะนั่นเอง เป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกในครอบครัวได้รู้จักวิธีคิด รู้จักวิธีที่จะปลูกสร้างโยนิโสมนสิการให้เกิดขึ้นด้วยตัวเอง ด้วยเหตุดังกล่าว ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญให้เกิดสมาธิภูมิจึง

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัวตามหลักสัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ จะต้อง มี ปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ 2 ข้อนี้ เป็นปัจจัยส่วนสำคัญที่จะนำมาซึ่งความเห็นถูกต้องในเรื่องความรักของบุคคลในครอบครัว

2) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) การไม่พูดโกหก การไม่ยุให้คนเกลียดกัน การไม่พูดให้คนอื่นโกรธ การไม่พูดเรื่อยเปื่อยไร้สาระ กับคนในครอบครัว ซึ่งการใช้วาจามีความสำคัญในการสนทนาของสมาชิกในครอบครัว เพราะจุดประสงค์ในการพูดต้องชัดเจน เป็นการพูดเพื่อความเข้าใจในการอยู่ร่วมกันของคนในครอบครัว เนื่องจากการใช้วาจาเป็นสื่อสำคัญในการชักจูงโน้มน้าวจิตใจของผู้ฟังจึงจำเป็นต้องมีองค์ประกอบอื่นมาเกื้อหนุน ได้แก่ (1) พูดได้ถูกกาลเทศะ คือ พูดในสถานที่เหมาะสม ในเวลาที่เหมาะสม (2) ต้องเป็นคำจริง คือ ข้อมูลที่ถูกต้องมีหลักฐานอ้างอิงได้ไม่ปั้นแต่งขึ้นมาเอง การพูดคำจริง หรือวาจาจริงเป็นเงื่อนไขสำคัญและจำเป็นที่ขาดไม่ได้ ทศนะทางพระพุทธศาสนานิยมความจริง เฉพาะเรื่องคำพูดนั้น คำพูดที่ถือว่าถูกต้องจะต้องมีความจริงเป็นหลักเสมอไป จะต้องพูดคำจริง และพูดด้วยความจริงใจ (3) ต้องเป็นคำสุภาพ คือ พูดด้วยภาษาที่ไพเราะ ไม่หยาบคาย เป็นคำพูดที่ผู้ฟังน่ายินดี ชื่นชอบ เป็นคำพูดที่ให้แต่คุณส่วนเดียว ทั้งทำให้ใจผู้พูดสงบ เป็นการพัฒนาสุขภาพจิตให้ดีขึ้น (4) พูดแล้วมีประโยชน์ คือ ประโยชน์ต่อผู้ฟัง ถ้าหากนำแนวทางไปคิด หรือปฏิบัติในทางสร้างสรรค์ต่อไป วาจาที่มีประโยชน์เป็นวาจาที่พูดแล้วก่อให้เกิดประโยชน์หรือผลดีทั้งผู้พูดและผู้ฟัง เป็นวาจาที่ควรแก่การฟัง

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัวการใช้สัมมาวาจาต้องประกอบด้วย การพูดได้ถูกกาลเทศะ การพูดต้องเป็นคำจริง การพูดเป็นคำสุภาพ และการพูดที่มีประโยชน์ ซึ่งจะทำให้คนในครอบครัวมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน โดยเปิดโอกาสให้คนในครอบครัวได้พูดคุย และมีส่วนร่วมในการวางข้อตกลงและกฎระเบียบในบ้าน พ่อแม่ควรรับฟังลูกด้วยความคิดเห็นที่แตกต่าง พูดคุยกันด้วยเหตุผลจนกระทั่งได้ข้อสรุปตรงกลาง ฉะนั้น การได้ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้สัมมาวาจาอย่างอมจรรโลงสมาชิกในครอบครัวให้อยู่เย็นเป็นสุข ลดความแข็งแกร่งที่จะก่อให้เกิดการกระทบกระทั่งต่อกันและส่งเสริมกันไปในทางที่ถูกต้องดีงาม

3) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) การคอยระลึกอยู่เนื่อง ๆ การทวนระลึกสติคือภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่สับสน ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัวตามหลักสัมมาสติมาประยุกต์ใช้บริหารคนในครอบครัว โดยการใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันตามเป็นจริง ได้แก่

(1) การบริหารครอบครัวด้วยกายานุปัสสนา (ดูกาย) ด้วยการเสริมสร้างความสามัคคีและร่วมกิจกรรมของสมาชิกในครอบครัว และการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

(2) การบริหารครอบครัวด้วยเวทนานุปัสสนา (ความรู้สึก) ด้วยการเสริมสร้างขวัญกำลังใจกับสมาชิกในครอบครัวให้ได้รับความสุข และเกิดความอบอุ่นใจภายในครอบครัว

(3) การบริหารครอบครัวด้วยจิตตานุปัสสนา (จิต) ด้วยการมีน้ำใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุขร่วมแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งภายในครอบครัว การส่งเสริมวัฒนธรรมในครอบครัวเป็นผู้มีความเป็นธรรมทั้งต่อตนเองและสมาชิกในครอบครัว

(4) การบริหารครอบครัวด้วยธัมมานุปัสสนา (คุณธรรม) ด้วยการใช้อย่างเหมาะสมและเต็มศักยภาพ การวางตนให้เหมาะสมแก่ฐานะ เหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อม สามารถร่วมทำงานกับสมาชิกในครอบครัว และเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ในครอบครัว

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัวการใช้สัมมาสติ การมีสติที่ถูกต้อง ประกอบด้วยการมีสติพื้นฐาน 4 ประการ ได้แก่ 1) การมีสติทางกาย 2) การมีสติทางความรู้สึก 3) การมีสติทางจิตใจ และ 4) การมีสติทางข้อปฏิบัติ ในการกำกับการดำเนินชีวิตของครอบครัวโดยมีปัญญารู้เท่าทันตามเป็นจริง

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัวตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งประกอบด้วย 1) สัมมาทิฐิ 2) สัมมาวาจา และ 3) สัมมาสติ ซึ่งทั้งองค์มรรคทั้ง 3 ข้อนี้ สงเคราะห์เข้าในหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักพุทธธรรมสำคัญในการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัวตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาได้อย่างสมบูรณ์ โดยมีคนในครอบครัวทั้งหัวหน้าครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวควรปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาให้สมบูรณ์เป็นอันดับแรก เพื่อเป็นการสนับสนุนในการใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทาให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ด้วยหลักมัชฌิมาปฏิปาทาด้านสังคม เป็นการพัฒนาฝึกปรือตนตามหลักพระพุทธศาสนาซึ่งมุ่งหมายให้ผู้ฝึกฝนพัฒนานั้น ได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย มี สำนวนตา สำนวนหู สำนวนจมูก สำนวนลิ้น สำนวนกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจาก ความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่าพัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญาองกาม ตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ดังนี้

1) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ความคิดที่ถูกต้อง โดยการแสดงออกต้องไม่เป็นไปเพื่อความอยากได้อำนาจ หรือมุ่งผลประโยชน์และความต้องการส่วนตน หากแต่เป็นไปเพื่อประโยชน์ของสังคมโดยรวมอย่างแท้จริง การไม่คิดผูกพยาบาท อาฆาตมาดร้าย และจองเวรจองกรรมต่อเพื่อนมนุษย์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด และการไม่กระทำการที่นำไปสู่การเบียดเบียนตนเองและคนอื่นให้เกิดความทุกข์ทรมาน และเดือดร้อนอันเกิดจากการแสดงออกด้วยการใช้ความรุนแรงในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งความคิดชอบ ความคิดถูกต้อง หรือความตรึกตรองไปในทางที่ดี มี 3 อย่าง คือ

(1) อวิหิงสาสังกัปปะ ความดำริในอันไม่เบียดเบียนผู้อื่น คือ ไม่คิดที่จะทำให้ใครได้รับความเดือดร้อน ทั้งทางกาย วาจา ใจ แต่มีเมตตากรุณาต่อสัตว์อื่นต่อคนอื่น

(2) อภัยปาตสังกัปปะ ความคิดดำริในอันไม่ผูกพยาบาทปองร้ายผู้อื่น คือ ไม่คิดอาฆาตมาดร้ายปองร้ายใคร ๆ หรือจองเวรกับใคร ๆ แต่พยายามกำจัดหรือบรรเทาความโกรธ ความอิจฉาตาร้อนอยู่เสมอ

(3) เนกขัมมสังกัปปะ ความคิดดำริในอันจะปลดเปลื้องความเกี่ยวข้องในทางกาม คือ มุ่งไปสู่ความสงบ อาจจะไม่ถึงกับต้องออกบวชเป็นพระนุ่งห่มผ้าเหลือง แต่หมายถึงการตั้งใจปลีกใจออกจากความเพติดเพลินในกามารมณ์ จะเรียกว่า “บวชใจ” ก็ได้ ศฤกษ์บางคนสามารถบำเพ็ญมรรคให้บริบูรณ์แล้วบรรลุอรหัตต์ได้ก็มี

ข้อปฏิบัติสัมมาสังกัปปะนี้ แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุขนั้น จะต้องเป็นผู้มีใจไม่อาฆาตมาดร้ายใคร นั่นคือ มีใจสงบและมีเมตตากรุณาต่อผู้อื่น ในทางตรงกันข้ามถ้าไม่มีความดำริชอบดังกล่าวก็เรียกว่า มีฉกษสังกัปปะ เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตก็ไม่สงบ เพราะอาจจะตกเป็นทาสของความรัก ความชิง ความหลงผิด และสามารถที่จะกระทำความผิดส่งผลให้ตนเองต้องได้รับความทุกข์ และสังคมได้รับความเดือดร้อน แต่ถ้าปฏิบัติตามหลักสัมมาสังกัปปะผู้ที่ปฏิบัติจะได้รับความสุขสามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ และทำให้สังคมนั้นอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

2) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) การแสดงท่าทีที่ถูกต้อง โดยการไม่ยุ่ง ส่งเสริมหรือกระตุ้นให้เกิดการใช้ความรุนแรงด้วยการทำร้ายประหัตประหารบุคคลอื่นที่มีความเชื่อและเห็นต่าง สังคมโลกและสังคมไทยมิได้สิ้นไร้ไม้ตอกและอับจนหนทางในการแสวงหาเครื่องมือจัดการความขัดแย้ง หากแต่การท่าทีของคู่ขัดแย้งได้กลายเป็นอุปสรรคสำคัญในการหาทางออกร่วมกัน การแสดงท่าทีที่เปี่ยมล้นด้วยความรัก ให้เกียรติและเคารพกลุ่มบุคคลความเชื่อและการกระทำที่แตกต่าง จะเป็นสะพานที่ทำให้คู่กรณีได้ทอดเดินข้ามพื้นที่ของตัวเองไปเรียนรู้ และพร้อมจะเข้าใจเพื่อนมนุษย์มากยิ่งขึ้น ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมตามหลักสัมมากัมมันตะด้วยการมีพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายอย่างถูกต้องตามหลักสุจริต 3 คือ

(1) ละเว้นจากการฆ่า การเบียดเบียนทำลายล้างผู้อื่น สัตว์อื่น คือเป็นคนที่ปราศจากการมีอาวุธได้ครอบครอง มีความรู้สึกผิดชอบ เต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยมีความปรารถนาประโยชน์เกื้อกูลต่อมวลมนุษยและสรรพสัตว์

(2) ละเว้นจากการลักทรัพย์ คือเป็นคนที่เคารพกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินผู้อื่น ไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยอาการแห่งขโมย ไม่ถือเอาทรัพย์สินที่อยู่ในบ้านหรือสิ่งของที่เป็นสาธารณะมาเป็นสมบัติของตนเอง

(3) ละเว้นจากการประพฤติดินในกาม คือไม่เป็นคนมีพฤติกรรมล่วงละเมิดประเวณีทางเพศ ไม่สำส่อนทางเพศ ไม่เป็นชู้กับสามีภรรยาของผู้อื่น

ดังนั้น หลักสัมมากัมมันตะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม ด้วยการส่งเสริมความประพฤติที่ไม่ผิดศีลธรรม งดเว้นจากการฆ่า เว้นจากการเบียดเบียนชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน และประเวณี โดยส่งเสริมให้ประพฤติปฏิบัติถูกต้อง สร้างสรรค์ดีงาม ไม่เล่นการพนัน ทำประโยชน์ตนและหมู่คณะให้ถึงพร้อม

3) สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ) ความมุ่งมั่นในหนทางที่ถูกต้อง โดยเป้าหมายของการอยู่กันดีในสังคม คือ การอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมตามหลักสัมมาสมาธิ จำเป็นต้องเพ่ง จดจ่อ และมุ่งมั่นต่อเป้าหมายที่ได้กำหนดทิศทางและวางกรอบเอาไว้ อีกทั้งไม่ย่อท้อ เหนื่อยหน่ายต่อปัญหาและ

อุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยการฝึกสติให้มั่นคง จิตมั่นคงหนักแน่นจนสามารถทำงาน สอดประสานกับปัญญาจัดทุกจริตบาปสร้างความมั่นคงของจิต ให้อ่อน โยนยึดหยุ่น เป็นความตั้งมั่นของจิต ในทางที่ถูก ที่เป็นกุศลธรรม การฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิภาวนา ทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนา กัมมัฏฐานอยู่ในตัวเองพร้อมบริบูรณ์

ดังนั้น การประยุกต์ใช้หลักสมาธิมาพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม ซึ่งผลที่ได้รับ สามารถสร้าง คุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบบริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสังขธรรม การพัฒนา จิตใจเพื่อให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพทางจิต และสุขภาพจิตดี พร้อมทำหน้าที่บำเพ็ญตนให้เกิดคุณค่าแก่สังคม

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งประกอบด้วย 1) สัมมา สังกัปปะ 2) สัมมากัมมันตะ และ 3) สัมมาสมาธิ ซึ่งทั้งองค์มรรคทั้ง 3 ข้อนี้ สงเคราะห์เข้าในหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักพุทธธรรมสำคัญในการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมตาม หลักมัชฌิมาปฏิปทาได้อย่างสมบูรณ์

สรุป

การนำหลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือที่รู้จักกันดีในนามของอริยมรรค ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 8 ประการ ได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การกระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบ และจิตมั่นชอบ เป็นส่วนประกอบของทางสายเดียว ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งระดับศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักคำสอนภาคปฏิบัติที่จะช่วยให้การดำเนินสู่จุดหมายตามแนวทางของกระบวนการที่ศึกษาทำความเข้าใจแล้วนั้นเป็นผลสำเร็จขึ้นมาในชีวิตจริง หรือเป็นวิธีการประยุกต์ใช้กฎเกณฑ์แห่งกระบวนการของ ธรรมชาติให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ดังนี้

การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ตามแนวทางมัชฌิมาปฏิปทาใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านครอบครัว ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาวาจา และสัมมาสติ โดยการที่สมาชิกในครอบครัวสามารถดำรงชีวิตและดำเนิน กิจกรรมทั้งหลายของชีวิตด้วยพละกำลัง ความรู้ และความสามารถทั้งปวงที่ตนมีอยู่ด้วยความราบรื่นทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน โดยไม่ขัดต่อหลักแห่งศีลธรรม ซึ่งรวมทั้งการ ทำงานและการเลือกอาชีพ และการใช้จ่ายทรัพย์ที่ได้มาจากการประกอบอาชีพอย่างถูกต้องเหมาะสม ด้วยการ ดำเนินชีวิตครอบครัวของผู้ที่ปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาอย่างถูกต้อง 2) ด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย สัมมาสังกัปปะ สัมมาอาชีวะ และสัมมาวายามะ โดยนำหลักเศรษฐกิจพอเพียง เป็นกรอบแนวคิด ซึ่งมุ่งให้ทุก คนสามารถพึ่งพาตัวเองได้ รวมถึงการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น จนเกิดความยั่งยืน คำว่า พอเพียง คือ การดำเนินชีวิต แบบทางสายกลาง โดยตั้งอยู่บนหลักสำคัญสามประการ คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมี ภูมิคุ้มกันที่ดี และ 3) ด้านสังคม ประกอบด้วย สัมมาสังกัปปะ สัมมากัมมันตะ และสัมมาสมาธิ โดยทางสาย กลางเป็นแนวทางของการเข้าใจสภาพของสรรพสิ่งอย่างแท้จริงว่า สิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเพราะปัจจัยอะไร ตั้งอยู่ได้อย่างไร และสิ่งเหล่านั้นเสื่อมสลายไปเพราะอะไร แล้วนำมาแก้ไขหรือหาทางออกให้กับสังคม โดย

แนวทางที่ถูกต้อง และเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม นำมาใช้เป็นแบบแผนเพื่อความพอเพียงในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- จริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2545). *การพยาบาลกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตสตรีไทย*. กรุงเทพมหานคร: สภาการพยาบาล.
- นฐพงศ์ เทพจारी. (2549). *คุณภาพชีวิตที่ดี เอกสารการประกอบสัมมาปรมาภิวสัยทัศน์สงขลา*. สงขลา: มปท.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2541). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมนี (ประยูร ธมมจิตโต). (2540). *ปรัชญากรีก : บ่อเกิดภูมิปัญญาตะวันตก*. พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคล็ดลับไทย จำกัด.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2552). *ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระคัมภีร์สาราถวิวงศ์ แปล*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2532). *อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุทธิพร บุญส่ง. (2550). *คุณธรรมจริยธรรมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: ทรีบีเบิล กรุ๊ป.
- เสถียรพงษ์ วรรณปก. (2547). *มัชฌิมาปฎิปปทา : ทางสายกลางสองมิติ สัปบุริสธรรม 7 นัยที่สอง*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พีอาร์ คัลเลอร์พริ้นท์.
- อัจฉริยาภรณ์ สุพิชญ์. *คุณภาพชีวิตและการสนับสนุนทางสังคมของผู้ที่เป็นจิตเภท*. (วิทยานิพนธ์พยาบาล ศาสตรดุษฎีบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.