



การประยุกต์หลักธรรมในโอวาทปาติโมกข์เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักนิยาม 5

สุภเชษฐ์ จงธนากร

หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

The Application of Ovādapātimokkha into Enhancing the Life Balance in accordance with Five Niyāmas

Suphachet Chongthanakorn

Doctor of Philosophy Program in Buddhist Studies, Graduate School, Mahamakut Buddhist University

Article Info

Vol. 2 No. 1 (Jan-Apr 2022)

Academic Article

Article History:

Received 14 Feb 2022;

Revised 15 Mar 2022;

Accepted 16 Mar 2022

คำสำคัญ:

คุณภาพชีวิต;

โอวาทปาติโมกข์;

องค์ประกอบของชีวิต

Corresponding Author,

E-mail: Taiyodental

@gmail.com

บทคัดย่อ

สังคมในปัจจุบันมุ่งเน้นสร้างชีวิตมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยความรู้ ทักษะ ทศนคติที่เป็นค่านิยมที่ดี รวมถึงการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ด้วยการเจริญเติบโตทางวิญญาณ จิตสาธารณะและทำประโยชน์ต่อส่วนรวม สิ่งเหล่านี้ดูเหมือนเป็นชีวิตที่เพียบพร้อมสำหรับชีวิตมนุษย์ แต่ในความเป็นจริงมนุษย์ยังขาดคุณภาพชีวิต จึงทำให้เกิดความทุกข์ในปัจจุบัน รวมถึงในอนาคตที่ต้องดำเนินชีวิตต่อไปด้วยความไม่สมบูรณ์แห่งคุณภาพ ชีวิตมนุษย์จึงต้องศึกษาและทำความเข้าใจชีวิตให้ถ่องแท้ ในบทความนี้จะนำเสนอหลักการทำความเข้าใจและการปรับสมดุลภาพของชีวิตในประเด็นต่อไปนี้ 1) คุณภาพชีวิต 2) วิวัฒนาการของชีวิต 3) องค์ประกอบของชีวิต 4) หลักโอวาทปาติโมกข์ 5) การนำหลักโอวาทปาติโมกข์มาใช้ในการสร้างคุณภาพชีวิตตามนิยาม 5 องค์ความรู้ที่ได้ คือ แนวทางการปรับตัวให้เกิดดุลยภาพในชีวิต โดยวิธีการการใช้กฎของธรรมชาติ 5 ประการ ได้แก่ อุดุนิยาม พินนิยาม จิตนิยาม กรรมนิยาม และธรรมนิยาม

Keywords:

Life Balance;

Ovādapātimokkha;

Elements of Life

Abstract

The current society emphasizes on building human beings to be a perfect life with knowledge, skills, and valuable attitudes, including be good physical and mental health with a spiritual growth, public mind, and public services. All these seem to be perfect for human beings, but in fact, human beings lack of perfections of life balance. It causes the suffering of people in present. Moreover, in the future life they have to survive with imperfection of balance as well. Human beings have to be studied and understood thoroughly in life. Hence, this article aims to present the main themes for realizing and being balanced of life in the followings: 1) life balance; 2) life evolution; 3) element of life; 4) principles of Ovādapātimokkha; 5)



adoption of Ovādapātimokkha principles to create life balance by five Niyāmas. The body of knowledge indicates that the approach to make life in balance is by practicing the five laws of natures in the followings: Utu-Niyāma, Pīja-Niyāma, Citta-Niyāma, Kamma-Niyāma, and Dhamma-Niyāma.

บทนำ

มนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ เพื่อความเจริญของมนุษย์ การกำหนดชีวิตที่ถูกต้อง จึงจำเป็นต้องเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้มีความสามารถในการใช้ปัญญาบริหารจัดการชีวิตของตน ด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ ปรับตัวให้เข้ากับองค์ประกอบของชีวิต และปรับตัวให้เข้ากับบริบทของชีวิตเพื่อให้ชีวิตสามารถดำเนินชีวิตอย่างประสบผลสำเร็จ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพชีวิต และมีความสุข การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ ที่ยึดติดแต่กับความเจริญทางด้านวัตถุจึงทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในระบบคุณภาพ ดังนั้น ชีวิตจึงเกิดความไม่สมดุล และพัฒนาจนกลายเป็นทุกข์ที่ฝังลึกในใจ ดังนั้น ถ้ามนุษย์ต้องการมีความเป็นปกติสุข จะต้องปฏิบัติตนอยู่บนความถูกต้องตามหลักพุทธธรรม จะต้องมีโลกทัศน์และพฤติกรรมใหม่ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ปราศจากการเห็นแก่ตัวและคิดแบบแยกส่วน ปราศจากความคิดแบบตายตัวและพัฒนาปัญญาความรู้ออกมาเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปัญหาหลักของการไม่มีคุณภาพในชีวิตเกิดจากเหตุและปัจจัยภายในตนเองเป็นปฐม เหตุปัจจัยภายในตนที่สร้างความไม่สมดุลในชีวิตมนุษย์มี 3 ปัญหาหลัก คือ 1. ตัณหา 2. มานะ 3. ทิฐิ เมื่อมีตัณหาความอยากได้อย่างมี อยากรับ อยากรับ อยากรับจากภาวะเศร้า โดยแสดงความเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ออกมาอย่างไรคุณธรรม มานะ ความถือตัวถือตน ถือพรรคถือพวกพ้องของตน หวงแหนสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมที่คิดว่าเป็นของตน ทิฐิ ความคิดเห็นเพี้ยนจากสังขธรรม มีความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นความเข้าใจของตน ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของใคร สามารถเรียกได้ว่า เป็นความเห็นที่ไม่ประกอบด้วยธรรม ไม่เป็นธรรม ไม่ถูกธรรม

เมื่อมีปัญหาดังกล่าวนี สิ่งที่สามารถจะแก้ไขเพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิต ก็คือ การใช้หลักพุทธธรรมที่ถือเป็นองค์รวมทุกมิติของการดำเนินชีวิตที่ว่าด้วยโอวาทปาติโมกข์ อันเป็นหลักการสำคัญที่ประกอบด้วยคาถาทั้งหมด 3 คาถากิ่ง ดังนี้

คาถาที่ 1

ชนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกขา

นิพพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา

น หิ ปพฺพชิตो ปฺรฺปชฺชาติ

สมโณ โหติ ปฺร วิทฺธฺยฺนฺโต

(พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม 10 ข้อ 54: 57)

หมายความว่า ความอดทน คือ ความอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสว่า นิพพานเป็นบรมธรรม ผู้ทำร้ายผู้อื่นไม่ชื่อว่า เป็นบรรพชิต ผู้เบียดเบียนผู้อื่นไม่ชื่อว่า เป็นสมณะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 90: 50)

คาถาที่ 2

สหพปาสส อกรณ์

กุสละสุปสมปทา

สจิตตปริโยทปน

เอตํ พุทธานสาสนํ

(พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม 10 ข้อ 54: 57)

หมายความว่า การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี่คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 90: 50)

คาถาที่ 3 (คาถากิ่ง)

อนุปวาโท อนุปมาโต

ปาติโมกฺเข จ สํวโร

มตฺตญฺญตา จ ภตฺตสฺมี

ปนตฺตญฺจ สยนาสนํ

อธิจิตฺเต จ อาโยโค

เอตํ พุทธานสาสนํ

(พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม 10 ข้อ 54: 57)

ความว่า การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความสำรวมในปาฏิโมกข์ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร การอยู่ในเสนาสนะที่สงัด การประกอบความเพียรในอธิจิต นี่คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 90: 51)

จากเหตุผลที่กล่าวมา บทความนี้จะได้นำเสนอแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ยังไม่เกิดความสุขสมบูรณ์ โดยนำหลักโอวาทปาติโมกข์มาปรับสมดุลให้เกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ตามหลักนิยาม 5 เพื่อให้ชีวิตในโลกนี้มีการเสริมสร้างความสมดุล มีความสุขในการใช้ชีวิตในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งเป็นแนวทางที่จะได้นำเสนอเป็นลำดับไป

เนื้อเรื่อง

ความหมายของชีวิต

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายของชีวิตไว้ว่า ความเป็นอยู่ตรงข้ามกับความตาย (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2554: 383) ส่วนชีวิตในภาษาบาลีมีรากศัพท์มาจากคำว่า ชีวะ แปลว่า อยู่หรือเป็นอยู่ ส่วนชีวิตภาษาอังกฤษตรงกับคำว่า Life (วิทย์ เทียงบุญธรรม, 2544: 514) หมายถึง ชีวิต สิ่งมีชีวิต การดำรงชีวิต ช่วงระยะเวลาที่มีชีวิต ชั่วชีวิต ชั่วประวัติ ความยืดหยุ่น วิธีการดำรงชีวิต สิ่งมีค่าของชีวิต บุคคลที่มีค่าของชีวิต ช่วงระยะเวลาแห่งอำนาจ ความรุ่งเรือง ฯลฯ นักปรัชญาชาวออสเตรียชื่อว่า ฟรีดริช ฮาเย็ค (Friedrich Hayek) กล่าวว่า ชีวิต คือ ส่วนหนึ่งของเซลล์ที่เป็นพื้นฐานของคำตอบ เรื่องชีววิทยา เคมีวิทยา วิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์ ปรัชญา โหราศาสตร์ วิศวกรรม ศาสนา สังคม นิเวศวิทยา (ฟรีดริช ฮาเย็ค, 2556: 129) ขณะที่เชก ฌ็อง (2544: 53) ได้อธิบายความหมายของชีวิตตามหลักวิทยาศาสตร์ว่า ชีวิต หมายถึง ชีวิตของมนุษย์ทุกคน ซึ่งประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ และอวัยวะเหล่านี้ประกอบด้วยเซลล์หลายชนิด แต่ละชนิดประกอบด้วยเซลล์ของแต่ละชนิดอีกมากมาย โดยสามารถคำนวณมากกว่า 50,000 ล้านเซลล์ ส่วนความยาวของเส้นโลหิตใหญ่สุดจนถึงเล็กสุด หากจับต่อกันมีความยาวถึง 50,000 กิโลเมตร และความยาวของ



เส้นประสาทใหญ่น้อย หากจับต่อกันยาวประมาณ 25,000 กิโลเมตร ซึ่งมากกว่าความยาวของเส้นรอบโลก 1,000 กิโลเมตร ส่วนสิ่งเหล่านี้ประกอบเป็นร่างกายของมนุษย์หรือเป็นหนึ่งในชีวิตมนุษย์

อย่างไรก็ตาม คำว่า ชีวิต มีรากศัพท์มาจากคำว่า ชีว+อิ+ต ซึ่งเป็นกริยา แปลว่า เป็นอยู่แล้ว สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) (2562: 41) ได้อธิบายชีวิตไว้ในหนังสือพุทธธรรม (ฉบับเดิม) ว่า ชั้น 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยชั้นทั้ง 5 สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ รูปธรรมกับนามธรรม ด้วยเหตุที่ชีวิตมีรูปร่างอันเป็นวัตถุธาตุ เรียกว่า รูปชั้น เป็นตัวธรรมชาติ มีอารมณ์เรียกว่า เจตสิก (เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น) และมีจิต (วิญญาณชั้น) โดยมุ่งแสดงให้เห็นว่า สิ่งที่เราเรียกว่า ชีวิตมนุษย์ หรือสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา และเมื่อแบ่งแยกส่วนประกอบทั้ง 5 ออกไป ไม่มีตัวตนเหลืออยู่ หลักชั้น 5 แสดงให้เห็นว่า ชีวิตเป็นการประชุมเข้าของส่วนประกอบต่าง ๆ ส่วนประกอบแต่ละอย่างนั้นก็ไม่ใช่ว่าตัวตน สิ่งทั้งหลายล้วนอยู่ในรูปของกระแสซึ่งเป็นไปตามลักษณะของเหตุและปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อเนื่อง อาศัยกันและกัน และเรียกความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยนี้ว่า กฎธรรมชาติ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงความหมายของชีวิตว่า แม้ตัวเองก็ปฏิภูลด้วยของน่าเกลียด มีกลิ่นเหม็น อยู่ในที่คับแคบมาก ซึ่งปฏิภูลด้วยของน่าเกลียดมีกลิ่นเหม็น ดูดตัวหนอนที่เกิดขึ้นในปลาเน่า ในขมมูก ในบ่อน้ำคร่ำและในหลุมโสโครก เป็นต้น รูปซึ่งเกิดขึ้นอย่างนี้นั้นมีธรรมเป็นเหตุ เป็นปัจจัย 5 อย่าง ได้แก่ ธรรม 4 อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม เหล่านี้เป็นเหตุเพราะเป็นผู้ให้เกิดขึ้น (พระพุทธโฆสเถระ, 2554: 996)

จะเห็นได้ว่า ชีวิตสามารถแปลความหมายเป็น 2 นัย คือ 1. ชีวิต หมายถึง การดำรงอยู่ของเซลล์ที่รวมกันเป็นรูปของสรีรศาสตร์ รวมเรียกว่า สรีรวิทยา และดำเนินไปตามช่วงระยะเวลาของชีวิต และ 2. ชีวิต ตามความหมายหลักพุทธศาสนา คือ องค์ประกอบของชั้น 5 โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ รูปและนาม

วิวัฒนาการการกำเนิดชีวิต

ชีวิตมีวิวัฒนาการ การพัฒนาการตามการกำเนิดชีวิตในเชิงจิตวิทยา (เอก ธนะสิริ, 2544: 4) มองว่าชีวิตเป็นการพัฒนาการตั้งแต่วันที่อสุจิของฝ่ายชายเข้ามาผสมกับรังไข่ของฝ่ายหญิง ซึ่งตัวอสุจิของชายเพียง 1 ตัวเท่านั้นในจำนวนหลายล้านตัวที่สามารถวิ่งชนไขจากช่องคลอดเข้าไปผสมพันธุ์หรือปฏิสนธิกับไข่ของผู้หญิง ในสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม ตรงระยะพอดีที่ไข่สุกแล้วเคลื่อนตัวตามท่อรังไข่ไปฝังตัวในผนังมดลูกของแม่แล้วตัวอ่อนก็จะเจริญเติบโตในมดลูกของแม่จนครบกำหนดคลอด ใช้เวลาทั้งหมดเกือบ 10 เดือน ชีวิตก็จะกำเนิดขึ้น

ทฤษฎีด้านการปรับตัววิวัฒนาการของชาลส์ ดาร์วิน (Charles Darwin) บิดาแห่งวิวัฒนาการหรือทฤษฎีการคัดเลือกโดยธรรมชาติ (Theory of Natural Selection) แนวคิดของดาร์วิน (ชาลส์ ดาร์วิน, 2557) มีดังนี้ 1. สิ่งมีชีวิตมีความสามารถในการสืบพันธุ์ เพิ่มจำนวนได้แบบเรขาคณิต เป็นฟังก์ชัน (Exponential) 2. สิ่งมีชีวิตมีความแปรผันของลักษณะ (Variation) เช่น เสือตัวนี้แข็งแรงหาอาหารได้เก่ง แต่อีกตัวกล้ำเนื้อลิบหาอาหารได้ไม่ดี 3. อาหารในธรรมชาติมีจำนวนจำกัด และเพิ่มจำนวนแบบเลขคณิต เป็นฟังก์ชันเส้นตรง 4. ต้องมีการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด (Struggling for Survival) 5. ตัวไหนที่มีลักษณะที่เหมาะสมกว่าจึงถูกคัดเลือกเอาไว้ (Selection) เช่น เสือตัวที่หาอาหารได้เก่ง 6. การปรับตัวทำให้เกิดวิวัฒนาการ (Adaptation) เช่น เสือตัวนั้นปรับตัวให้มีเขี้ยวเล็บแหลมคมยิ่งขึ้น

กระบวนการวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตมีมาหลายพันปีก่อนหน้านี้ ก่อให้เกิดสิ่งมีชีวิตมากมายหลากหลายรูปแบบ รวมทั้งสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมพวกไพรเมต (Primate) ที่อุบัติและวิวัฒนาการมาเมื่อประมาณ 25 ล้านปีก่อน สัตว์กลุ่มนี้มีจำนวนชนิดมากกว่า 180 ชนิด รวมทั้งพวกเอป (Ape) ยุคใหม่หรือกลุ่มลิงที่ไม่มี

ทางที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันมีอยู่ 2 กลุ่ม คือ (1) ชะนีและลิงอุรังอุตังในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และ (2) กอริลลา ชิมแปนซีและโบโนโบในแอฟริกา สำหรับเอปกลุ่มหลังนี้ได้วิวัฒนาการต่อมาเป็นพวกโฮมินิด (Hominid) เมื่อประมาณ 6 ล้านปีที่แล้ว ได้แก่ พวกสกุลเอปจากตอนใต้ของออสเตรเลีย (Australopithecus) ที่ได้สูญพันธุ์ไปหมดแล้ว เอปกลุ่มนี้เป็นบรรพบุรุษของพวกสกุลโฮโม (Homo) ที่เพิ่งอุบัติขึ้นมาเมื่อประมาณ 3 ล้านปี พวกสกุลโฮโมมีวิวัฒนาการต่อเนื่องกันมาเป็นชนิดต่าง ๆ ประมาณ 10 ชนิด รวมทั้งมนุษย์ (Homo Sapiens) ที่เพิ่งอุบัติขึ้นมาในแอฟริกาเมื่อประมาณ 20,000 ปีที่แล้ว และเชื่อว่า มนุษย์เป็นชนิดสุดท้ายในสกุลโฮโมที่ดำรงอยู่ในโลกปัจจุบัน นอกนั้น สูญพันธุ์ไปหมดแล้ว

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมชนิดใหม่ล่าสุดในกลุ่มโฮมินิด ตามหลักฐานทางชีววิทยาและประวัติศาสตร์ความเป็นมาบ่งชี้ว่า มนุษย์อุบัติขึ้นมาในบริเวณตะวันออกเฉียงเหนือของทวีปดั้งเดิมและกระจายไปในทวีปแอฟริกาเมื่อประมาณ 150,000-100,000 ปีที่แล้ว สรุปว่า มีทางคล้ายเป็นสายที่สองแล้วเคลื่อนย้ายถิ่นออกมาทางเอเชียตอนเหนือถึงจีน มองโกเลียและอเมริกาใต้ เมื่อประมาณ 20,000 ปี และ 13,000 ปีที่แล้วตามลำดับ

เหตุปัจจัยการตั้งครรภ์ของมนุษย์ในมิติวิทยาศาสตร์กล่าวว่า การตั้งครรภ์ของมนุษย์เกิดจากความพร้อมของเซลล์สืบพันธุ์บิดา (Sperm) และมารดา (Oocyte) ความพร้อมของมารดาในการมีประจำเดือน ฮอร์โมน (Hormone) อวัยวะรองรับการตั้งครรภ์หรือมดลูก (Uterus) ตลอดจนอวัยวะต่าง ๆ ที่สนับสนุนการตั้งครรภ์ ได้แก่ รังไข่ (Ovary) ปีกมดลูก (Fallopian Tube) หรือท่อนำไข่ (Oviduct) ช่องคลอด (Vagina) เป็นต้น ลักษณะดังกล่าวนี้ คือ การปฏิสนธิภายในร่างกายมนุษย์หรือโดยวิธีทางธรรมชาติ แต่ถ้าเป็นวิธีไม่เป็นไปตามธรรมชาติหรือการปฏิสนธิภายนอกร่างกายมนุษย์ วิธีทางวิทยาศาสตร์ ก็คือ การทำเด็กหลอดแก้ว (IVF-ET) การทำอิกซี่ (Intracytoplasmic Sperm Injection/ICSI) หรือแม้กระทั่งการสร้างเซลล์ตัวอ่อนมนุษย์โดยวิธีทางห้องทดลองอื่น เช่น การโคลน (Cloning) การไม่ใช้เซลล์ไข่ (Oocyte) การไม่ใช้เซลล์อสุจิ (Sperm) เป็นต้น ดังนั้น เหตุปัจจัยการตั้งครรภ์ของมนุษย์ในมิติวิทยาศาสตร์มี 2 ลักษณะ คือ เป็นไปตามธรรมชาติโดยการปฏิสนธิภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งมีเหตุปัจจัยอยู่ 2 ประการ ได้แก่ เซลล์สืบพันธุ์บิดา (อสุจิ) กับเซลล์สืบพันธุ์มารดา (ไข่) เข้าร่วมปฏิสนธิกัน และมารดามีประจำเดือนพร้อมตั้งครรภ์โดยสมบูรณ์ ส่วนลักษณะที่ 2 คือ การตั้งครรภ์ของมนุษย์ในรูปแบบอื่นที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติ ได้แก่ การฉีดอสุจิเข้าไปในโพรงมดลูกสตรีโดยตรง การใส่อสุจิเข้าทางช่องกำเนิดของสตรีด้วยวิธีการต่าง ๆ หรือการฉีดอสุจิเข้าที่ปากมดลูก การนำเซลล์ไข่และอสุจิออกมาผสมภายนอกในร่างกายหรือ IVF (In-vitro Fertilization) และการโคลน ซึ่งเป็นการผลิตเซลล์ไข่จากห้องทดลองทางวิทยาศาสตร์ และต้องนำเซลล์ตัวอ่อนที่สร้างขึ้นย้ายกลับสู่โพรงมดลูกในช่วงมีระดูจึงจะเกิดการตั้งครรภ์ตามมาได้ (เสริมสุข วิจารณ์สถิต, 2561)

สรุปว่า พัฒนาการชีวิตมองได้ 2 แง่ คือ 1) วิวัฒนาการแนวจิตวิทยา คือ เริ่มต้นจากอสุจิผสมกับไข่ แล้วเกิดเป็นชีวิตกระทั่งมาสิ้นสุดตอนสิ้นชีวิต 2) วิวัฒนาการชีวิต หมายความว่า การเป็นอยู่ของสิ่งมีชีวิตด้วยการวิวัฒนาการ การปรับตัวตามทฤษฎีของดาร์วิน ชีวิตที่มีการปรับตัวจึงจะอยู่รอด

องค์ประกอบของชีวิต

องค์ประกอบของชีวิตสามารถแจกแจงเป็น 2 นัย คือ องค์ประกอบชีวิตที่เกี่ยวข้องด้านชีวธาตุ และองค์ประกอบชีวิตด้านพระพุทธศาสนา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. องค์ประกอบชีวิตทางชีวธาตุ

ชีวิตเป็นสภาพที่เคลื่อนไหวไปได้ด้วยองค์ประกอบของชีวิตที่ตอบสนองต่อแรงกระตุ้น อวัยวะยังทำงานตามสภาพแห่งสัญญาณ คือ กิน นอน สืบพันธุ์ กลัวภัยและคิดหาเหตุผล อินทรีย์ คือ ชีวิตนี้ดำรงอยู่ไม่สิ้นไป จึงเรียกว่า มีชีวิต การเข้าใจชีวิตว่า เป็นมวลแห่งความเป็นตัวตนของตนจึงเกิดขึ้นด้วยเหตุแห่งการ



ดำเนินไปได้ของชีวิตเช่นนี้ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับชีวิต เป็นการไม่ทราบถึงชีวิตว่า เป็นอย่างไรและมีองค์ประกอบอะไร ชีวิตเป็นกระบวนการทำงานของเส้นประสาทภายใน โดยมีสมองเป็นตัวสั่งการตามทฤษฎีของวิทยาศาสตร์การแพทย์ ส่วนบางศาสนาก็ให้พระเป็นเจ้าเป็นผู้สร้างชีวิตขึ้น (สุวิญ รักษ์ตย์, 2561)

องค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตที่พบเห็นอยู่ในปัจจุบัน ก็เพราะกรดนิวคลีอิกที่มีอยู่ 2 ชนิด คือ กรดดีออกซีไรโบนิวคลีอิก (Deoxyribonucleic Acid หรือ DNA) และกรดไรโบนิวคลีอิก (Ribonucleic Acid หรือ RNA) และสิ่งมีชีวิตเกือบทุกชนิดมี DNA เป็นสารพันธุกรรม โดยยกเว้นไวรัสบางชนิดเท่านั้นที่มี RNA เป็นสารพันธุกรรม อย่างไรก็ตาม โมเลกุล DNA ไม่สามารถจะจำลองแบบด้วยตัวมันเองโดยลำพัง แต่จำเป็นต้องอาศัยเอนไซม์จำเพาะบางชนิดช่วยเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาหรือเป็นตัวคะตาลีสต์ (Catalyst) เพื่อทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมีในกระบวนการจำลองแบบ DNA ดังนั้น อาจนึกย้อนหลังกลับไปในอดีตกาล ตอนเริ่มต้นว่า องค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตที่อุบัติขึ้นมาได้รวมกันเป็นครั้งแรกนั้นต้องอาศัยโมเลกุลของสารอินทรีย์ชนิดใดที่มีคุณสมบัติเป็นข้อมูล องค์ประกอบพันธุกรรม และสารเคมีชนิดใดเป็นตัวแทนช่วยเร่งปฏิกิริยาหรือตัวคะตาลีสต์ (Catalyst) (ประเวศ รัสเซีย, 2553)

2. องค์ประกอบชีวิตทางพระพุทธศาสนา

หลักธรรมที่พบมากซึ่งเป็นองค์ประกอบของชีวิตหรือตัวชีวิต ก็คือ วิธีแบ่งชีวิตแบบขั้น 5 (The Five Aggregates) พุทธธรรมแยกชีวิตพร้อมทั้งองค์ประกอบทั้งหมดที่บัญญัติเรียกว่า เบญจขันธ์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในขันธสูตร ขันธวารวรรค สังยุตตนิกาย อันว่าด้วยองค์ประกอบของชีวิต ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงขันธ 5 ประการ และอุปาทานขันธ 5 ประการ เธอทั้งหลายจงฟัง
ขันธ 5 ประการ อะไรบ้าง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่า ขันธ 5”

“อุปาทานขันธ 5 ประการ อะไรบ้าง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วยอาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน นี้เรียกว่า อุปาทานขันธ 5” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 17 ข้อ 48: 66-67)

ชีวิต คือ การดำเนินไปของขันธในแต่ละขันธ ขันธทั้ง 5 นี้ เมื่อสิ้นสุดไปในช่วงใดช่วงหนึ่งที่เรียกว่า สิ้นชีวิต ก็สามารถสืบเนื่องได้อีกในรูปแห่งขันธใหม่ตามพลังแห่งกรรม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) (2562: 42) ได้นิยามคำว่า ขันธไว้ในหนังสือพุทธธรรม (ฉบับเดิม) ดังนี้

1. รูป (Corporeality) ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมด้านร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกายหรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น
2. เวทนา (Sensation) ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ
3. สัญญา (Perception) ได้แก่ ความกำหนดได้หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้ว่าการเครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้นได้

4. สังขาร (Mental Formations) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตที่ปรุงแต่งจิตให้ดีขึ้น หรือเป็นกลาง ๆ โดยมีเจตนาเป็นตัวนำ กล่าวโดยง่าย คือ ความนึกคิดดีหรือชั่วต่าง ๆ เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โทสะ โลภะ มานะ ทิฏฐิ อิสสา มัจฉริยะ

5. วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ ชั้นนี้ 5 เป็นตัวที่กำหนดว่า ชีวิตอยู่ได้หรือดำเนินต่อไปได้อย่างไร ถ้าชั้นนี้ทั้ง 5 แตกดับ ตัวชีวิตก็แตกดับไปด้วย

นอกจากนี้ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนายังแสดงชีวิตไว้ด้วยความเป็นธาตุ 6 ดังข้อความในธาตุวิภังคสูตร ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ชีวิตมนุษย์มีธาตุ 6 นั้น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว ภิกษุทั้งหลาย ธาตุนี้มี 6 อย่าง คือ 1. ปรฐวีธาตุ คือ ธาตุดิน 2. อาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำ 3. เตโชธาตุ คือ ธาตุไฟ 4. วาโยธาตุ คือ ธาตุลม 5. อากาสธาตุ คือ ธาตุว่างเปล่า 6. วิญญาณธาตุ คือ ธาตุรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ มี 6 อย่าง คือ 1. จักขุวิญญาณธาตุ 2. โสตวิญญาณธาตุ 3. ชานาวิญญาณธาตุ 4. ชิวหาวิญญาณธาตุ 5. กายวิญญาณธาตุ 6. มโนวิญญาณธาตุ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 100: 118-119; เล่ม 35 ข้อ 172-178: 134-138)

เมื่อแสดงชีวิตตามแนวอภิธรรมสามารถแบ่งเป็นปรมัตถธรรม 3 อย่าง ได้แก่ รูป จิต และเจตสิก โดยรูปจำแนกเป็น 28 จิตจำแนกเป็น 89 หรือ 121 และเจตสิกจำแนกเป็น 52 (พระอนุรุธเถระ และพระญาณธชะ, 2552: 1)

องค์ประกอบทางชีวิตธาตุเป็นองค์ประกอบของโมเลกุล ซึ่งการขับเคลื่อนภายในที่มองผ่านทางวิทยาศาสตร์ เป็นองค์ประกอบการทำงานของเส้นประสาทต่าง ๆ ภายใน โดยมีสมองเป็นตัวสั่งการ ส่วนองค์ประกอบทางพระพุทธศาสนา คือ เบญจขันธ์หรือขันธ์ 5 ที่ประกอบไปด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทำหน้าที่ในการแสดงภาคพฤติกรรม ใช้ความรู้สึกเป็นการแสดงการบ่งบอกถึงสุข ทุกข์หรือเฉย ๆ ใช้ความจำได้หมายรู้เป็นตัวแสดงภาคจดจำที่แสดงผลย้อนกลับ ใช้การคิดปรุงแต่ง ขยายเติมต่อเป็นเครื่องแสดงภาคการพัฒนาคิด และใช้การรับรู้เป็นเครื่องแสดงควมมีชีวิต เช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ที่ยึดติดแต่กับความเจริญทางด้านวัตถุจึงทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงให้ระบบชีวิต จึงเกิดความไม่สมดุลและพัฒนาจนกลายเป็นทุกข์ที่ฝังลึกในใจ ดังนั้น ถ้ามนุษย์ต้องการมีความเป็นปกติสุขจะต้องปฏิบัติตนอย่างถูกต้องตามหลักพุทธธรรม จะต้องมโนโลกทัศน์และพฤติกรรมใหม่ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่เห็นแก่ตัว และคิดแบบแยกส่วน โดยเสริมสร้างชีวิตด้วยหลักพุทธธรรมที่เชื่อมโยงสรรพสิ่งและคำนึงถึงต่อสรรพสิ่งทั้งหมด

เมื่อนำองค์ประกอบของชีวิต ซึ่งเกิดขึ้นจากชีวิตธาตุและตามมุมมองทางพระพุทธศาสนา มาศึกษาวิเคราะห์แล้วพบว่า สิ่งที่มีมนุษย์สามารถนำมาแก้ไข ปรับปรุง พัฒนาชีวิตให้เกิดคุณภาพได้ ก็คือ การใช้หลักพุทธธรรมที่เป็นองค์รวมในการดำเนินชีวิตมาประยุกต์ใช้ หลักพุทธธรรมดังกล่าว ได้แก่ โอวาทปาติโมกข์

การประยุกต์หลักธรรมโอวาทปาติโมกข์เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักนิยาม 5

โอวาทปาติโมกข์เป็นหลักการทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในที่ประชุมสงฆ์ 1,250 รูป หลังจากที่ได้ตรัสรู้มาเป็นเวลา 9 เดือน ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 3 ณ วัดเวฬุวัน (สวนไผ่) ซึ่งพระเจ้าพิมพิสาร เจ้าเมืองมคธได้อุทิศถวายเป็นสังฆารามแห่งแรกในพระพุทธศาสนา เนื้อหาโอวาทปาติโมกข์เป็นภาษาบาลีจำนวน 3 คาถากิ่ง ดังนี้



ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกขา	นิพพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทธา
น หิ ปพฺพชิตो ปฺรฺพชาตี	สมโณ โหติ ปฺร วิหฺรฺยณฺโต
สพฺพปาปสฺส อกรรมํ	กุสฺสสฺสอุปสมปทา
สจิตฺตปริโยทปนํ	เอตํ พุทฺธานสาสนํ
อนุปวาโท อนุปชาโต	ปาติโมกฺเข จ สํวโร
มตฺตณฺฏดา จ ภตฺตลฺลํ	ปนฺตณฺจ สยนาสนํ
อธิจิตฺเต จ อาโยโค	เอตํ พุทฺธานสาสนํ

(พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม 10 ข้อ 54: 57)

แปลโดยใจความว่า ความอดทน คือ ความอดกลั้นเป็นตบะเครื่องเผาบาปอย่างเยี่ยม ท่านผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่า เป็นธรรมอันเยี่ยม ผู้ที่ทำร้ายคนอื่นหาชื่อว่า เป็นบรรพชิตไม่ ผู้ที่เบียดเบียนผู้อื่นอยู่ไม่ชื่อว่า เป็นสมณะ การไม่ทำบาปทั้งปวง การยังกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตให้ผ่องแผ้ว นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย การไม่เข้าไปกล่าวร้าย การไม่เข้าไปทำร้าย การสังวรระวังในพระปาติโมกข์ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในภัตตาหาร ที่นอนที่นั่งอันเยียบสงัด ประกอบความเพียรในอธิจิต นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 90: 50-51)

หลักโอวาทปาติโมกข์ดังกล่าวสามารถสร้างดุลยภาพชีวิตได้ หมายถึง การสร้างชีวิตให้เกิดความสมดุล เป็นการดูแลสุขภาพกายและจิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรง ชีวิตได้พักผ่อนให้พร้อมสำหรับการทำงานในแต่ละวัน นอกจากนี้ ยังเป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้น่าอยู่ ดูแลคนรัก เพื่อนแท้และครอบครัวด้วยจิตใจที่ผ่องใส ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ทำแต่ความดี ไม่ทำความชั่ว อุทิศตนเพื่อสังคม ตั้งใจดูแลตนเองด้วยการพัฒนาร่างกาย จิตใจและสร้างปัญญา เมื่อพิจารณาอย่างละเอียด จะเห็นว่า การนำหลักธรรมโอวาทปาติโมกข์มาเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตเป็นการปฏิบัติตามหลักนิยาม 5 โดยเฉพาะในด้านร่างกายมนุษย์ที่ต้องสัมพันธ์กับกฎของธรรมชาติ เช่น กรณีการทานอาหารที่ไม่รู้จักประมาณ คือ ทานมากเกินไป ก็จะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ การพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจเป็นเพราะนอนหลับไม่สนิทอันเนื่องมาจากเสียงอึกทึกหรืออยู่ในสถานที่ที่กำลังจัดกิจกรรม จึงทำให้ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอและเป็นที่มาของโรคภัย ความสัมพันธ์ระหว่างกฎธรรมชาติเหล่านี้ทำให้เกิดทั้งความชอบและไม่ชอบ ดังนั้น มนุษย์จึงต้องเข้าใจความสัมพันธ์กันของสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ด้วยการมีขันติ คือ ความอดทนต่อสภาพที่กำลังประสบ หมั่นรับรู้กระบวนการของจิตใจที่ถูกกระทบจากสภาพปัญหาต่าง ๆ รักษาดุลยภาพของจิตใจให้ผ่องแผ้วตลอดเวลา และต้องมีความเพียรฝึกฝนจิตให้เกิดปัญญา เข้าใจกฎของกรรม คือ การทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่ทำร้าย ไม่กล่าวร้าย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นเพื่อสร้างอกุศลกรรม มีความสำรวมในปาติโมกข์หรือการมีศีลนั่นเอง เมื่อสร้างสมดุลของชีวิตจนถึงจุดนี้แล้ว สิ่งที่ต้องเข้าใจให้ลึกซึ้งในขั้นสูงสุด คือ การเข้าใจในหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง หมายถึง สิ่งซึ่งเคยมี ถึงจุดหนึ่งแล้วไม่มี ทุกขัง คือ ทุกข์ หมายถึง สิ่งที่กำลังมี กำลังถูกบีบคั้นให้ไม่มี ให้หมดสิ้นไป อนัตตา คือ การไม่ใช่ตัวตน หมายถึง ของจะมีหรือของจะไม่มี ก็สั่งการไม่ได้ เป็นไปตามเหตุของมัน

ดังนั้น มนุษย์จึงสามารถนำหลักคำสอนในโอวาทปาติโมกข์มาสร้างสมดุลยภาพแก่ชีวิตได้ โดยการจัดรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพตามหลักนิยาม 5 (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 166)

หมายถึง การกำหนดอันแน่นอน ความเป็นไปอันมีระเบียบแน่นอนของธรรมชาติ กฎธรรมชาติ อันครอบคลุมปรากฏการณ์ทุกอย่างในโลกและจักรวาล ซึ่งเป็นแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับกระบวนการของโลกและปรากฏการณ์ที่ว่า สิ่งทั้งปวงย่อมเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย กฎธรรมชาตินี้เป็นธาตุ คือ ภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมฐิติ คือ ภาวะที่ดำรงอยู่แน่นอนโดยธรรมดา เป็นธรรมนิยาม คือ กฎธรรมชาติหรือกำหนดแน่นอนแห่งธรรมดา สามารถสร้างหรือบันดาลให้ชีวิตเกิดดลยภาพ โดยปกติแล้ว ระบบดลยภาพชีวิตจะกล่าวถึงระบบของสิ่งมีชีวิตกับสิ่งมีชีวิต และสิ่งมีชีวิตกับสิ่งไม่มีชีวิตที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกัน มีการถ่ายทอดความสมดุลของพลังงาน และมีการหมุนเวียนแร่ธาตุ แลกเปลี่ยนผัสนะโดยมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ รวมทั้งมีความสัมพันธ์กันทั้งในลักษณะเกื้อกูลและทำลาย อย่างไรก็ตาม กฎทุกข้อในหลักนิยาม 5 สามารถนำมาสร้างดลยภาพในชีวิตให้เห็นความเชื่อมโยงหรือความสัมพันธ์ของคำสอนในโอวาทปาติโมกข์ อันเป็นการปรับใช้ให้เกิดความสมดุลที่เป็นปัจจัยสัมพันธ์ โดยสามารถวิเคราะห์ได้ดังต่อไปนี้

1. อุตุนิยาม (Physical Laws) คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับปรากฏการณ์ฝ่ายวัตถุและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เมื่อมนุษย์อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี เหมาะสม ย่อมสร้างดลยภาพให้ชีวิต ในโอวาทปาติโมกข์กล่าวถึงการเป็นผู้รู้จักประมาณในภัตตาหาร การใช้ชีวิตด้วยการใช้ที่นอนที่นึ่งอันเจียบสัจด์ กฎนี้แสดงความเป็นไปของปรากฏการณ์ กายภาพและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ความผันแปรของสิ่งที่มีเนื่องด้วยสภาพแวดล้อมความสมดุลในร่างกาย

2. พืชนิยาม (Biological Laws) คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตบนโลกนี้ที่ต้องประสบ มนุษย์ต้องเข้าใจลักษณะว่า สิ่งมีชีวิตต้องปรับตัวเพื่อให้เข้าสู่ความสัมพันธ์ในรูปแบบและลักษณะต่าง ๆ จะต้องมี ความเข้าใจและมีจิตใจที่อดทน จึงจะใช้ชีวิตอย่างมีความสมดุลในโลกนี้ ในโอวาทปาติโมกข์กล่าวถึงการอดทน ด้วยขันติ เป็นธรรมอันเยี่ยมเพื่อปรับสมดุลในการประสาน การเผชิญกับกฎเกณฑ์สภาวะของธรรมชาติที่ทำให้เกิดผัสสะ การตกกระทบทั้งเบาและรุนแรง การสร้างความสมดุลด้วยหลักของขันติจะทำให้ผ่านปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เป็นกฎของธรรมชาติไปได้

3. จิตนิยาม (Psychic Law) คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการทำงานของจิตใจหรือกระบวนการรับรู้ เช่น การรับรู้ของจิตผ่านกระบวนการของประสาทสัมผัส การทำงานของจิตในการเสวยอารมณ์ต่าง ๆ การเข้าใจในการวางจิตตามหลักโอวาทปาติโมกข์ ด้วยการทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว ชำระขัดเกลากิเลสในใจให้เบาบางลง จนหมดความเศร้าหมองและจางหายในที่สุด

4. กรรมนิยาม (Karmic Laws) คือ กฎการให้ผลของกรรม กรรม คือ การกระทำที่ประกอบด้วยความจงใจ การกระทำทุกอย่างเป็นกรรม มีทั้งกรรมดีและกรรมชั่วที่สร้างให้ผลของกรรมกระทบต่อชีวิตมนุษย์อย่าง ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ในโอวาทปาติโมกข์กล่าวถึงการปรับสมดุลด้วยการไม่สร้างกรรม ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม ไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ไม่เข้าไปทำร้ายผู้อื่น เมื่อไม่สร้างกรรมชั่ว ทำแต่กรรมดี ชีวิตย่อมมีความสุขความสมดุล

5. ธรรมนิยาม (General Laws) เนื้อหาว่าด้วยสรรพสิ่งล้วนอิงอาศัยกันในฐานะที่สิ่งหนึ่งเป็นสาเหตุ และอีกสิ่งหนึ่งเป็นผล เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในโอวาทปาติโมกข์กล่าวถึงการปรับสมดุล คือ พระนิพพานเป็นบรมธรรมที่จะบรรลุได้ด้วยความเพียรในอธิจิต มีการสังวรระวังในปาติโมกข์

องค์ความรู้ใหม่

จากแนวคิดการนำหลักธรรมโอวาทปาติโมกข์มาเสริมสร้างดลยภาพชีวิตตามหลักนิยาม 5 สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ตามตาราง ดังนี้



นियาม 5	โอวาทปาติโมกข์	การสร้างคุณภาพชีวิต
1. อุดุนियาม	การรู้จักประมาณในอาหาร การใช้ที่นั่งอนที่นั้งอันเจียบสัจ	การรับรู้เข้าใจกฎของธรรมชาติ
2. พิชนियาม	การมีขันติ	การรับรู้เข้าใจความสัมพันธ์กับสิ่งมีชีวิต
3. จิตนियาม	ความเพียรในอธิจิต การทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว	การรับรู้เข้าใจกระบวนการของจิต
4. กรรมนियาม	การทำความดี การละเว้นความชั่ว การไม่ทำร้ายผู้อื่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น การไม่เข้าไปกล่าวร้ายผู้อื่น การไม่เข้าไปทำร้ายผู้อื่น การสำรวมระวังในพระปาติโมกข์	การรับรู้เข้าใจผลของกรรมดีและกรรมชั่ว
5. ธรรมนियาม	การทำนิพพานให้แจ้ง	การรับรู้เข้าใจหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ตารางที่ 1 การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักนियาม 5

จากตารางนี้ จะเห็นว่า หลักนियาม 5 ข้อที่ 1 ด้านอุดุนियาม ตรงกับวิธีการของพระพุทธศาสนาในเรื่อง การรู้จักประมาณในภัตตาหารและการใช้ที่นั่งอนที่นั้งอันเจียบสัจ ซึ่งเป็นการสร้างคุณภาพในการรับรู้ กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ข้อที่ 2 ด้านพิชนियาม ตรงกับอุดมการณ์ในเรื่องขันติ เป็นการสร้างคุณภาพในการรับรู้ ความสัมพันธ์กับสิ่งมีชีวิต ข้อที่ 3 ด้านจิตนियาม ตรงกับวิธีการเรื่องความเพียรในอธิจิต และหลักการในเรื่อง การทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว เป็นการสร้างคุณภาพในการรับรู้เข้าใจกระบวนการของจิต ข้อที่ 4 ด้านกรรมนियาม ตรงกับหลักการเรื่องการทำทำความดี การละเว้นความชั่ว อุดมการณ์เรื่องการไม่ทำร้าย การไม่เบียดเบียน และวิธีการเรื่องการไม่เข้าไปกล่าวร้าย การไม่เข้าไปทำร้าย การสำรวมระวังในพระปาติโมกข์ เป็นการสร้างคุณภาพในการรับรู้เข้าใจผลของกรรมดีและกรรมชั่ว และข้อที่ 5 ด้านธรรมนियาม ตรงกับอุดมการณ์เรื่องพระ นิพพาน เป็นการสร้างคุณภาพในการรับรู้เข้าใจหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

บทสรุป

มนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ การสร้างความเจริญ ความสมดุลและการ กำหนดชีวิตที่ถูกต้องจำเป็นต้องจัดโครงสร้างชีวิตให้มีความสามารถในการใช้ปัญญาจัดการชีวิต ของตน ด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สถานการณ์ องค์กรประกอบและบริบทต่าง ๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมีคุณภาพและความสุข ซึ่งสิ่งที่สามารถนำมาพัฒนา เพื่อสร้างเสริมให้เกิดคุณภาพชีวิตดังกล่าวได้ ก็คือ การใช้หลักโอวาทปาติโมกข์ที่เป็นองค์รวมในทุกมิติของการ ดำเนินชีวิต หลักการสำคัญในพระโอวาทปาติโมกข์ประกอบด้วยคาถาอันเป็นอุดมการณ์ 4 หลักการ 3 วิธีการ 6 หลักโอวาทปาติโมกข์ที่จัดเป็นอุดมการณ์ 4 ได้แก่ 1. ความอดทนอดกลั้น 2. การมุ่งให้ถึงพระนิพพาน 3. การไม่ทำ

ร้าย 4. การไม่เบียดเบียน ส่วนหลักการ 3 ประกอบด้วย 1. การไม่ทำบาปทั้งปวง 2. การทำกุศลให้ถึงพร้อม 3. การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ และวิธีการ 6 คือ 1. การไม่เข้าไปกล่าวร้าย 2. การไม่เข้าไปทำร้าย 3. ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ 4. การประมาณในการบริโภค 5. การนั่งนอนในที่อันสงัด 6. ความเพียรในอธิจิต โดยแยกให้เห็นชัดเจนด้วยองค์ความรู้ตามหลักนิยาม 5 ซึ่งเป็นกฎแน่นอนตายตัวของธรรมชาติอันประกอบด้วย 1. อุตุนิยาม 2. พีชนิยาม 3. จิตนิยาม 4. กรรมนิยาม 5. ธรรมนิยาม เมื่อนำองค์ความรู้ทั้งสองพุทธธรรมนี้มาอธิบายและประยุกต์ใช้จะทำให้มนุษย์เกิดความเข้าใจและสามารถสร้างชีวิตให้เกิดคุณภาพได้อย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- เฉก ธนะสิริ. (2544). *ปรัชญาแห่งชีวิต การกำเนิดของชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: ฟาอภัย.
- ชาลส์ ดาร์วิน. (2557). *วิวัฒนาการแห่งชีวิต*. นันทวิทย์ พรพิบูลย์. (ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดบุ๊คเซ็นเตอร์.
- ประเวศ วะสี. (2553). *ธรรมชาติของสรรพสิ่ง*. กรุงเทพมหานคร: เอ.พี กราฟิคดีไซน์และการพิมพ์.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, พิมพ์ครั้งที่ 6. สมเด็จพระพุทธปาตูลาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: มหาลาโลกราชวิทยาลัย.
- พระอนรรฆเถระ และพระญาณธชะ. (2552). *อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี*. พระคันธสาราภิวังศ์. (ผู้แปล). ลำปาง: วัดท่ามะโอ.
- พริตจอฟ คาปรั. (2556). *ช่วยใจแห่งชีวิต: ความเข้าใจใหม่ทางวิทยาศาสตร์ ว่าด้วยระบบที่มีชีวิต*. สว่าง พงศ์ศิริพัฒน์. (ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 10, 14, 17, 35*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2538). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ เล่ม 10*. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิทย์ เทียงบุญธรรม. (2544). *พจนานุกรม อังกฤษ-ไทย ฉบับทันสมัย Se-Ed's Modern*. กรุงเทพมหานคร: เอ็ม เอ เอช พรินต์ติ้ง.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก.
- _____. (2562). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*, พิมพ์ครั้งที่ 38. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พรินต์ติ้ง.
- สุวิญ รักสัตย์. (2561). *นวัตกรรมเชิงพุทธปัญญา: การปรับสมดุลชีวิตเพื่อความอยู่รอดในโลกเสมือนจริง*. นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- เสริมสุข วิจารณ์สถิต. (2561). *พัฒนาการของกำเนิดมนุษย์ในครรภ์เชิงเปรียบเทียบพระคัมภีร์ทางพุทธศาสนาและสัตวศาสตร์*. คุชฌีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสภา.