

# พระพุทธศาสนา พัฒนาคนและสังคม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

สัพพทาน์ ธรรมทาน์ ชินาติ  
การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

# พระพุทธศาสนา พัฒนาคนและสังคม

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

พิมพ์ครั้งที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๕

จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

- คุณพิไลพรรณ พุทธิธรรมกุล พิมพ์เป็นธรรมทาน ในวาระครบรอบวันก่อตั้ง และดำเนินธุรกิจของบริษัท ดี เอ็นยีเนียร์ จำกัด

ภาพปก : ราชพฤกษ์ นครศรีธรรมราช, ๒๕๕๐

ศิลปิน : อาจารย์ประกิต (จิตร) บัวบุศย์

ผู้อ้อเพื่อภาพ : คุณดิถี พุทธิธรรมกุล

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด

๕๔/๖๗, ๖๘, ๗๑, ๗๒ ซอย ๑๒ ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทร. ๐-๒๕๖๔-๐๔๓๔-๕, ๐-๒๕๑๒-๓๐๘๗, ๐-๒๕๑๒-๕๕๙๑,

๐-๑๙๒๓-๘๘๒๕, ๐-๑๘๓๖-๘๔๑๘ โทรสาร ๐-๒๕๖๔-๓๕๕๐

E-mail : sahadham@hotmail.com, sahadhammik@yahoo.com,

www.duangkaewbook.com

# อนุโมทนา

วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๔๙ นี้ เป็นวาระครบรอบวันก่อตั้ง และดำเนินธุรกิจของ บริษัท ดี เอ็นยีเนียร์ริง จำกัด

คุณพิไลพรรณ พุทธิธรรกุล ปราบปรามงคควารที่กล่าวมาแล้ว ถือเป็นโอกาสที่จะบำเพ็ญบุญกุศลด้วยธรรมทาน ได้แจ้งกุศลฉันทะที่จะพิมพ์หนังสือ พระพุทธศาสนา พัฒนาคคนและสังคม เพื่อแจกมอบแก่พนักงานของบริษัทฯ และญาติมิตร ตลอดจนประชาชนทั่วไป

ธรรมทานนี้ เกิดจากบุญเจตนาที่มุ่งหมายให้เกิดประโยชน์สุขที่แท้และยั่งยืน แก่ญาติมิตร ประชาชน และสังคมส่วนรวม ด้วยการทำให้ธรรม ซึ่งเป็นการให้อย่างสูงสุด ที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นการให้อย่างเลิศ เป็นยอดแห่งทาน

สำหรับคุณพิไลพรรณ พุทธิธรรกุล ผู้ได้ชวนชวนบำรุงพระพุทธศาสนา อุปถัมภ์พระสงฆ์และวัดเป็นประจำสม่ำเสมอตลอดมา ธรรมทานครั้งนี้ นับว่าเป็นบุญกุศลส่วนเสริม ที่ได้บำเพ็ญเพิ่มเติมในกาละพิเศษ ทางพระสงฆ์เมื่อได้ทราบ ก็ขออนุโมทนา

ในโอกาสสำคัญนี้ ขอธรรมทานกุศลจรรยาที่ได้บำเพ็ญ จงเป็นปัจจัยอำนวยความสุขพร แก่คุณพิไลพรรณ พุทธิธรรกุล พร้อมทั้งครอบครัว ญาติมิตรมวลพนักงานของ บริษัท ดี เอ็นยีเนียร์ริง จำกัด ขอจงเจริญสิริสวัสดิพิพัฒนามงคล งอกงามในธรรม มีความสุขเกษมศานต์ยั่งยืนนานสืบไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๔๙





# สารบัญ

คำปรารภ ..... (1)

**พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม ..... 1**

    ความนำ ..... 1

**1. จุดหมายของการพัฒนาคนและสังคม ..... 3**

**จุดหมาย 3 ชั้น ..... 5**

        1. จุดหมายขั้นตาเห็น หรือประโยชน์ปัจจุบันทันตา ..... 5

        2. จุดหมายขั้นเลยตามองเห็น หรือประโยชน์เบื้องหน้า ..... 5

        3. จุดหมายสูงสุด หรือประโยชน์อย่างยิ่ง ..... 6

**จุดหมาย 3 ด้าน ..... 6**

        1. จุดหมายเพื่อตน หรือประโยชน์ตน ..... 6

        2. จุดหมายเพื่อผู้อื่น หรือประโยชน์ผู้อื่น ..... 6

        3. จุดหมายร่วมกัน หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ..... 7

**2. หลักการของการศึกษา ..... 9**

    ไตรสิกขา ..... 9

    1. ศีล ..... 9

        1) การรักษาวินัยแม่บทของชุมชน ..... 9

        2) การรู้จักใช้อินทรีย์ ..... 10

        3) การหาเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ ..... 11

        4) การเสพบริโภคปัจจัยโดยใช้ปัญญา ..... 12

2. สมာธิ .....	13
ก) พัฒนาคุณธรรมซึ่งเป็นคุณภาพของจิตใจ .....	14
ข) พัฒนาสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ .....	15
ค) พัฒนาความสุขและภาวะที่เกื้อหนุนสุขภาพของจิตใจ .....	16
3. ปัญญา .....	17
ก) ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ .....	17
ข) ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม .....	18
ค) ปัญญาที่ช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ตั้งงาม .....	18

### 3. กิจกรรมที่เกื้อหนุนกระบวนการของการศึกษา..... 20

บุญกิริยา 8 .....	20
1. ทาน .....	20
ก) การถวายทานแก่พระภิกษุสามเณร .....	20
ข) การสงเคราะห์ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่มีความจำเป็น .....	20
ค) การส่งเสริมสนับสนุนบุคคลและกิจการที่ตั้งงามสร้างสรรค์ .....	20
ง) การบำเพ็ญอภัยทาน .....	21
2. คีล .....	21
ก) รักษาศีล 5 .....	21
ข) รักษาอุโบสถ หรือศีล 8 .....	22
3. ภาวนา .....	23
ก) ธรรมสวนะ .....	23
ข) ธรรมเทศนา .....	23
ค) ทัฬหจุฑากรรม .....	23

การประสานกิจกรรมแห่งทาน คีล และภาวนา .....	24
--	----

# คำปรารภ

การศึกษา เป็นสาระของการปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ดังที่ท่านเรียกการปฏิบัตินั้นว่า สิกขา อันได้แก่ ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา หลักการนี้สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ ผู้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และจะต้องฝึก มนุษย์นั้นเมื่อศึกษาคือฝึกฝนพัฒนาแล้ว ก็จะเป็นสัตว์ที่ประเสริฐเลิศได้จนสูงสุด แม้แต่จะเป็นพุทธะ และมนุษย์ที่ฝึกฝนพัฒนาศึกษาดีแล้วก็จะช่วยกันพัฒนาสังคมประเทศชาติ ตลอดจนโลกมนุษย์ทั้งหมด ให้เจริญมั่นคง มีสันติสุข การศึกษาของมนุษย์ คือการพัฒนาคน จึงเป็นรากฐานของการพัฒนาทั้งปวง และการส่งเสริมการศึกษาตามหลักไตรสิกขา ก็เป็นกิจประการแรกที่จะต้องทำนำหน้ากิจการทุกอย่างในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา เพื่อประโยชน์สุขแก่มวลประชาชน

การที่รัฐบาลของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้เป็นผู้นำพุทธศาสนิกชนและประชาชนทั้งประเทศจัดงานเฉลิมฉลองพระชนมายุครบ ๘๔ พรรษา ของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ นี้ นับว่าเป็นการแสดงออกให้ประจักษ์ถึงกุศลเจตนาที่จะบูชาพระคุณแห่งองค์พระประมุขของสังฆมณฑล ผู้ทรงเป็นประธานแห่งสถาบันพระพุทธศาสนาและปวงพุทธศาสนิกชน ด้วยกุศลวิริยอันยิ่งใหญ่ คือด้วยการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา

ขออนุโมทนากระทรวงมหาดไทย ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มโครงการและได้รับมอบหมายให้เป็นแกนกลางประสานงานการจัดกิจกรรม ที่ได้ให้ความสำคัญแก่การส่งเสริมการศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนา โดยถือเป็น

กิจกรรมหลักที่จะปฏิบัติอย่างเป็นทางการเป็นงานระยะยาว ดังที่ได้มีคณะอนุกรรมการส่งเสริมการศึกษาและบำรุงพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งได้จัดพิมพ์หนังสือขึ้นเป็นแนวทางในการส่งเสริมการศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนา เท่ากับได้ถือเอาการศึกษาเป็นหัวใจของงานทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา นับว่าเป็นการบูชาองค์พระประมุขแห่งพุทธศาสนิกชน ด้วยปฏิบัติบูชาอันสูงสุด

หากการเฉลิมฉลองที่ได้จัดทำด้วยการศึกษาเป็นกิจนำหน้านี้ จะได้ช่วยให้ธรรมเจริญงอกงามขึ้นในชีวิตจิตใจของประชาชน และช่วยให้พุทธศาสนิกชนเจริญงอกงามขึ้นในไตรสิกขา ก็จะเป็นผลสัมฤทธิ์แห่งงานสมโภชอันมีค่าคุ้มครองแก่การน้อมถวายเป็นเครื่องสักการะแด่องค์พระสังฆปริณายก ในมงคลวโรกาสแห่งการเฉลิมฉลองพระชนมายุครบ ๘๔ พรรษา นี้ อย่างแท้จริง

## พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต)

ประธานคณะอนุกรรมการส่งเสริมการศึกษาและบำรุงพระพุทธศาสนา

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๔๐

# พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม

## ความนำ

ปัจจุบันนี้ ทัวโลก โดยเฉพาะประเทศผู้นำที่พัฒนาแล้วทั้งหลาย ได้รู้ตระหนักว่า การพัฒนาตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ซึ่งมุ่งสร้างความเจริญพร้อมทั้งทางวัตถุ โดยเน้นความเติบโตขยายตัวทางเศรษฐกิจ ได้ก่อให้เกิดปัญหามากมายร้ายแรง ทั้งแก่ชีวิตมนุษย์ ไม่ว่าจะด้านสุขภาพร่างกายหรือด้านจิตใจ ทั้งแก่สังคม ทั้งแก่ธรรมชาติแวดล้อม นับว่าเป็นการพัฒนาที่ผิดพลาด ดังที่สรุปกันว่าเป็นการพัฒนาที่ไม่ยั่งยืน จึงจำเป็นจะต้องปรับเปลี่ยนแนวทางการพัฒนาอันใหม่

ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๐ เป็นต้นมา กระแสเรียกร้องและเร่งเข้าให้ปรับเปลี่ยนแนวทางการพัฒนาใหม่ ได้ปรากฏเด่นชัดยิ่งขึ้น ดังที่องค์การสหประชาชาติได้แนะนำให้ดำเนินการพัฒนาแบบยั่งยืน ซึ่งมีสาระสำคัญว่า ให้เป็นการพัฒนาที่ทั้งเศรษฐกิจก็เจริญได้ และสิ่งแวดล้อมก็อยู่ดี หรือทั้งเศรษฐกิจก็เจริญดี และสิ่งแวดล้อมก็อยู่ดี ซึ่งอาจขยายให้มีความหมายสมบูรณ์ยิ่งขึ้นว่า ให้เป็นการพัฒนาที่โลกมนุษย์ดำรงอยู่ได้ ท่ามกลางโลกธรรมชาติที่ยังคงอยู่ด้วยดี

ในการพัฒนาตามแนวทางที่ปรับเปลี่ยนใหม่นั้น ได้มีการย้ำกันว่า จะต้องหันมาเน้นการพัฒนาคน โดยให้การพัฒนาคนเป็นแกนกลางของการพัฒนาทุกอย่าง ดังจะเห็นว่า แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๘ (๒๕๔๐-๒๕๔๔) ของประเทศไทยเราในปัจจุบัน ก็ยึดถือหลักการสำคัญข้อนี้

พึงเข้าใจว่า การพัฒนาคนนั้นมีความหมายสำคัญ ๒ อย่าง คือ

๑. การพัฒนาคนในฐานะผู้มีความเป็นมนุษย์

๒. การพัฒนาคนในฐานะทรัพยากรมนุษย์

การพัฒนาคนในฐานะที่เป็นทรัพยากรมนุษย์ จะช่วยให้สังคมมีทุนมนุษย์ที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ที่จะก่อให้เกิดผลในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม หรือเรียกง่าย ๆ ว่าพัฒนาให้เป็นนักผลิต ซึ่งพร้อมที่จะสนองความต้องการของสังคม ส่วนการพัฒนาคนในฐานะผู้มีความเป็นมนุษย์ จะช่วยให้บุคคลมีคุณสมบัติพร้อมที่จะดำเนินชีวิตแห่งปัญญาเพื่อความดีงาม หรือเรียกสั้น ๆ ว่าพัฒนาให้เป็นบัณฑิต ผู้สามารถนำชีวิตและสังคมไปสู่สันติสุข

การพัฒนาในด้านต่างๆ ในทางเศรษฐกิจและสังคม จะต้องยึดเอาการพัฒนาคนเป็นแกนกลางฉันทิ การพัฒนาคนในความหมายทุกอย่าง ก็จะต้องยึดเอาการพัฒนาคนในฐานะผู้มีความเป็นมนุษย์ เป็นแกนกลางฉันทิ

การพัฒนาสังคมตามหลักพระพุทธศาสนา ถือการพัฒนาคนเป็นแกนกลาง และการพัฒนาคนฉันทิ ก็เริ่มต้นที่ฐาน คือการพัฒนาความเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นสาระส่วนแก่นแท้ ส่วนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งขึ้นต่อสภาพแวดล้อมแห่งกาลเทศะของยุคสมัย ก็จะต้องตั้งอยู่บนฐานของความเป็นมนุษย์ฉันทิ และนำหลักการทั่วไปที่ท่านแสดงไว้ไปประยุกต์ใช้ให้สนองความต้องการของยุคสมัยอย่างได้ผล

ด้วยการพัฒนาความเป็นมนุษย์ และพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างถูกต้อง คนที่พัฒนาดีแล้ว ก็จะเป็นส่วนร่วมที่รวมกำลังกันสร้างสรรค์สังคมให้เจริญงอกงาม เป็นสภาพแวดล้อมที่เอื้อโอกาสให้ทุกคนเจริญยิ่งขึ้นไปในการมีชีวิตที่ดีงามและมีความสุข

พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคมอย่างสัมพันธ์ควบคู่กันไปและเป็นปัจจัยต่อกัน โดยคำนึงถึงธรรมชาติแวดล้อมพร้อมไปด้วย ตามหลักการที่จัดวางไว้เป็นระบบอย่างครบถ้วนชัดเจน

# 1. จุดหมายของการพัฒนาคนและสังคม

ชีวิตจะดีงามมีความสุข ประเทศชาติจะรุ่งเรืองมั่นคง และสังคมจะร่วมเย็นเกษมศานต์ ด้วยปัจจัยสำคัญที่สุด คือ การพัฒนาคน ซึ่งจะ使人เป็นคนดีมีความสุข และเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ การพัฒนาคนก็คือการศึกษา

คนที่มีการศึกษา ตลอดจนจบการศึกษาแล้ว เรียกว่า “บัณฑิต” ในประเพณีไทยโบราณเรียกคนที่บวชเรียนแล้วว่าเป็น “กิต” (ตามปกตินิยมเขียนเป็นคำชาวบ้านว่า “กิด”) ซึ่งสันนิษฐานว่าเป็นคำกร่อนของ “บัณฑิต” ปัจจุบันเรียกคนที่ศึกษาจบปริญญาตรีแล้วว่า เป็น “บัณฑิต” เมื่อว่าโดยเนื้อหาสาระ **บัณฑิต** ก็คือคนที่ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท พัฒนาชีวิตของตนจนถึงประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของชีวิต

ขอให้พิจารณาพุทธพจน์ต่อไปนี้

“บุคคลผู้ไม่ประมาท เข้าถึงจุดหมายทั้งสอง คือจุดหมายในเรื่องที่ตาเห็น และจุดหมายที่เลยตาเห็น ชื่อว่าเป็นบัณฑิต, บุคคลนั้นเรียกว่าเป็นบัณฑิต เพราะบรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดหมาย”

(ส.ส.15/380/126)

“ดูกรภิกษุ ในสัตว์โลกนี้ บุคคลผู้เป็นบัณฑิตมีปัญญาหมาก ย่อมไม่คิดการเพื่อเบียดเบียนตน ย่อมไม่คิดการเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ย่อมไม่คิดการเพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย, ย่อมคิดการที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ตน ย่อมคิดการที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ผู้อื่น ย่อมคิดการที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ทั้งสองฝ่าย ย่อมคิดการที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่โลกทั้งหมดทีเดียว; ดูกรภิกษุ ด้วยเหตุผลอย่างนี้แล บุคคลจึงชื่อว่า เป็นบัณฑิต มีปัญญาหมาก

(อง.จตุกก.21/186/243)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม 5 ประการ  
ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติ ทั้งเพื่อประโยชน์ตน และเพื่อประโยชน์ผู้อื่น  
กล่าวคือ ภิกษุ

1. ทั้งเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยพฤติกรรมดี (ศีล) ด้วยตนเอง  
และชักนำผู้อื่นในการทำพฤติกรรมดี (ศีล) ให้ถึงพร้อม,
2. ทั้งเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยจิตที่ฝึกดี (สมาธิ) ด้วยตนเอง  
และชักนำผู้อื่นในการทำภาวะจิตที่ฝึกดี (สมาธิ) ให้ถึง  
พร้อม,
3. ทั้งเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญาด้วยตนเอง และชักนำผู้  
อื่นในการทำปัญญาให้ถึงพร้อม,
4. ทั้งเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความมีจิตใจเป็นอิสระ (วิมุตติ)  
ด้วยตนเอง และชักนำผู้อื่นในการทำ ความมีจิตใจเป็น  
อิสระ (วิมุตติ) ให้ถึงพร้อม,
5. ทั้งเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความหยั่งรู้หยั่งเห็นในวิมุตติ  
ด้วยตนเอง และชักนำผู้อื่นในการทำวิมุตติให้ถึงพร้อม;

ภิกษุประกอบด้วยธรรม 5 ประการนี้ ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติทั้ง  
เพื่อประโยชน์ตนและเพื่อประโยชน์ผู้อื่น” (อง.ปณจก.22/20/15)

“ดูกรมหาณาม เมื่อใดแล อุบาสกทั้งเป็นผู้ถึงพร้อมด้วย  
ความเชื่อถือหลักการที่ถูกต้อง (สัทธา) ด้วยตนเอง และชักนำผู้  
อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความเชื่อถือหลักการที่ถูกต้อง, ทั้งเป็นผู้ถึง  
พร้อมด้วยพฤติกรรมดี (ศีล) ด้วยตนเอง และชักนำผู้อื่นให้ถึง  
พร้อมด้วยพฤติกรรมดี, ทั้งเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความเผื่อแผ่  
เสียสละ (จาคะ) ด้วยตนเอง และชักนำผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วย  
ความเผื่อแผ่เสียสละ, ทั้งเป็นผู้ใฝ่ใจไปเยือนหาพระภิกษุด้วยตน  
เอง และชักนำผู้อื่นให้ไปเยือนหาพระภิกษุ, ทั้งเป็นผู้ใฝ่ใจสดับ  
สัทธรรมด้วยตนเอง และชักนำผู้อื่นให้สดับสัทธรรม, ทั้งเป็นนัก



ได้ทำสิ่งที่ถูกต้อง

- ค) ความอึดมีใจภูมิใจในความมีชีวิตที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ ที่ได้เสียสละทำการสร้างสรรค์เกื้อกูลไว้แก่เพื่อนมนุษย์และสังคม
- ง) ความกล้าวกล้ำมั่นใจ และปลอดภัยโปร่งเบิกบานใจ เนื่องจากมีความรู้ มีปัญญาที่จะแก้ปัญหาและจัดทำดำเนินกิจการต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้
- จ) ความสบายใจมั่นใจในกรรมที่ได้ประกอบไว้อันเป็นบุญกุศลดีงามสุจริต เป็นหลักประกันชีวิตในภพหน้า สามารถจากโลกนี้ไปโดยไม่ต้องหวาดหวั่นกลัวภัยแห่งทุกคติ

3. **จุดหมายสูงสุด หรือประโยชน์อย่างยิ่ง** (ปรมัตถะ) หมายถึง ความมีจิตใจที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง บรรลุภาวะที่เรียกสั้นๆว่า นิพพาน ซึ่งเป็นอิสรภาพ สันติ และความสุขอย่างสูงสุด ที่เกิดจากความรู้แจ้งหยั่งเห็นความจริงแท้ของโลกและชีวิต มีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวไปตามโลกธรรม คือความผันผวนปรวนแปรเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลาย ปลอดภัยผ่องใสเบิกบานเป็นสุขและสะอาดบริสุทธิ์ได้ตลอดทุกเวลา มีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญาอย่างแท้จริง

คนที่จะชื่อว่าเป็นบัณฑิต หรือผู้มีการศึกษา จะต้องมีชีวิตที่บรรลุจุดหมายอย่างน้อยถึงระดับที่ 2 คือ สัมปรายิกัตถะ

อนึ่ง ประโยชน์หรือจุดหมาย (อัตถะ) ทั้ง 2 หรือ 3 ระดับนี้ แยกออกไปอีกเป็น 3 ด้าน ซึ่งบัณฑิตที่แท้จริงจะต้องบำเพ็ญให้สำเร็จ คือ

1. **ประโยชน์ตน** (อัตตัตถะ) คือ ประโยชน์ 3 ระดับที่กล่าวข้างต้นนั้น ที่พึงทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง หรือพัฒนาชีวิตของตนเองให้ลุล่วง

2. **ประโยชน์ผู้อื่น** (ปรัตถะ) คือ ประโยชน์ 3 ระดับที่กล่าวข้างต้นนั้น ที่พึงช่วยเหลือให้ผู้อื่นหรือเพื่อนมนุษย์ได้บรรลุถึง ด้วยการชักนำให้เขาพัฒนาชีวิตของเขาเองขึ้นไปจนเข้าถึงตามลำดับ

๘. **ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย** (อุภยัตถะ) คือ ประโยชน์ร่วมกัน หรือ ประโยชน์แก่สังคมทั้งหมด โดยเฉพาะสภาพและปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่พึงช่วยกันสร้างสรรค์บำรุงรักษา อันจะเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นเข้าถึงจุดหมายทั้ง 3 ระดับนั้น

ในหลายกรณี ท่านพูดให้สั้นเพื่อสะดวกในการสื่อสาร โดยแบ่งเป็นเพียง 2 อย่างคือ ประโยชน์ตน (อัตตัตถะ) และประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถะ) ในกรณีเช่นนี้พึงเข้าใจว่า คำว่า ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย (อุภยัตถะ) ก็คือ ประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่น ที่ประสานเข้าด้วยกันนั่นเอง

โดยทั่วไป มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะฝึกตนให้บรรลุอัตถะทั้ง 3 ระดับ และมีหน้าที่ที่จะต้องบำเพ็ญประโยชน์หรืออัตถะทั้ง 3 ด้าน ทุกคนจึงสามารถเป็นบัณฑิตด้วยการฝึกตนและด้วยการปฏิบัติตามหลักการที่กล่าวมานี้

การฝึกตนของมนุษย์นั้น เรียกว่า การศึกษา (สิกขา) หรือการพัฒนาชีวิต (ภาวนา) เราจึงพูดด้วยภาษาทางวิชาการว่า บุคคลเป็นบัณฑิตด้วยการศึกษา (สิกขา) หรือด้วยการพัฒนาชีวิต (ภาวนา)

การฝึกตนที่เรียกว่า การศึกษา (สิกขา) หรือการพัฒนาชีวิต (ภาวนา) นั้น มนุษย์อาจแสวงหาหรือทำให้สำเร็จได้ ทั้งจากการปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนของระบบที่จัดตั้งกันขึ้นไว้ในสังคมมนุษย์ คือในสถาบันการศึกษาต่างๆ และจากการเรียนรู้ด้วยวิธีการอย่างอื่น ซึ่งเรียกง่ายๆ ว่าเป็นการศึกษา นอกกระบวน

ไม่ว่าด้วยวิธีใดก็ตาม ถ้าบุคคลผู้ใดผู้หนึ่งเป็นผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เป็นอยู่อย่างไม่ประมาท และได้พัฒนาชีวิตของตน จนบรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดหมาย (อัตถะ) ที่กล่าวมาแล้ว บุคคลผู้นั้นก็เป็นบัณฑิต โดยมีต้องคำนึงว่า เขาจะศึกษาในระบบ หรือนอกกระบวน หรือจากการเรียนรู้และฝึกฝนในการดำเนินชีวิตของเขาเองก็ตาม

ถ้าเขามีคุณสมบัติของความเป็นบัณฑิตที่แท้จริงนี้ โดยผ่านการ

ทรงจำหลักธรรมที่สดับแล้วด้วยตนเอง และชักนำผู้อื่นให้ทรงจำหลักธรรมไว้, ทั้งเป็นนักพิจารณาไตร่ตรองอรรถแห่งหลักธรรมที่ได้สดับแล้วด้วยตนเอง และชักนำผู้อื่นในการพิจารณาไตร่ตรองอรรถแห่งหลักธรรมที่ได้สดับแล้ว, ทั้งเป็นผู้รู้อรรถธรรมแล้ว ปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักด้วยตนเอง และชักนำผู้อื่นให้ปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักด้วย; ตูกรมทานาม ด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้ อุบาสกชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติทั้งเพื่อประโยชน์ตน และเพื่อประโยชน์ผู้อื่น”  
(อง.สศตก.23/116/225)

ประโยชน์หรือคุณค่าที่เป็นจุดหมายของชีวิต เรียกว่า อัตตะ หรือ อรรถ มี 2 ระดับ ถ้าแยกละเอียด แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

1. **จุดหมายขั้นตาเห็น หรือประโยชน์ปัจจุบันทันตา** (ทิวฐธัมมิกัตตะ) ที่สำคัญคือ

- ก) ความมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง สง่างาม ไร้โรค ตลอดจนมีอายุยืนยาว
- ข) ความมีทรัพย์สินเงินทอง อย่างน้อยมีอาชีพการงาน พึ่งตนได้ในทางเศรษฐกิจ
- ค) การมีครอบครัวที่มั่นคงผาสุก ตลอดจนวงศ์ตระกูลเป็นที่นับถือ
- ง) ความเป็นที่ยอมรับในสังคม มีสถานภาพดี มีชื่อเสียงเกียรติคุณ พรั่งพร้อมด้วยยศ ไม่ว่าจะ เป็นเกียรติยศ บริวารยศ หรืออิสริยยศ

2. **จุดหมายขั้นเลยตามองเห็น หรือประโยชน์เบื้องหน้า** (สัมปรายิกัตตะ)

เช่น

- ก) การมีความสุขทางจิตใจ ด้วยศรัทธาในพระรัตนตรัย ซาบซึ้งในบุญกุศล และมั่นใจในการทำกรรมดี
- ข) ความอึดมีใจมั่นใจในชีวิตของตนที่มีความประพฤติสุจริตดีงาม

ศึกษาในระบบ เขาก็เป็นบัณฑิต ทั้งโดยสาระและโดยรูปแบบ

ถ้าเขามีคุณสมบัติของความเป็นบัณฑิตที่แท้จริงนี้ โดยมิได้ผ่านการ  
ศึกษาชนิดที่จัดตั้งขึ้นเป็นระบบในทางสังคม เขาก็คงเป็นบัณฑิตโดยสาระ

## 2. หลักการของการศึกษา

การศึกษา(ศึกษา) แยกช่อยออกไปเป็น 3 ด้าน โดยสอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มี 3 ด้าน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เรียกว่า **ไตรสิกขา** ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

1. **ศีล** คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรม ทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี

สิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ มี 2 ประเภท คือ

- ก. สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ (ในความหมายเดิมทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย)
- ข. สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย 4 เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ

ศีลแบ่งเป็นหมวดใหญ่ๆ 4 หมวด คือ

1) **การรักษาวินัยแม่บทของชุมชน** (ปาฏิโมกขสังวร) เมื่อคนอยู่ร่วมกัน หรือทำงานทำกิจการร่วมกัน เป็นชุมชน เป็นหน่วยงาน เป็นองค์กร ตลอดจนเป็นประเทศชาติ จะต้องมีความถูกต้องดีกา ตลอดจนกฎหมาย เพื่อจัดระเบียบระบบให้เกิดความเรียบร้อย ความประสานสอดคล้อง ความเกื้อหนุนต่อกัน ความร่วมรับผิดชอบ และสามัคคี ที่จะเอื้อโอกาสหรือเป็นหลักประกัน ให้ชีวิตความเป็นอยู่ และกิจการต่างๆ ดำเนินไปด้วยดี สมตามวัตถุประสงค์แห่งชีวิตหรือกิจการของชุมชนนั้น ดังเช่นพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา มีวินัยแม่บทที่เรียกชื่อเฉพาะว่า ปาฏิโมกข์ ซึ่งเรามักเรียกกันง่าย ๆ ว่าศีล 227 ชุมชนอื่น เช่น โรงเรียน ก็ต้องมีกฎกติกาที่เป็นวินัยแม่บทของตนเช่นเดียวกัน

วินัยแม่บทสำหรับสังคมคุณุหัสหรือสังคมแห่งมนุษยชาติทั้งหมดก็คือ ศีล 5 ซึ่งถือว่าเป็นมนุษยธรรม เพราะเป็นบรรทัดฐานที่จะทำให้มนุษย์มี

วิถีชีวิตที่สูงกว่าสัตว์ดิรัจฉาน อยู่ร่วมกันโดยไม่เบียดเบียนกัน และรักษาสังคมให้มีสันติสุข

สังคมมนุษย์ส่วนย่อยลงไป เช่น ประเทศ สถาบัน องค์กร และหน่วยงานต่างๆ นอกจากจะต้องรักษาศีล 5 แล้ว ก็ยังต้องปฏิบัติตามวินัยแม่บทที่เป็นส่วนเฉพาะของตนเองย่อยลงไปอีก เช่น

- กฎหมาย ตั้งแต่รัฐธรรมนูญลงมา
- จรรยาบรรณของวิชาชีพต่างๆ เช่น จรรยาแพทย์ จรรยาบรรณของข้าราชการพลเรือน เป็นต้น

ฯลฯ

การจัดตั้งวางระเบียบชีวิตและระบบสังคม ด้วยการบัญญัติกฎกติกาอันชอบธรรม ที่เรียกว่าวินัยแม่บทนั้น ฟังมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ คือ

- ก. เพื่อความสงบเรียบร้อยอยู่ร่วมกันผาสุก
- ข. เพื่อความสอดคล้องประสานกลมกลืน
- ค. เพื่อความเกื้อหนุนกัน โดยไม่เบียดเบียน ไม่เอาเปรียบกัน
- ง. เพื่อความมีส่วนร่วมและร่วมรับผิดชอบ
- จ. เพื่อความพร้อมเพรียงสามัคคี
- ฉ. เพื่อป้องกันความชั่วและความเสื่อมเสียหาย
- ช. เพื่อกันคนชั่วร้าย และให้โอกาสคนดี
- ญ. เพื่อเอื้อโอกาสให้ชีวิตและกิจการพัฒนาและดำเนินสู่จุดหมาย
- ฎ. เพื่อความตั้งงามดงามมีวัฒนธรรมของสังคม
- ฏ. เพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงแห่งหลักการ

2) การรู้จักใช้อินทรีย์ (อินทรีย์สังวร) เรารับรู้สิ่งแวดล้อมโดยผ่านทางอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้ารับรู้ใช้หูตาไม่เป็น เช่น ดูไม่เป็น ฟังไม่เป็น แทนที่จะได้ประโยชน์ก็เกิดโทษ เช่น เกิดความลุ่มหลงมัวเมา ถูกหลอกลวง และเสื่อมเสียสุขภาพเป็นต้น ตลอดจนนำไปสู่การใช้มือและ

สมองเพื่อการแย่งชิงหรือทำลาย จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมในการใช้อินทรีย์ให้ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ เมื่อดูเป็น ฟังเป็น เช่น ดูทีวีเป็น ฟังวิทยุเป็น รู้จักใช้ตาหูแสวงหาความรู้ เป็นต้น ก็จะได้ปัญญา ได้คุณภาพชีวิต และนำไปสู่การใช้มือและสมองเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกันและทำการสร้างสรรค์

หลักปฏิบัติที่สำคัญในการใช้อินทรีย์ คือ

ก. รู้จักพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่จะดู จะฟัง เป็นต้น แยกแยะได้อย่างรู้เท่าทันว่า สิ่งใด รายการใด ดิฉันหรือไม่ เป็นคุณประโยชน์หรือเป็นโทษ เป็นภัย แล้วหลีกเลี่ยงสิ่งที่ชั่วร้ายเป็นโทษภัย และรับดูรับฟังสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์

ข. ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ควบคุมตนเองได้ รู้จักประมาณ รู้พอดี ไม่ปล่อยตัวให้ลุ่มหลงมัวเมา ตกเป็นทาสของสิ่งที่ดูที่ฟังเป็นต้นนั้น อันจะทำให้สิ้นเปลืองเงินทอง สูญเสียเวลา เสียสุขภาพ เสียการงาน เสียการเล่าเรียน เป็นต้น

ค. ไม่เห็นแก่ความสนุกสนานบันเทิงไม่ติดอยู่แค่ความพอใจไม่ชอบใจ แต่รู้จักดู รู้จักฟัง ให้ได้คุณค่าที่ดีงามเป็นประโยชน์สูงขึ้นไปกว่านั้น โดยเฉพาะที่สำคัญคือต้องให้ได้ปัญญา และคิดที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาชีวิตและสังคม

3) *การหาเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์* (อาชีวนาจริย) การทำมาหาเลี้ยงชีพเป็นพฤติกรรมหลักในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้ามีผู้หาเลี้ยงชีพโดยวิธีทุจริต เป็นมิชฌาชีพ นอกจากชีวิตของคนนั้นเองจะชั่วร้ายเสื่อมเสียแล้ว ก็ก่อความเดือดร้อนแก่สังคมอย่างมาก จึงต้องย้ำเน้นกันอย่างยิ่งในเรื่องการพัฒนาสัมมาชีพ และส่งเสริมให้ประชาชนฝึกฝนตนให้สามารถประกอบสัมมาชีพ คือหาเลี้ยงชีพโดยทางสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย สัมมาชีพพึงมีลักษณะที่สำคัญๆ ดังนี้

- เป็นอาชีพการงานที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อเวรภัยหรือสร้าง

ความเดือดร้อนเสียหายแก่สังคม

- เป็นอาชีพการงานที่ช่วยแก้ไขปัญหา หรือสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมในทางใดทางหนึ่ง
- เป็นอาชีพการงานที่ช่วยให้ผู้ทำได้พัฒนาชีวิตของตนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ทั้งด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา
- เป็นอาชีพการงานที่ไม่ทำลายคุณค่าของชีวิต และไม่เสื่อมเสียคุณภาพชีวิต แต่ทำให้ชีวิตของตนมีคุณค่าน่าภาคภูมิใจ
- เป็นอาชีพการงานที่ทำให้ได้ปัจจัยเลี้ยงชีวิตมาด้วยเรี่ยวแรง กำลังกาย กำลังสติปัญญา ความเพียรพยายาม ความสามารถ และฝีมือของตน และทำให้ได้ฝึกฝนพัฒนาความเชี่ยวชาญ จัดเจนหรือฝึกปรือฝีมือในทางสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป

4) การเสพบริโภคปัจจัยโดยใช้ปัญญา (ปัจจัยปฏิเสวนา) พฤติกรรมของมนุษย์ในที่สุดก็มาลงที่การกิน ใช้ เสพ บริโภค ถ้ามนุษย์ไม่พัฒนาพฤติกรรมในการเสพบริโภค ก็จะมีปัญหาอย่างมากทั้งแก่ชีวิต แก่สังคม และแก่โลก เพราะเขาจะกิน ใช้ บริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ทั้งหลาย รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยโมหะ ก่อให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมา ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย ความเสื่อมเสียคุณภาพชีวิต การใช้จ่ายสิ้นเปลือง การขัดแย้งแย่งชิง เบียดเบียนกันในสังคม การทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และการก่อมลภาวะเป็นต้น จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมในการกิน ใช้ เสพ บริโภค ให้เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากปัญญาที่รู้เข้าใจและปฏิบัติให้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของปัจจัย 4 ตลอดจนเทคโนโลยีนั้นๆ เริ่มแต่รับประทานอาหารเช้าเพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้แข็งแรงมีสุขภาพดี ไม่ใช่กินเพียงเพื่อเอร็ดอร่อย อวดโก้ อวดฐานะ หรือตื่นตามค่านิยมฟูฟ่า ให้เป็นการกินด้วยปัญญาที่ทำให้รู้จักประมาณในการบริโภคหรือกินพอดี ที่เรียกว่า โภชนะมัตตัญญูตา ตลอดจนการใช้สอยสิ่งต่างๆ อย่างประหยัด ซึ่งทำให้ได้ประโยชน์มากที่สุดโดย



## สิ้นเปลืองน้อยที่สุด

ปัจจัยปฏิเสวนา หมายถึง การใช้ปัญญาทำความเข้าใจ แล้วบริโภคปัจจัยทั้งหลายให้ได้ผลตรงพอดิตตามคุณค่าแท้ที่เป็นจุดหมายของการบริโภคสิ่งนั้นๆ ศิลหหมวดนี้มีหลักในการปฏิบัติดังนี้

ก. บริโภคด้วยความรู้ตระหนักว่าการมี-ใช้-บริโภคสิ่งเหล่านั้นมิใช่เป็นจุดหมายของชีวิต แต่มันเป็นปัจจัยเครื่องช่วยเกื้อหนุนให้เราสามารถพัฒนาชีวิต และทำการสร้างสรรค์ประโยชน์สุขที่สูงยิ่งขึ้นไป

ข. บริโภคด้วยความรู้เท่าทันต่อวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคใช้สอยสิ่งนั้นๆ เช่น การสวมรองเท้ามีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยปกป้องเท้ามิให้เป็นอันตรายจากสิ่งกระทบกระทั่งและเชื้อโรคเป็นต้น และเพื่อช่วยให้เดินวิ่งได้สะดวกรวดเร็วทนนาน เป็นต้น มิใช่สวมใส่เพื่ออวดโก้แสดงฐานะกันตามค่านิยมที่เลื่อนลอย

ค. บริโภคโดยพิจารณาจัดสรรควบคุมให้ได้ปริมาณ ประเภท และคุณสมบัติของสิ่งที่บริโภคตรงพอดิตกับวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคสิ่งนั้น เช่น บริโภคอาหารในปริมาณและประเภท ซึ่งพอดิตกับความต้องการของร่างกายที่จะช่วยให้มีสุขภาพดี

ง. สามารถละเว้นหรือเลิกเสพบริโภคสิ่งที่ไม่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิต เช่น สิ่งที่ทำลายสุขภาพเป็นต้น โดยไม่เห็นแก่การเสพรส หรือความโก้หรูหร่า เป็นต้น

2. **สมาธิ** หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา และเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ

ยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา

เอาใจใส่ มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้นไม่ทอดทิ้ง ยิ่งเรื่อง que คิดหรือพิจารณา นั้นยาก หรือละเอียดลึกซึ้ง ก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่าน กระวนกระวาย คือต้องมีสมาธิ จึงจะคิดได้ชัดเจน เจาะลึกทะลุได้ และมองเห็นทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล

การพัฒนาจิตใจนี้ มีสมาธิเป็นแกน หรือเป็นศูนย์กลาง จึงเรียกก่ายๆ ว่า “สมาธิ” และอาจแยกออกได้เป็นการพัฒนาคุณสมบัติของจิตใจในด้านต่างๆ คือ

ก) **พัฒนาคุณธรรมซึ่งเป็นคุณภาพของจิตใจ** กล่าวคือ คุณสมบัติที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม ให้เป็นจิตใจที่สูง ประณีต และประเสริฐ เช่น

- เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี เป็นมิตร อยากให้ผู้อื่นมีความสุข
- กรุณา คือ ความสงสาร อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์
- มุทิตา คือ ความพลอยยินดี พร้อมทั้งจะส่งเสริมสนับสนุนผู้ที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข หรือก้าวหน้าในการทำสิ่งที่ดีงาม
- อุเบกขา คือ ความวางตัววางใจเป็นกลาง เพื่อรักษาธรรม เมื่อผู้อื่นควรจะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขาตามเหตุและผล
- จาคะ คือ ความมีน้ำใจเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว
- กตัญญูกตเวทิตา คือ ความรู้จักคุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น และแสดงออกให้เห็นถึงการรู้คุณค่านั้น
- หิริ คือ ความอายบาป ละอายใจต่อการทำความชั่ว
- โอตตปปะ คือ ความกลัวบาป เกรงกลัวต่อความชั่ว คร้ามขยาดต่อทุจริต

- คารวะ คือ ความเคารพ ความใส่ใจรู้จักให้ความสำคัญแก่สิ่งนั้นผู้นั้น อย่างถูกต้องเหมาะสม
  - มัทวะ คือ ความอ่อนโยน สุภาพ นุ่มนวล ไม่กระด้าง
- ข) พัฒนาสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ โดยเสริมสร้างคุณสมบัติที่ทำให้จิตใจมีความเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง แก่กล้าสามารถทำกิจการที่ได้ผลดี เช่น
- ฉันทะ คือ ความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ อยากรู้ความจริงและใฝ่ที่จะทำสิ่งดีงามให้สำเร็จ อยากรู้ถึงภาวะดีงามอันเลิศสูงสุด
  - วิริยะ คือ ความเพียร บุกฝ่าไปข้างหน้า เอาธุระรับผิดชอบ ไม่ยอมทอดทิ้งกิจการที่
  - อุตสาหะ คือ ความขยัน ความอดสู ความสู้ยากบากบั่น ไม่ย่อ ไม่ถอย
  - ชันติ คือ ความอดทน ความเข้มแข็ง ความทนทาน หนักแน่น มั่นคง
  - จิตตะ คือ ความมีใจจดจ่อ ใฝ่ใจ อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่กิจการที่หรือสิ่งที่ทำ
  - สัจจะ คือ ความตั้งใจจริง จริ่งใจและจริงจัง เอาจริงเอาจัง มั่นแน่วต่อสิ่งที่ทำไม่เหาะเหยะไม่เรรวน ไม่กลับกลาย
  - อธิษฐาน คือ ความตั้งใจเด็ดเดี่ยว ความมุ่งมั่นแน่วแน่ต่อจุดหมาย
  - ตบะ คือ พลังเผือกเลส กำลังความเข้มแข็งพากเพียรในการทำกิจการให้สำเร็จ โดยแผดเผาเรขยับยับยั้งกิเลสตัณหาได้ ไม่ยอมแก่ทุจริต และไม่เห็นแก่ความสุขสำราญปรนเปรอ
  - สติ คือ ความระลึกนึกได้ ไม่เผลอเผลอ ไม่เลื่อนลอย ทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปซึ่งจะต้องเกี่ยวข้องกับทุกอย่าง กำหนด

จิตไว้กับกิจหน้าที่ หรือสิ่งที่ทำ กันยังเฝ้าจากสิ่งที่  
เสื่อมเสียหายเป็นโทษ และไม่ปล่อยโอกาสแห่ง  
ประโยชน์หรือความดีงามความเจริญให้เสียไป

- สมาธิ คือ ภาวะจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ ได้ที่ อยู่ตัว สงบ อยู่กับ  
สิ่งที่ต้องการทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่แกว่งไกว ไม่มีอะไร  
รบกวนได้

ค) พัฒนาความสุขและภาวะที่เกื้อหนุนสุขภาพของจิตใจ คุณสมบัตินี้  
ควรเสริมสร้างขึ้นให้มีอยู่ประจำในจิตใจ เพื่อความมีสุขภาพจิตที่ดี  
พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายอย่าง โดยเฉพาะ

- ปราโมทย์ คือ ความร่าเริง สดชื่น เบิกบานใจ ไม่หดหู่หรือห่อเหี่ยว
- ปีติ คือ ความอิมใจ ปลาบปลื้ม เปรมใจ พูใจ ไม่หยอหยิวแห่งใจ
- ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่คับ ไม่เครียด
- สุข คือ ความคล่องใจ สะดวกสบายใจ สมใจ ไม่มีอะไรบีบ  
คั้นติดขัดคับข้อง
- สันติ คือ ความสงบ ปราศจากความเร่าร้อนกระวนกระวาย ซึ่ง
- เกษม คือ ความปลอดโปร่ง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย โสภ  
โปร่งใจไร้กังวล
- สติภาพ คือ ความเย็นสบาย ไม่มีอะไรแผดเผาใจ ไม่ตรอมตรม
- เสรีภาพ คือ ความมีใจเสรี เป็นอิสระ ไม่ถูกผูกมัดติดข้อง จะไป  
ไหนก็ได้ตามประสงค์
- ปรีโยทาดตา คือ ความผ่องใส ผุดผ่อง แจ่มจ้า กระจ่าง สว่างใจ  
ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง
- วิมริยาทิกัตตา คือ ความมีใจไร้พรมแดน ไม่กีดกันจำกัดตัวหรือ  
หมกมุ่นติดค้าง มีจิตใจใหญ่กว้างไร้ขอบคั้นเขตแดน

คุณสมบัตินี้ทั้งหลายที่กล่าวมานี้ แม้จะดีงามเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง แต่  
บางอย่างอาจถูกนำไปใช้ในทางที่ผิด ก่อให้เกิดโทษได้ (เช่น เพียรในการ

ลักของเขา) หรือนำไปพ่วงกับการกระทำที่ไม่ดี (เช่น ปิดบังสิ่งที่ไม่ดีที่รังแกเขาได้) หรือใช้ผิดเรื่องผิดที่ผิดกรณีผิดสถานการณ์ (เช่น มุกิตาพลอยยินดีส่งเสริมคนที่ได้ลาภหรือประสบความสำเร็จโดยทางทุจริต) เป็นต้น จึงต้องศึกษาให้เข้าใจความหมายความมุ่งหมาย และการใช้งานเป็นต้นให้ชัดเจน และรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้องพอดี

การพัฒนาในด้านจิตใจนี้ เมื่อปฏิบัติสูงขึ้นไป ความสำคัญของสมาธิที่เป็นแกนหรือเป็นศูนย์กลาง จะยิ่งเด่นชัดมากขึ้น และเมื่อสมาธิเจริญขึ้นไปจนจิตแน่วตั้งอยู่ตัวอย่างแท้จริงแล้ว ผู้บำเพ็ญสมาธินั้นก็จะบรรลุภาวะจิตที่เรียกว่า “ฌาน” ซึ่งเป็นสมาธิจิตขั้นสูง

การพัฒนาจิตใจ หรือเรื่องของสมาธิทั้งหมดนี้แม้จะมีประโยชน์มากมายนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ได้หลายอย่าง เช่น ในเรื่องพลังจิต และในด้านการหาความสุขทางจิตใจ แต่คุณค่าแท้จริงที่ท่านมุ่งหมาย ก็คือ เพื่อเป็นฐานหรือเป็นเครื่องเกื้อหนุนการพัฒนาปัญญา

การทำงานทางปัญญาที่ยิ่งละเอียดซับซ้อนและลึกซึ้งมากขึ้น ก็ยิ่งต้องการสมาธิจิตสูงขึ้น การพัฒนาจิตใจหรือสมาธินี้จึงมีความสำคัญมาก

**3. ปัญญา** หมายถึง การพัฒนาปัญญา ซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแคไหน ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาชั้นนำหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหาติดตันอยู่ พอเกิดปัญญาว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวาง แยกออกไปได้หลายด้าน และมีหลายขั้นหลายระดับ เช่น

ก) ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ

- ความรู้ความเข้าใจข้อมูลความรู้ รวมทั้งศิลปวิทยาการต่าง ๆ เข้าถึงเนื้อหาความหมายได้ถูกต้องชัดเจน

- การรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ตรงตามสภาวะของสิ่งนั้นๆ หรือตามที่มันเป็น
- ความรู้จักจับสาระของความรู้หรือเรื่องราวต่างๆ รู้จุด รู้ประเด็น สามารถยกขึ้นพูด ยกขึ้นชี้แจง หรือยกขึ้นวางเป็นหลักได้
- ความรู้จักสื่อสารถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจและความต้องการของตน ให้ผู้อื่นรู้ตาม เห็นตาม เป็นต้น
- การคิดการวินิจฉัยที่ถูกต้องชัดเจนและเที่ยงตรง
- ความรู้จักแยกแยะวิเคราะห์ห้วงสับสนเหตุปัจจัยของเรื่องราวต่างๆ ที่จะทำให้สามารถแก้ไขปัญหาและทำการสร้างสรรค์ต่างๆ ได้
- ความรู้จักจัดทำดำเนินการหรือบริหารจัดการกิจการต่างๆ ให้สำเร็จผลตามที่มุ่งหมาย
- ความรู้จักเชื่อมสัมพันธ์ประสบการณ์ข้อมูลและองค์ความรู้ต่างๆ โยงเข้ามาประสานเป็นภาพองค์รวมที่ชัดเจน หรือโยงออกไปสู่ความหยั่งรู้หยั่งเห็นใหม่ๆ ได้

ข) ปัญหาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

- ความรู้เข้าใจในระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายที่อิงอาศัย สืบเนื่องส่งผลต่อกันตามเหตุปัจจัย มองเห็นภาวะและกระบวนการที่ชีวิต สังคม และโลกคือหมู่สัตว์ มีความเป็นมาและจะไป ตามกระแสแห่งเจตจำนงและเหตุปัจจัยที่ตนประกอบสร้าง สมจัดสรรและมีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นทั้งหลาย เรียกว่า เป็นไปตามกรรม

ค) ปัญหาที่ช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีงาม

- ความรู้เข้าใจเข้าถึงเท่าทันความจริงของสังขารคือโลกและชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ จนสามารถวางใจถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย ทำจิตใจให้หลุดพ้นเป็นอิสระได้ โดยสมบูรณ์ และมีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญาอย่างแท้จริง

การศึกษา 3 ด้านที่เรียกว่าไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักใหญ่ของพระพุทธศาสนา เป็นระบบและเป็นกระบวนการทั้งหมดของการพัฒนาคน จากหลักไตรสิกขานี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมและข้อธรรมแยกย่อยออกไปมากมาย อย่างที่เรามักเห็นหรือได้ยินเป็นหมวดๆ หรือเป็นชุดๆ มี 3 ข้อบ้าง 4 ข้อบ้าง 5 ข้อบ้าง ฯลฯ หลักธรรมแต่ละหมวดแต่ละชุดเหล่านั้น ก็คือข้อปฏิบัติเพื่อการพัฒนาชีวิตพัฒนาสังคมในขั้นตอนหรือในส่วนปลีกย่อยต่างๆ แต่ละหมวดแต่ละชุดมักจะมีสาระบางส่วน ของไตรสิกขาครบทั้ง 3 อย่าง ประสานหรือบูรณาการกันอยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ตามความเหมาะสมกับกรณีนั้นๆ

### 3. กิจกรรมที่เกื้อหนุนกระบวนการของการศึกษา

สำหรับชาวพุทธที่เป็นชาวบ้านทั่วไป มีหลักธรรมชุดหนึ่งที่รู้จักกันดี เป็นข้อปฏิบัติสำคัญที่ขยายไตรสิกขาลงมาสู่ชีวิตและสังคมในวงกว้าง ซึ่งชีวิตของคนส่วนใหญ่มีความเกี่ยวข้องกับอาศัยวัตถุและมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่แตกต่างหลากหลายมาก หลักธรรมชุดนี้ก็คือ ทาน ศีล ภาวนา ที่เรียกว่า *บุญกิริยาวัตถุ* (หลักการทำบุญ) 3 อย่าง ซึ่งเป็นหลักการเบื้องต้นในการฝึกฝนพัฒนาคนให้เจริญงอกงามในความดี

หลักธรรมชุดนี้ ซึ่งเรียกสั้น ๆ ว่า *บุญกิริยา* เมื่อนำมาปฏิบัติกันอย่างถูกต้องและให้แพร่หลาย จะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงและความสงบสุขแก่สังคม และเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้ก้าวต่อไปในไตรสิกขาได้อย่างดี ดังจะยกตัวอย่างวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ทาน คือการให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน ที่ควรเน้น คือ

ก) การถวายทานแก่พระภิกษุสามเณร ในฐานะที่ท่านปฏิบัติธรรมเป็นแบบอย่าง และเป็นผู้ดำรงธรรมไว้ให้แก่สังคม ในเมื่อท่านอุทิศชีวิตให้แก่ธรรม ด้วยการเล่าเรียน ปฏิบัติ และเผยแผ่สั่งสอน โดยมีได้ประกอบอาชีพเลี้ยงชีวิตด้วยผลตอบแทน และฝากชีวิตด้านวัตถุไว้กับประชาชน ชาวพุทธฝ่ายคฤหัสถ์จึงถือเป็นหน้าที่ที่จะดูแลบำรุง ให้ท่านมีกำลังบำเพ็ญศาสนกิจ ด้วยการถวายปัจจัย 4

ข) การสงเคราะห์ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่มีความจำเป็น เช่น ให้เสื้อผ้า อาหาร และปัจจัยยังชีพทั้งหลายแก่ผู้ด้อยโอกาส คนยากไร้ขาดแคลนทั่วไป คนเจ็บไข้ คนพิการ ผู้ตกทุกข์ได้ยาก ผู้ประสบภัย เช่น อัคคีภัย ภัยพิบัติ ภัยธรรมชาติ เป็นต้น

ค) การส่งเสริมสนับสนุนบุคคลและกิจการที่ดั่งงามสร้างสรรค์ ด้วยการร่วมกันจัดตั้งกิจการการกุศล หรือบริจาคทุนให้กำลังสนับสนุน แก่



บุคคลและกิจการมีมูลนิธิตั้งขึ้นที่บำเพ็ญสาธารณประโยชน์

ง) การบำเพ็ญอุกฤษฏ์ คือ บำเพ็ญเมตตาการุณยธรรม ให้ความไม่มียกแค้นสัตว์ทั้งหลาย ทั้งสัตว์บก สัตว์บิน และสัตว์น้ำ ด้วยการไม่รังแก ไม่เบียดเบียน ช่วยสงวนพันธุ์ช่วยอนุรักษ์ถิ่นที่อยู่อาศัยของมันด้วยการรักษาป่า เป็นต้น

2. ศีล คือ การประพฤติดีงาม มีพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนและฝึกหัดขัดเกลา เฉพาะอย่างยิ่ง

ก) รักษาศีล 5 สำหรับคฤหัสถ์คือชาวบ้านผู้ยังแสวงหาวัตถุหรือสิ่งเสพบริโภคต่างๆ เมื่อต่างคนต่างหา ทุกคนก็อยากได้อยากเอาให้มากที่สุด คนที่มีกำลัง มีโอกาส มีความสามารถมากกว่า ก็จะข่มเหงรังแกคนที่อ่อนแอกว่า ที่ด้อยกำลัง ด้อยโอกาส สังคมก็จะเดือดร้อน เต็มไปด้วยการเบียดเบียนแย่งชิง ด้วยเหตุนี้ท่านจึงวางหลักศีล 5 ไว้เป็นกรอบหรือเป็นขอบเขต ว่าใครจะแสวงหาอย่างไรก็หาไป แต่ขอให้อยู่ในขอบเขตที่จะไม่ละเมิดศีล 5 ข้อนี้ แล้วสังคมก็จะสงบสุขพอสมควร ไม่ถึงกับลุกเป็นไฟ และทุกคนก็จะพอกันกันได้ และพอมีความสุขได้มากบ้างน้อยบ้าง โดยให้ทุกคน

- 1) เว้นจากปาณาติบาต ไม่ละเมิดต่อชีวิตร่างกายกัน รวมทั้งไม่รังแกสัตว์
- 2) เว้นจากอกุศลนาทาน ไม่ละเมิดต่อกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน
- 3) เว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร ไม่ละเมิดต่อคู่ครองของรักของหวงกัน
- 4) เว้นจากมุสาวาท ไม่ละเมิดต่อกันทางวาจา ไม่ทำร้ายหรือทำลายผลประโยชน์กันด้วยวาจาเท็จ โกหกหลอกลวง
- 5) เว้นจากสุรามาเมาสิ่งเสพติด ไม่คุกคามต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของผู้อื่นด้วยการมีพฤติกรรมที่ขาดสติสัมปชัญญะ เพราะเสพสิ่งเสพติด

ข) รักษาอุโบสถ หรือศีล 8 ศีล 5 นั้นช่วยให้สังคมมีความสงบเรียบร้อย  
อย่างน้อยไม่เดือดร้อนจนถึงกับลุกเป็นไฟ แต่ก็ไม่ใช่หลักประกันว่าคนจะ  
มีความสุข ผู้ที่ปรารถนาชีวิตที่ดีย่อมมีความสุข ควรฝึกหัดพัฒนาตนต่อไป  
ด้วยการรักษาอุโบสถหรือศีล 8 ซึ่งมีข้อปฏิบัติเพิ่มจากศีล 5 อีก 3 ข้อ  
และเปลี่ยนแปลงรายละเอียดจากเดิม 1 ข้อ (ข้อ 3) ตามประเพณีทั่วไป  
นิยมรักษาเพียง 7-8 วัน ครั้งหนึ่ง คือ ในวันขึ้น-แรม 8 ค่ำ และขึ้น-แรม 15  
ค่ำ หรือแรม 14 ค่ำในเดือนขาด

การรักษาอุโบสถนี้ เป็นการฝึกตนในการรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้  
ไม่ให้ชีวิตและความสุขของตนต้องไปขึ้นต่อการเสพหรือบริโภควัตถุมาก  
เกินไป ไม่ให้กลายเป็นคนลุ่มหลงมัวเมาในวัตถุ กล่าวคือใน 6-7 วันที่ผ่าน  
มา เคยแต่ตามใจตนเอง หากความสุข ด้วยการกินตามใจชอบ ยุ่งอยู่กับ  
การสนุกสนานดูฟังการบันเทิง และบำเรอสัมผัสสกายด้วยการนอนฟูกฟูกหุ  
หรุ พอมมาถึงวันที่ 7 หรือ 8 ก็หัดเบียดเบียนอยู่ง่าย ๆ โดยฟังวัตถุแต่เพียงเท่าที่  
จำเป็นหรือพอแก่ความต้องการที่แท้จริงของชีวิต ฝึกเป็นอยู่ให้ดีงามและมี  
ความสุข โดยไม่ต้องฟังการบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส เช่น กิน  
อาหารเพียงในเวลาจำกัดแค่เที่ยงวันเท่าที่เพียงพอแก่สุขภาพ

การปฏิบัติตามหลักการรักษาอุโบสถนี้ นอกจากเป็นการฝึกตนให้มี  
ความสุขได้ง่ายขึ้นและพร้อมที่จะก้าวต่อไปในการพัฒนาชีวิตขั้นสูงขึ้นไปแล้ว  
ก็จะทำให้มีวัตถุเสพบริโภคเหลือพอที่จะนำไปเพื่อแผ้วแผ้วให้มีความสุขแก่ผู้อื่น  
และมีเวลาเหลือจากการมัวเมาเสพวัตถุที่จะนำไปใช้ในทางที่ดียิ่งสร้าง  
สรรค์อย่างอื่น โดยเฉพาะในชั้นภาวนาที่เป็นการพัฒนาชีวิตจิตใจ และ  
พัฒนาปัญญาของตน ตลอดจนไปบำเพ็ญทาน ทำการสงเคราะห์ หรือ  
บำเพ็ญประโยชน์ด้านอื่น ๆ

ศีล 8 เฉพาะข้อที่ต่างและเพิ่มจากศีล 5 คือ

3) เว้นจากอพรหมจรรย์ ถือพรหมจรรย์ ดเว้นเมถุน

6) เว้นวิกาลโภชน ไม่รับประทานอาหารในเวลาวิกาล คือหลัง

## เที่ยงวัน

- 7) เว้นนัจจคีตวาทิต-มาลาคันธวิเลปนะย งดการพ้อนรำขับร้องเล่นดนตรีดูการละเล่น และการประดับตกแต่งร่างกายใช้ของหอมเครื่องลูบไล้
- 8) เว้นอุจจาसनมหาसनะ งดนอนบนฟูกฟูกที่นั่งที่นอนสูงใหญ่หรูหราบำเรอ

3. **ภาวนา** คือการพัฒนาชีวิต โดยเฉพาะในที่นี้หมายถึงการพัฒนาชีวิตด้านใน คือจิตใจและปัญญา และที่เน้นเป็นพิเศษสำหรับภาวนาในระดับบุญกิริยาวัตต์นี้ พระพุทธเจ้าทรงหมายถึง การเจริญเมตตาจิต ซึ่งเป็นฐานของท่านและศีล เพราะเมตตาหรือความมีน้ำใจไมตรีต่อกันนี้ เป็นคุณสมบัติที่แท้จริงในตัวมนุษย์ที่จะรักษาสันติภาพไว้ในสังคมและทำให้โลกมีความร่มเย็นเป็นสุข

นอกจากนี้ยังมีข้อปฏิบัติและกิจกรรมดั่งมอีกหลายอย่างในการพัฒนาจิตใจ (จิตตภาวนา) และพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) ดังที่ท่านยกตัวอย่างไว้ เช่น

- ก) **ธรรมสวนะ** คือ การฟังธรรม รวมทั้งการอ่านค้นคว้าหาความรู้ธรรม หรือเรื่องเกี่ยวกับความจริงความดั่งม
- ข) **ธรรมเทศนา** คือ การแสดงธรรม บอกกล่าว แนะนำ ให้ความรู้ธรรม หรือเรื่องเกี่ยวกับความจริงความดั่งม
- ค) **ทวิญชฺฐกรรม** คือ การทำความเห็นให้ตรง ไม่ว่าจะทำอะไร ก็ทำด้วยสัมมาทวิญฐิ มีความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือปรับความคิดเห็นของตนให้ถูกต้องตามหลักการของธรรมนั้น ๆ เช่น ให้ท่าน เพื่อช่วยเขา ด้วยเมตตาการุณย์และสละโลภะหรือมัจฉริยะ ใฝ่ใจของตน ไม่ใช่ให้เพื่อหาผลตอบแทน เป็นต้น

## การประสานกิจกรรมแห่งทาน ศีล และภาวนา

ในวันธรรมของชาวพุทธแต่โบราณนิยมว่า ในวันที่พักผ่อนจากการทำงานอาชีพหรือในวันสำคัญทางพระศาสนา โดยเฉพาะในวันอุโบสถ ที่เรียกกันว่า วันพระ ชาวพุทธจะบำเพ็ญบุญกุศลทั้ง 3 อย่าง คือ ทังทาน ศีล และภาวนา ประสานพร้อมไปด้วยกัน ดังคำที่พูดติดปากกันมาว่า “วันพระให้ทาน รักษาศีล และฟังเทศน์ฟังธรรม” ในวันเช่นนั้น ซึ่งเป็นวันที่รักษาศีลเป็นพิเศษ ผู้คนว่างเว้นทั้งจากการประกอบอาชีพ และจากกิจกรรมในทางสนุกสนานบันเทิงมัวเมา (ไม่ต้องพูดถึงอบายมุขทั้งหลาย) จึงมีเวลาและโอกาสมากมายที่จะทำกิจกรรมที่ดั่งงามเป็นประโยชน์เป็นบุญเป็นกุศลที่ท่านเรียกว่า “อนวัชชกรรม”

ชาวพุทธในสมัยปัจจุบันอาจจะอนุวัตตามคตินี้ โดยใช้วันหยุดงานเป็นวันสำหรับจัดทำกิจกรรมต่างๆ ที่ดั่งงามสร้างสรรค์ ตามหลักทาน ศีล ภาวนานั้น เช่น

- บำเพ็ญทาน ทั้งถวายทานแก่พระภิกษุสามเณร ช่วยเหลือเด็กกำพร้า คนชรา คนพิการ คนยากไร้ขาดแคลน และบำเพ็ญอภัยทานแก่สัตว์ทั้งหลาย
- รักษาศีล 8 ตามกำลัง อย่างน้อยก็รักษาศีล 5 ให้มั่นคง
- จัดกิจกรรมเสริมธรรมเสริมปัญญา เช่น บรรยาย ปาฐกถา อภิปราย และสนทนาธรรม เป็นต้น หรือจะอ่านหนังสือ จะค้นคว้าตำรับตำราเป็นส่วนตัวก็ได้
- สวดมนต์ร่วมกัน เพื่อทบทวนพุทธวจนะ และเพื่อโน้มน้อมจิตใจสู่ความสงบหรือเตรียมจิตสู่สมาธิ
- ทำกิจกรรมบริหารสุขภาพเพื่อเป็นปัจจัยเอื้อต่อการพัฒนาชีวิตขั้นสูงขึ้นไปในทางจิตใจและปัญญา
- ทำกิจกรรมอื่นๆที่ไม่เสียหาย รวมทั้งกีฬา ที่มีความมุ่งหมาย

ชัดเจนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน หรือเพื่อฝึกวินัยและเสริมสร้างความสามัคคีมีน้ำใจต่อกันในสังคม

- เจริญจิตเจริญปัญญา ด้วยการฝึกสมาธิตามสมถวิธี และพัฒนาปัญญาตามวิปัสสนาวิธี
- ปลีกตัวแสวงวิเวกเพื่อสงบใจ พิจารณาธรรม และรื่นรมย์กับความสงบงามของธรรมชาติ
- ชวนกันบำเพ็ญประโยชน์ เช่น พัฒนาวัด พัฒนาโรงเรียน พัฒนาชุมชน สร้างสาธารณูปโภค ปลูกสวน ปลูกป่า เป็นต้น

ฯลฯ

ถ้าชาวพุทธพากันปฏิบัติตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้เพียงให้ได้ตามหลักการใหญ่ๆ ที่เป็นพื้นฐานเพียงเท่านั้น ก็มั่นใจได้ว่า ทุกคนจะมีชีวิตที่เจริญอกงามมีความสุข สังคมจะร่มเย็นมั่นคงปลอดภัย โลกจะรื่นรมย์คงอยู่ในความเกษมสวัสดิ์ และพระพุทธศาสนาจะดำรงอยู่ยั่งยืนสถาพรวัฒนาเพื่อประโยชน์สุขของประชาณิกรคู่ฟ้าคู่แผ่นดิน