



พุทธธรรมกับการพัฒนาทักษะชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์

Buddhadhamma and Development of Life Skill in Globalization

พระมหาสำราญ กम्मสุทฺโธ, ดร.

Ven. Dr. Phramahā Samran kammassuddho

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น



บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาหลักการพระพุทธศาสนาและประยุกต์ใช้หลักธรรมในการพัฒนาทักษะชีวิต คำว่า ทักษะชีวิต มีความแตกต่างกับคำว่า ทักษะที่หมายถึง ความชัดเจนและความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งบุคคลสามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้ เช่น ทักษะการอาชีพ การกีฬา การทำงานร่วมกับผู้อื่น การอ่าน การสอน เป็นต้น ซึ่งเป็นทักษะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน และเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะทำให้ผู้มีทักษะเหล่านั้น มีชีวิตที่ดี ส่วนทักษะชีวิตนั้น หมายถึง คุณลักษณะ หรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (psycho-social competence) ที่เป็นทักษะภายในที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ฉะนั้น ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข

ฉะนั้น การประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวันจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ทุกคนมีทักษะชีวิตด้วยการขัดเกลาจิตใจ ที่อยู่บนพื้นฐานแห่งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อความสำเร็จในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง จนกระทั่งได้รับความสุขที่แท้จริงตามวิถีพุทธที่ได้รับการยืนยันจากพระพุทธเจ้าตลอดไป

Abstract

This article focuses on the principles of Buddhism and the applied Buddhist principles in the development of life skills. A word 'life skill' is different from the skill. The skill means clarity and expertise in a particular subject, created from learning such as the skills of profession, sports, work and the others. This is a skill that is visible and necessary for living. By means of this can help people to live comfortably. On the other hand, the life skill refers to the quality of psycho-social competence inside that can help people to face effectively all situations in the daily life and to get the self adjust for the future. Therefore, the life skill refers to the ability of resolving problems and living happily in the societies.

Thus, the applied Buddhadhamma to the development of daily life is important to support all people to have the life skill that depends upon the Buddhist principle to get successful in the right way until they have got happily for ever.

๑. บทนำ

ในยุคโลกาภิวัตน์มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกันอย่างกว้างขวางทั่วโลก ทุกคนต้องมีการปรับตัวและเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้นทั้งที่อยู่ใกล้ตัวและไกลตัวออกไป เมื่อปรับตัวไม่ได้ หรือปรับตัวไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ในโลกแห่งการบริโภค^๑ ปัญหามากมายก็จะโถมทับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คน เช่น ปัญหาอาชญากรรม และปัญหายาเสพติด เป็นต้น แม้ว่าจะมีเจ้าหน้าที่บ้านเมืองคอยละแວดระวัง แต่ยังไม่มียุทธวิธีว่า ปัญหาเหล่านี้จะยุติลงได้ง่ายๆ ปัญหาอื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ผู้คนในสังคม เช่น ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม เป็นต้น เกิดขึ้นเพื่อทดสอบความสามารถในการแก้ปัญหา ฉะนั้น การปรับตัวและการแก้ปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับตัวเองและสังคม จึงเป็นเรื่องของทุกคนที่ต้องร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหา ไม่ใช่ปล่อยให้เป็นที่ของคนเดียวคนหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น เพราะยุคโลกาภิวัตน์ไม่ได้นำมาเฉพาะความรุ่งเรืองเกี่ยวกับวิทยาการต่างๆ เท่านั้น แต่ยังมีนำมาซึ่งยุ่งยากและความซับซ้อนในการดำรงชีพอีกด้วย

^๑พนิตา อังจันทร์เพ็ญ, พระพุทธศาสนาในโลกธุรกิจ : การใช้พุทธธรรมในการทำธุรกิจ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ลิเบอร์ตีเพรส, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

การพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตคือการแก้ปัญหาได้ถูกต้องบนพื้นฐานของปัญญา อันประกอบด้วยหลักแห่งเหตุผลและมีสติสัมปชัญญะ จะช่วยให้เกิดความผาสุก สงบเย็นทั้งแก่ตนและผู้อื่นในสังคมได้ ทักษะชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนต้องเรียนรู้ ฝึกฝนและทำให้เกิดมีในชีวิต โดยเฉพาะทักษะชีวิตที่ถือเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งในการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีความรู้สึกนึกคิด มีความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล รู้จักจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม ปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อม รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ป้องกันตัวเองในภาวะคับขัน และจัดการกับชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับวัฒนธรรมและสังคม

ในฐานศาสนาแห่งสังคมหรือเพื่อประโยชน์ของสังคม^๒ พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่จะช่วยพัฒนาทักษะชีวิต และชี้แนวทางในการดำเนินชีวิตอยู่บนพื้นฐานแห่งความถูกต้อง โดยมีพระรัตนตรัยเป็นสรณะของชาวพุทธ^๓ ที่แสดงออกถึง “ความสะอาด ความสว่าง ความสงบ”^๔ หลักธรรมคำสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนา มุ่งสั่งสอนให้คนที่เป็นสมาชิกในสังคมเป็นคนดี มีคุณธรรมมีเหตุผล และศรัทธาในความถูกต้อง มีความเชื่อที่อยู่บนพื้นฐานแห่งปัญญาโดยการยึดหลักแห่งเหตุผลเป็นหลักในการดำเนินชีวิต ทักษะชีวิตที่อยู่ฐานแห่งปัญญาก็จะเกิดขึ้นในชีวิตของผู้คนในทุกระดับชั้น ไม่ว่าจะบุคคลจะอยู่ในฐานะและแสดงบทบาทใด จะต้องยึดหลักธรรมในการแสดงออกทางกาย วาจา และใจ เนื่องจากหลักธรรมหรือหลักคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา สามารถช่วยแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่ตนกำลังเผชิญอยู่ อีกทั้งยังทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ ปัญหาใหญ่คือจะทำให้เกิดทักษะชีวิตจนกระทั่งพิชิตความยุ่งยากสับสน ความทุกข์เดือดของตน และสังคมได้อย่างไร จะเริ่มจากจุดใด และใช้เวลามากหรือไม่ ในการฝึกฝนจนเกิดทักษะชีวิตเพื่อ และดำรงชีวิตอยู่อย่างผาสุกบนโลกที่สับสนวุ่นวายนี้ตราบเท่าถึงวาระสุดท้าย นี่คือนสิ่งที่ต้องมีการศึกษา วิเคราะห์และนำเสนอเป็นอันดับต่อไป

^๒มานพ นักการเขียน, **พระพุทธศาสนากับวิทยาการร่วมสมัย**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๙๓.

^๓แสง จันทร์งาม, **พุทธศาสนวิทยา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๔๑.

^๔พุทธทาสภิกขุ, **ความสุขที่แท้**, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๓), หน้า ๒๕.

๒. ความหมายของทักษะ

คำว่า ทักษะ (Skill) หมายถึง “ความชำนาญ”^๕ ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งบุคคลสามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้ ได้แก่ ทักษะการอาชีพ การกีฬา การทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น ทักษะเหล่านี้เป็นทักษะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจนจากการกระทำ หรือจากการปฏิบัติ นับเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะทำให้ผู้มียุทธศาสตร์เหล่านั้น มีชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้ง่ายขึ้น และช่วยเหลือตัวเองได้ในระดับหนึ่ง ฉะนั้น ทักษะชีวิต (Life skill) จึงหมายถึง คุณลักษณะ หรือความพร้อมในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

ในพระพุทธศาสนา การพัฒนาทักษะชีวิตมุ่งนำผู้ได้รับการฝึกฝนไปสู่ความสงบสุขและอิสรภาพได้อย่างถาวร และกลายเป็นพระอรหันต์บุคคลที่ปราศจากกิเลสทั้งมวล แม้ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์บุคคล ก็สามารถแสวงหาความสุขได้ง่าย หากผู้ฝึกฝนตนมีทักษะชีวิตอยู่บนฐานแห่งศีลและธรรม วิธีการพัฒนาทักษะชีวิตดังกล่าว ที่ขาดไม่ได้เลยคือการเจริญภาวนา หมายถึง การพัฒนา หรือการเจริญด้วยการตั้งสติให้มั่น มีความรู้สึกผิชอบชั่วดีในชีวิตประจำวัน^๖ เพราะมีการฝึกฝนตนด้วยการเจริญภาวนาอย่างนี้ การพัฒนาทักษะชีวิตจึงเกิดขึ้นได้และช่วยเหลือปกป้องผู้คนในสังคมให้อยู่ดีมีสุขได้ตลอดไป

๓. องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์ประกอบของทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมและสถานที่ แต่ทักษะชีวิตที่จำเป็นที่สุดที่ทุกคนควรมี ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้สรุปไว้ และถือเป็นหัวใจสำคัญในการดำรงชีวิต คือ (๑) ทักษะการตัดสินใจ (Decision making), (๒) ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving), (๓) ทักษะความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking), (๔) ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking), (๕) ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication), (๖) ทักษะการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship), (๗) ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self

^๕มานิต มานิตเจริญ, **พจนานุกรมไทย ฉบับของราชบัณฑิตยสถาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทรวมสาส์น จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๔๓๑.

^๖ชยสารโร ภิกขุ, **ชาวพุทธ หรือ ชาวพุด**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพ็ญฟ้าพรินติ้ง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๐๕.

awareness), (๘) ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy), (๙) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) และ (๑๐) ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress)^๗

ในหนังสือ “การพัฒนาทักษะชีวิต ในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน” จัดทำโดยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดให้ผู้ศึกษามีทักษะชีวิต ๔ ด้านคือ (๑) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัดความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม (๒) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสารปัญหา และสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับผิดชอบต่อปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ (๓) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายหลีกเลี่ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี และ (๔) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ได้รับความรู้สึกนึกคิดและ ความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้อง เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข^๘

๔. การพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

การพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาในฐานะเครื่องชี้แจงในการปฏิบัติรูปสังคม^๙ สามารถดำเนินการได้ตามหลักการฝึกฝนที่เรียกว่า ไตรสิกขา^{๑๐} คือ สิ่งที่ควรศึกษา ๓ ประการ ได้แก่ ศีล สมธิ และปัญญา หลักไตรสิกขานี้ เป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาชีวิตของ

^๗อ้างอิงใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง. **ทักษะชีวิต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.lpc.rmutl.ac.th/guidance/index.php?option=com_content&view=article&id=55:-life-skill&catid=34:1&Itemid=55 [๒๑ พ.ค.๒๕๕๔].

^๘สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, **การพัฒนาทักษะชีวิต ในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ๒๕๕๑), หน้า ๑.

^๙เสนห์ จามริก, **พุทธศาสนากับสิทธิมนุษยชน**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๑), หน้า ๑๘.

^{๑๐}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๐๐.

พุทธศาสนิกชนในทุกระดับชั้น แม้พระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงหลักธรรมและข้อธรรมแยกย่อยออกไปมากมาย โดยแบ่งออกหมวดหมู่ แต่ละหมวดแต่ละชุด หลักธรรมเหล่านั้น มักจะมีสาระบางส่วนของไตรสิกขาครบทั้ง ๓ อย่าง โดยบูรณาการกันอยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง หลักธรรมแต่ละหมวดแต่ละชุดเหล่านั้น ก็คือข้อปฏิบัติเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นขั้นตอนตามความเหมาะสมกับบุคคล เวลา และสถานที่ที่ชีวิตกำลังดำเนินไป

๔.๑ คีล คือ สภาพปกติปราศจากการเบียดเบียนกันและกัน^{๑๑} การรักษาคีลเป็นการฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี สิ่งแวดล้อมดังกล่าวที่มนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์มี ๒ ประเภท คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย ๔ เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ คีลที่สำคัญคือ ปาริสุทธิคีลซึ่งแบ่งเป็นหมวดใหญ่ๆ ๔ หมวด ได้แก่

๑) การรักษาวินัย (ปาฏิโมกขสังวร) พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาวิสัยแม่บทที่เรียกว่า ปาฏิโมกข์ ได้แก่ คีล ๒๒๗ ชุมชนอื่นๆ เช่น โรงเรียน บริษัท องค์กร เป็นต้น ก็ต้องมีกฎกติกาที่เป็นวินัยแม่บทของตนเช่นเดียวกัน เมื่อคนอยู่ร่วมกันหรือทำงานทำกิจการร่วมกันเป็นชุมชนหน่วยงาน องค์กร หรือประเทศชาติ จะต้องมีการกำหนดกติการวมทั้งกฎหมายเพื่อจัดระเบียบระบบให้เกิดความเรียบร้อย ความประสานสอดคล้อง เกื้อหนุนต่อกัน ความร่วมรับผิดชอบ และสามัคคี ที่จะเอื้อโอกาสหรือเป็นหลักประกันให้ชีวิตความเป็นอยู่ และกิจการต่างๆ ดำเนินไปด้วยดี ตามวัตถุประสงค์แห่งชีวิตหรือกิจการของชุมชนนั้น

วินัยสำหรับสังคมคฤหัสถ์หรือสังคมแห่งมนุษยชาติคือ คีล ๕ ซึ่งถือว่าเป็นมนุษยธรรม เพราะเป็นบรรทัดฐานที่จะทำให้มนุษย์มีวิถีชีวิตที่สูงกว่าสัตว์ดิรัจฉาน อยู่ร่วมกันโดยไม่เบียดเบียนกันและรักษาลังคมให้มั่นคงสุขสันต์สุขสังคมมนุษย์ส่วนน้อยลงไป เช่น ประเทศ สถาบัน องค์กร และหน่วยงานต่างๆ นอกจากจะต้องมีมนุษยธรรมคือคีล ๕ แล้วก็ยังคงต้องปฏิบัติตามวินัยแม่บทที่เป็นส่วนเฉพาะของตนเองย่อยลงไปอีกเช่น กฎหมาย ตั้งแต่รัฐธรรมนูญลงมา จรรยาบรรณของวิชาชีพต่างๆ เช่น จรรยาบรรณแพทย์ จรรยาบรรณของข้าราชการพลเรือน เป็นต้น ฯลฯ การวางระเบียบชีวิตและระบบสังคม ด้วยการบัญญัติกติกาอันชอบธรรมที่เรียกว่าวินัยนั้นมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ เพื่อความสงบเรียบร้อยอยู่ร่วมกันผาสุก ความเกื้อหนุนกัน ไม่เบียดเบียน ไม่เอาเปรียบกัน เพื่อความมีส่วนร่วม

^{๑๑}สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน), **หลักพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๕๖.

และรับผิดชอบ ความสามัคคี ป้องกันความชั่วและความเสียหาย เพื่อพัฒนาชีวิตสู่จุดหมาย ความงามแห่งวัฒนธรรมของสังคม และเพื่อความมั่นคงแห่งองค์กรและประเทศชาติ

๒) การรู้จักใช้อินทรีย์ (อินทรีย์สังวร) คือ การรับรู้สิ่งแวดล้อมโดยผ่านทางอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจอย่างมีสติ ถ้าใช้อินทรีย์เหล่านี้อย่างขาดสติ ก็จะได้ประโยชน์เท่าที่ควร ในทางตรงกันข้าม ก็อาจเกิดโทษมากมาย เช่น เกิดความลุ่มหลงมัวเมา ถูกหลอกลวง และเสื่อมเสียสุขภาพ เป็นต้น ตลอดจนนำไปสู่การใช้มือและสมองเพื่อการแย่งชิงหรือทำลาย ฉะนั้น จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมในการใช้อินทรีย์ ได้แก่ ตา ดู หู ฟัง จมูกดมกลิ่น ลิ้นชิมรส กายกระทบสัมผัส และใจรับรู้อารมณ์อย่างมีสติ เมื่อรู้จักใช้อย่างนี้ สติปัญญาก็จะสมบูรณ์ขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดี และนำไปสู่การดำเนินชีวิตเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และผลิตงานสร้างสรรค์สู่สังคม

หลักการในการพัฒนาการใช้อินทรีย์อย่างมีสติ ได้แก่ การรู้จักพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่จะดู ฟัง ดม ลิ้มรส และสัมผัส เมื่อแยกแยะได้อย่างรู้เท่าทันว่า สิ่งใดควร ดึงมาหรือไม่ เป็นคุณประโยชน์หรือเป็นโทษ ละเว้นสิ่งที่ชั่วร้ายเป็นโทษและรับรู้เฉพาะสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ ในการเลือกเฟ้นนี้ ต้องอาศัยการมีสติ การระลึกถึงตัวอยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งสามารถควบคุมตนเองได้ รู้จักประมาณ รู้พอดี ไม่ปล่อยตัวให้ลุ่มหลงมัวเมา ตกเป็นทาสของสิ่งที่ดู ฟัง ดม ลิ้ม และสัมผัส อีกประการหนึ่ง การเลือกเฟ้นดังกล่าว ต้องประกอบด้วยปัญญาคือการรู้แจ้งเห็นจริงกับสิ่งที่ตนต้องการเสพบริโภค ไม่เห็นแก่ความสนุกสนานเพลิดเพลิน มัวเมากับคุณค่าเทียมของสิ่งที่เสพบริโภค

เพื่อให้เกิดทักษะในการใช้อินทรีย์ ผู้ฝึกฝนพัฒนาทักษะชีวิตควรทำความเข้าใจกฎธรรมดาในพระไตรลักษณ์ คือ (ก) อนิจจัง ความไม่เที่ยง (ข) ทุกขัง สภาพที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และ (ค) อนัตตา ความไม่มีตัวตน

(ก) อนิจจัง ความไม่เที่ยง คือ สรรพสิ่งทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ สมบัติ เพชร หิน ดิน หวาย และร่างกายของเรา ล้วนแต่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อมีเกิดขึ้นแล้วก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น ไม่อาจจะตั้งมั่นทรงอยู่ในสภาพเดิมได้ เช่นคนและสัตว์ เมื่อมีการเกิดขึ้นแล้วก็มี การเจริญเติบโตเป็นหนุ่มสาวและเฒ่าแก่จนตายไปในที่สุด ไม่มีวันไปได้ทุกคน แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์เจ้าทั้งหลาย พรหมและเทวดา ฯลฯ สรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่งที่ เรียกว่า อุปาทานขันธ์ ๕ เช่น รูปร่าง ล้วนแต่เป็นเร่วธาตุต่างๆ มาประสมรวมกันเป็นหน่วยเล็กๆ ของชีวิต อนิจจัง ความไม่เที่ยง ต้องมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาถูกบังคับด้วย สันตติ คือ การสืบทอด หรือความต่อเนื่องของสังขารทั้งหลาย ได้แก่ การปรุงแต่งที่ต่อเนื่องกันไป เช่น ผม ขน เล็บ เป็นต้น จนกระทั่งไม่อาจสังเกตเห็นได้ ต้องใช้เวลาระยะหนึ่งจึงเห็นได้ว่า มีผมยาว ขนยาว เล็บยาว เป็นต้น

(ข) ทุกข์ คือ สภาพที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และสภาพทุกข์ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า เป็นความทุกข์กายทุกใจเท่านั้น แต่การทุกข์กายทุกใจก็เป็นลักษณะส่วนหนึ่งของทุกข์ในที่นี้ สรรพสิ่งทั้งหลายอันเป็นสังขารธรรม เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ไม่ว่าจะตั้งอยู่ในสภาพนั้นๆ ได้ตลอดไป ไม่อาจจะทรงตัวและต้องเปลี่ยนแปลงตลอดไป เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น เมื่อได้เกิดมาเป็นเด็กจะให้ทรงสภาพเป็นเด็กๆ เช่นนั้นตลอดไปหาได้ไม่ จะต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นคนหนุ่มและสาวแล้วก็แก่เฒ่า จนในที่สุดก็ต้องตายไป แม้แต่ชั้นที่นี้เป็นนามธรรมอันได้แก่เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็ไม่มีสภาพทรงตัวเช่นเดียวกัน เช่นชั้นที่เรียกว่าเวทนา อันได้แก่ความทุกข์กายทุกใจ และความไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งเมื่อมีเกิดเป็นอารมณ์ดังกล่าวอย่างใดขึ้นแล้ว จะให้คงทรงอารมณ์เช่นนั้นให้ตลอดไปย่อมไม่ได้ นานไปอารมณ์เช่นนั้นหรือเวทนาเช่นนั้นก็ค่อยๆ จางไปแล้วเกิดอารมณ์ใหม่ชนิดอื่นขึ้นมาแทน

(ค) อนัตตา ได้แก่ ความไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล หรือสิ่งของ โดยสรรพสิ่งทั้งหลายมาจากการปรุงแต่ง ชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ล้วนแต่เกิดเพราะเหตุปัจจัย เช่น รูปชั้นที่ย่อมประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ มาประชุมรวมกัน ได้แก่ ส่วนที่เป็นของแข็งมีความหนักแน่น เช่น เนื้อ กระดูก ฯลฯ เรียกว่า “ธาตุดิน” ส่วนที่เป็นของเหลว เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำดี น้ำปัสสาวะ น้ำไขข้อ น้ำมูก ฯลฯ รวมเรียกว่า “ธาตุน้ำ” ส่วนสิ่งที่ให้พลังงานและอุณหภูมิในร่างกาย เช่น ความร้อน ความเย็น เรียกว่า “ธาตุไฟ” และส่วนธรรมชาติที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว ความตึงมั่น ความเคร่ง ความตึง และบรรดาสิ่งเคลื่อนไหวไปมาในร่างกาย เรียกว่า “ธาตุลม” ธาตุ ๔ เหล่านี้ได้มาประชุมรวมกันเป็นร่างกายของคน สัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายขึ้นเพียงชั่วคราว เมื่อนานไปก็ย่อมเปลี่ยนแปลงแล้วแตกสลายกลับคืนไปสู่สภาพเดิม

๓) การหาเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ (อาชีพบริสุทธิ์) คือ การทำมาหาเลี้ยงชีพเป็นพฤติกรรมหลักในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ การประกอบสัมมาชีพ คือหาเลี้ยงชีวิตโดยทางสุจริต สัมมาชีพพึงมีลักษณะที่สำคัญๆ ได้แก่ อาชีพการงานที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อเวรภัยหรือสร้างความเดือดร้อนเสียหายแก่สังคม เป็นอาชีพการงานที่ช่วยแก้ไข้ปัญหาหรือสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมในทางใดทางหนึ่ง เป็นอาชีพการงานที่ช่วยให้ผู้คนได้พัฒนาชีวิตของตนให้่องงามยิ่งขึ้น ทั้งด้านพฤติกรรมด้านจิตใจ และด้านปัญญา เป็นอาชีพการงานที่ไม่ทำลายคุณค่าของชีวิต และไม่เสื่อมเสียคุณภาพชีวิต

๔) การเสพบริโภคปัจจัยโดยใช้ปัญญา (ปัจจัยปัจจเวกขณะ) หมายถึง การกิน ใช้ เสพบริโภค ปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคอย่างมีสติ ถ้ามนุษย์ไม่พัฒนาพฤติกรรมในการเสพบริโภค ก็จะก่อปัญหาอย่างมากทั้งแก่ชีวิต แก่สังคมและแก่โลก เพราะเขาจะกิน ใช้ บริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ทั้งหลายรวมทั้งเทคโนโลยีด้วยโมหะ คือความลุ่มหลงมัวเมา ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย การใช้จ่ายสิ้นเปลือง การขัดแย้งแย้งซึ่งเบียดเบียนกันในสังคม การทำลายทรัพยากรธรรมชาติและการก่อกมลภาวะ เป็นต้น ฉะนั้น จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมในการกิน ใช้ เสพ บริโภค ให้

เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากปัญญาที่รู้เข้าใจแลปฏิบัติให้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของปัจจัย ๔ ตลอดจนเทคโนโลยีนั้นๆ

การเสพบริโศกปัจจัย ๔ ด้วยปัญญา ทำให้รู้จักประมาณในการบริโภคหรือใช้อย่างพอดี ที่เรียกว่า โภชนะมัตตัตถุญญา^{๑๒} ตลอดจนการใช้สอยสิ่งต่างๆ อย่างประหยัด ซึ่งทำให้ได้ประโยชน์มากที่สุดโดยสิ้นเปลืองน้อยที่สุด หลักการฝึกฝนให้เกิดคุณลักษณะดังกล่าว ได้แก่ หลักการพิจารณาปัจจัย ๔ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจในการใช้ เสพ บริโศกปัจจัย ๔ อย่างรู้เท่าทันและมีสติ โดยการบริโภคด้วยความรู้ตระหนักรู้ การมีใช้ หรือบริโศกลิ่งเหล่านั้น เป็นเพียงปัจจัยเครื่องช่วยเกื้อหนุนให้เราสามารถพัฒนาชีวิต และสร้างสรรค์ประโยชน์สุขยิ่งขึ้น ฉะนั้น มนุษย์จึงต้องมีการบริโภคด้วยความรู้ทันต่อวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคใช้สอยสิ่งนั้นๆ ไม่ใช่เสพเพื่อความโก้ ความหรูหรา และฟุ่มเฟือย

๔.๒ สมภาจิ หมายถึง การฝึกพัฒนาจิตใจให้มีความสงบ เยือกเย็น และผ่องใส การพัฒนาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งกว่าการพัฒนาพฤติกรรมด้วยศีล เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม และพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้ว ก็จะสามารถพัฒนาพฤติกรรมและแสดงออกในทางที่ตั้งงาม ปัญญาจะเจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้นไม่ทอดทิ้งเรื่องที่เกิดหรือพิจารณาที่มีความยากและซับซ้อน ก็ยังต้องการจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่านกระวนกระวาย จึงจะเข้าใจและมองเห็นวิธีแก้ปัญหาได้อย่างชัดเจน

การพัฒนาทักษะชีวิตด้วยสมภาจินี้มีระดับสูงกว่าการพัฒนาด้วยศีล การพัฒนามีสมภาจิเป็นแกน หรือเป็นศูนย์กลาง ที่มีคุณสมบัติที่เสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงาม เป็นจิตใจที่สูง ประณีต และประเสริฐ คุณธรรมที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาทักษะชีวิตในระดับนี้ ได้แก่ (๑) เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี เป็นมิตร อยากให้ผู้อื่นมีความสุข (๒) กรุณา คือ ความสงสารอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ (๓) มุทิตา คือ ความพลอยยินดี พร้อมที่จะส่งเสริมสนับสนุนผู้ที่ประสบความสำเร็จมีความสุขหรือก้าวหน้าในการทำสิ่งที่ตั้งงาม (๔) อุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลางเพื่อรักษารธรรม เมื่อผู้อื่นควรจะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขาตามเหตุและผล (๕) จาคะ คือ ความมีน้ำใจเสียสละเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว (๖) กตัญญูกตเวทิตา คือ ความรู้จักคุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น และแสดงออกให้เห็นถึงการรู้คุณค่านั้น (๗) ทิริ คือ ความอายนบาป ละอายใจต่อการทำความชั่ว (๘) โอตตปปะ คือ ความกลัวบาปเกรงกลัวต่อความชั่ว คร้ามขยาดต่อทุจริต (๙) คารวะ คือ ความ

^{๑๒}ดูรายละเอียดใน ขุม. (ไทย) ๒๙/๑๙๙/๕๘๘.

เคารพ ความใสใจรู้จักให้ความสำคัญแก่ผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม และ (๑๐) มัททวะ คือความอ่อนโยน สุภาพ นุ่มนวลไม่กระด้าง

วิธีการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อให้ได้สมาธินี้ เกี่ยวข้องโดยตรงกับการเจริญสมถภาวนา ที่มุ่งให้จิตสงบเกิดสมาธิด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งในบรรดาอารมณกรรมฐาน ๔๐ มี อนุสสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ เป็นต้น อุบายแห่งการทำให้จิตสงบเป็นสมาธิเหล่านี้ อาศัยการทำบ่อยๆ และต่อเนื่องจะทำให้จิตสงบลงจากกรรมฝ่ายอกุศล คือ นิวรณ์ ๕^{๑๓} หมายถึง เครื่องห้ามหรือสกัดกั้นไม่ให้บรรลุความดี หรืออาจกล่าวได้ว่า เครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุถึงสมาธินั่นเอง ได้แก่ (๑) กามฉันทะ แปลว่า ความพอใจในกาม ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่างๆ (๒) พยาบาท หมายถึง ความก่อกวน อยู่ด้วยความไม่พอใจ โกรธแค้น เกลียดชัง เป็นต้น (๓) ถีนมิทธะ ความที่จิตหดหู่ เคลิบเคลิ้ม ไม่ร่าเริง ไม่แจ่มใส ทำให้ จิตไม่มีสมรรถภาพในการที่จะเห็นแจ้งในธรรม (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่านรำคาญ กระสับกระส่าย และ (๕) วิจิกิจฉา ข้อสุดท้ายนั้น หมายถึง ความสงสัย ซึ่งเกิดความมืดมัวแก่จิต ไม่อาจจะเห็นแจ้ง ในสิ่งที่ควรเห็นแจ้ง ท่านเปรียบเหมือน น้ำใส อยู่ในที่มีด ย่อมไม่อำนวยให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ในน้ำนั้นได้

การพัฒนาทักษะชีวิตในด้านจิตใจบนฐานแห่งสมาธินี้ เมื่อปฏิบัติสูงขึ้นไป ความสำคัญของสมาธิที่เป็นศูนย์กลาง จะยิ่งเด่นชัดมากขึ้น และเมื่อสมาธิเจริญขึ้นไปจนจิตแน่วตั้งอยู่ตัวอย่างแท้จริงแล้ว ผู้บำเพ็ญสมาธินั้นก็จะบรรลุภาวะจิตที่เรียกว่า “ฌาน” ซึ่งเป็นสมาธิจิตขั้นสูง การพัฒนาจิตใจด้วยสมาธิถูกนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ได้หลายอย่าง เช่น ในเรื่องพลังจิต หรือการหาความสุขทางจิตใจ แต่คุณค่าแท้จริงการเป็นฐานหรือเป็นเครื่องเกื้อหนุนการพัฒนาปัญญา ซึ่งเกิดจากการเจริญหรือปฏิบัติวิปัสสนาโดยตรง เมื่อจิตเป็นสมาธิ ปราศจากนิวรณ์ ๕ ก็ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐานด้วยการพิจารณาสรรพสิ่งทั้งหลายให้เห็น อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกข์ซึ่ง ความเป็นทุกข์ และอนัตตา ความไม่มีตัวตน

๔.๓ ปัญญา หมายถึง ความรู้ความเข้าใจอย่างชัดเจนตามเป็นจริง ซึ่งเป็นความรู้จากข้างนอก เช่น การศึกษาจากสถาบันการศึกษาต่างๆ เป็นต้น และความรู้จากข้างใน เช่น ความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การพัฒนาปัญญามีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวแทนและความควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดปัญญาชี้แนะหรือบอกทางในการแสดงออกได้ถูกต้องและเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ เมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหาคิดติดตันอยู่ปัญญาทำให้จิตใจโล่งและเป็นอิสระ

การพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวพุทธวิธีมีมุ่งสู่ความสุขสงบ เย็นทางด้านจิตใจอย่างแท้จริง แม้ว่าจะมีชีวิตอยู่ในโลกข้อมูลข่าวสารที่เต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวายก็ตามที่ แต่ผู้ที่มีทักษะชีวิตบน

^{๑๓}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๘๐-๓๘๑, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๑.

พื้นฐานแห่งธรรม สามารถแสวงหาความสุขได้ง่าย เพราะมีปัญญาในทางธรรม คือความรู้และเข้าใจสภาพที่เป็นจริงของสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว โดยอาศัยกระบวนการฝึกฝนตนตามกระบวนการแห่งไตรสิกขา คือศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งครอบคลุมทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวัน ที่ต้องดำเนินไปด้วยสติสัมปชัญญะ โดยอาศัยการดำรงชีวิตอยู่ด้วยธรรมอย่างนี้ การพัฒนาทักษะชีวิตก็จะประสบผลสำเร็จถึงจุดสูงสุดในอนาคตอันใกล้ ฉะนั้น หากต้องการความสุขที่ถาวรโดยไม่ต้องลงทุนหรืออาศัยปัจจัยภายนอก ทุกคนควรมุ่งการพัฒนาชีวิตด้วยการฝึกปฏิบัติตนตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา

๕. ประโยชน์ของการพัฒนาทักษะชีวิต

ประโยชน์ของการพัฒนาทักษะชีวิตมีมากมาย เพราะพระพุทธศาสนาเน้นผลด้านจิตใจเป็นสำคัญคือ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความบริสุทธิ์ ความสะอาด ความสงบ เป็นต้น ตลอดจนผลทางด้านวัตถุ เช่น การสร้างพุทธรูป พระสถูป พระเจดีย์ เป็นต้น^{๑๔} ผู้ที่ฝึกฝนอบรมตนจนมีทักษะในการดำเนินชีวิต จะได้รับประโยชน์ดังนี้

๑) การดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการแสวงหาความรู้ คือการศึกษา การทั่วไปจนเกิดมีทักษะในการดำเนินชีวิต ปัญญาในทางโลกนี้ จะช่วยให้ผู้มีประสบการณ์เรียนรู้ประสบความสำเร็จ รู้และเข้าใจในข้อมูล ตลอดจนเรียนรู้ศิลปะวิทยาการต่างๆ เข้าถึงเนื้อหาความหมายถูกต้องชัดเจนตามเป็นจริง ตรงตามสภาวะของสิ่งนั้นๆ ทักษะชีวิตระดับเบื้องต้นนี้ ต้องอาศัยความหมั่นเพียร อดทน และความคิดสร้างสรรค์ในการแสวงหาความรู้ ปรับปรุง ใช้ไปในทางที่ถูกต้อง ปัญหาที่จะทำให้เกิดความเดือดร้อน ทุกข์ยากก็จะลดน้อยลงไป สุขภาพกายและสุขภาพจิตก็จะดีขึ้น คุณธรรมคือ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นต้น ก็เกิดขึ้นได้ในชีวิตของทุกคนที่มีความเพียรพยายามฝึกฝนตนอยู่ตลอดเวลา

๒) การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ปัญญาทำให้ผู้ฝึกฝนเกิดความเข้าใจระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายที่อิงอาศัยสืบเนื่องส่งผลต่อกันตามเหตุปัจจัย มองเห็นภาวะและกระบวนการที่ชีวิตสังคม และโลกคือหมู่สัตว์ มีความเป็นเป็นไปตามกฎธรรมชาติและกฎแห่งกรรมที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน ผู้ที่มีทักษะชีวิตระดับนี้ เป็นทักษะชีวิตในทางธรรมโดยตรง ทำมนุษย์ให้มีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ และมีชีวิตอยู่กับโลกที่เป็นจริงและปรับตัวเข้ากับธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ตลอดจนการแสวงหาความสุขได้ง่ายขึ้น

^{๑๔}ดูรายละเอียดใน สมัคร บุราวาต, **พุทธปรัชญา : มองพุทธศาสนาด้วยทรรศนะทางวิทยาศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๒), หน้า ๒๑๐-๒๓๑.

๓) การดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายสูงสุด เป็นการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งมวลที่เกิดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง การพัฒนานี้มุ่งความเข้าใจความจริงของสังขารคือโลกและชีวิตที่เปลี่ยนแปลง เป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ จนสามารถวางใจถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย ทำจิตใจให้หลุดพ้น เป็นอิสระได้โดยสมบูรณ์ และมีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา อันจะก่อให้เกิดความผาสุกตลอดไป ประโยชน์ที่ได้จากการพัฒนาทักษะชีวิตระดับนี้ การมีทักษะชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งหมดมี ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับความเครียด เป็นต้น จะเกิดขึ้นได้ในชีวิตที่ประกอบด้วยความสะอาด ความสว่าง และความสงบแห่งจิตใจ อันเป็นสภาวะแห่งพระนิพพาน ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

๖. บทสรุป

การพัฒนาทักษะชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นภาระหน้าที่ของทุกคนที่ได้ถือกำเนิดมาเป็นมนุษย์บนโลกนี้ เพื่อความผาสุกในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่และหลังจากจบชีวิตลงจากโลกมนุษย์นี้ การพัฒนาทักษะชีวิตนี้ถือเป็นการพัฒนากาย วาจา และจิตให้บริสุทธิ์ตามความสามารถในทุกระดับชั้น โดยยึดปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นวิถีแห่งชาวพุทธทั้งหลายควรศึกษาและถือปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอย่างมีสติ ศีลจะช่วยรักษากายและวาจา ทำให้พฤติกรรมทางกายและวาจาสุจริตสงบ เรียบร้อยดีงาม และพร้อมที่จะสร้างความดีอื่นๆ ขึ้นไป ปัญหาต่างๆ ภายนอกที่เกิดจากพฤติกรรมกายและวาจาก็จะลดลงไปเรื่อง ตามความสามารถในการปฏิบัติตามจำนวนของศีลและเวลา ระดับแห่งการพัฒนาทักษะชีวิตที่สูงกว่า ได้แก่ การเจริญสมาธิ ที่ทำให้จิตสงบ เยือกเย็น เบาลาย และเป็นอิสระจากการโจมตีของกิเลสประเภทต่างๆ มีความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นต้น

วิธีการพัฒนาทักษะชีวิตเกี่ยวกับการแสวงหาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม ความรู้ทางโลกได้จากรั้วโรงเรียนและประสบการณ์ตรง ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นเบื้องต้นในการดำรงชีวิตในสังคม ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมประเพณี ระเบียบในหน่วยงาน กฎกติกาในชุมชนและสังคม การแสวงหาการเสพรโภค การเป็นอยู่ เป็นต้น ในส่วนการแสวงหาความรู้ในทางธรรมอันนำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิตที่สูงขึ้น ทุกคนสามารถทำได้โดยการพัฒนาจิตด้วยสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ได้ปัญญา คือความรู้แจ้งในสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ดังเช่นพระอรหันต์เจ้าที่เป็นตัวอย่างของผู้ประสบผลสำเร็จในการฝึกทักษะชีวิตในพระพุทธศาสนา ดังนั้น ประชาชนทุกคนจึงมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้และฝึกฝนจนเกิดความความชำนาญ ในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานแห่งธรรม เพื่อตัวเอง ญาติพี่น้อง กลุ่มคน เพื่อนบ้าน องค์กรท้องถิ่น องค์กรทางราชการ เป็นต้น ในการบรรเทาความทุกข์เดือดร้อนที่เกิดจากปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

ชยสารโร ภิกขุ. **ชาวพุทธ หรือ ชาวพุด.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพ็ญฟ้าพรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๒.

มานพ นักการเรียน. **พระพุทธศาสนากับวิทยาการร่วมสมัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

มานิต มานิตเจริญ . **พจนานุกรมไทย ฉบับของราชบัณฑิตยสถาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัทรวมสาส์น จำกัด, ๒๕๓๗.

พนิตา อัจฉนทรเพ็ญ. **พระพุทธศาสนาในโลกธุรกิจ : การใช้พุทธธรรมในการทำธุรกิจ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ลิเบอร์ตี้เพรส, ๒๕๔๘.

พุทธทาสภิกขุ. **ความสุขที่แท้.** กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๕๓.

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒ). **หลักพระพุทธศาสนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. **การพัฒนาทักษะชีวิต ในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน.** กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ๒๕๕๑.

สมัคร บุราวาศ. **พุทธปรัชญา : มองพุทธศาสนาด้วยทรรศนะทางวิทยาศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๒.

เสนห์ จามริก. **พุทธศาสนากับสิทธิมนุษยชน.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๑.

แสง จันทร์งาม. **พุทธศาสนวิทยา.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สว่างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๔.

(๒) ออนไลน์ :

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง. **ทักษะชีวิต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.lpc.rmutl.ac.th/guidance/index.php?option=com_content&view=article&id=55:-life-skill&catid=34:1&Itemid=55 [๒๑ พ.ค.๒๕๕๔].