

รูปแบบหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างดุลยภาพชีวิต
**The Model of the Principle of Dhamma of Buddhism
Inis Creation of Equilibrium of Life**

พระครูสันติบุญญาทร กตปุญโญ, สมเดช นามเกต,
พระมหาประทีป อภิวัตโน, อริย์ธัช เลิศรวมโชค และ พระครูสุตสารบัณฑิต (จ๋านงค์ ผมไผ)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย
**Phrakhu Santiboonayathon Katapuñño,
Somdet Namket, Phamaha prateep Abhivatdhano,
Arithat Loesruamchok and PhrakruSutasarabandit (Jumnong Pompai)**
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nong Khai Campus, Thailand.
Corresponding Author, Email: 6402105005@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาหลักธรรมในการสร้างดุลยภาพชีวิต 2) เพื่อศึกษาสภาพการนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างดุลยภาพชีวิต และ 3) เพื่อเสนอรูปแบบหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างดุลยภาพชีวิต เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาข้อมูลด้านเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้ววิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ สทนากลุ่ม มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 50 รูป/คน นำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักธรรมในการสร้างดุลยภาพชีวิต คือหลักไตรสิกขา ที่ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อการสร้างความมีดุลยภาพชีวิต โดยการศึกษา เรียนรู้ เข้าใจ แล้วนำหลักไตรสิกขา มาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต 2) สภาพการนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างดุลยภาพชีวิต ด้วยการนำหลักไตรสิกขามาสร้างดุลยภาพชีวิต โดยการอบรม เรียนรู้ ปฏิบัติธรรม โดยการบูรณาการกับหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อพัฒนา (1) ด้านร่างกาย (2) ด้านจิตใจและอารมณ์ (3) ด้านเศรษฐกิจ และ(4) ด้านสังคม 3) รูปแบบหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างดุลยภาพชีวิต ด้วยการใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต 4 ด้าน (1) ด้านร่างกาย ในทางโลกคือการเข้าใจสภาพของร่างกาย และการเปลี่ยนแปลง ในทางธรรมคือ หลักธรรมที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกาย 4 ประการ คือ สัปายะ 4 ได้แก่ อวาสาสัปายะ โภชนะสัปายะ ฤดูสัปายะ อิริยาบถสัปายะ (2) ด้านจิตใจและอารมณ์ การรับรู้ทางอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยอมส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึก การมีสติ ที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ การสร้างดุลยภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ จะดูแลสุขภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะ ปกติ บริสุทธิ์ ด้วยการสั่งสมบุญ ให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ ฟังธรรม เจริญสมาธิภาวนา เป็นกิจวัตร พิจารณาหัวข้อธรรมในเรื่องโลก

* วันที่รับบทความ : 2 มิถุนายน 2567; วันแก้ไขบทความ 11 มิถุนายน 2567; วันตอบรับบทความ : 12 มิถุนายน 2567

ธรรม 8 (3) ด้านเศรษฐกิจ การสร้างดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ เจริญสติ ศิล สมาธิ และปัญญาอยู่เป็น ประจำ จึงทำให้มีสติกำกับกายและใจในการดำเนินชีวิต ด้วยสันโดษในปัจจุบัน 4 คือ พิจารณาปัจจัย 4 อยู่เป็นประจำ ใช้สอยสิ่ง ต่าง ๆ และ (4) ด้านสังคม เพื่อรักษาสถานะในสังคมให้สามารถอยู่ร่วมกันกับ ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้ง คือ สาราณียธรรม มาประพฤติปฏิบัติ ตั้งใจทำความดีทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อให้เกิดความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูลกัน มีทัศนคติที่ดีต่อกัน

คำสำคัญ: รูปแบบ; หลักพุทธธรรม; พระพุทธศาสนา; การสร้างดุลยภาพชีวิต

Abstract

The objectives of this research are 1) to study the principles of Buddhism in creating a balanced life, 2) to study the application of the principles of Buddhism in creating a balanced life, and 3) to propose a model for the principles of Buddhism in creating a balance. life pictures It is qualitative research. By studying document information Related research Data were then analyzed from interviews and group discussions with 40 key informants/people. The data were presented in a descriptive manner.

The results of the research found that 1) Dhamma principles for creating life balance is the threefold principle Consisting of precepts, concentration and wisdom to create a balanced life by studying, learning, understanding and then applying the Threefold Principles. Applied to living life 2) The condition of applying the principles of Buddhism in creating a balanced life. By applying the threefold principles to create a balanced life by training, learning, practicing Dhamma by integrating with the principles of the Noble Eightfold Path to develop (1) the physical aspect, (2) the mental and emotional aspect, (3) the economic aspect, and (4) the aspect Society 3) Model of the principles of Buddhism in creating balance in life. By living happily and successfully in 4 aspects of life (1) Physical aspect, in the worldly way is understanding the condition of the body. And change in the Dhamma way is the Dhamma principle that has a direct effect on physical health in 4 aspects, namely 4 sappaya, namely avas sappaya, food sappaya, season sappaya, posture sappaya (2) mental aspect. and emotions Perception through the 6 senses, namely the eyes, ears, nose, tongue, body, and mind, allows to affect emotions and feelings, being mindful and being able to control one's emotions. Balancing your mental and emotional life Take care of your mental health to be in a normal and pure state by accumulating merit, giving alms, keeping the precepts, praying, listening to Dhamma, practicing meditation regularly, considering the 8 (3) worldly topics of Dharma, economics, creating balance in economic life, practicing mindfulness, precepts, meditation and Wisdom is present regularly, thus making one conscious of directing the body and mind in living life. With solitude in the 4 factors, that is, regularly considering the 4 factors, using various things, and (4) the social aspect, in order to maintain status in society to be able to live together with Others can be happy, peaceful, peaceful, without conflict, that is, Saraniya Dhamma. Let's practice. Determine to do good by body, speech, and mind in order to create kindness. Be generous, support each other, and have a good attitude towards one another.

Keywords: Model; Principles; Buddhism; Creating Life Balance

บทนำ

การสร้างเสริมความเข้มแข็งสมบูรณ์แห่งสุขภาพ การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของ ร่างกาย เป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดี และสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงจะอำนวยผลให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ และเมื่อสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้วย่อมมีกำลังทำ ประโยชน์สร้างสรรค์ เศรษฐกิจและสังคมบ้านเมืองได้เต็มที่ (พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช, 2522: 278) เป็นบรมราโชวาทที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ทรงพระราชทานในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2522 ซึ่งเห็นได้ว่าพระองค์ทรงให้ความสำคัญกับการสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจของพสกนิกรชาวไทยเป็นอย่างยิ่ง ในแผนพัฒนาฯ จึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน เพื่อให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ เป็นคนดี มีคุณธรรม มีสุขภาพพลานามัยที่ดี และคณะกรรมการจัดทำยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) ได้กำหนดเป้าหมายด้านการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ เพื่อให้สังคมไทยเป็น สังคมที่มีความสุข ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561: 41) จึงเห็น ได้ว่ารัฐบาลได้มีนโยบายในการส่งเสริมและสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของคนไทยมาโดยตลอด

สังคมไทยปัจจุบันเป็นสังคมนิยมวัตถุ ผู้คนเห็นคุณค่าทางวัตถุมากกว่าคุณค่าทางจิตใจ มีปัญหาทางจิต มีพฤติกรรมแสดงออกที่รุนแรง ขาดเมตตา ทั้ง ๆ ที่พระพุทธศาสนาสอนว่าเมตตา ธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนโลก คนไทยยุคใหม่ตกเป็นทาสของประเทศทุนนิยมที่ผลิตเครื่องอุปโภคบริโภค มาเป็นเหยื่อล่อทำให้มนุษย์เกิดกิเลสอยากมีอยากได้ สนับสนุนให้เกิดค่านิยมบริโภคผ่านสื่อต่าง ๆ โดยปราศจากการควบคุม เมื่ออยากมีอยากได้แล้วไม่มีเงินซื้อก็ประพฤติดนินทาศีลธรรมทั้งต่อตนเองและสังคม เช่น ลักเล็กขโมยน้อย ฉกชิงวิ่งราวเป็นวัน ผู้คนไร้น้ำใจ หมกมุ่นในกามคุณ เป็นที่รวมของสิ่งชั่วร้าย ทางเพศสื่อลามกต่าง ๆ มีสิ่งมอมเมาในรูปแบบการพนัน เสพสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ยาบ้า ยาไอซ์ เป็นต้น คนส่วนใหญ่คิดว่าการมีความพร้อมทางวัตถุจะทำให้ชีวิตมีความสุขจึงวิ่งตามวัตถุ ไขว่คว้าหาма บำรุงชีวิต สิ่งใดที่ยังไม่มีเหมือนคนทั่วไปก็พยายามดิ้นรนหาма สิ่งที่มีอยู่แล้วก็พยายามทำให้มีมาก กว่าเดิม บางครั้งทำให้เกิดการทุจริตต่อหน้าที่การงาน นอกจากนี้คนไทยยังมีศรัทธาเลือนลอย คนไทย นับถือพระพุทธศาสนาแต่ส่วนใหญ่ไม่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคง คนไทยตกอยู่ในสภาพที่หลงใหลในวัตถุมากกว่าสิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจ ทำให้เดินเข้าสู่สิ่งที่เรียกว่าบวมขูดได้ง่ายกว่าการเดิน ทางเข้าสู่วัดเพื่อบำเพ็ญบุญ บำเพ็ญทานบารมีเพื่อให้ชีวิตได้พบกับความสุขความเจริญ (สำนักพัฒนาการกรมประชาสัมพันธ์, 2560: 33) เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปในแนวทางที่สอดคล้องกับธรรมชาติ มีดุลยภาพในการดำเนินชีวิต มนุษย์จำเป็นต้องพัฒนาทั้งสุขและทุกข์ที่เป็นธรรมชาติของชีวิต ในยุคที่โลกเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก มีวัตถุพร้อม มนุษย์เข้าใจผิดว่าวัตถุคือสิ่งที่จะตอบสนองความต้องการทั้งหมดของ ชีวิต มนุษย์พยายามพัฒนาวัตถุเพื่อสนองความต้องการทางด้านร่างกาย แต่ไม่ได้พัฒนาทางด้านจิตใจจึงเป็นเหตุให้

มนุษย์เสียคุณภาพของชีวิตและตกอยู่ภายใต้การครอบงำของวัตถุ มนุษย์มีใจเสาะ เปราะบาง อ่อนแอ ทุกข์ได้
ง่าย สุขได้ยาก (พระมหาทวิ มหาปณฺโญ (ละลง), 2564: 39)

การแก้ไขข้อบกพร่องของมนุษย์เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิต ไปตามเส้นทางที่ถูกต้องที่จะนำไปสู่
ความสุขและความสำเร็จ ต้องเริ่มแก้ไขที่ใจตนเองก่อน เพราะ มนุษย์มักจะทำทุกอย่างไปตามอำนาจของกิเลส
ถูกชักจูงให้ทำผิดด้วยอำนาจของความโลภ โกรธ หลงทำให้ชีวิตพบกับความทุกข์และอุปสรรคต่าง ๆ การแก้ไข
ที่ใจจึงต้องวางเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ ดีไว้ ด้วยการนำใจกลับมาอยู่กับธรรมะซึ่งเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์มี
อยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน ธรรมะ ภายในจะเข้าถึงได้เมื่อใจหยุด ใจนิ่ง เมื่อเข้าถึงธรรมแล้วก็อาศัยอำนาจของ
ธรรมะขจัดกิเลสออกไป จากใจ ใจที่สว่างไสวด้วยแสงแห่งธรรม จึงจะรู้เห็น คิด พูด ทำ ไปในทางที่ถูกต้อง
เหมาะสมถึงมาก่อให้เกิดความสำเร็จในชีวิตทุกช่วงตอน (พระราชภาวนาจารย์ (หลวงพ่อทัตตชีโว), 2560: 62)
การแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่โตหรือเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม ต้องมีความรู้จริงหรือความเข้าใจ
เป็นจุดเริ่มต้นจึงจะแก้ปัญหิตได้สำเร็จ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552: 225) หลักธรรมคำสอนใน
พระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องไตรสิกขา เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์
ทางด้าน กาย วาจา ใจ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงประทานไว้เพื่อให้มนุษย์ได้ศึกษาและนำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อให้
สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ไตรสิกขาเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ครอบคลุมถึงมรรคมี
องค์ 8 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552: 244) มรรคมืดองค์แปดเป็นหลัก ปฏิบัติที่ส่งเสริมความมี
คุณภาพชีวิตที่ดีงาม เป็นหลักปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทาหรือข้อปฏิบัติที่เป็นกลาง
ตามกฎธรรมชาติหรือสายกลางที่มีความหมายว่าพอดี ซึ่ง ตรงกับที่เรานิยมใช้กันในปัจจุบันว่า คุณภาพหรือ
สมดุล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562: 51)

จากความเป็นมา ความสำคัญของการสร้างคุณภาพชีวิตแล้ว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะ ศึกษา
รูปแบบหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างคุณภาพชีวิต เพื่อศึกษาหลักธรรมในการสร้างคุณภาพชีวิต
และเพื่อศึกษาสภาพการนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างคุณภาพชีวิต แล้วทำการวิเคราะห์
ข้อมูล เพื่อเสนอรูปแบบหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างคุณภาพชีวิต ในการเป็นแบบแผนของการ
พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักธรรมในการสร้างคุณภาพชีวิต
2. เพื่อศึกษาสภาพการนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างคุณภาพชีวิต
3. เพื่อเสนอรูปแบบหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างคุณภาพชีวิต

ระเบียบวิธีวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร และการลงพื้นที่ภาคสนาม เพื่อสัมภาษณ์ แล้วนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2. กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วย 1. พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ 10 รูป 2. พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา 5 รูป 3. นักวิชาการด้านศาสนา 5 คน 4. กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในเขตพื้นที่จังหวัด อุตรดิตถ์ จำนวน 30 คน รวมประชากรกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน 50 รูป/คน

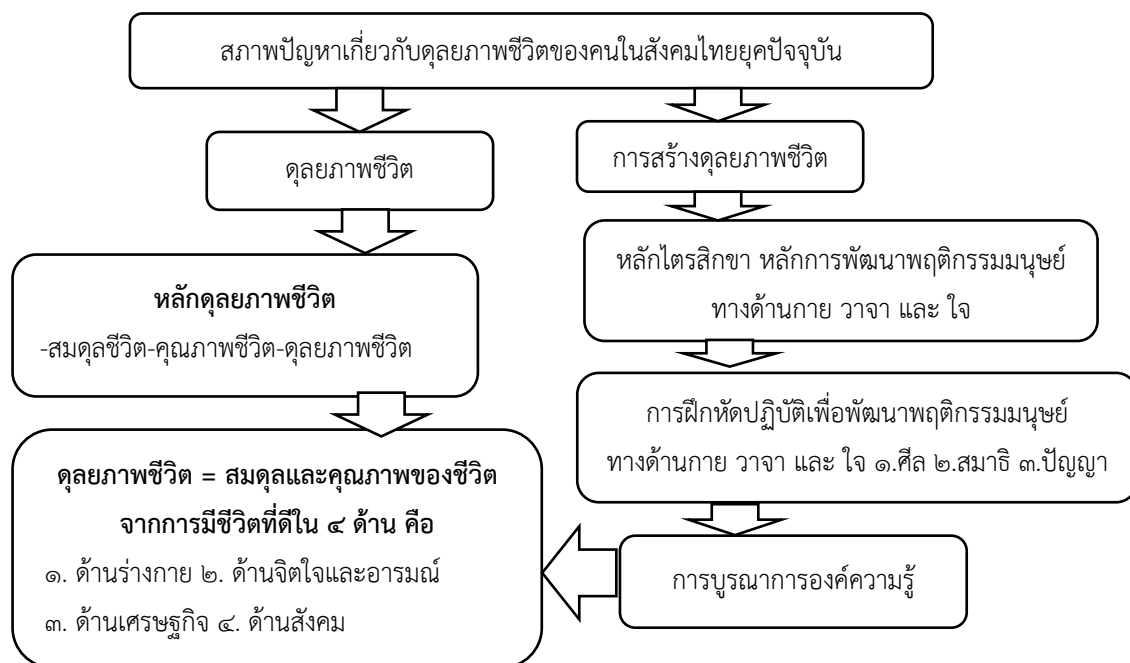
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ แบบสนทนากลุ่ม ซึ่งมีการสร้างเครื่องมือการวิจัยตามแบบของมหาวิทยาลัย โดยผ่านที่ปรึกษา ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน แล้วปรับปรุงแบบก่อนนำแบบสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูลพื้นที่ภาคสนามจริง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้ 1. การเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสารโดยการศึกษา รวบรวมข้อมูลด้านเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล 2. ผู้วิจัยกำหนด วัน เวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 3. ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ โดยใช้วิธีจดบันทึกการสัมภาษณ์ ด้วยแบบสัมภาษณ์ บันทึกเสียง และบันทึกภาพ 4. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แล้วนำมาวิเคราะห์ พร้อมทั้งแยกแยะ จับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย เพื่อให้ข้อมูลนั้น เป็นไปตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย 5. ผู้วิจัยดำเนินการการสนทนากลุ่ม โดยการเชิญผู้ที่มีส่วนร่วมในการพัฒนา และสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกโดย มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นฐาน เพื่อที่จะได้ผลการสนทนากลุ่มในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ และกระบวนการวิจัย

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย 1. การวิเคราะห์ข้อมูลด้านเอกสาร จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่ เกี่ยวข้อง 2. การวิเคราะห์ข้อมูลภาคสนาม จากแบบสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม เพื่อตอบคำถาม วัตถุประสงค์ของการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างดุลยภาพชีวิต” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาเอกสาร แล้ววิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยได้มีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการวิจัย

1. หลักธรรมในการสร้างดุลยภาพชีวิต

หลักธรรมในการสร้างดุลยภาพชีวิต คือหลักไตรสิกขา เป็นข้อกำหนดไว้สำหรับศึกษาเรียนรู้สำหรับปฏิบัติ เป็นหลักสูตรเพื่อเรียนรู้พระพุทธศาสนาสำหรับบรรพชิต และพุทธสาวกทั้งหลาย เมื่อเรียนรู้และปฏิบัติตามได้แล้วย่อมได้รับอานิสงส์ได้รับความเจริญก้าวหน้าไปตามลำดับ จนถึงสามารถบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้ สิกขา 3 ประการ เป็นระดับเบื้องต้นที่สามารถเรียนรู้และปฏิบัติตามได้ คือ 1. ศีล 2. สมาธิ 3. ปัญญา

ศีล คือ ความสำรวมกาย วาจา ให้เรียบร้อย การรักษากายวาจาให้อยู่ในสภาวะปกติธรรมดา ไม่ใช่กายวาจาไปทำชั่ว พูดชั่ว ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนและคนอื่น การทำหน้าที่ประจำวันอย่างปกติธรรมดา การดำรงอยู่ในกรอบของกฎหมาย และระเบียบปฏิบัติในสังคมอย่างปกติโดยการรักษากาย และวาจามั่นคงอยู่ในสุจริตธรรม เช่น รักษาและปฏิบัติตามหลักศีล 5 เป็นต้น

สมาธิ คือ ความรักษาใจมั่น การรักษาใจให้สงบนิ่ง ไม่ให้ฟุ้งซ่านระงับใจได้ควบคุมใจได้บรรเทาความเครียดได้ เป็นการควบคุมจิตให้เกิดการพัฒนา

ปัญญา คือ ความรอบรู้ในกองสังขาร การเข้าใจสภาวะความเป็นจริงของร่างกาย ว่าตกอยู่ในสามัญลักษณะคือ เป็นไปตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติคือ 1. อนิจจัง ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา 2. ทุกขัง ไม่ทนอยู่ในสภาพเดิม ไม่หยุดนิ่ง ไม่คงที่ 3. อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน หาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ไม่อาจบังคับได้

2. สภาพการนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างดุลยภาพชีวิต

หลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างดุลยภาพชีวิต ด้วยการนำหลักไตรสิกขา มาสร้างดุลยภาพชีวิตนั้น เบื้องต้นบุคคล ที่ต้องประพฤติปฏิบัติด้วยการรักษาศีลก่อน เพราะศีลเป็นวิธีการฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรม ทำตนให้คน มีระเบียบวินัย ทำให้เกิดการสำรวมอินทรีย์ หาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ ถูกต้อง เสพบริโภคด้วยสติปัญญา ไม่อยู่ตามอารมณ์ ความอยากของตัว แต่อยู่อย่างคนมีระเบียบวินัย จึงเรียกว่าคนมีศีล คือ บังคับตัวเองได้ ควบคุมตัวเองได้ เมื่อบังคับตนเองได้ก็กลายเป็นคนมีสมาธิ แล้วทำการฝึกสมาธิเจริญสมถกรรมฐาน เพื่อการเจริญปัญญา เป็นระดับในแต่ละขั้นไป การฝึกสมาธินั้น เป็นวิธีการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ เพื่อให้ จิตใจมีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่ปลอดโปร่ง สบาย ปราศจากความโลภ เพื่อให้จิตใจมีคุณธรรม จริยธรรม มีความเมตตา ความรักใคร่กันในเพื่อนมนุษย์ด้วยการไม่เบียดเบียนกัน ทำความคิดให้จิตมีพลังมั่นคงแน่วแน่ต่อความดีงาม ส่วนปัญญานั้น เป็นการฝึกฝนพัฒนาความรู้ เพราะเมื่อบุคคลได้ผ่าน การศึกษาแล้วย่อมเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง เช่น รู้ว่าทำไมคนเราต้องไม่เบียดเบียนซึ่งกัน และกัน ทำไมต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อบุคคลไม่เบียดเบียนกัน มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีการ ให้ ย่อมเกิดผลดีต่อตนเองและสังคม ทำให้มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ในการทำความดี เมื่อมีปัญหา เกิดความรู้ความเข้าใจเหตุและผลก็จะทำให้จิตใจมีความพร้อมในการสร้างคุณความดีและมีชีวิตที่มี ความสุข คือ มีดุลยภาพชีวิตที่ดี

3. รูปแบบหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างดุลยภาพชีวิต

รูปแบบหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างดุลยภาพชีวิต พบว่า หลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทาง ในการดำเนินชีวิตและสามารถสร้างความสมดุลหรือความมีดุลยภาพชีวิต ทำให้มนุษย์สามารถดำเนิน ชีวิตได้อย่างมีความสุขประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้ผลการวิจัยการสร้างดุลยภาพชีวิตใน 4 ด้าน สรุปผลได้ ดังนี้

ด้านร่างกาย

1) ดุลยภาพชีวิตด้านร่างกาย ปัญหาสุขภาพร่างกายนั้นย่อมเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกรูปนาม แต่กลุ่มบุคคลผู้อยู่ในสถานะ ที่ต้องใช้ชีวิตอยู่กับทางโลกมากกว่า คือ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพร่างกาย มากกว่าพระสงฆ์ทั้งฝ่ายวิชาการและฝ่ายวิปัสสนา สาเหตุตนเองจากการดำเนินชีวิตของฝ่ายฆราวาสจะอยู่ในสภาวะที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพมากกว่า เพราะมีทางเลือกมากกว่าเริ่มตั้งแต่อาหารที่ให้เลือกรวมสามารถเลือกบริโภคได้ตลอดเวลาตามใจชอบ ไม่ได้จำกัดเวลาเหมือนพระสงฆ์ที่ต้อง ดำรงตน

ตามพระธรรมวินัย ซึ่งถ้าหากไม่รู้จักประมาณตนในการบริโภคก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ร่างกายตามมา นอกจากนี้ด้วยภาระหน้าที่ที่ต้องทำมาหาเลี้ยงชีพและมีสถานการณ์ภายนอกที่มี ปัญหามากมายที่มากระทบทำให้สุขภาพร่างกายมีโอกาสเสื่อมโทรมได้เร็วกว่า แต่อย่างไรก็ตามด้วย การดำรงชีวิตตามแนวทางพระธรรมคำสอน บุคคลเหล่านี้ก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ สามารถสร้างดุลยภาพชีวิตของตนให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง บางท่านมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงไม่ มีปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา ที่ดำเนินชีวิตแบบพระสงฆ์ฝ่ายอรัญญ วาสี ที่ไม่เกี่ยวข้องกับคลุกคลีกับคฤหัสถ์มากนัก ฉันทตอาหารเพียงวันละหนึ่งมื้อและปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานอยู่เป็นประจำ ออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม สวดมนต์นั่งสมาธิ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี เพราะสุขภาพจิตที่ดีย่อมส่งผลให้มีสุขภาพกายที่ดีด้วย แต่สำหรับบางท่านที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ร่างกายบ้างแต่บุคคลเหล่านี้ก็มีวิธีการที่จะรักษาสุขภาพร่างกายด้วยสติ ทำให้ไม่ประสบปัญหามากนัก เพราะเมื่อมีสติก็สามารถยอมรับและอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นและหาวิธีแก้ไขโรคที่เป็นอยู่และป้องกันไม่ให้ เกิดโรคใหม่ จากการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอนจึงทำให้มีดุลยภาพชีวิตด้านสุขภาพร่างกายที่ดี

2) การสร้างดุลยภาพชีวิตด้านร่างกาย กลุ่มบุคคลดังกล่าว จะให้ความสำคัญกับการ ดูแลสุขภาพร่างกายในทุก ๆ ส่วน ตั้งแต่การเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย โดยยึด หลักธรรมคำสอนเป็นแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดำเนินชีวิตในทุกช่วงตอนด้วยสติ คือ รักษาศีล เจริญสมาธิและปัญญา และนำหลักธรรมที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายมาประพฤติ ปฏิบัติ เพื่อสร้างควมมีดุลยภาพในชีวิต เช่น หลักธรรมที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกาย 4 ประการ คือ สัปายะ 4 ได้แก่ อาวาส (ที่อยู่อาศัย ต้องเป็นที่สบายต่อสุขภาพ มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษ มีอุณหภูมิที่เหมาะสม) โภชนะ (อาหารที่รับประทานต้องเป็นอาหารที่ สบายต่อสุขภาพ อาหารที่เป็นประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ) ฤดู (การดูแลสุขภาพร่างกาย โดยทั่วไปให้เหมาะสมกับสภาพอากาศในแต่ละฤดู) และ อิริยาบถ (ต้องมีการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้สม่ำเสมอ ให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก เพื่อให้เกิดความสมดุลในร่างกาย) นอกจากนี้ ก็ใช้วิธีการออกกำลังกายด้วยการ บิณฑบาต กวาดลานวัด เดินจงกรม สำหรับฆราวาสก็จะออกกำลังกายหลากหลายตามความเหมาะสมต่อร่างกายของตน ซึ่งก็จะทำได้มากกว่าพระสงฆ์ สำหรับการรับประทานอาหารยังมีหลักธรรมอีกข้อหนึ่ง คือ โภชนมัตตัญญูตา คือ การรับประทานอาหารให้พอดีพอประมาณ ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป รับประทานอย่างมีสติ สำหรับฆราวาสก็ไม่เที่ยวกกลางคืน และรักษาศีล 5

ด้านจิตใจและอารมณ์

1) ดุลยภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ อารมณ์อันหลากหลายของมนุษย์ที่รับรู้ทางอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ย่อมส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ทุกเพศทุกวัยทุกสถานะที่อาจจะเป็นไปได้ทั้งในทาง ที่ดีและไม่ดี เป็นไปตามเหตุและปัจจัยของโลกธรรม แต่ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้า ด้วยการเจริญสติจิตใจที่ได้ฝึกฝนพัฒนาจิตด้วยการเจริญจิตตภาวนาดีแล้ว ทำให้บุคคล

เหล่านี้สามารถรักษาจิตใจและอารมณ์ให้อยู่ได้และทนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ สามารถ ควบคุม อารมณ์ให้ตั้งมั่นอยู่ได้เมื่อประสบกับสิ่งที่พอใจหรือไม่พอใจ และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ ของโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถอยู่กับทุกอย่างไม่ทุกข์ คือ มีความสุขเพราะ ความเข้าใจโลกและชีวิต ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

2) การสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ จะดูแลสุขภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะ ปกติ บริสุทธิ์ ด้วยการสั่งสมบุญ ให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ ฟังธรรม เจริญสมาธิภาวนา เป็นกิจวัตร พิจารณาหัวข้อธรรมในเรื่องโลกธรรม 8 คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ เป็นประจำเพื่อให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เป็นธรรมดาที่มนุษย์ต้องเจอ รักษาจิตใจให้สมดุลกับ ร่างกาย เพราะจิตใจที่ผ่องใสย่อมส่งผลถึงร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงได้ รักษาสุขภาพจิตใจด้วยสติ รักษาสติให้อยู่กับกายกับใจอยู่เนื่อง ๆ ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท เห็นคุณค่าของการรักษาจิตใจและ อารมณ์ของตนเพราะจุดมุ่งหมายของหลักศีล และ มัชฌิมาปฏิบัติ คือ การสร้างความสงบ ปลอดภัย ความสุข และความสมดุลของชีวิต สังคม และโลก รักษาจิตใจและอารมณ์ด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี ทำให้จิตใจผ่องใส ระลึกถึงทริโอดัปปะ ในทุกช่วงของการดำเนินชีวิตเพื่อให้ดำเนินชีวิตได้ตามทำนอง คลองธรรม มีความละเอียดรอบาปและเกรงกลัวต่อบาป พยายามละบาป อกุศลทั้งปวง

ด้านเศรษฐกิจ

1) คุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ โดยปกติแล้วปัญหาทางด้านเศรษฐกิจจะเกิดขึ้นกับบุคคลผู้ใช้ชีวิตอยู่กับทางโลกมากกว่า สมณะเพศ เพราะชีวิตที่อยู่กับทางโลกมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากมาย และมีสิ่งที่เพิ่มกิเลส ความอยากมากมาย หากไม่ยับยั้งชั่งใจในการใช้จ่ายใช้สอยก็ทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจได้เช่นกัน ซึ่งปัญหาเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมากทำให้ชีวิตเสีย คุณภาพ ก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตในหลาย ๆ ด้าน เช่น ปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว เกิดการคิดฟุ้งซัน น้อยโง่ ลักทรัพย์ เกิดเป็นปัญหาสังคมในที่สุด แต่เมื่อบุคคลมีธรรมะอยู่ในใจ ดำเนิน ชีวิตตามหลักธรรมคำสอน ดำเนินชีวิตอยู่ได้ตามทำนองคลองธรรม เมื่อเกิดปัญหาทางเศรษฐกิจที่ไม่ อาจหลีกเลี่ยงได้ ก็มีสติในการคิด แก้ไขปัญหาและพาดนออกจากปัญหาได้จึงทำให้เป็นผู้มีคุณภาพ ชีวิตทางด้านเศรษฐกิจที่ดี

2) การสร้างคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ เมื่อเจริญสติ ศีล สมาธิและปัญญาอยู่เป็น ประจำ จึงทำให้มีสติกำกับกายและใจในการดำเนินชีวิต ดังนั้น เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจ จะต้อง วางแผนการใช้จ่าย โดย อย่างน้อยต้องให้รายรับเพียงพอกับรายจ่าย มีความสันโดษในปัจจัย 4 คือ พิจารณาปัจจัย 4 อยู่เป็นประจำ ใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ด้วยความระมัดระวัง ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยให้เกินกว่า ความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต นำหลักธรรมมา ใช้ หลักทฤษฎีธัมมิกัตถธรรม มาใช้ในการรักษาคุณภาพ ด้านเศรษฐกิจ คือ ต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการหาทรัพย์ เมื่อหามาได้แล้วให้รู้จักเก็บรักษา รู้จักคบบัณฑิตเพื่อเกื้อกูลแก่กิจการงานและทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า รู้จักใช้จ่ายทรัพย์ที่หามาได้แต่พอดีไม่ใช้จ่ายเกินความจำเป็นหรือสรวุสรวาย หากเกิดปัญหาก็คะ

หาวิธีแก้ไขด้วยสติ ด้วยเหตุและผลโดยจะไม่ สร้างปัญหาให้มากขึ้นจะพยายามแก้ไขปัญหาด้านสติและปัญญา และดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 เป็นหลักในการดำเนินชีวิต

ด้านสังคม

1) คุณภาพชีวิตด้านสังคม การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติมีสันติสุข เกิดความมีคุณ งามความดีที่ตนนั้น ด้วยความหลากหลายของผู้คนในสังคม บุคคลมีความแตกต่างกันทั้งเชื้อชาติ ภาษานิสัยใจคอ สถานะทางครอบครัว การเลี้ยงดูวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วน ก่อให้เกิด ปัญหาเมื่อบุคคลต่าง ๆ มารวมกันอยู่ในสังคม ในขณะที่ปัญหาสังคมเกิดขึ้นมากมายทุก หย่อมหญ้า แต่บุคคล เหล่านี้เลือกที่จะดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอน เพื่อให้การอยู่ร่วมกันในสังคม มีสันติสุข ดำเนินชีวิตได้อย่าง สงบสุขมีชีวิตที่ดีงามรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังคม สามารถ ปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นใน สังคม มีชีวิตที่สะอาด ไม่หลงระเห็จไปกับวัตถุที่เป็นสาเหตุ ให้เกิดความเสื่อมทางด้านจิตใจได้ สามารถดำเนิน ชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2) การสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคม เพื่อรักษาสถานะในสังคมให้สามารถอยู่ร่วมกันกับ ผู้อื่นได้อย่าง มีความสุข สงบ ร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้ง นอกจากดำเนินชีวิตด้วยการรักษาศีล เจริญ สมาธิภาวนา แล้ว การอยู่ร่วมกันในสังคม จะนำหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ในเรื่องของ การอยู่ร่วมกันอย่างสมัค สมานสามัคคี คือ สาราณียธรรม มาประพาดปฏิบัติ ตั้งใจทำความดีทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อให้เกิดความ เมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูลกัน มีทัศนคติที่ดีต่อกัน วางต่อเสมอกัน กับ ทุกคน ใช้หลักพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) และ สังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา) และประพาดปฏิบัติตน เพื่อให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ ประโยชน์ตน (อัตตัตถะ) ประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถะ) และทั้งประโยชน์ตน และผู้อื่น (อุภยัตถะ) ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความ สมานสามัคคีกัน ไม่เอาวัดเอาเปรียบกันในสังคม อันจะนำมาซึ่ง ความสันติสุข ความสุข ความสงบ ร่มเย็น ขึ้นในสังคม

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง “รูปแบบหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างคุณภาพชีวิต” เป็นการวิจัยเชิง คุณภาพโดยการศึกษาเอกสาร แล้ววิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม ซึ่งจากการ วิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

หลักธรรมในการสร้างคุณภาพชีวิต คือ หลักไตรสิกขา ที่ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อ การสร้างคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ว่าด้วยเรื่อง หลักไตรสิกขา มา ประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต จะนำมาซึ่งความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่าง มีความสุขที่แท้จริง เนื่องจากหลักไตรสิกขา คือ หลักการพัฒนาความประพฤติทางกาย ทางจิต และ ปัญญา เพื่อการแก้ปัญหของ

มนุษย์ เพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุข และความเป็นอิสระอย่าง แท้จริงสู่ผู้ปฏิบัติ ไตรสิกขา เป็นระบบ การศึกษาหลักธรรมคำสอนเพื่อไปสู่หลักการปฏิบัติธรรม 3 ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญา สิกขา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุดมพร ชั้นไพบูลย์ (2557: 2) ได้ทำการวิจัย “การประยุกต์หลักไตรสิกขา เพื่อความสมดุลในชีวิต สำหรับผู้สูงวัย” ผลการวิจัยพบว่า ในพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตที่ไร้อหังสา ไร้ทุกข์ พอเหมาะพอดีเพื่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพมีความสุขที่แท้จริงเป็นสิ่งสำคัญ จึงสอนให้ปฏิบัติทางกาย และทางจิตใจควบคู่กันไปอย่างพอดีตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งสรุปได้ในหลักไตรสิกขา ระบบการฝึกฝน ศึกษาที่ทำให้ บุคคลปรับตัวหรือมีพัฒนาการอย่างมีคุณภาพอันประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และ อธิปัญญา สิกขา เพื่อพัฒนาความคิดเห็นและพฤติกรรมทางกายได้อย่างเหมาะสม พัฒนาจิตใจให้สงบ เข้มแข็ง พัฒนา ความรู้ความเข้าใจให้สมบูรณ์พร้อม สอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งจะทำให้สามารถแก้ทุกข์แก้ปัญหา ต่าง ๆ ได้ตรงจุด นำไปสู่ชีวิตที่สมดุล ดั่งมรรค ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งในปัจจุบันและส่งผลต่อไปในอนาคต

สภาพการนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างคุณภาพชีวิต ด้วยการนำหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา มาสร้างคุณภาพชีวิต การพัฒนากาย และวาจา ได้นำหลักไตรสิกขา มัชฌิมาปฏิปทา และมรรค มงคล 8 ในส่วน ของอภิสัยสิกขา คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ มาใช้ในการฝึกอบรมพัฒนา กาย และวาจา เพราะทั้งสามสิ่งนี้เป็นความถูกต้อง เป็นเรื่องของระเบียบวินัยที่ควบคุมพฤติกรรมหรือความ เคลื่อนไหวทางกาย วาจา ให้ดำเนินไปในทิศทางที่ดี การพัฒนาจิต ในส่วนของอภิจิตตสิกขา คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ มาใช้ในการฝึกอบรมพัฒนาจิต เพราะ องค์ประกอบของอริยมรรคทั้งสามประการนี้ ช่วยในการฝึกอบรม ควบคุมจิตให้รู้จักคิดอย่างเป็น ระเบียบ เรียกว่า “คิดเป็น” การพัฒนาปัญญา ในส่วนของ อภิปญญาสิกขา คือ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ มาใช้ในการฝึกอบรมพัฒนาปัญญา เพื่อให้เกิด ความสามารถที่จะมองเห็นความจริงในเรื่องราวต่าง ๆ แล้วหาทางออกให้กับตนเองและผู้เกี่ยวข้องได้ อย่าง ปลอดภัยทั้งในส่วนของกายและจิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เกียรติศักดิ์ คำภักดิ์ (2557: 2) ได้ทำการวิจัย “แนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาทรัพยากร มนุษย์ตามหลักไตรสิกขา คือ การพัฒนามนุษย์ใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านความประพฤติ (พฤติกรรม) เพื่อให้มนุษย์ มีพฤติกรรมที่สงบเรียบร้อย มีความสุจริตทางกายวาจาและ อาชีวะ เรียกว่า ศีลสิกขา ซึ่งเป็นขั้นต้นของการ พัฒนาชีวิตทางด้านสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและ สัมมาอาชีวะ ให้เจริญงอกงามขึ้นจนมีความสมบูรณ์พร้อม ทางความประพฤติ วินัยและความสัมพันธ์ทาง สังคม 2) ด้านจิตใจ คือ การปฏิบัติตามหลักสมาธิ เป็นการ ปลุกฝังคุณธรรมและเสริมสร้างคุณภาพของจิตให้ มีสุขภาพดี พร้อมทั้งจะปฏิบัติการทำงานต่าง ๆ ได้ เป็นการ พัฒนาในขั้นที่ต้องฝึกฝนอบรม สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ให้มีความเจริญงอกงามขึ้นจนสมบูรณ์ พร้อมทางทางคุณธรรม มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิตที่ดี 3) ด้านปัญญา คือ การฝึกหัดอบรม พัฒนาทางด้านปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายที่ เป็นไปตามเหตุและปัจจัยทำให้สามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยเหตุผล รู้เท่าทันโลก

รูปแบบหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างคุณภาพชีวิต ในการดำเนินชีวิตและสามารถสร้างความสมดุล หรือความมีดุลยภาพชีวิต ทำให้มนุษย์สามารถดำเนิน ชีวิตได้อย่างมีความสุขประสบความสำเร็จ ในการดำเนินชีวิตได้ผลการวิจัยการสร้างดุลยภาพชีวิตใน 4 ด้าน (1) ด้านร่างกาย คือ หลักธรรมที่มีผลโดยตรง ต่อสุขภาพร่างกาย 4 ประการ คือ สัปปายะ 4 ได้แก่ อาวาสสัปปายะ โภชนะสัปปายะ ฤดูสัปปายะ อิริยาบถสัปปายะ (2) ด้านจิตใจและอารมณ์ การรับรู้ทางอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ย่อมส่งผล กระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ การสร้างดุลยภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ จะดูแลสุขภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ บริสุทธิ์ ด้วยการสั่งสมบุญ ให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ ฟังธรรม เจริญสมาธิภาวนา เป็นกิจวัตร พิจารณาหัวข้อธรรมในเรื่องโลกธรรม 8 (3) ด้านเศรษฐกิจ การสร้างดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ เมื่อเจริญสติ ศีล สมาธิและปัญญาอยู่เป็นประจำ จึงทำให้มีสติกำกับกายและใจในการดำเนินชีวิต ด้วยสันโดษในปัจจุบัน 4 คือ พิจารณาปัจจัย 4 อยู่เป็นประจำ ใช้สอยสิ่งต่าง ๆ และ (4) ด้านสังคม เพื่อรักษาสถานะในสังคมให้สามารถอยู่ร่วมกันกับ ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้ง คือ สาราณียธรรม มาประพฤติปฏิบัติ ตั้งใจทำความดีทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อให้เกิดความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูลกัน มีทัศนคติที่ดีต่อกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐชา จิตภักดี (2564: 2) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์” ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์ ได้แก่ คำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ใช้ในการพัฒนามนุษย์ให้เกิดความสมดุล คือ อริยสัจสี่ (ทุกข์ สมุทัย นิโรจน์ มรรค) ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และภาวนา 4 (กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา) การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ได้แก่ การนำหลักอริยสัจสี่ หลักไตรสิกขา และหลักภาวนา 4 มาใช้ในการพัฒนามนุษย์ 4 ด้าน ดังนี้ 1) กายภาวนา คือการพัฒนาทางร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง 2) ศีลภาวนา คือการพัฒนาให้มีระเบียบวินัย 3) จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ และมีศักยภาพ 4) ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาให้รู้ทันโลกและชีวิตตามสภาวะการณ ทำตนให้รอดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

สรุปองค์ความรู้

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม พระสงฆ์ฝ่ายวิชาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา นักวิชาการด้านศาสนา และกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงได้รูปแบบหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างดุลยภาพชีวิต ดังจะ แสดงต่อไปนี้

ไตรสิกขา	→	ศีล สมาธิ ปัญญา	→	สุขภาพจิตมั่นคง
↓		↕		↓
ศีล 5 +มรรคมีองค์ 8 + สัมปายะ 4 (อวาส,โกชนะ, ฤค,อิริยาบถ)+โกช เนมัตตัญญูตา+ จังคม สูตร	→	ดุลยภาพชีวิต ด้าน ร่างกาย	→	จิตมั่นคง
↓		↕		↓
ศีล 5 +มรรคมีองค์ 8 + โลกธรรม 8 (อริยสัจธรรม,อนิยสัจธรรม) + การ เจริญจิตต ภาวนา (สมถ , วิปัสสนากัมมัฏฐาน)	→	ดุลยภาพชีวิตด้านจิตใจ และอารมณ์	→	มีความพอเพียง
↓		↕		↓
ศีล 5 + มรรคมีองค์ 8 + สันโดษในปัจจุบัน 4 (พิจารณาปัจจัย 4) + ทิฐธรรม มิกัตถธรรม (อ, อา, กะ, สะ) +ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	→	ดุลยภาพชีวิตด้าน เศรษฐกิจ	→	มีความพอดี
↓		↕		↓
ศีล 5 + มรรคมีองค์ 8 + สาราณียธรรม 6 ประการ + พรหมวิหาร 4 + สังคหวัตถุ 4 + ประโยชน์ 3 ประการ (อัตตตถะ, ปรัตถะ, อุภยตถะ) (อ, อา, กะ, สะ) +ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	→	ดุลยภาพชีวิตด้านสังคม	→	ความมีดุลยภาพชีวิต สมบูรณ์

แผนภาพที่ 2 แสดง องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาสภาพปัญหาการขาดดุลยภาพชีวิตของคนใน สังคมไทย แต่ยังมีประเด็นที่ผู้วิจัยยังทำการวิจัยไปไม่ถึง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัย ครั้งต่อไป ดังนี้

- 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ตามหลักพระพุทธศาสนาควรมีรูปแบบอย่างไร
- 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับกลุ่มเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กตามหลักพระพุทธศาสนา ควรที่จะมีหลักสูตรอย่างไร
- 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และชุมชนที่เป็นหมู่บ้านแห่งความเจริญด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ควรมีแบบแผนอย่างไร
- 4) การสร้างการรับรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบันควรเป็นอย่างไร

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับกลุ่มผู้ใช้แรงงานตามหลักพุทธธรรม
- 2) ควรศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับกลุ่มเยาวชนตามหลักพุทธธรรม
- 3) ควรศึกษารูปแบบการเรียนรู้ศาสตร์เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- เกียรติศักดิ์ คำภักดี. (2557). *แนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา*. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ณัฐชยา จิตภักดี. (2564). *การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์*. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช. (2522). *พระบรมราโชวาท*. กรุงเทพมหานคร: อาคารใหม่สวนอัมพร.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2562). *มัชฌิมาปฏิปทา-มัชฌิมนิเทศนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ.
- พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง). (2564). *ดุสิตภาพของชีวิต ในมุมมองของพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- พระราชภาวนาจารย์ (หลวงพ่อดำตตชีโว). (2560). *นักสร้างบารมีต้องไม่มีข้อแม้*. กรุงเทพมหานคร: วัดพระธรรมกาย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *รายงานประจำปี 2560*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักพัฒนาการ กรมประชาสัมพันธ์. (2560). *ปัญหาของสังคมไทยในปัจจุบัน*. กรุงเทพมหานคร: กรมประชาสัมพันธ์.
- อุดมพร ชื่นไพบูลย์. (2557). *การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อความสมดุลในชีวิตสำหรับผู้สูงวัย*. รายงานวิจัย. กรุงเทพมหานคร: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.