

การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

Creating the Balance of Life According to the Buddhist Doctrines

กาญจนา หาญศรีวรพงศ์¹,

โสวิทย์ บำรุงภักดิ์² และ พระมหามิตร ฐิตปณฺโญ³

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Kanjana Hansriworapong¹,

Sowit Bamrungphak² and PhramahaMit Thitapanyo³

Mahachulalongkornrajavidyalaya University KhonKaen Campus, Thailand

Corresponding Author, Email: Kaikan2007@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับดุลยภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน และเพื่อวิเคราะห์แนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 21 รูป/คน ประกอบด้วย พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา นักวิชาการด้านศาสนา และกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ 1 วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน จังหวัดขอนแก่น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) การสังเกต 2) การจัดประชุมกลุ่มย่อย 3) การสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนา (Descriptive Analysis) ตามหลักอุปนัยวิธี (Inductive Method)

ผลการวิจัย พบว่า สภาพปัญหาเกี่ยวกับดุลยภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบันเป็นสังคมนิยมวัตถุ ผู้คนให้ความสำคัญกับความเจริญทางวัตถุมากกว่าความเจริญทางด้านจิตใจ มีสภาพจิตใจที่เสื่อมลง ไม่มีวินัย ไม่มีคุณธรรมและจริยธรรม แก่งแย่งเบียดเบียนกัน ขาดความมีเมตตาต่อกัน เห็นประโยชน์ส่วนตนมากกว่าประโยชน์ส่วนรวม

* วันที่รับบทความ: 25 มกราคม 2562; วันที่แก้ไขบทความ 11 มีนาคม 2562; วันที่ตอบรับบทความ: 22 มีนาคม 2562

Received: January 25, 2019; Revised: March 11, 2019; Accepted: March 22, 2019

ทำทุกอย่างเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการเพื่อนำมาสนองความอยาก คือ กิเลสที่ไม่มีที่สิ้นสุดของมนุษย์

แนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเริ่มต้นที่บุคคลต้องสร้างสมดุลยภาพชีวิตของตนในทุกด้าน โดยแต่ละด้านควรนำหลักไตรสิกขาและธรรมข้ออื่นๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมาประพจน์ปฏิบัติร่วมกันเพื่อให้เกิดประสิทธิผลต่อการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น หากบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องก็จะทำให้เกิดความสมดุล สมดุลยภาพชีวิตเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่มั่นคงอันจะส่งผลถึงการมีสุขภาพกายที่ดี เป็นผู้มีจิตใจและอารมณ์ที่มั่นคงมีเศรษฐกิจที่ดีเพราะดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง เกิดความพอดีขึ้นในสังคมอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะทุกคนในสังคมมีความเสมอภาคไม่เอาัดเอาเปรียบกัน

คำสำคัญ: ดุลยภาพชีวิต; การสร้างดุลยภาพชีวิต; หลักธรรมในพระพุทธศาสนา

Abstract

The aims of this research were: 1) to study the problematic conditions of life balance of people in the present society of Thailand; 2) to analysis the ways to create the balance of life according to the Buddhist doctrines. Key informants 21 persons consists of academic Buddhist monks, insight meditation instructors, religious academic and Dhamma practitioners at insight meditation center no 1, Wat Pho, Nontan, Khonkaen Province. This qualitative research had its tools as 1) observation; 2) group dynamic meeting; 3) in-depth interview. The obtained data were interpreted by using the descriptive analysis based on the deductive method.

The research results were as follows:

The problem of the life balance in the present Thai society is materialism. People pay attention to material prosperity rather than psychological growth. There is a mental state that has deteriorated; people have no disciplines, no morality and ethics and lack of compassion. They only focus on personal benefits more than common interests and do everything to get what they want to satisfy their desire which is the endless unwholesomeness of human beings.

The guidelines for creating a balance of life according to the principles of Buddhism starts where people have to create their life balance in all aspects in which each aspect should bring the principles of Threefold Learning (*ti-sikkhā*) together with other related dhammas to practice order to be more effective. If the person is performing this correctly, it will cause balance of life. They will be a stable mental health person which will result in good physical health, having a stable mind and emotion and a good economy

as they happily live with sufficiency in society. Everyone in society is equal, not taking advantage from the others.

Keywords: Balance of Life; Creating the Balance of Life; Dhamma Principles in Buddhism

บทนำ

“การสร้างเสริมความเข้มแข็งสมบูรณ์แห่งสุขภาพ การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดี และสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงจะอำนวยผลให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ และเมื่อสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้วย่อมมีกำลังทำประโยชน์สร้างสรรค์ เศรษฐกิจและสังคมบ้านเมืองได้เต็มที่” (King Rama IX, 2009 : 278) เป็นบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ที่ทรงให้ความสำคัญกับการสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจของคนไทย แต่เมื่อประเทศไทยเข้าสู่กระแสโลกาภิวัตน์ความก้าวหน้าด้านวิทยาการสื่อสารได้เป็นปัจจัยผลักดันให้โลกอยู่ในภาวะไร้พรมแดนและเข้าสู่ยุคแห่งการจัดระเบียบใหม่ทางเศรษฐกิจ สังคม ที่ก่อให้เกิดทั้งโอกาสและภัยคุกคามต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศทางด้านสังคมคนไทยมีโอกาสในการเลือกรับข่าวสารที่หลากหลายตามรสนิยมของแต่ละบุคคล กระแสวัฒนธรรมและข้อมูลข่าวสารไหลที่ผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆ ก่อให้เกิดวัตถุนิยมและบริโภคนิยมตลอดจนความฟุ้งเฟ้อต่าง ๆ ในหมู่คนรุ่นใหม่ (Office of the National Economics and Social Development Board, 1996 : 1) คนไทยมีปัญหาด้านทัศนคติด้านคุณธรรมจริยธรรมผู้คนไม่เคารพสิทธิผู้อื่นและไม่ยึดผลประโยชน์ส่วนรวมเป็นสำคัญไม่สามารถคัดกรองและเลือกรับวัฒนธรรมต่างชาติที่เลือนไหลเข้ามาในประเทศไทยผ่านสังคมยุคดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม ส่งผลต่อวิกฤตค่านิยมทัศนคติและพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต (Office of the National Economics and Social Development Board, 2016 : 8 - 12) ทำให้เกิดปัญหาสังคม คนไทยมีจิตใจเปราะบาง เป็นโรคซึมเศร้า เมื่อประสบปัญหาชีวิตก็ไม่สามารถทนทานกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ ทำให้คุณภาพชีวิตต่ำลง ดังนั้น คุณภาพชีวิตของคนไทยจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องส่งเสริมและพัฒนาเพื่อให้คนไทยมีจิตใจที่เข้มแข็ง แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ในสถานการณ์ของสังคมนิยมวัตถุ ผู้คนเห็นคุณค่าทางวัตถุมากกว่าคุณค่าทางจิตใจมีปัญหาด้านจิตมีพฤติกรรมแสดงออกที่รุนแรงขาดเมตตา คนไทยยุคใหม่

ตกเป็นทาสของประเทศทุนนิยมที่ผลิตเครื่องอุปโภคบริโภคมาเป็นเหยื่อล่อทำให้มนุษย์เกิดกิเลสอยากมีอยากได้ สนับสนุนให้เกิดค่านิยมบริโภคผ่านสื่อต่างๆ โดยปราศจากการควบคุม เมื่ออยากมีอยากได้แล้วไม่มีเงินซื้อ ก็ประพฤติดนินทาศีลธรรมทั้งต่อตนเอง และสังคม คนส่วนใหญ่คิดว่า การมีความพร้อมทางวัตถุจะทำให้ชีวิตมีความสุขจึงวิ่งตามวัตถุไขว่คว้าหา มาบำรุงชีวิตสิ่งใดที่ยังไม่มีเหมือนคนทั่วไป ก็พยายามดิ้นรนหาสิ่งที่มียู่แล้ว ก็พยายามทำให้มีมากกว่าเดิม บางครั้งทำให้เกิดการทุจริตต่อหน้าที่การงาน นอกจากนี้คนไทยยังมีศรัทธาเลือนลอยคนไทยนับถือพุทธศาสนาแต่ส่วนใหญ่ไม่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา อย่างมั่นคงคนไทยตกอยู่ในสภาพที่หลงใหลในวัตถุมากกว่าสิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจทำให้เดินเข้าสู่สิ่งที่เรียกว่าบวมขุได้ง่ายกว่าการเดินทางเข้าสู่วัดเพื่อบำเพ็ญบุญบำเพ็ญทานบารมีเพื่อให้ชีวิตได้พบกับความสุขความเจริญ (Public Relations Technical Development Office, 2018 : 1) พฤติกรรมเหล่านี้เป็นเหตุให้ชีวิตขาดคุณภาพ การที่จะทำให้ชีวิตมีคุณภาพนั้นมนุษย์จำเป็นต้องพัฒนาทั้งสุขและทุกข์ที่เป็นธรรมชาติของชีวิต แต่ในยุคที่โลกเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก มีวัตถุพร้อม มนุษย์เข้าใจผิดว่าวัตถุคือสิ่งที่ตอบสนองความต้องการทั้งหมดของชีวิต มนุษย์พยายามพัฒนาวัตถุเพื่อสนองความต้องการทางด้านร่างกาย แต่ไม่ได้พัฒนาทางด้านจิตใจ เป็นเหตุให้มนุษย์เสียคุณภาพของชีวิตและตกอยู่ภายใต้การครอบงำของวัตถุ (Mahapunyo (Lalong), 2018 : 2) การที่มนุษย์มีสภาพเป็นเช่นนั้น ตามหลักพระพุทธศาสนากล่าวว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง คือ มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน วัตถุสิ่งของต่าง ๆ โดยเฉพาะมนุษย์จะมีชีวิตใช้ชีวิตและดำเนินชีวิตล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กัน ได้แก่ กิเลส กรรมและวิบาก กิเลสถือว่าเป็นปัจจัยภายในที่มีส่วนผลักดันให้มีการกระทำ (กรรม) ทางกายเรียกว่า กายกรรม มีการกระทำทางวาจาเรียกว่า วาจากรรม และมีความคิดหรือการนึกคิดในใจเรียกว่า มโนกรรม ส่วนวิบากหรือผลอันเป็น “ความประพฤติ” ที่เป็นไปต่าง ๆ บุคคลผู้นั้นจะต้องรับผิดชอบเป็นการส่วนตัว (Sowit Bamrungphak, 2018 : 1-22) การแก้ไขข้อบกพร่องของมนุษย์เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตไปตามเส้นทางที่ถูกต้องที่จะนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จ ต้องเริ่มแก้ไขที่ใจตนเองก่อน เพราะมนุษย์มักจะทำทุกอย่างไปตามอำนาจของกิเลส ถูกชักจูงให้ทำผิดด้วยอำนาจของความโลภ โกรธ หลง ทำให้ชีวิตพบกับความทุกข์และอุปสรรคต่างๆ การแก้ไขจึงต้องนำใจกลับมาอยู่กับธรรมะซึ่งเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์มีอยู่ภายในตัวมนุษย์ทุกคน และหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ทางด้าน กาย วาจา ใจ เป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่

ครบถ้วนสมบูรณ์ครอบคลุมถึงมรรคมงคล 8 ก็คือ ไตรสิกขา (PhraBrahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2009 : 225, 544) โดยที่มรรคมงคลแปดเป็นหลักปฏิบัติที่ส่งเสริมความมีคุณภาพชีวิตที่ดีงาม เป็นหลักปฏิบัติที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทาหรือข้อปฏิบัติที่เป็นกลางตามกฎธรรมชาติหรือสายกลางที่มีความหมายว่าพอดี ซึ่งตรงกับที่เรานิยมใช้กันในปัจจุบันว่าคุณภาพ หรือ สมดุล (PhraBrahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2018 : 1) ดังนั้นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาจึงสามารถใช้เป็นแนวทางในการสร้างคุณภาพชีวิตได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน
- 2) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มุ่งศึกษาการสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในภาคสนาม (Field Study) ทำการศึกษาและคัดเลือก โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามความสำคัญของเรื่อง คือ บุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในเขตพื้นที่จังหวัดขอนแก่น ได้แก่ พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา นักวิชาการด้านศาสนา กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ 1 วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน จำนวน 21 รูป/คน ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อทราบทัศนคติ หลักการแนวความคิดการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูล รวมถึงการวิเคราะห์ปัญหาสภาพการขาดคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยและข่าวสารข้อมูลที่เป็นประเด็นปัญหา (Hot Issue) ที่เกิดขึ้นในสังคมไทย และปรากฏเป็นข่าวทางสื่อโทรทัศน์ หรือบนโลกโซเชียล เพื่อประกอบการศึกษาวิเคราะห์ หลักการ แนวคิด ทฤษฎีและประยุกต์ใช้องค์ความรู้เพื่อเป็นแนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา แล้วนำเสนอข้อมูลในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) โดยใช้องค์ประกอบ และตัวชี้วัดการสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อให้เห็นการพัฒนา รูปแบบและกระบวนการสร้างคุณภาพชีวิตและนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

สรุปผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

จากการสำรวจข้อมูลของกรมสุขภาพจิตพบว่า คนไทยอายุ 18 ปีขึ้นไปทั่วประเทศมีปัญหาสุขภาพจิตกว่า 7 ล้านคน คนไทยเจ็บป่วยจากโรคจิตเวช มีปัญหาสุขภาพจิต ป่วยเป็นโรคซึมเศร้ากันมากขึ้น (Sopontammarak, 2018 : 2) ปัญหาดังกล่าวก่อให้เกิดสภาพความไม่มีคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน เพราะคุณภาพทางด้านจิตเจ้านั้นส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เมื่อผู้คนมีปัญหาทางด้านจิตใจสิ่งที่ตามมาคือการแสดงออกทางพฤติกรรมในด้านลบ ซึ่งภาพที่เราได้พบเห็นและสัมผัสกันทั่วไปจนคุ้นชินในสังคมไทยยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเมืองใหญ่ก็คือการแย่งชิง เบียดเสียดยัดเยียดกันของผู้คนในการทำกิจกรรมต่างๆ ปัญหายาเสพติด ทูจริตและประพฤตินิยม ปัญหาอาชญากรรม ฯลฯ ปัญหาที่เกิดขึ้นนี้แสดงให้เห็นว่าคนไทยยุคปัจจุบันมีคุณภาพชีวิตที่ต่ำลง ผู้คนขาดความสมดุลหรือความมีคุณภาพในการดำเนินชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งจากการศึกษาสภาพปัญหาข้างต้นพบว่า ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ล้วนมีสาเหตุมาจากการที่มนุษย์เลือกดำเนินชีวิตอย่างประมาท ดำเนินชีวิตด้วยความไม่สะอาด อันเป็นเหตุให้หาความสุขใดๆ ไม่ได้ มีความชั่วทั้งกาย วาจา และใจ มีชีวิตที่ตกต่ำ คำว่าชีวิตที่ไม่สะอาดหมายถึง การสร้างกรรม คือการกระทำที่ประกอบไปด้วย เจตนาทางกาย วาจา และทางใจ (PhraBrahmagunabhorn (P.A.Payutto), 2013 : 60) ที่เป็นอกุศลกรรมบถ 10 ประการ ดังคำสอนที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกายทสกนิบาต จตุตถปัณณาสก์ชาณฺโสณิวรรคจุนทสูตร ว่าด้วย อกุศลกรรมบถ 10 ประการ อันเป็นความไม่สะอาดและเป็นตัวการที่ทำให้กาย วาจา ใจไม่สะอาด ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอนและอธิบายแก่จุนทกัมมารบุตร (V.120 (Thai), 1996 : 24/176/319-324) ซึ่งประกอบด้วย 1) มีความไม่สะอาดทางกาย 3 อย่าง ได้แก่ ปาณาติบาต (การทำลายชีวิต), อทินนาทาน (ถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้), และ กาเมสุมิฉฉาจาร (ประพฤตินิยมในกาม) 2) มีความไม่สะอาดทางวาจา 4 อย่าง ได้แก่ มุสาวาท (การพูดเท็จ), ปิสุณาวาจา (การพูดส่อเสียด), ผรุสวาจา (การพูดคำหยาบ) และสัมผัปปลาปะ (การพูดเพ้อเจ้อ) 3) ความไม่สะอาดทางใจ 3 อย่าง ได้แก่ อภิชฌา (ละโมภคอยากได้อะไรของเขา), พยาบาท (คิดร้ายเขา) และ

มิจฉาทิฎฐิ (เห็นผิดจากคลองธรรม) (PhraBrahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2013 : 472-473)

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน เกิดจากการดำเนินชีวิตโดยมีพฤติกรรมที่มีอกุศลกรรมบถ 10 ประการ อันเป็นเหตุนำมาซึ่งปัญหาในการดำเนินชีวิตของบุคคล และปัญหาสังคม ทำให้ชีวิตขาดความมีคุณภาพชีวิต

2. การสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักไตรสิกขา มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างคุณภาพชีวิต ซึ่งในการนำหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มาสร้างคุณภาพชีวิตนั้นบุคคลพึงต้องเริ่มต้นด้วยการประพฤติปฏิบัติตนด้วยการรักษาศีลเป็นเบื้องต้นเพราะศีลเป็นวิธีการฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรมทำตนให้คนมีระเบียบวินัย ทำให้เกิดการสำรวมอินทรีย์ มีการหาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ เสพบริโภครด้วยสติปัญญา สมาธิ เป็นวิธีการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ เพื่อให้จิตใจมีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่ปลอดโปร่ง ปราศจากความโลภ มีคุณธรรม จริยธรรม มีความเมตตารักใคร่ในเพื่อนมนุษย์ด้วยการไม่เบียดเบียนกัน ทำความคิดให้จิตมีพลังมั่นคงแน่วแน่ต่อความดีงาม ส่วนปัญญา เป็นการฝึกฝนพัฒนาความรู้ เพราะเมื่อบุคคลได้ผ่านการศึกษาล้วนแล้วก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง เมื่อมีปัญญาเกิดความรู้ความเข้าใจเหตุและผลก็จะทำให้จิตใจมีความพร้อมในการสร้างคุณความดีและมีชีวิตที่มีความสุข โดยต้องสร้างคุณภาพชีวิตให้ครบทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

ก) ด้านร่างกายการสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกายนั้นต้องให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายในทุกๆ ส่วน ตั้งแต่การเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย โดยยึดหลักธรรมคำสอนเป็นแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดำเนินชีวิตในทุกช่วงตอนด้วยสติ คือรักษาศีล เจริญสมาธิและปัญญา และนำหลักธรรมที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อสร้างคุณภาพชีวิต เช่น หลักธรรมที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกาย 4 ประการ คือ สัปายะ 4 ได้แก่ อาวาส โภชนะ ฤดู และ อิริยาบถ

นอกจากนี้ยังใช้วิธีการออกกำลังกายด้วยการ บิณฑบาต กวาดลานวัด เดินจงกรม แต่สำหรับฆราวาสสามารถออกกำลังกายได้หลากหลายตามความเหมาะสมต่อร่างกายของตน นอกจากนี้การรับประทานอาหารต้องพิจารณาหลักธรรม โภชนมัตตัญญูตา มาพิจารณาอีกข้อหนึ่งด้วย และฆราวาสก็รักษาศีล 5 และไม่ควรเที่ยวกลางคืน

ข) ด้านจิตใจและอารมณ์การสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์จะต้องดูแลสุขภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ บริสุทธิ์ ด้วยการสั่งสมบุญ ให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์

พึงธรรม เจริญสมาธิภาวนา เป็นกิจวัตร พิจารณาโลกธรรม 8 เป็นประจำเพื่อให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เป็นธรรมดาที่มนุษย์ต้องพบเจอ รักษาจิตใจให้สมดุลกับร่างกาย รักษาสุขภาพจิตใจด้วยสติ รักษาสติให้อยู่กับกายกับใจอยู่เนืองๆ ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท รักษาจิตและอารมณ์ของตนตามของหลักศีล และ มัชฌิมาปฏิปทา คือ การสร้างความสงบ ปลอดภัย สุข และความสมดุลของชีวิต สังคม และโลก รักษาจิตใจและอารมณ์ด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี ทำให้จิตใจผ่องใส เป็นผู้มีหิริโอตตัปปะ ในทุกช่วงของการดำเนินชีวิตเพื่อให้ดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม

ค) ด้านเศรษฐกิจการสร้างดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ เมื่อเจริญสติ ศีล สมาธิ และปัญญาอยู่เป็นประจำ จะทำให้มีสติกำกับกายและใจในการดำเนินชีวิต รู้จักวิธีการวางแผนการใช้จ่ายให้รายรับเพียงพอกับรายจ่าย มีความสันโดษในปัจจัย 4 คือ พิจารณาปัจจัย 4 อยู่เป็นประจำใช้สอยสิ่งต่างๆ ด้วยความระมัดระวัง ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยให้เกินกว่าความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต นำหลักธรรมว่าด้วยประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์สุขสามัญที่มองเห็นกันในชาตินี้ ที่คนทั่วไปปรารถนา คือ มีทรัพย์ (ทิณฐธัมมิกัตถธรรม) มาใช้ในการรักษาดุลยภาพด้านเศรษฐกิจ ต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการหาทรัพย์ เมื่อหามาได้แล้วให้รู้จักเก็บรักษา รู้จักคบบัณฑิตเพื่อเกื้อกูลแก่กิจการงานและทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า รู้จักใช้จ่ายทรัพย์ที่หามาได้แต่พอดีไม่ใช้จ่ายเกินความจำเป็นหรือสุรุ่ยสุร่าย หากเกิดปัญหาที่หาวิธีแก้ไขด้วยสติ ไม่สร้างปัญหาให้มากขึ้น และดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ง) ด้านสังคมการสร้างดุลยภาพชีวิตด้านสังคม เป็นการรักษาสถานะความเป็นอยู่ของตนในสังคมให้สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้ง นอกจากดำเนินชีวิตด้วยการรักษาศีล เจริญสมาธิภาวนาแล้ว การอยู่ร่วมกันในสังคมจะต้องนำหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ในเรื่องของการอยู่ร่วมกันอย่างสมัคสมานสามัคคี คือ ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน (สาราณียธรรม 6 ประการ) มาประพฤติปฏิบัติตั้งใจทำความดีทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อให้เกิดความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูลกัน มีทัศนคติที่ดีต่อกัน วางตัวเสมอกันกับทุกคน ใช้หลักพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา) และสังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา) และประพฤติปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ ประโยชน์ตน (อัตตัตถะ) ประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถะ) และทั้งประโยชน์ตนและผู้อื่น (อุภยัตถะ) ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความสมานสามัคคีกัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกันในสังคมอันจะนำมาซึ่งความสันติสุข สุข ความสงบ ร่มเย็น ขึ้นในสังคม

ดังนั้น การนำหลักไตรสิกขามาพัฒนาความประพฤติทางกาย ทางจิต และปัญญา ด้วยการฝึกหัดปฏิบัติรักษาศีล พัฒนาจิตด้วยการเจริญสมาธิภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญาเป็นสัมมาทิฐิ ดำเนินชีวิตได้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม จึงสามารถนำมาสร้างคุณภาพชีวิตของมนุษย์ได้ แต่อย่างไรก็ตามการพัฒนาไตรสิกขานั้น ผู้ปฏิบัติควรนำหลักธรรมข้ออื่นๆ เช่น โภชนะมัตตัญญูตา โลกธรรม 8 ทิฐุธรรมมิกตถธรรม สาราณียธรรม 6 ประการ พรหมวิหาร 4 เป็นต้น มาพิจารณาในการประพฤติปฏิบัติร่วมกับหลักไตรสิกขาเพื่อให้การปฏิบัติได้ประสิทธิภาพเกิดประสิทธิผลยิ่งขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่ได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาในการสร้างความคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม สรุปผลได้ ดังนี้

ในการสร้างคุณภาพที่สมบูรณ์ให้กับชีวิตนั้น ได้น้อมนำหลักธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีสติ เจริญศีลสมาธิ ปัญญาอยู่เนืองๆ รักษาศีลห้า เดินตามทางอริยมรรคมีองค์ 8 ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา และมัชฌิมาปฏิปทา จึงประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต มีชีวิตที่มีคุณภาพ ดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น มีคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เป็นผู้ที่มีเศรษฐกิจที่ดี สามารถอยู่ในสังคมและรักษาสถานะทางสังคมได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับ แก้ววิบูลย์ แสงพลสิทธิ์ Kaewwiboon (2018 : 2) ที่ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิต คือ ความสมดุลของชีวิตมนุษย์ที่สามารถปรับตัวทั้งร่างกายและพฤติกรรมเพื่อรักษาการดำรงชีวิต โดยความจำเป็นในขั้นพื้นฐาน ได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง และทุกมิติแห่งการดำเนินชีวิตมีความแข็งแกร่ง เป็นชีวิตที่ดำเนินอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ นอกจากนี้ แพทย์หญิง ชูชาน สมิต โจนส์ อังโน จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี (Juthathip, 2003 : 68) ยังกล่าวว่า การมีสุขภาพที่ดีเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตที่สมดุล สุขภาพที่ดีนอกจากการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว ต้องดำเนินชีวิตในทุกวันให้มีความสมดุลในด้านต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และจิตวิญญาณ ก็จะมีพบว่า ผลที่ได้จะคุ้มค่าต่อการมีชีวิต คือ การอยู่อย่างมีความสุขและมีสุขภาพที่ดี

การสร้างควมมีดุลยภาพชีวิตโดยใช้หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ว่าด้วยเรื่องหลักไตรสิกขา มาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต และนำหลักธรรมข้ออื่นๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมาประพจน์ปฏิบัติร่วมด้วย ทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขที่แท้จริง ซึ่งหากบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องก็จะทำให้เกิดความสมดุล ความมีดุลยภาพชีวิตที่สมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน คือ ทำให้มีร่างกายที่มีสุขภาพจิตที่มั่นคง ทำให้เป็นผู้มีจิตมั่นคง เป็นผู้มีความประพฤติที่ดีเพราะดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น เพราะทุกคนในสังคมไม่เอาัดเอาเปรียบกัน และเนื่องจากไตรสิกขา เป็นระบบ การศึกษาหลักธรรมคำสอนเพื่อนำไปสู่หลักการปฏิบัติธรรม 3 ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา หรือเรียกง่ายๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา สิกขาทั้งสามด้านนี้ สามารถนำมาพัฒนาพฤติกรรมทางกาย จิตและปัญญา เพื่อสร้างดุลยภาพชีวิตที่ดียิ่ง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขที่แท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับ ศิริภัสสร วงศ์ทองดี (Siripussorn, 2009 : 1 - 4) ที่กล่าวว่า สิ่งที่จะช่วยส่งเสริมสมดุลภาพเพื่อให้ชีวิตเป็นชีวิต ที่สมบูรณ์ ได้แก่ การมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ การได้อยู่ในสังคมที่ดี มีความรัก สามัคคี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน แบ่งปันสิ่งดีๆ ความรู้สึกดีๆ ให้กับคนรอบข้าง การรู้จักใช้จ่าย ไม่เป็นหนี้ และการมีศรัทธา มีศาสนา มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ดำเนินชีวิตด้วย ทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทาซึ่งประกอบด้วยมรรคมีองค์ 8

หลักไตรสิกขา สามารถนำมาสร้างควมมีดุลยภาพชีวิตของมนุษย์ได้อย่างแท้จริง แต่อย่างไรก็ตามการฝึกหัดพัฒนาตนตามแนวปฏิบัติไตรสิกขาในแต่ละด้าน (ศีล สมาธิ ปัญญา) ควรนำหลักธรรมข้ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมาประพจน์ปฏิบัติร่วมด้วยเพื่อให้เกิดผลดี มีประสิทธิภาพได้ประสิทธิผลในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ซึ่งหากบุคคลปฏิบัติ ได้ถูกต้องแล้วก็จะทำให้เกิดความสมดุล ความมีดุลยภาพชีวิตที่สมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ทำให้มีร่างกายที่มีสุขภาพจิตที่มั่นคง ด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้เป็นผู้มีจิต มั่นคง ด้านเศรษฐกิจ ทำให้เป็นผู้มีเศรษฐกิจที่ดี เพราะดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง เป็นผู้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น มีความเสมอภาคในสังคม นั่นเอง

ดังนั้น หลักไตรสิกขา จึงมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนามนุษย์ และสามารถ นำมาเป็นแนวทางในการสร้างดุลยภาพชีวิตได้อย่างแท้จริง หากบุคคลได้น้อมนำไปประพจน์ ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเข้มแข็งแล้ว ก็จะทำให้เป็นผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตได้ อย่างมีความสุขมีดุลยภาพชีวิตที่ดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัย ทำให้ทราบว่าสภาพปัญหาการขาดดุลยภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน มีสาเหตุมาจากการเป็นสังคมนิยมวัตถุ ผู้คนในสังคมให้ความสำคัญกับความเจริญทางด้านวัตถุมากกว่าความเจริญทางด้านจิตใจ การส่งเสริมความมีคุณธรรม จริยธรรม ความมีระเบียบวินัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การให้ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน จึงเป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้น จึงเห็นควรส่งเสริมให้คนไทยมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรม คำสอนอย่างถูกต้อง ปลูกฝังและสร้างคุณธรรม จริยธรรม สร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนา ที่ถูกต้องให้กับประชาชนและเยาวชน

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ฝ่ายบริหารหรือองค์กรภาครัฐควรส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยการเผยแผ่ความรู้ สร้างหลักสูตรทางการศึกษาเพื่อสร้างควมมีดุลยภาพชีวิตให้กับประชาชน

3. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ควรส่งเสริมความมีศีลธรรมให้ประชาชนและเยาวชน ให้เข้าใจคำว่า ศีล สมาธิ และปัญญาอย่างแท้จริง ส่งเสริมและสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อให้สามารถนำหลักธรรมคำสอนมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง

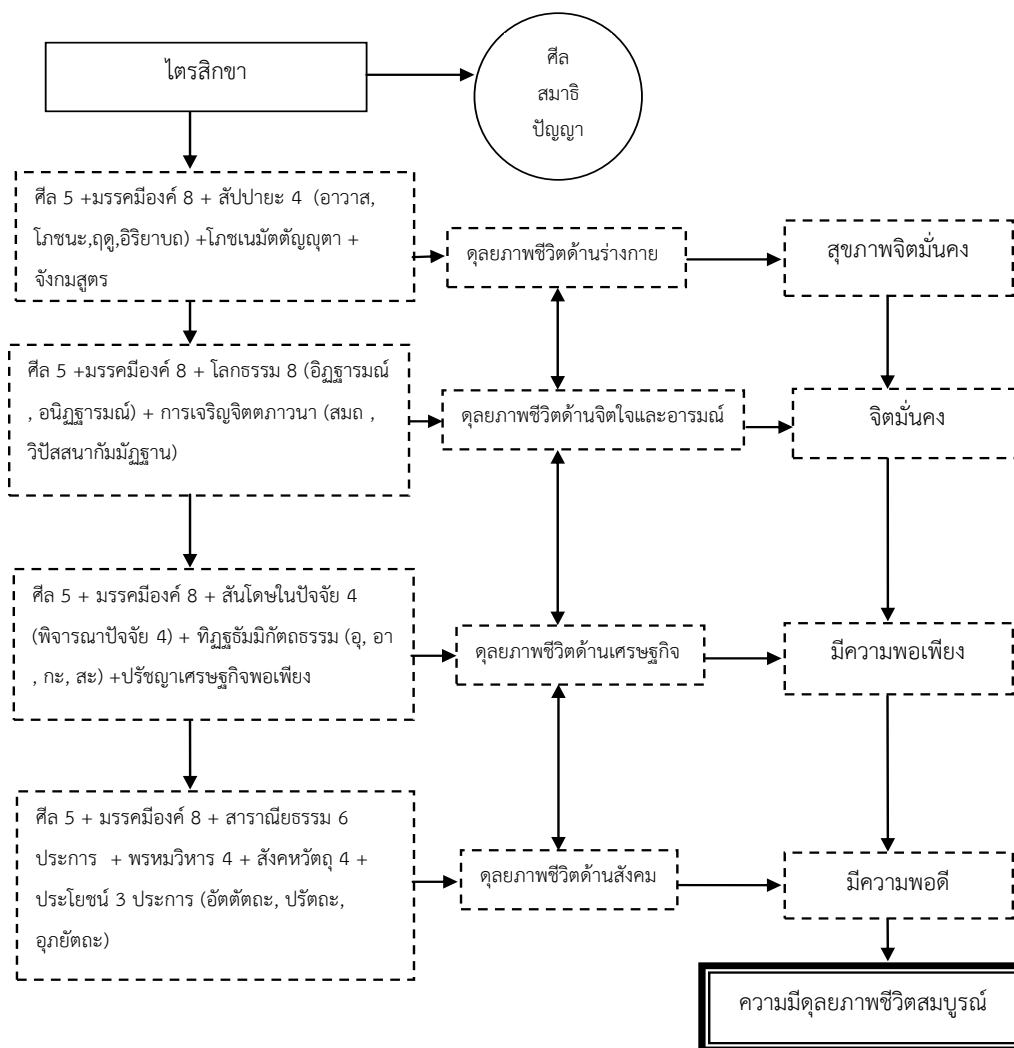
4. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาสภาพปัญหาการขาดดุลยภาพชีวิตของคนในสังคมไทย แต่ยังมีประเด็นที่ไม่ได้ศึกษาในการวิจัยนี้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

- 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกลุ่มผู้ใช้แรงงานตามหลักพระพุทธศาสนา
- 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกลุ่มเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กตามหลักพระพุทธศาสนา

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาวิจัย ได้องค์ความรู้เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา คือ การนำหลักไตรสิกขามาประพฤติปฏิบัติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ด้วยการรักษาศีล ปฏิบัติสมาธิเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญา และควรน้อมนำหลักธรรมข้ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องมาประพฤติปฏิบัติร่วมด้วย เพื่อให้การฝึกหัดปฏิบัติมีประสิทธิภาพเกิดประสิทธิผลยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยขอเสนอเป็นผังมโนทัศน์ ดังนี้



References

- Arphawan Sopontammarak. (2018). Thai people have Mental Health Problems More than 7 Million. *Online*. Retrieved November 21, 2018. from: <http://www.thaihealth.or.th>
- Juthathip Umawichanee. (2003). *Life and Self-Awareness*. (6th ed). Bangkok: Thammasat Univesity Publisher.
- Kaewwiboon Sangphonsit. (2018). Treatment the Balance of Life. *Online*. Retrieved July 27, 2018. from: [https:// www. gotoknow.org/ posts/129695](https://www.gotoknow.org/posts/129695)
- King Bhumiboladulyadej. (2009). *Royal Guidance of His Majesty the King BhumibolAdulyadej*. Bangkok: New Building SuanAmporn.
- Office of the National Economics and Social Development Board. (1996). *The Eight National Economic and Social Development Plan (1997-2001)*. Bangkok: Office of the National Economics and Social Development Board.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Tipitaka of M.C.U.Version*. (1st ed.). Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing house.
- PhraBrahmagunabhorn (P.A.Payutto). (2018). Muchimapatipata Muchchengna dhammathetsana. Kanlaylnatam-Achara Klinsuwan. *Online*. Retrieved January 4, 2018. from: <https://www.facebook.com/permalink.php?stryfbid>
- . (2016). *The Twelve National Economic and Social Development Plan (2017-2001)*. Bangkok: Office of the National Economics and Social Development Board.
- . (2009). *Buddhadhamma Improved and Expanded*. (11st ed.). Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing house.
- . (2013). *Dictionary of Buddhism Version of Dhamma Collection*. (The 1st additional clear/terminate.). (19th ed.). Bangkok: Dhammasapa Buddhism.
- . (2013). *Dictionary of Buddhism Version of Code of Dhamma*. (24th ed.). Bangkok: Dhammasapa Buddhism.
- PhraMahaThaveeMahapunyo (lalong). (2018). Balance of life In the view of Buddhism. *Online*. Retrieved September 1, 2018. from: [http://www. onab.go.th](http://www.onab.go.th)
- Public Relations Technical Development Office. (2018). The problem of Thai society today. *Online*. Retrieved March 1, 2017. from: [http://hq.prd.go. th/ prtechnicaldm/ewt _news. php?nid=1619](http://hq.prd.go.th/prtechnicaldm/ewt_news.php?nid=1619)
- SiripussornWongthongdee. (2009). Creating a Balance of life and Work. Knowledge Document's Stabundamrongrajanuphab. *Online*. Retrieved August 5, 2009. from: [http://hq.prd.go.th/plan/ download/ article/ article _ 20140403144940.pdf](http://hq.prd.go.th/plan/download/article/article_20140403144940.pdf)
- Sowit Bamrungphak. (2018). Criteria for Considering Good and Bad Conducts in Buddhism. *Mahachula Academic Journal*, 5(Special), 1-22.