



การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา
**CREATING THE BALANCE OF LIFE ACCORDING
TO THE BUDDHIST DOCTRINES**

นางสาวกาญจนา หาญศรีวรพงศ์

ดุขฎิณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



การสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

นางสาวกาญจนา หาญศรีวรพงศ์

คุณูปการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



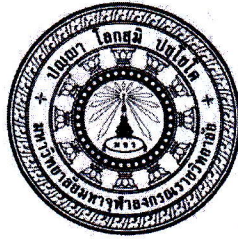
**Creating the Balance of Life according
to the Buddhist Doctrines**

Miss Kanjana Hansriworapong

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์เรื่อง
“การสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตร
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์

ประธานกรรมการ

(ศ. ดร.ประยงค์ แสนบูรณ)

กรรมการ

(รศ. ดร.พุทธรักษ์ ปราบนอก)

กรรมการ

(พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร.)

กรรมการ

(รศ. ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์)

กรรมการ

(พระมหามิตร วิตปญโญ, รศ. ดร.)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

รศ. ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์

ประธานกรรมการ

พระมหามิตร วิตปญโญ, รศ. ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

กาญจนา หายาศีร์วรพงศ์

(นางสาวกาญจนา หายาศีร์วรพงศ์)

ชื่อคุณิพนธ์ : การสร้างดูลยภพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทศาสนา

ผู้วิจัย : นางสาวกาญจนา หาญศรีวรพงศ์

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์

: รศ.ดร.โสวาทย์ บำรุงภักดี, ป.ธ. ๗, พธ.บ. (ปรัชญา),

M.A. (Buddhist Studies), พธ.ด. (พระพุทศาสนา)

: พระมหามิตร ฐิตปญโญ, รศ.ดร., ป.ธ. ๔, พธ.บ. (รัฐศาสตร์)

พธ.ม. (พระพุทศาสนา) , Ph.D. (Buddhist Studies)

วันสำเร็จการศึกษา : ๘ มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับดูลยภพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน และ ๒) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการสร้างดูลยภพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทศาสนา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ๑) การสังเกต ๒) การจัดประชุมกลุ่มย่อย และ ๓) การสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนา (Descriptive analysis) ตามหลักอุปนัยวิธี (Inductive Method)

ผลการวิจัยพบว่า

สภาพปัญหาเกี่ยวกับดูลยภพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน เป็นสังคมนิยมวัตถุ ผู้คนให้ความสำคัญกับความเจริญทางวัตถุมากกว่าความเจริญทางด้านจิตใจ มีสภาพจิตใจที่เสื่อมลง ไม่มีวินัย ไม่มีคุณธรรมและจริยธรรม แก่งแย่ง เบียดเบียนกัน ขาดความมีเมตตาต่อกัน เห็นประโยชน์ส่วนตนมากกว่าประโยชน์ส่วนรวม ทำทุกอย่างเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการเพื่อนำมาสนองความอยาก คือ กิเลสที่ไม่มีที่สิ้นสุดของมนุษย์

แนวทางการสร้างดูลยภพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทศาสนา เริ่มต้นที่บุคคลต้องสร้าง ความเป็นดูลยภพชีวิตของตนในทุกด้าน โดยแต่ละด้านควรนำหลักไตรสิกขาและธรรมข้ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมาประพฤติปฏิบัติร่วมด้วยเพื่อให้เกิดประสิทธิผลต่อการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น หากบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องก็จะทำให้เกิดความสมดุล ความเป็นดูลยภพชีวิต เป็นผู้มีความสุขกายใจที่มั่นคง อันจะส่งผลถึงการมีความสุขกายใจที่ดี เป็นผู้มีจิตใจและอารมณ์ที่มั่นคง มีเศรษฐกิจที่ดีเพราะดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง เกิดความพอดีขึ้นในสังคม อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะทุกคนในสังคมมีความเสมอภาคไม่เอารัดเอาเปรียบกัน

Dissertation Title : Creating the Balance of Life according to the Buddhist Doctrines

Researcher : Miss Kanjana Hansriworapong

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: Assoc. Prof. Dr. Sowit Bamrungphak, Pali VII,
B.A. (Philosophy), M.A. (Buddhist Studies),
Ph.D. (Buddhist Studies)

: Phramaha Mit Thitapanyo, Assoc. Prof. Dr., Pali IV,
B.A. (Political Science), M.A. (Buddhist Studies),
Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : March 8, 2019

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. 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.

กิตติกรรมประกาศ

ดุขฎีนิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความเมตตาของคณะกรรมการตรวจสอบดุขฎีและคณะกรรมการควบคุมดุขฎีนิพนธ์อันประกอบด้วย รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดี ประธานที่ปรึกษาพระมหารัชมิต ฐิตปณโณ, รศ.ดร. กรรมการ ที่ได้กรุณาเมตตาให้คำปรึกษาแนะนำ ดูแลเอาใจใส่ให้ความช่วยเหลือในการปรับปรุงแก้ไข แนะนำเพิ่มเติมและชี้แนะให้แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้เนื้อหาสาระและรูปแบบของดุขฎีนิพนธ์มีความถูกต้องสมบูรณ์สำเร็จเรียบร้อย

ขอณั้สการกราบขอขอบพระคุณ พระครูปริยัติธรรมวงศ์, ผศ.ดร. ขอกราบขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.ประยูร แสงใส, ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น, ผศ.ดร.จรัส ลีกา และ ดร.นิเทศ สนั่นนารี ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง ทั้งด้านภาษา เนื้อหาระเบียบวิธีวิจัย และเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ช่วยแนะนำแก้ไขให้สมบูรณ์และสำเร็จได้ด้วยดี

ขอกราบขอขอบพระคุณ ศ.ดร.ประยงค์ แสนบูรณ ประธานกรรมการสอบดุขฎีนิพนธ์ รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดี ประธานกรรม, พระมหารัชมิต ฐิตปณโณ, รศ.ดร. กรรมการ, พระมหาสุรศักดิ์ ปจจนตเสโน, ดร. กรรมการ, และ รศ.ดร.พุทธรักษ์ ปรานอก คณะกรรมการทุกท่าน ที่กรุณาชี้แนะแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้เนื้อหาสาระและรูปแบบของดุขฎีนิพนธ์มีความถูกต้องสมบูรณ์ และขอณั้สการขอขอบพระคุณและขอบคุณ เจ้าหน้าที่ศูนย์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ทุกรูป/ท่าน ที่อำนวยความสะดวก ชี้แจงแนะนำวิธีการขั้นตอนในการจัดทำดุขฎีและตรวจรูปแบบดุขฎีนิพนธ์นี้ เพื่อให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอณั้สการกราบขอขอบพระคุณ พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา ขอขอบพระคุณ นักวิชาการด้านศาสนา ประจำสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดขอนแก่นและกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน แห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ทุกรูป/ท่าน ที่ให้โอกาสผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการดำเนินการวิจัย และขอขอบคุณนางสาวจันทร์ศิริ พลอยงาม เป็นอย่างยิ่งที่อำนวยความสะดวกในการลงพื้นที่วิจัยภาคสนามในครั้งนี้

หากปรากฏคุณงามความดี หรือประโยชน์ใด ๆ ที่พึงเกิดมีอยู่ในดุขฎีนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นธรรมทานแก่อนิสิต นักเรียน นักศึกษา และบุคคลทั่วไปที่สนใจ พร้อมทั้งขอน้อมเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา และสังฆบูชา ขออานิสงส์ที่ได้กระทำมาทั้งหมดในการทำดุขฎีนิพนธ์เล่มนี้ ขอยกขึ้นสักการะบูชาคุณแก่ท่านผู้มีพระคุณ คือ บิดา มารดา ครู อุปัชฌาย์อาจารย์ และผู้มีส่วนช่วยเหลือทุกรูป/ท่าน ขอจงเป็นผู้มีส่วนในกุศลนี้ด้วยความเคารพเป็นอย่างสูง

กาญจนา หาญศรีวรพงศ์

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญแผนภาพ	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๕
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๘
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙
๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับดุลยภาพชีวิต	๙
๒.๑.๑ ที่มาของแนวคิด	๙
๒.๑.๒ ความหมายและความสำคัญของดุลยภาพชีวิต	๑๑
๒.๑.๓ ทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิต	๒๒
๒.๒ แนวคิดเรื่องไตรสิกขา	๓๐
๒.๒.๑ ที่มาของแนวคิด	๓๐
๒.๒.๒ ความหมายของไตรสิกขา	๓๑
๒.๒.๓ หลักการสำคัญของไตรสิกขา	๓๔
๒.๒.๔ ระดับและองค์ประกอบของไตรสิกขา	๓๖
๒.๒.๕ ไตรสิกขากับการสร้างดุลยภาพชีวิต	๖๔
๒.๓ ชีวิตในพระพุทธศาสนา	๖๗
๒.๔ หลักการสร้างดุลยภาพชีวิต	๖๙

๒.๕ สภาพปัญหาความไม่มีคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน	๘๑
๒.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๐๑
๒.๖.๑ หนังสือที่เกี่ยวข้อง	๑๐๑
๒.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๐๗
๒.๗ บริบทพื้นที่วิจัย	๑๑๓
๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๑๗
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑๘
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๑๑๘
๓.๒ พื้นที่และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๑๑๙
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย	๑๑๙
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๑๒๐
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๑๒๐
๓.๖ สรุปกระบวนการวิจัย	๑๒๑
บทที่ ๔ ผลการศึกษาวิจัย	๑๒๒
๔.๑ สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน	๑๒๒
๔.๑.๑ สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย	๑๒๓
๔.๑.๒ สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์	๑๒๔
๔.๑.๓ สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ	๑๒๕
๔.๑.๔ สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านสังคม	๑๒๖
๔.๒ แนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา	๑๓๒
๔.๒.๑ หลักไตรสิกขากับการสร้างคุณภาพชีวิต	๑๓๒
๔.๒.๒ การสร้างคุณภาพชีวิต	๑๔๗
๔.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๑๔๙
๔.๔ สรุป	๒๐๒
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๒๐๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๒๐๖
๕.๑.๑ สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยในยุคปัจจุบัน	๒๐๖
๕.๑.๒ หลักไตรสิกขากับการสร้างคุณภาพชีวิต	๒๐๘
๕.๑.๓ การสร้างคุณภาพชีวิต	๒๐๙

๕.๒ อภิปรายผล	๒๑๓
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๒๑๕
๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป	๒๑๕
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๒๑๕
๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ	๒๑๖
๕.๓.๔ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	๒๑๖
บรรณานุกรม	๒๑๗
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์	๒๒๗
ภาคผนวก ข รายนามผู้ขอสัมภาษณ์	๒๓๘
ภาคผนวก ค หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย	๒๔๒
ภาคผนวก ง หนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๒๔๘
ภาคผนวก จ ภาพการลงพื้นที่วิจัยภาคสนาม (การสัมภาษณ์)	๒๕๐
ประวัติผู้วิจัย	๒๕๘

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
๑.๑ แผนภาพการจัดหมวดหมู่ของไตรสิกขา กับ มรรคมมีองค์ ๘	๓๕
๑.๒ แผนภาพการจัดหมวดหมู่อริสี่ล อริจิตต์ อริปัญญา กับ มรรคมมีองค์ ๘	๓๕
๑.๓ แผนภาพแผนที่จังหวัดขอนแก่น	๑๑๔
๑.๔ แผนภาพกรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๑๗
๑.๕ แผนภาพองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๑๙๙

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑.๑ คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อในดัชนีฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ การอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ดังตัวอย่างเช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕. หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๔๐๒ หน้า ๓๓๕ เรียงตามคัมภีร์ ดังนี้

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		
๑๐	ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มูลปณาสก	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.จ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.อิติ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“การสร้างเสริมความเข้มแข็งสมบรูณ์แห่งสุขภาพ การรักษาความสมบรูณ์แข็งแรงของร่างกาย เป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดี และสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงจะอำนวยผลให้สุขภาพจิตใจสมบรูณ์ และเมื่อสุขภาพสมบรูณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้วย่อมมีกำลังทำประโยชน์สร้างสรรค์ เศรษฐกิจและสังคมบ้านเมืองได้เต็มที...”^๑ เป็นบรมราโชวาทที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ ทรงพระราชทานในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๒๒ ซึ่งเห็นได้ว่าพระองค์ทรงให้ความสำคัญกับการสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจของพสกนิกรชาวไทยเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อประเทศไทยย่างเข้าสู่ศตวรรษที่ ๒๑ และนับตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๘ (พ.ศ.๒๕๔๐-๒๕๔๔) เป็นต้นมา กระแสโลกาภิวัตน์อันเกิดจากความก้าวหน้าด้านวิทยาการสื่อสารโดยเฉพาะอย่างยิ่งเทคโนโลยีสารสนเทศ ได้เป็นปัจจัยผลักดันที่สำคัญทำให้โลกอยู่ในภาวะไร้พรมแดนและนำโลกเข้าสู่ยุคแห่งการจัดระเบียบใหม่ทางเศรษฐกิจ สังคม การเมืองระหว่างประเทศ ซึ่งก่อให้เกิดทั้งโอกาสและภัยคุกคามต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนถาวรของประเทศไทย ทางด้านสังคม คนไทยมีโอกาสนในการเลือกรับข่าวสารที่หลากหลายตามรสนิยมของแต่ละคน สามารถที่จะเรียนรู้รับข้อมูลข่าวสารรอบโลกภายในบ้านของตนเองหรือในที่ทำงานผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์และสื่อสำเร็จรูปต่าง ๆ กระแสวัฒนธรรมและข้อมูลข่าวสารที่ขาดการกลั่นกรองไหลผ่านสื่อในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ธุรกิจบันเทิง โฆษณา ฯลฯ ก่อให้เกิดวัตถุนิยมและบริโภคนิยมตลอดจนความฟุ้งเฟ้อต่างๆ ในหมู่คนรุ่นใหม่รวมทั้งการครอบงำทางวัฒนธรรม^๒ ในแผนพัฒนาฯ จึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน เพื่อให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ เป็นคนดี มีคุณธรรม มี

^๑ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช, **พระบรมราโชวาท**, (กรุงเทพมหานคร : อาคารใหม่สวนอัมพร, ๒๕๒๒), หน้า ๒๗๘.

^๒ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, **แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๘ (พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔)**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๓๙), หน้า ก.

สุขภาพพลานามัยที่ดี^๓ และคณะกรรมการจัดทำยุทธศาสตร์ชาติระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙) ได้กำหนดเป้าหมายด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ เพื่อให้สังคมไทยเป็นสังคมที่มีความสุข ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน...^๔ จึงเห็นได้ว่ารัฐบาลได้มีนโยบายในการส่งเสริมและสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของคนไทยมาโดยตลอด

อย่างไรก็ตามแม้รัฐบาลจะได้ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนไทยและกำหนดเป็นนโยบายอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันเป็นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔) แต่ประเทศไทยก็ยังคงประสบปัญหาคนไทยมีปัญหาด้านทัศนคติ ปัญหาด้านคุณธรรม จริยธรรม ผู้คนไม่เคารพสิทธิผู้อื่นและไม่ยึดผลประโยชน์ส่วนรวมเป็นสำคัญ คนไทยไม่สามารถคัดกรองและเลือกรับวัฒนธรรมต่างชาติที่เลือนไหลเข้ามาในประเทศไทยผ่านสังคมยุคดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม ส่งผลต่อวิกฤตค่านิยม ทัศนคติและพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต^๕ ทำให้เกิดปัญหาสังคม คนไทยมีจิตใจเปราะบาง เป็นโรคซึมเศร้า ขาดคุณธรรมจริยธรรม เมื่อประสบปัญหาชีวิตก็ไม่สามารถทนทานกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ แก้ปัญหาด้วยการทำร้ายชีวิตตัวเองหรือผู้อื่น ทำอัตวินิบาตกรรมตนเองซึ่งผู้ที่ทำร้ายตนเองก็มีตั้งแต่คนมีชื่อเสียงในวงสังคม คนร่ำรวยไปจนถึงคนชั้นกลางและรากหญ้า การเบียดเบียนกันในสังคมมีมากขึ้น มีการทะเลาะกันทำร้ายกันจนถึงแก่ชีวิตเพราะการดื่มสุรา เสพสิ่งมีพิษ ปัญหาการคุกคามทางเพศซึ่งไม่เว้นแม้แต่กับลูกหลานตนเอง มีการโกหกหลอกลวงกันเพื่อหวังผลประโยชน์แก่ตนเองอันเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สิน ผู้คนขาดคุณธรรมจริยธรรมเอาแต่ใจตนเองทะเลาะเบาะแว้งทำร้ายร่างกายด้วยเรื่องเล็กน้อย วัยรุ่นทำร้ายคนแก่หรือคนแก่ทำร้ายเด็ก ฯลฯ ปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นไม่เว้นแต่ละวันในสังคมไทย จึงเห็นได้ว่าคุณภาพชีวิตของคนไทยยังเป็นสิ่งที่รัฐบาลจะต้องให้ความสำคัญและส่งเสริมให้คนไทยมีจิตใจที่เข้มแข็ง แข็งแกร่ง เพื่อสร้างความสมดุลของชีวิตหรือดุลยภาพชีวิตที่ดี

สังคมไทยปัจจุบันเป็นสังคมนิยมวัตถุ ผู้คนเห็นคุณค่าทางวัตถุมากกว่าคุณค่าทางจิตใจ มีปัญหาทางจิต มีพฤติกรรมการแสดงออกที่รุนแรง ขาดเมตตา ทั้ง ๆ ที่พระพุทธศาสนาสอนว่าเมตตาธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนโลก คนไทยยุคใหม่ตกเป็นทาสของประเทศทุนนิยมที่ผลิตเครื่องอุปโภคบริโภคมาเป็นเหยื่อล่อทำให้มนุษย์เกิดกิเลสอยากมีอยากได้ สนับสนุนให้เกิดค่านิยมบริโภคผ่านสื่อต่าง ๆ โดยปราศจากการควบคุม เมื่ออยากมีอยากได้แล้วไม่มีเงินซื้อก็ประพฤติดนพิตศีลธรรมทั้งต่อตนเอง

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙.

^๔ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, **รายงานประจำปี ๒๕๖๐**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๖๑), หน้า ๔๑.

^๕ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, **แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔)**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๙), หน้า ๘ - ๑๒.

และสังคม เช่น ลักเล็กขโมยน้อย ฉกชิงวิ่งราว ผู้คนไร้น้ำใจ หมกมุ่นในกามคุณ เป็นที่รวมของสิ่งชั่วร้ายทางเพศสื่อลามกต่าง ๆ มีสิ่งมอมเมาในรูปแบบการพนัน เสพสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ยาบ้า ยาไอซ์ คนส่วนใหญ่คิดว่าการมีความพร้อมทางวัตถุจะทำให้ชีวิตมีความสุขจึงวิ่งตามวัตถุ ไขว่คว้าหาความสำเร็จ สิ่งใดที่ยังไม่มีเหมือนคนทั่วไปก็พยายามดิ้นรนหาหา สิ่งที่มีอยู่แล้วก็พยายามทำให้มีมากกว่าเดิม บางครั้งทำให้เกิดการทุจริตต่อหน้าที่การงาน นอกจากนี้คนไทยยังมีศรัทธาเลื่อนลอย คนไทยนับถือพุทธศาสนาแต่ส่วนใหญ่ไม่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคง คนไทยตกอยู่ในสภาพที่หลงใหลในวัตถุมากกว่าสิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจ ทำให้เดินเข้าสู่สิ่งที่เรียกว่าอบายมุขได้ง่ายกว่าการเดินทางเข้าสู่วัดเพื่อบำเพ็ญบุญ บำเพ็ญทานบารมีเพื่อให้ชีวิตได้พบกับความสุขความเจริญ^๖

เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปในแนวทางที่สอดคล้องกับธรรมชาติ มีคุณภาพในการดำเนินชีวิตมนุษย์จำเป็นต้องพัฒนาทั้งสุขและทุกข์ที่เป็นธรรมชาติของชีวิต ในยุคที่โลกเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก มีวัตถุพร้อม มนุษย์เข้าใจผิดว่าวัตถุคือสิ่งที่จะตอบสนองความต้องการทั้งหมดของชีวิต มนุษย์พยายามพัฒนาวัตถุเพื่อสนองความต้องการทางด้านร่างกาย แต่ไม่ได้พัฒนาทางด้านจิตใจ จึงเป็นเหตุให้มนุษย์เสียคุณภาพของชีวิตและตกอยู่ภายใต้การครอบงำของวัตถุ มนุษย์มีใจเสาะเปราะบาง อ่อนแอ ทุกข์ได้ง่าย สุขได้ยาก^๗ การแก้ไขข้อบกพร่องของมนุษย์เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตไปตามเส้นทางที่ถูกต้องที่จะนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จ ต้องเริ่มแก้ไขที่ใจตนเองก่อน เพราะมนุษย์มักจะทำทุกอย่างไปตามอำนาจของกิเลส ถูกชักจูงให้ทำผิดด้วยอำนาจของความโลภ โกรธ หลง ทำให้ชีวิตพบกับความทุกข์และอุปสรรคต่าง ๆ การแก้ไขที่ใจจึงต้องวางเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ดีไว้ ด้วยการนำใจกลับมาอยู่กับธรรมะซึ่งเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์มีอยู่ภายในตัวมนุษย์ทุกคน ธรรมะภายในจะเข้าถึงได้เมื่อใจหยุด ใจนิ่ง เมื่อเข้าถึงธรรมแล้วก็อาศัยอำนาจของธรรมะขจัดกิเลสออกไปจากใจ ใจที่สว่างไสวด้วยแสงแห่งธรรม จินจะรู้เห็น คิด พูด ทำ ไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมดังามก่อให้เกิดความสำเร็จในชีวิตทุกช่วงตอน^๘ การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่โตหรือเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม ต้องมีความรู้จริงหรือความเข้าใจเป็นจุดเริ่มต้นจึงจะแก้ปัญหานั้นได้สำเร็จ^๙

^๖ สำนักพัฒนาการ กรมประชาสัมพันธ์, **ปัญหาของสังคมไทยในปัจจุบัน**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา : http://hqp.prdd.go.th/prtechnicaldm/ewt_news.php?nid=1619 [สืบค้นวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๐].

^๗ พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง), **คุณภาพของชีวิต ในมุมมองของพระพุทธศาสนา**, สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.onab.go.th> [สืบค้นวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

^๘ พระราชภาวนาจารย์ (หลวงพ่อดิตตวิโว), **แนวทางการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จของชาวพุทธเป็นอย่างไร**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา : https://www.dmc.tv/pages/good_QAA3.html [สืบค้นวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๐].

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๒๕.

หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องไตรสิกขา เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ทางด้าน กาย วาจา ใจ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงประทานไว้เพื่อให้มนุษย์ได้ศึกษาและนำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ไตรสิกขาเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ครอบคลุมถึงมรรคมืองค์ ๘^{๑๐} มรรคมืองค์แปดเป็นหลักปฏิบัติที่ส่งเสริมความมีคุณภาพชีวิตที่ดีงาม เป็นหลักปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทาหรือข้อปฏิบัติที่เป็นกลางตามกฎธรรมชาติหรือสายกลางที่มีความหมายว่าพอดี ซึ่งตรงกับที่เรานิยมใช้กันในปัจจุบันว่า คุณภาพหรือสมดุล^{๑๑}

จังหวัดขอนแก่นเป็นจังหวัดหนึ่งของประเทศไทยที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่ มีประชากรเป็นจำนวนมาก เป็นศูนย์กลางทางการศึกษาและเศรษฐกิจของภาคอีสาน มีผู้คนหลากหลายเชื้อชาติชนชั้นและอาชีพ เข้ามาอยู่อาศัยไม่ว่าจะเพื่อการศึกษา การทำมาหาเลี้ยงอาชีพและประกอบธุรกิจในปี ๒๕๕๘ จังหวัดขอนแก่นมีสถิติการรับแจ้งและจับกุมกลุ่มคดีอุกฉกรรจ์และสะเทือนขวัญ คดีเกี่ยวกับชีวิตร่างกาย การประทุษร้ายต่อทรัพย์ เช่น ฆ่าผู้อื่น ปล้นทรัพย์ ชิงทรัพย์ ทำร้ายร่างกาย ข่มขืนกระทำชำเรา ฯลฯ^{๑๒} เกิดขึ้นมากเป็นลำดับต้น ๆ มากกว่าทุกจังหวัดในเขตภาคอีสาน นอกจากนี้ยังมีคดีปัญหายาเสพติดที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ ปัญหาดังกล่าวเกิดจากการดำเนินชีวิตที่ขาดความสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้คนขาดคุณธรรมและจริยธรรม

จากปัญหาข้างต้น ซึ่งเป็นเหตุและปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตหรือเป็นอันตรายต่อชีวิต ทรัพย์สินและความผาสุกของคนไทยเป็นอย่างมาก หากไม่ได้รับการแก้ไขอาจจะเพิ่มความเสี่ยงและเป็นปัญหาสังคมมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา เห็นว่า มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา” โดยนำหลักธรรมคำสอนว่าด้วยเรื่องไตรสิกขา และมัชฌิมาปฏิปทา มาเป็นแนวทางในการสร้างคุณภาพชีวิต ทั้งนี้เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่สามารถนำไปพัฒนาชีวิต ช่วยเหลือเยียวยาและแก้ไขปัญหาวิถีชีวิต ยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทย โดยผู้วิจัยได้สะท้อนภาพชีวิตของคนในจังหวัดขอนแก่นเป็นตัวแทนของคนไทยทั้งประเทศ ให้อยู่ดีมีสุข

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔๔.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), มัชฌิมาปฏิปทา-มัชฌิมนิเทศนา, Kanlaynatam-AcharaKlinsuwan, [ออนไลน์] แหล่งที่มา : https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid [สืบค้นวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

^{๑๒} สำนักงานสถิติแห่งชาติ, คดีอาญาที่สำคัญ, [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries13.html> [สืบค้นวันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๑].

มีร่างกายและจิตใจที่แข็งแกร่ง มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายการส่งเสริมและพัฒนา ศักยภาพและคุณภาพชีวิตของคนไทยที่ระบุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติตลอดมา อันจะก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของคนไทยและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติสืบต่อไป

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ ในสังคมไทยยุคปัจจุบัน โลกและสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาในทุก ๆ ด้าน ความเจริญทางด้านวัตถุมีมากขึ้น มนุษย์พยายามแสวงแสวงหาวัตถุต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของตนเองจนบางครั้งเป็นการแสวงแสวงมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น สังคมเห็นคุณค่าทางวัตถุ มากกว่าคุณค่าทางจิตใจ ผู้คนมีจิตใจเสื่อมลงขาดคุณธรรมและจริยธรรม และเกิดปัญหามายาขึ้นในสังคม จึงเป็นเหตุให้คนขาดความสมดุลในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าสภาพความไม่มีคุณภาพชีวิตของคนไทยในยุคปัจจุบันเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ พระพุทธศาสนาถือได้ว่าเป็นศาสนาที่คนไทยส่วนใหญ่นับถือ และหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่จะให้ชาวพุทธได้ศึกษาและใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างผู้มีปัญญา ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ชีวิตที่ดีที่สุด คือชีวิตที่อยู่ด้วยปัญญา” ก็มียุ่มาหลาย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาหลักธรรมคำสอนเรื่องไตรสิกขา และ มัชฌิมาปฏิปทา ว่าสามารถสร้างความมีคุณภาพชีวิตได้อย่างไร

๑.๒.๓ การนำหลักธรรมคำสอนมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตจะทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนให้เป็นคนที่สมบูรณ์หรือเป็นคนเต็มคนได้ เนื่องจากเป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าการนำหลักธรรมคำสอนว่าด้วยเรื่องไตรสิกขา และ มัชฌิมาปฏิปทา มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างคุณภาพชีวิตจะทำได้อย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

๑.๓.๒ เพื่อวิเคราะห์แนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเรื่อง “การสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา” โดยกำหนดขอบเขตการวิจัยดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

๑) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (ข้อมูลหลัก)

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ หนังสือ เอกสาร ตำรา บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข่าวสารข้อมูลบทวิเคราะห์ปัญหาการขาดดุลภาพชีวิตของคนในสังคมไทยรวมถึงปัญหาในสังคมไทย และกรณีศึกษาข่าวสารข้อมูลที่เป็นประเด็นปัญหา (Hot issue) ที่เกิดขึ้นในสังคมไทย ที่ปรากฏเป็นข่าวทางสื่อโทรทัศน์ หรือบนโลกโซเชียล (ข้อมูลรอง)

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาในประเด็นที่ประกอบไปด้วย สภาพความไม่มีดุลภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน และหลักการสร้างความมีดุลภาพชีวิตโดยศึกษาวิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสมดุลของชีวิต คุณภาพชีวิต และดุลภาพชีวิต รวมทั้งหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยหลักการพัฒนามนุษย์ (ไตรสิกขา) เป็นหลัก และใช้หลักธรรมว่าการสร้างความสมดุลแห่งชีวิต (มัชฌิมาปฏิปทา) มาสนับสนุนในการพัฒนาพฤติกรรมทางด้านกายวาจาใจ เพื่อพัฒนาความคิดและคุณภาพชีวิต โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาผลที่ได้ในด้านการนำหลักธรรมไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิต สร้างวิถีชีวิตที่ถูกต้องเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมสามารถสร้างความมีดุลภาพชีวิตได้

๑.๔.๓ ขอบเขตพื้นที่

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตพื้นที่ในการวิจัยโดยใช้กลุ่มประชากรในจังหวัดขอนแก่นเป็นตัวแทนของคนในสังคมไทย

๑.๔.๔ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่มุ่งศึกษาวิเคราะห์ การสร้างดุลภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยผู้วิจัยได้กำหนดประชากรกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ดังนี้

๑. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญในจังหวัดขอนแก่นเป็นตัวแทนในการให้ข้อมูล ซึ่งประกอบด้วย

(๑) พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ	จำนวน	๕	รูป
(๒) พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา	จำนวน	๕	รูป
(๓) นักวิชาการด้านศาสนา	จำนวน	๒	คน
(๔) กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม			
วิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน	จำนวน	๙	คน
รวมประชากรกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น	จำนวน	๒๑	รูป/คน

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ มีศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา และเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษา ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความไว้ ดังนี้

สังคมไทยยุคปัจจุบัน หมายถึง สังคมของประชากรในประเทศไทยทั้งประเทศ และเป็นสังคมที่อยู่ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๖๑

ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต หมายถึง ปัญหาการดำเนินชีวิตที่ขาดความสมดุลของชีวิตในด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ

สมดุลชีวิต หมายถึง การที่มนุษย์สามารถปรับตัวทั้งร่างกายและพฤติกรรมเพื่อรักษาการดำรงชีวิตโดยความจำเป็นพื้นฐาน ได้แก่ ความจำเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม ได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียงและทุกมิติแห่งการดำเนินชีวิตมีความแข็งแกร่ง

คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพชีวิตของมนุษย์ที่ดำเนินไปตั้งแต่เกิดจนกว่าจะสิ้นอายุขัย เป็นมิติแห่งการการดำเนินชีวิตในทางร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ **มิติทางจิต มิติทางใจ มิติทางอารมณ์และมิติทางสังคม**แข็งแกร่ง มีสติ เฉลียวฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบแก้ปัญหาได้ มีคุณธรรม ศีลธรรมจริยธรรม สามารถปรับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสมเหตุสมผล สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ มีมนุษยสัมพันธ์อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ แสดงบทบาทและปรับบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสม

คุณภาพชีวิต หมายถึง ความสมดุลของชีวิตที่ได้จากการนำหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีชีวิตที่ดีใน ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย หมายถึง การที่ร่างกายของบุคคลมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ทุพพลภาพ สามารถทำงานได้เป็นปกติ

คุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตด้วยจิตใจที่แข็งแกร่ง มีสติ เฉลียวฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบแก้ปัญหาได้ มีคุณธรรม ศีลธรรมจริยธรรม อารมณ์ดี สามารถปรับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสมเหตุสมผล สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีจิตที่มั่นคง

ดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตที่ความจำเป็นขั้นพื้นฐานของมนุษย์ คือ ปัจจัยสี่ (อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค) ได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง

ดุลยภาพชีวิตด้านสังคม หมายถึง สภาวะของบุคคลที่สามารถปรับตัวให้อยู่กับสิ่งแวดล้อมภายนอกที่รายรอบตัวได้อย่างเหมาะสม สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ มีมนุษยสัมพันธ์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ แสดงบทบาทและปรับบทบาทของตนได้อย่างพอเหมาะพอดี

การสร้างดุลยภาพชีวิต หมายถึง การใช้หลักธรรมว่าด้วย ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างความสมดุลของชีวิตใน ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา หมายถึง หลักธรรมคำสอนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาที่สัมพันธ์กับการสร้างชีวิตของมนุษย์จนสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้ ได้แก่ หลักไตรสิกขา

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ทำให้ทราบถึงสภาพปัญหาความไม่มีดุลยภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

๑.๖.๒ ทำให้เข้าใจหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่มีส่วนสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับการสร้างดุลยภาพชีวิต

๑.๖.๓ ได้ความรู้อันเป็นแนวทางในการสร้างดุลยภาพชีวิต และจะได้นำไปเป็นแนวทางในการสร้างดุลยภาพชีวิตสำหรับคนในสังคมไทยต่อไป

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่อง การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ สภาพปัญหาความไม่มีดุลยภาพชีวิต พื้นที่วิจัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังต่อไปนี้

๑. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับดุลยภาพชีวิต
๒. แนวคิดและหลักการสำคัญของหลักธรรมที่ใช้ในการสร้างดุลยภาพชีวิต
 - หลักธรรมว่าด้วยเรื่อง ไตรสิกขา
 - หลักธรรมว่าด้วยเรื่อง มัชฌิมาปฏิปทา
๓. ชีวิตในพระพุทธศาสนา
๔. หลักการสร้างดุลยภาพชีวิต
๕. สภาพปัญหาความไม่มีดุลยภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน
๖. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
๗. บริบทพื้นที่วิจัย
๘. กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับดุลยภาพชีวิต

ความสมดุลหรือดุลยภาพชีวิต เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นในการดำเนินชีวิต เพราะชีวิตที่มีดุลยภาพจะทำให้มนุษย์สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเสนอแนวคิดเกี่ยวกับดุลยภาพชีวิต ดังนี้

๒.๑.๑ ที่มาของแนวคิด

ในยุคที่ประเทศไทยได้ชื่อว่าเป็นประเทศที่กำลังพัฒนา รัฐบาลไทยได้พัฒนาประเทศด้วยการกำหนดแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติขึ้นครั้งแรกเป็นแผนพัฒนาฯ ฉบับที่หนึ่งเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๔ และปฏิบัติการต่อเนื่องเรื่อยมาจนถึงปัจจุบันเป็นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ จากการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลายาวนานเป็นผลให้ประเทศไทยมีความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าขึ้นตามลำดับ ผนวกกับความเจริญก้าวหน้าของนานาอารยประเทศและของโลกที่ได้มีการ

พัฒนาในด้านต่าง ๆ เช่นเดียวกัน โลกจึงมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกมิติ ทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และเทคโนโลยี สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นผลมาจากการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศ ทำให้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ส่งผ่านถึงกันในโลกได้อย่างรวดเร็ว เป็นสังคมยุคข้อมูลข่าวสารไร้พรมแดนหรือที่เรียกว่าสังคมยุคโลกาภิวัตน์ เมื่อข้อมูลข่าวสารส่งผ่านถึงกันได้ทั่วโลกด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยในเวลาอันรวดเร็วทำให้การบริโภคข้อมูลข่าวสารรวมถึงการรับเอาวัฒนธรรม ค่านิยมทัศนคติ และวิถีชีวิตที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบของชนชาติต่าง ๆ เข้ามาในสังคมไทยเป็นไปได้อย่างง่ายดาย ดังนั้น ถึงแม้ประเทศไทยจะประสบผลสำเร็จในการพัฒนาประเทศในช่วงที่ผ่านมาแต่สิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมกับความสำเร็จและกลายเป็นปัญหาที่นับวันจะสะสมเพิ่มมากยิ่งขึ้นและเป็นปัญหาใหญ่ในยุคโลกาภิวัตน์ก็คือปัญหาด้านสังคม

ในขณะที่ประเทศมีความก้าวหน้าในการพัฒนาเศรษฐกิจความเจริญด้านวัตถุมีมากขึ้นแต่สภาพจิตใจและค่านิยมของคนในสังคมกลับเสื่อมลงความเสื่อมทางด้านจิตใจของคนในสังคมไทยที่แสดงออกทางด้านพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดจนหลายประการ เช่น ความเป็นสังคมนิยมวัตถุ นิยมความหรูหราฟุ่มเฟือย ยกย่องความร่ำรวยโดยไม่คำนึงถึงความร่ำรวยนั้นจะร่ำรวยมาได้โดยวิธีใด สังคมเกิดการแข่งขันเอารอดเอาเปรียบกันคนในสังคมขาดคุณธรรมและจริยธรรม มีการเบียดเบียนเอารอดเอาเปรียบกันเองในสังคม เบียดเบียนรุกรานธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ที่ดิน ป่าไม้ แม่น้ำ สภาพธรรมชาติ ถูกรุกราน ยึดครอง และถูกทำลาย สภาพน้ำเน่าเสีย สภาพคนจนอยู่ในสลัมท่ามกลางตึกสูงใหญ่โตหรูหรา สภาพความยากจนแร้นแค้นของคนในชนบท สภาพเสื่อมโทรมทางสังคมเหล่านี้ล้วนมีผลมาจากความเสื่อมทางด้านจิตใจของคนในสังคมที่นับวันจะมีมากขึ้นและมากตามความเจริญทางวัตถุ ซึ่งความเสื่อมโทรมทางด้านจิตใจที่มากขึ้นนี้เองเป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาสังคม ปัญหาที่พบเห็นกันอยู่ทั่วไป เช่น ปัญหายาเสพติด อาชญากรรม การค้ามนุษย์หรือแม้กระทั่งลูกหลานไปถึงปัญหาความเสื่อมโทรมทางด้านศาสนา ปัญหามากมายที่เกิดขึ้นนี้มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยเป็นอย่างมาก ทำให้เกิดการเสียความสมดุลในการดำเนินชีวิต

จากเหตุการณ์ข้างต้นถ้าจะมองให้ลึกลงไปจะเห็นว่าปัญหาต่าง ๆ ที่อุบัติขึ้นในสังคมก็ด้วยเหตุที่โลกนี้ประกอบไปด้วยมนุษย์ มนุษย์ที่มีความฉลาดสามารถทำได้ทุกอย่างมนุษย์พยายามสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาเพื่อสนองความต้องการของตนเองด้วยอำนาจของความอยากหรือกิเลส ตัณหาด้วยความมีวิชาเป็นที่ตั้ง ปราชญ์ทางศาสนากล่าวว่า บรรดาสัตว์ทั้งหลายในสังสารวัฏสิ่งมีชีวิตที่เก่งที่สุดทั้งในทางดีและทางร้ายคือมนุษย์ การได้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นโอกาสทองอย่างที่สุดในการที่จะมีโอกาสฝึกฝนพัฒนาตัวเอง มีโอกาสได้พัฒนาจิตใจ แต่ทุกวันนี้มนุษย์ใช้โอกาสที่ได้เกิดเป็น

มนุษย์อย่างมีคุณค่ามากน้อยแค่ไหนหรือกำลังปล่อยให้ชีวิตนี้ผ่านไปแบบสูญเปล่าโดยไม่รู้ตัว^๑ จากคำกล่าวนี้อาจเห็นได้ว่าถึงแม้มนุษย์จะได้ชื่อว่าเป็นสิ่งมีชีวิตที่เก่งที่สุดก็ตาม แต่ด้วยความเป็นปุถุชนที่มากไปด้วยกิเลส มนุษย์จึงดำเนินชีวิตไปตามกิเลสความอยากที่อาจจะนำพาชีวิตให้ดำเนินไปในทางที่ทั้งดีและไม่ดีอันเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงได้ แต่หากมนุษย์ได้เรียนรู้ความเป็นไปของชีวิต เข้าใจชีวิตและสามารถใช้ชีวิตให้ผสมกลมกลืนกับความถูกต้องดีงาม ดำเนินชีวิตให้พอเหมาะพอดีกับทุกสถานการณ์ที่รายล้อมรอบตัวก็จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตให้พอเหมาะพอดีคือความมีสมดุลแห่งชีวิต ดังนั้นการสร้างสมดุลหรือคุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์

จากปัญหาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสภาพปัญหาของคนในสังคมไทยและปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน เพื่อจะได้ใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการสร้างคุณภาพชีวิต และเพื่อความชัดเจนในบริบทของการวิจัย ผู้วิจัยจะได้ให้คำนิยามคำว่า “สังคมไทยยุคปัจจุบัน” และ “ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต” ไว้ดังนี้

สังคมไทยยุคปัจจุบัน หมายถึง สังคมของประชากรในประเทศไทยทั้งประเทศ และเป็นสังคมที่อยู่ในระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๖๒

ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต หมายถึง ปัญหาการดำเนินชีวิตที่ขาดความสมดุลของชีวิตในด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาสภาพความไม่มีคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบันและศึกษาแนวทางในการสร้างความมีคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของสมดุลชีวิต คุณภาพชีวิต และคุณภาพชีวิต แนวคิดเกี่ยวกับสภาพความไม่มีคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ตลอดจนศึกษาหลักธรรมที่จะนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างความมีคุณภาพชีวิต คือ หลักไตรสิกขา และ มรรคมีองค์ ๘ (มัชฌิมาปฏิปทา) ซึ่งอธิบายได้ ดังนี้

๒.๑.๒ ความหมายและความสำคัญของคุณภาพชีวิต

ความสมดุลหรือคุณภาพถือว่ามีส่วนสำคัญสำหรับชีวิตทุกชีวิต เมื่ออุบัติขึ้นมาบนโลกนี้มนุษย์ทุกรูปนามไม่ว่าจะมีความเป็นอยู่หรือมีสถานะอย่างไร ไม่ว่าจะยากดีมีจน ทุกคนมีต้นทุนชีวิตที่เท่าเทียมกัน คือ ต้นทุนในความเป็นคน แต่เมื่อเติบโตขึ้นมีการเรียนรู้ เกิดการสะสมความรู้ ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้นในสภาวะแวดล้อมที่ต่างกันมีผลทำให้คนเรามีต้นทุนชีวิตที่แตกต่างกัน สภาวะ

^๑ สอนง วรอุไร, ยิ่งกว่าสุข เมื่อจิตเป็นอิสระ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อัมรินทร์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๕ , ๑๙.

แวดล้อมต่าง ๆ ที่เรียนรู้เป็นสิ่งที่หล่อหลอมให้คนมีต้นทุนชีวิตที่แตกต่างกันไปทั้งในทางที่ดีและไม่ดี การสร้างสมดุลให้กับชีวิตเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมีคุณภาพหรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น โดยทั่วไปคนหรือมนุษย์นั้นคือสิ่งมีชีวิตที่ประกอบไปด้วยร่างกายและจิตใจหรือในทางพุทธศาสนาใช้คำว่ารูปกับนาม ในการสร้างความสมดุลให้กับชีวิตจึงต้องสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งภายในร่างกายและจิตใจ

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอหลักการเกี่ยวกับความสมดุลหรือคุณภาพชีวิตโดยแบ่งประเภทของการให้ความหมายในลักษณะที่เป็นความหมายโดยทั่วไปและความหมายทางพระพุทธศาสนา

๑) คุณภาพชีวิตโดยทั่วไป

สรรพสิ่งที่มีอยู่บนโลกนี้ เป็นการสร้างสรรค์ของธรรมชาติทั้งนั้น แม้ว่าจะมีสิ่งต่าง ๆ ที่ถูกประดิษฐ์ (สร้าง) ขึ้นมาโดยมนุษย์มากมายก็ตามก็เป็นเพียงผลิตขึ้นมาจากพื้นฐานที่มีอยู่ก่อนแล้วในธรรมชาติ สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่นั้นเกิดขึ้นตามแผนการตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ไม่มีอะไรที่เป็นความบังเอิญ ทุกปรากฏการณ์เป็นไปตามที่ควรเป็น สัมพันธ์สืบต่อกัน โยงใยถึงกันหมด มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นก็มีอีกสิ่งเกิด เมื่อมีปัจจัยต่อสิ่งหนึ่งก็ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงต่อเนื่องต่อมา ธรรมชาติได้ออกแบบสรรพสิ่งไว้ละเอียดอ่อนแยบยลลึกซึ้งรวมทั้งได้กำหนดกฎเกณฑ์ของปฏิกิริยาหรือการปฏิสัมพันธ์ไว้เรียบร้อยทุกขั้นตอน การทำปฏิกิริยาของวัตถุธาตุชนิดต่าง ๆ เป็นไปตามกำหนดของธรรมชาติ และมนุษย์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ องค์ประกอบของธาตุต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกายมนุษย์จึงเป็นองค์ประกอบของสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้ ความเป็นไปของมนุษย์จึงมีธรรมชาติที่เป็นตัวกำหนดในพื้นฐานให้มีอายุยืนยาวหรือมีสุขภาพดีหรือไม่ และด้วยความฉลาดของมนุษย์ที่สามารถเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์พัฒนาสิ่งต่าง ๆ มาตลอดหลายยุคหลายสมัยแล้วเรียนรู้ที่จะแก้ไขความบกพร่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตเพื่อจะได้หลุดพ้นจากสิ่งที่ธรรมชาติให้มาเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่บนโลกนี้ได้อย่างมีความสุขและนานที่สุด มนุษย์ได้ดำเนินชีวิตและพัฒนาชีวิตจนเกิดเป็นองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสามารถดำเนินชีวิตในภาวะปัจจุบันได้ดีขึ้น ในเชิงพฤติกรรม การมีสุขภาพ จึงหมายถึงการมีชีวิตที่เป็นปกติสุข ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี มีชีวิตที่สร้างสรรค์ หรืออีกนัยหนึ่ง สุขภาพคือ ภาวะสมดุลเป็นปกติของระบบสรีระและชีวเคมีฟิสิกส์ของชีวิต จิตใจและวิญญาณที่สมบูรณ์มีความสุข ปราศจากโรค นั่นเอง^๒

^๒ เฉลียว ปิยะชน, รู้สู้โรค โมเลกุลเพื่อชีวิต ชีวิตเพื่อสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (ฉบับปรับปรุงเพิ่มเติม), (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น, ๒๕๕๒), หน้า ๖ – ๘.

ดังนั้น ภาวะสมดุลเป็นปกติของชีวิตจึงมีความสำคัญต่อการมีชีวิต เนื่องจากการมีชีวิต คือ การดำเนินชีวิตต่อบนมิติของเวลา ระบบชีวเคมีมีปฏิกิริยากับชีวิตอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดตอน ปฏิกิริยาทางเคมีเกิดขึ้นในแต่ละเซลล์จำนวนครั้งนับไม่ถ้วนในแต่ละวินาที เพื่อให้อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ เช่น หัวใจ สูบฉีดเลือด ไตกรองของเสีย มีการปรับแต่งอาหารที่รับประทานเข้าไปเพื่อใช้เป็นพลังงาน ซ่อมแซมส่วนสึกหรอ บำรุงรักษาให้แต่ละเซลล์มีสภาวะอันเหมาะสมเพื่อที่จะมีชีวิตต่อไป หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ชีวิตจะเป็นอยู่ได้ก็โดยการรับอาหาร อากาศ รวมทั้งสิ่งอื่น ๆ เช่น ความร้อนและรังสีต่าง ๆ จากภายนอกที่มองไม่เห็น นำไปย่อยปรับแต่งเพื่อใช้เป็นพลังงาน บำรุงรักษาตัวเองและขจัดของเสียออก ขบวนการพื้นฐานเหล่านี้ทำให้นักชีววิทยามีชีวิตอยู่ได้และอยู่อย่างมีความสุขหรือไม่ นอกจากนี้ ขบวนการความคิด กรอบความเชื่อ อิทธิพลของสังคม และกระแสอำนาจของธรรมชาติที่กำหนดความเป็นไปไว้แล้ว ยังช่วยส่งเสริมชีวิตหรือสุขภาพของมนุษย์ โดยมนุษย์สามารถเสริมสร้างเงื่อนไขให้ดีขึ้นได้ด้วย นั่นคือ แม้ธรรมชาติได้มีข้อกำหนดไว้แล้วก็ตามซึ่งไม่สามารถแก้ไขได้ แต่มนุษย์สามารถแก้ไขในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้ เช่น การเลือกอาหารที่รับประทานหรือฝึกกายฝึกจิตใจ เพื่อเงื่อนไขให้เกิดสุขภาพที่ดีทำให้ไม่เป็นโรคและมีอายุยืนยาวได้^๓

ความสมดุลของชีวิตมีองค์ประกอบพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ คือร่างกายและวิญญาณ ก่อนจะเข้าสู่ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่น มิติแห่งความสมดุลของชีวิตทั้ง ๓ ประการดังกล่าวนี้ จำแนกเป็น ๒ กลุ่มคือความสมดุลของร่างกายและวิญญาณ และความสมดุลทางสังคม

ความสมดุลของร่างกายก็คือ การมีโครงสร้างของร่างกาย สุขภาพของร่างกายและบุคลิกภาพที่เหมาะสมสอดคล้องกัน ความสมดุลของจิตใจ (วิญญาณ) ผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย หรือกล่าวกันว่า “จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” จิตใจที่แจ่มใสมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความสมดุลของปัญญา

ความสมดุลของปัญญากระบวนการที่ทำให้เกิดปัญญามี ๓ วิธีคือ

๑) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการฟัง

๒) จิตตามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากความคิด

๓) ภาวนามยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการอบรมตนเองโดยเน้นกระบวนการศึกษาจิตและกายอย่างชัดเจน

ปัญญา หมายถึง ความฉลาด ในทางจิตวิทยาได้จำแนกความฉลาดของมนุษย์ได้ ๘ ด้านที่เรียกว่า “Multiple Intelligence” หรือ “พหุปัญญา” ซึ่งประกอบด้วยด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑) ความฉลาดด้านภาษา (linguistic intelligence)

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘ – ๙.

- ๒) ความฉลาดด้านการคำนวณ (logical-mathematical intelligence)
- ๓) ความฉลาดด้านมิติสัมพันธ์ (spatial intelligence)
- ๔) ความฉลาดด้านกายภาพหรือร่างกาย (bodily-kinesthetic intelligence)
- ๕) ความฉลาดด้านดนตรี (musical intelligence)
- ๖) ความฉลาดด้านทักษะสังคม (inter-personal intelligence)
- ๗) ความฉลาดด้านบุคคล (intra-personal intelligence)
- ๘) ความฉลาดด้านธรรมชาติ (naturalist intelligence)

ความสมดุลทางสังคม (society) หรือสังคมมนุษย์ (human society) ในภาษาบาลี แยกออกเป็น ๒ คำ คือคำว่า “สัง” แปลว่า “ด้วยกัน พร้อมกัน” ส่วนคำว่า “คม” แปลว่า “ไป ดำเนินไป” เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันเป็น “สังคม” แปลว่า “ไปด้วยกัน ไปพร้อมกัน” หรือหมายถึงการที่มนุษย์ แต่ละบุคคลตั้งแต่ ๒ บุคคลขึ้นไปมาอยู่รวมกันเป็นหมู่เป็นพวก มีอาณาเขต หรือบริเวณที่อยู่ อันแน่นอนและนานพอสมควร มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน

การรักษาความสมดุลของสังคมในระดับต่าง ๆ มีดังนี้

- ๑) ความสมดุลของชีวิตและครอบครัว
- ๒) ความสมดุลของชีวิตและเพื่อน
- ๓) ความสมดุลของชีวิตและชุมชน

ดังนั้น ความสมดุลของชีวิตจึงเป็นความสุขและความสำเร็จของแต่ละบุคคลที่ได้บรรลุสู่เป้าหมายที่บุคคลต้องการ ความสมดุลของชีวิตเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลที่แตกต่างกัน มนุษย์ไม่สามารถสร้างความสมดุลของชีวิตตนเองได้จากรูปแบบหรือวิธีการปฏิบัติที่เหมือนกับบุคคลอื่นได้ทั้งหมด แต่ทั้งนี้มนุษย์ทุกคนมีองค์ประกอบพื้นฐานเหมือนกันคือประกอบด้วยร่างกายและวิญญาณ โดยที่ร่างกายที่สมดุลจะประกอบด้วยโครงสร้างของร่างกาย สุขภาพ และบุคลิกภาพ ส่วนวิญญาณที่สมดุลเป็นการพัฒนาทั้งด้านสติปัญญาและอารมณ์หรือจิตใจ ทั้งนี้ทุกคนต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสังคมที่เป็นครอบครัว เพื่อน ชุมชน การรักษาความสมดุลของชีวิตจึงเริ่มจากการสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นกับตนเองก่อน อันจะนำสู่ความสมดุลของสังคมต่อไป^๔

สรุปได้ว่า ดุลยภาพชีวิตโดยทั่วไป คือ ความสามารถในการสร้างความสมดุลทางด้านร่างกายและจิตวิญญาณ ด้วยการส่งเสริมและสร้างเสริมการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สร้างการเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นผู้มีเศรษฐกิจที่ดี สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ชุมชน ได้อย่างประสานกลมกลืนและมีความสุขมีดุลยภาพชีวิตที่ดี

^๔ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, *ทักษะชีวิตเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.elfms.ssru.ac.th/narong_an/file.php/1/GHE2205/_/-3.pptx [สืบค้นวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๑].

๒) ดุลยภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนา

ชีวิตของมนุษย์นั้นกว้างขวางและซับซ้อน เมื่อมองตามหลักพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นหลักความจริงโดยทั่วไป ชีวิตมนุษย์เป็นการประชุมกันเข้าของส่วนประกอบต่าง ๆ เรียกว่ามีองค์ประกอบมากมายมาชุมนุมกันเข้า มาประกอบกันเข้า เป็นสิ่งนั้น ๆ ส่วนประกอบนั้นอาจจะมากมายเป็นสิบ เป็นร้อย เป็นพันอย่าง เมื่อมีหลายอย่างมากมายก็ยิ่งมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ส่วนประกอบต่าง ๆ ที่มาอยู่ร่วมกันนั้นก็ต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยการทำหน้าที่มาประกอบกันมาเสริมกัน ซึ่งแต่ละอย่างจะต้องทำหน้าที่ของตน ๆ โดยสัมพันธ์กันอย่างพอเหมาะพอดีได้สัดส่วน ซึ่งเรียกว่าหลักแห่งดุลยภาพ ดุลยภาพทางร่างกายทำให้มีสุขภาพดี ชีวิตมนุษย์ที่ทางพระเรียกว่าเป็นรูปนามหรือเป็นชั้น ๕ เกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ มากมาย ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เมื่อส่วนประกอบต่าง ๆ ทำงานได้ส่วนพอเหมาะพอดีกัน ชีวิตของเราก็ดำเนินไปด้วยดี แต่ถ้าไม่พอเหมาะพอดีกันก็จะเกิดปัญหา ดังนั้น ดุลยภาพจึงมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ ดุลยภาพทางเศรษฐกิจ ทำให้ชีวิตมีความมั่นคง นอกจากดุลยภาพในเรื่องร่างกายแล้ว ชีวิตมนุษย์ที่จะดำรงอยู่ด้วยดีจะต้องอาศัยดุลยภาพหลายอย่าง ในการดำเนินชีวิตเรื่องที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ การทำมาหาเลี้ยงชีพ ดุลยภาพระหว่างการใช้จ่ายกับรายรับ รายได้กับรายจ่ายจะต้องได้ดุลกัน ถ้ารายได้น้อยแต่จ่ายมากก็ต้องเกิดปัญหาเกิดความบกพร่องชีวิตในด้านเศรษฐกิจ ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสอุปมาว่าการใช้จ่ายเงินของคนเราต้องให้มีภาวะที่เรียกว่า รายได้เหนือรายจ่าย หรือให้ได้ดุลกันในแง่ที่ว่าไม่ลบ คือไม่ให้ติดลบแต่ถ้าบวกไม่เป็นไร อย่างน้อยก็ไม่ให้ลบและเมื่อเราอยู่ในสังคม ดุลยภาพในทางสังคมในการที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นไม่ให้เกิดผลเสียไม่ให้เกิดความบกพร่องก็เป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องรักษา ถ้าความสัมพันธ์ในทางสังคมเราเอียงหรือทรุดไป เมื่อมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีก็จะเกิดผลเสียแก่การดำเนินชีวิต ทำให้ไม่มีความก้าวหน้า^๕

ชีวิตมนุษย์ไม่ใช่มีเพียงร่างกายอย่างเดียว ชีวิตของมนุษย์มีกายกับใจ เพราะฉะนั้น จึงต้องมีดุลยภาพของใจด้วยอีกส่วนหนึ่ง ทั้งกายและใจต่างก็ต้องมีภาวะที่เรียกว่า “ดุลยภาพ” ถ้าหากมนุษย์เสียดุลยภาพทางกายก็จะเกิดโรคทางกาย ถ้าหากเสียดุลยภาพทางจิตใจก็จะมีโรคทางจิตใจ คนเราที่อยู่ในโลกนี้ไม่มีใครพ้นโลกธรรมไปได้ โลกธรรมคือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ มีแปดอย่างแยกเป็นสองด้าน คือ ฝ่ายที่น่าพอใจเรียกว่า อภิธรรมมณฺเฑ กับฝ่ายที่ไม่น่าพอใจเรียกว่า อนิธรรมมณฺเฑ ฝ่ายที่น่าพอใจก็คือ ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ และมีความสุข ฝ่ายที่ไม่น่าพอใจก็คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์ ดังนั้น การที่เราจะอยู่ในโลกนี้ จึงต้องรู้เท่าทันว่าเป็นธรรมดาที่เราต้องเจอโลกธรรมเหล่านี้ ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงไปได้โดยสิ้นเชิง ข้อสำคัญคือจะปฏิบัติ

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ดุลยภาพ สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๔ - ๑๑.

อย่างไร ถ้าวางตัว ไม่ถูกก็จะเกิดปัญหา การวางตัวถูกต้องก็คือ การรักษาคุณภาพทางด้านจิตใจไว้ ถ้าไม่รักษาคุณภาพของจิตใจไว้ให้ได้ ไม่ว่าทางดีหรือทางเสีย ก็เสียทั้งคู่ ซึ่งเรียกว่าพูกับยุบ คือ ถ้าทางดีก็พูก ถ้าทางเสียก็ยุบ พอได้ลาภก็พูก พอเสียหรือเสื่อมลาภก็ยุบ พอได้ยศก็พูก พอเสื่อมยศก็ยุบ คนทั่วไปมักจะเป็นอย่างนี้^๖

นอกจากคุณภาพทางกายและคุณภาพทางจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาคุณภาพที่ลึกซึ้งลงไปกว่านั้นก็คือ คุณภาพแห่งธรรม การปฏิบัติธรรม ต้องมีคุณภาพ คือ ความพอเหมาะพอดี ถ้าไม่พอเหมาะพอดี ก็เกิดโทษ สำหรับคนที่นับถือศาสนาพุทธนั้น คำที่ได้ยินบ่อยก็คือคำว่า ศรัทธา ได้แก่ความเชื่อ ซึ่งต้องมีไว้เป็นหลักสำคัญอันหนึ่ง แต่ในทางพระพุทธศาสนาบอกว่า ศรัทธาที่เป็นคุณธรรมอย่างเดียวไม่พอ จะปล่อยให้ศรัทธาเรื่อยเปื่อยไปไม่ได้ต้องมีคุณภาพ สิ่งที่จะทำให้เกิดคุณภาพเข้าคู่กันกับศรัทธา ก็คือ ปัญญา ศรัทธากับปัญญาต้องมีคุณภาพได้สมดุลกัน ศรัทธาเป็นตัวเสริมช่วยตั้งจุดเริ่มต้นให้ปัญญา ปัญญาก็มาคุมศรัทธาไว้ และอาศัยศรัทธาเป็นตัวชี้แนวทางไปเพื่อให้มีกำลังที่จะศึกษาค้นคว้าได้เต็มที่ ต้องใช้ศรัทธากับปัญญาให้เป็น ดังนั้น จึงต้องมีคุณภาพต้องปรับศรัทธากับปัญญาให้สมกัน^๗ อันจะเป็นหนทางสู่ความมีคุณภาพชีวิตและมีความสุขซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในการดำเนินชีวิต

พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวไว้ในเรื่อง ทางสายกลางและสมดุลแห่งชีวิต ว่า ทางสายกลางในพุทธศาสนานี้ อยู่ตรงกลางระหว่างความไม่ดี ๒ ขั้ว หรือระหว่างความสุดโต่ง ๒ ทาง ทางซ้ายก็ไม่เอา ทางขวาก็ไม่เอา มันแย้งทั้งคู่ ทางที่ถูกต้อง ไม่เอียงไปทางสุดโต่งทั้ง ๒ เรียกว่าทางสายกลาง ทางสุดโต่ง ๒ ทางอย่างแรกที่พระพุทธองค์เตือนให้ระวังก็คือ อัตถิกลมณานุโยค คือ การบีบคั้นทรมานตน หรือการหมกมุ่นในความทุกข์และในการทำตนให้ลำบาก และกามสุขัลลิกานุโยค คือ การหมกมุ่นในความสุขทางกามหรือสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนา ทั้ง ๒ ทางเป็นทางสุดโต่งเพราะนอกจากจะไม่ทำให้พ้นทุกข์แล้ว ยังกลับทำให้เป็นทุกข์มากขึ้น^๘ ข้อปฏิบัติที่เป็นทางสายกลางและเป็นหนทางแห่งความดับทุกข์ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘

มรรคมีองค์ ๘ หรือข้อปฏิบัติที่เริ่มจากสัมมาทิฐิไปจนถึงสัมมาสติ พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นทางสายกลางเพราะเป็นทางที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง เป็นทางที่ถูกต้องตรงจุดมุ่งหมายหรือตรงเป้า ถ้าเบี่ยงเบนไปจากนั้นไม่ว่าไปทางซ้ายหรือทางขวาก็ไม่ถึงจุดหมาย ทางสายกลางจึงหมายถึงทางที่ถูกต้อง ทางที่นำไปสู่จุดหมายตามต้องการ ทำให้สำเร็จประโยชน์ได้ครบถ้วน ทางสาย

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓ - ๑๕.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒ - ๒๔.

^๘ พระไพศาล วิสาโล, **รุ่งอรุณที่สุคะโต**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท กรีนพรีนท จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๗ - ๘.

กลางอันได้แก่มรรคมืองค์ ๘ นั้นเป็นทางสายกลางในระดับวิถีชีวิต แต่ก็ยังมีทางสายกลางอีกระดับหนึ่งซึ่งละเอียดกว่า ได้แก่ทางสายกลางในระดับจิตใจ ทางสายกลางประเภทนี้ไม่ค่อยมีคนพูดถึงส่วนใหญ่มักจะพูดถึงทางสายกลางที่อยู่ระหว่างทางสุดโต่ง ๒ คือ การหมกมุ่นในกามสุข กับการบีบคั้นทรมานตน ซึ่งเป็นทางสุดโต่งระดับวิถีชีวิต ทางสุดโต่งในระดับจิตใจได้แก่ การยินดียินร้าย ยินดีหมายถึงเวลาประสบสิ่งน่าใคร่น่าพอใจได้รับความสุขก็เพลิดเพลินกับความสุขนั้น ส่วนยินร้ายก็คือเวลาเจอสิ่งไม่น่าพึงพอใจหรือพลัดพรากสิ่งที่พึงปรารถนาเกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็จมกับความทุกข์นั้น นี่คือนิยามของทางสุดโต่งระดับจิตใจ^๙

อริยมรรคมืองค์ ๘ จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีสติมาคอยกำกับวิถีชีวิต ทำให้วิถีชีวิตอยู่ในเส้นทางแห่งความดีงาม ชีวิตที่ดีงามคือคำจำกัดความสั้น ๆ ของคำว่าอริยมรรคมืองค์ ๘ เมื่อพิจารณาจะพบว่าสัมมาทั้ง ๘ นั้นล้วนเป็นคุณลักษณะของชีวิตที่ดีงาม ถ้าปฏิบัติสัมมาทั้ง ๘ ครบก็บังเกิดผลคือชีวิตที่ดีงาม สติเป็นตัวกำกับให้เราไม่ไปข้องแวะอยู่กับทางสุดโต่ง ๒ ทางเริ่มตั้งแต่ระดับจิตใจจนถึงระดับวิถีชีวิต ในระดับจิตใจ สติทำหน้าที่รักษาจิตใจไม่ให้ไหลไปกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์เหล่านี้ไม่ว่าความโลดโลดใจ ความเศร้าโศกเสียใจ เวลาเกิดขึ้นแล้วทำให้จิตเสียสมดุลเคลื่อนจากความปกติ สติที่รวดเร็วฉับไวจะเตือนเราให้รู้ทันอารมณ์เหล่านั้น และดึงจิตใจให้หลุดจากอารมณ์ดังกล่าว กลับคืนสู่ความปกติ ดังนั้น นอกจากทางสายกลางแล้ว สติยังช่วยให้เราเกิดความสมดุลหรือความพอเหมาะพอดี ความสมดุลในที่นี้ไม่ได้หมายถึงตรงกลางระหว่างสิ่งดีกับสิ่งไม่ดี แต่หมายถึงความพอดีระหว่างความดี ๒ ประเภท หรือความดีที่เป็นคู่ ๆ เช่นหลักธรรมหมวดอินทรีย์ ๕ หลักธรรมหมวดนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสติในฐานะธรรมที่ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างความดี ๒ ประเภท^{๑๐}

อินทรีย์ ๕ ประกอบด้วยธรรมที่จับคู่กันเป็นคู่ ๆ รวม ๒ คู่ คู่แรกคือศรัทธากับปัญญา ศรัทธากับปัญญานั้นดีทั้งคู่ แต่ถ้าศรัทธามากเกินไปก็อาจทำให้งมงายได้ ถ้าศรัทธาในสิ่งที่ดีก็แล้วไป แต่ถ้าศรัทธาในสิ่งไม่ดีก็ทำให้ชีวิตตกต่ำได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีปัญญามาเป็นฐานให้แก่ศรัทธา เพื่อให้เกิดศรัทธาที่ถูกต้อง ในทำนองเดียวกัน ถ้ามีปัญญาแก่กล้าแต่อ่อนศรัทธาก็อาจกลายเป็นคนดื้อ อหังการ ไม่เปิดใจรับฟังคนอื่น อาจทำให้พลาดโอกาสที่จะได้รับรู้สิ่งดีงามจากคนอื่นได้ ความดี หรือธรรมอีกคู่ได้แก่ วิริยะกับสมาธิ ถ้ามีวิริยะหรือความขยันมากไปก็ฟุ้งซ่านจนนอนไม่หลับก็มี คนที่ขยันมาก ๆ อยู่เฉย ๆ ไม่ได้ ถ้าไม่ทำอะไรก็ต้องนั่งคิดวางแผนจะทำโน้นทำนี้ กินก็คิด เดินก็คิด อาบน้ำก็คิด นั่งสมาธิเดินจงกรมก็ยังคิดอีก ผลก็คือจิตฟุ้งซ่าน นี่เป็นโทษของการมีวิริยะมากแต่ขาดสมาธิ แต่ในอีกด้านหนึ่งถ้ามีสมาธิมากแต่วิริยะอ่อน ก็ทำให้เป็นคนเฉื่อยชาซึมเซาได้ ธรรมะนั้นแม้จะเป็นสิ่งดี แต่ก็ต้องรู้จักปฏิบัติให้สมดุลพอเหมาะพอดีไม่หนักไปด้านใดด้านหนึ่ง สิ่งที่จะช่วยให้ธรรมะแต่ละคู่มี

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘ - ๙.

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐ - ๑๑.

ความสมดุลก็คือสติ ในหมวดอินทรีย์ ๕ พระพุทธองค์ให้สติอยู่เดี่ยว ๆ ไม่ไปจับคู่กับใคร พระพุทธองค์ให้สติมาอยู่ในธรรมหมวดนี้เพื่อให้สติมาสร้างสมดุล ระหว่างศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ ทำให้ธรรมะแต่ละคู่อยู่ในความพอดีไม่หนักไปทางใดทางหนึ่ง สติมีความสำคัญสำหรับธรรมหมวดนี้ก็เพราะสติเป็นตัวปรับสมดุลโดยเฉพาะ ทำให้เกิดปกติและความพอดีในทางธรรม ในจิตใจและวิถีชีวิต ดังนั้น จะเห็นได้ว่านอกจากทางสายกลาง ซึ่งเราควรรู้จักและทำให้ได้แล้ว ยังมีสภาวะกลาง ๆ ที่เรียกว่าความสมดุลหรือความพอเหมาะพอดี แต่ไม่ใช่สภาวะกลาง ๆ ระหว่างความไม่ดี ๒ อย่าง หรือระหว่างความดีกับความไม่ดี แต่เป็นสภาวะกลาง ๆ หรือความสมดุลระหว่างความดีที่เป็นคู่ ๆ จึงต้องแยกแยะให้ดีกว่าไม่ใช่ทางสายกลางและไม่ใช่ความกึ่งดีกึ่งชั่ว แต่เป็นความสมดุลที่เราควรทำให้ได้^{๑๑} ศรัทธาหรือความเชื่อจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นที่จะต้องนำมาใช้เป็นแนวทางในการพิจารณาเพื่อให้เกิดกระแสความคิดหรือทัศนคติและค่านิยมที่ถูกต้องและเกิดคุณค่าที่แท้จริงแก่บุคคล

ฉัตรนุ เปรมนาวิน กล่าวไว้ว่า 'ทัศนคติ' คือ วิธีคิด ความเชื่อ การให้คุณค่าของบุคคลที่เกิดมาโดยธรรมชาติ หรือความหมายที่มนุษย์มีต่อสิ่งใด ๆ มนุษย์มักมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมไปตามทัศนคติของตนเองตามใจตนเองและตามใจสิ่งที่ตัวเองเป็น “ทัศนคติ” จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในฐานะที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ตลอดจนวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทั้งทัศนคติต่อธรรมชาติ ทัศนคติต่อชีวิตความเป็นอยู่ หรือทัศนคติต่อสุขภาพของตนเองทำให้เกิดความไม่สมดุลของสุขภาพ การจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือวิถีชีวิตของมนุษย์ จึงขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนทัศนคติเดิมของมนุษย์เป็นสำคัญ

สุขภาพ คือ ดุลยภาพของชีวิตและการดำเนินชีวิต ในช่วงสามศตวรรษที่ผ่านมา มนุษย์ถูกรอบำงด้วย “ทัศนคติ” ที่เห็นว่ามนุษย์เป็นเครื่องจักร สามารถแยกแยะออกเป็นส่วนๆ จิตใจและร่างกายก็เป็นคนละส่วนกัน สุขภาพดีก็คือการปราศจากโรค แต่มนุษย์ก็ให้ความสำคัญน้อยมากกับการศึกษาถึงระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยๆ ของชีวิต “ทัศนคติ” เช่นนี้มีส่วนถูกตรงที่ว่าชีวิตมีการทำงานด้วยกลไกที่คล้ายเครื่องจักรกล แต่จะผิดหากมนุษย์มองว่าชีวิตคือเครื่องจักรกล เพราะข้อเท็จจริงแล้วเครื่องจักรกลถูกสร้างขึ้นมา ในขณะที่ชีวิตเกิดและเติบโตขึ้นมา ซึ่งสองสิ่งนี้เป็นข้อพิสูจน์ความแตกต่างระหว่างชีวิตกับเครื่องจักรกลที่ชัดเจนที่สุด ปัจจุบันทัศนคติแบบเดิมนี้อาจกำลังถูกโต้แย้งและเริ่มจะถูกบดบังด้วยทัศนคติแบบองค์รวมซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดนิเวศวิทยา ทัศนคติแบบองค์รวมเชื่อว่า ชีวิตคือระบบตั้งแต่ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม หน่วยของกระบวนการเชิงระบบที่มีองค์ประกอบย่อยๆ อยู่ภายใน ทั้งองค์ประกอบด้านร่างกาย ตั้งแต่ เซลล์ โมเลกุล และอวัยวะต่างๆ องค์ประกอบทางจิตใจ คือ ความรู้สึก ความคิด และองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ดิน น้ำ อากาศ ทุกองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กัน มีหน้าที่ทำงานประสานสอดคล้องกัน โดยที่

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑ - ๑๓.

ความสัมพันธ์นี้ดำเนินไปด้วยการเคลื่อนไหวที่ไม่หยุดนิ่ง และถูกควบคุมด้วยการจัดระเบียบตัวเอง ที่พอเหมาะพอดีเรียกว่า "ดุลยภาพของชีวิต"

นอกจากความสัมพันธ์ภายในของระบบชีวิตแล้ว แต่ละชีวิตยังอยู่ในฐานะที่เป็นองค์ประกอบย่อยของระบบใหญ่ มีหน้าที่ทำงานประสานสอดคล้องกับชีวิตอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ อีกทั้งยังมีผลกระทบต่อสุขภาพทำให้เกิดความสมดุลของภาวะสุขภาพ การจัดระเบียบความสัมพันธ์กับชีวิตอื่นหรือสิ่งแวดล้อมอื่นด้วยเช่นกัน การจัดระเบียบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบภายในระบบเป็นทักษะแบบองค์รวมที่พยายามศึกษาค้นคว้า เพื่อรักษาระบบให้อยู่ในภาวะสมดุลตลอดไป วันใดที่ระบบชีวิตขาดดุลยภาพ ไม่ว่าจะเกิดจากความผิดปกติขององค์ประกอบส่วนใด ก็ส่งผลกระทบต่อการทำงานของทั้งระบบ ระบบจะพยายามปรับเข้าสู่ภาวะสมดุล โดยการแสดงออกเป็นอาการเจ็บป่วย เช่น อุณหภูมิสูงผิดปกติ หนาวสั่น การปวด บวม ฯลฯ หากร่างกายสามารถปรับให้คืนสู่ภาวะสมดุลได้ สุขภาพก็จะดำรงอยู่ต่อไป ในด้านจิตใจก็เช่นเดียวกัน เมื่อจิตใจได้รับแรงกระทบ ไม่ว่าจะดีใจ เสียใจ เครียด หรือวิตกกังวล หากไม่สามารถควบคุม หรือปรับให้อยู่ในสภาวะปกติได้ จิตใจก็จะขาดความสมดุล เป็นเหตุให้เกิดอาการทางจิต หรือโรคจิต

ตามแนวคิดแบบองค์รวมนี้ สุขภาพ จึงมิได้หมายถึงการปราศจากโรค แต่หมายถึง สภาวะที่ระบบชีวิตสามารถรักษาสมดุลของระบบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ไว้ได้ ทั้งองค์ประกอบด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ภาวะสมดุลเช่นนี้คือ สุขภาวะ หรือการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นที่มาของแนวคิด "สุขภาพแบบองค์รวม"

การรักษาสุขภาพตามทักษะแบบองค์รวมนี้ มิได้มีความหมายเพียงแค่การหาสาเหตุของการเจ็บป่วย หรือโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น การดูแลรักษาสุขภาพตามแนวทางสุขภาพแบบองค์รวม เช่น การดูแลรักษาสุขภาพตามแบบของชาวจีน เป้าหมายหลักของทักษะด้านสุขภาพของชาวจีนคือความสมดุล ชาวจีนเชื่อว่าความเจ็บป่วยเป็นผลมาจากการเสียสมดุลของระบบชีวิต อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติของสรรพสิ่งรวมทั้งมนุษย์มีแนวโน้มที่จะคืนสู่ภาวะสมดุล การเข้าและออกจากจุดสมดุลจึงถือเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ เป็นวัฏจักรของชีวิต การมีสุขภาพดีและการเสื่อมสุขภาพเป็นเรื่องธรรมชาติ ความเจ็บป่วยจึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับชีวิตที่ยังดำเนินอยู่ จุดมุ่งหมายของทั้งผู้ป่วยและหมอในการแพทย์จีน คือการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมโดยรวมของแต่ละบุคคลอย่างดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ในทัศนะของชาวจีนแต่ละบุคคลมีหน้าที่รับผิดชอบในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง แม้กระทั่งการดูแลฟื้นฟูสภาพยามเจ็บป่วยซึ่งถึงแม้หมอจำเป็นต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการรักษา แต่ความรับผิดชอบสำคัญอยู่ที่ผู้ป่วย ถือเป็นหน้าที่ของแต่ละบุคคลที่จะรักษาตนให้มีสุขภาพดี โดยการดำรงชีวิตตามกฎเกณฑ์ของสังคม และเอาใจใส่ร่างกายของตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริงทั้งทางด้านสรีระ สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล และศาสนา...

วิธีแห่งการรักษาคุณภาพของชีวิต หัวใจสำคัญของการรักษาคุณภาพของชีวิต อยู่ที่การคำนึงถึงความสำคัญของชีวิตอื่น สิ่งแวดล้อมอื่นนอกจากตัวเอง ซึ่งก็คือการลด ละความเห็นแก่ตัวและทำความเข้าใจระบบของชีวิตอย่างถูกต้อง วิธีชีวิตที่ลด ละความเห็นแก่ตัวไม่ใช่เรื่องใหม่ หรือแนวคิดใหม่แต่อย่างใด ทุกศาสนามีหลักคำสอน หลักปฏิบัติ ที่นำไปสู่การลด ละความเห็นแก่ตัว โดยให้คำนึงถึงเพื่อนมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่น ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับทัศนะการดำรงชีวิตแบบองค์รวมเป็นอย่างยิ่ง

พุทธศาสนามีหลักคำสอนในการดำเนินชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม คือหลักเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา โดยที่ศีลเป็นหลักปฏิบัติแห่งการครองตนด้านร่างกาย สมาธิและปัญญาช่วยในการพัฒนาจิตใจ ทำให้เข้าใจความจริงของธรรมชาติ เห็นคุณค่าของชีวิตอื่น สิ่งอื่น อันจะนำไปสู่ความสงบของทุกระบบ สำหรับหลักปฏิบัติเรื่องสุขภาพ พุทธศาสนาถือว่า เกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นปกติวิสัยของชีวิต เป็นกฎธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงให้พ้นได้ สิ่งที่เราควรทำคือ การดำรงชีวิตที่เรียบง่าย สอดคล้องกับธรรมชาติ ดำรงตนให้อยู่ในความไม่ประมาทและมีปัญญาพิจารณาว่าก่อเหตุอย่างนี้จะเกิดผลอย่างไร ยามเจ็บป่วยก็ให้ดูแลรักษาตามสมควรแก่เหตุ มิใช่มุ่งหมายที่จะเอาชนะกฎธรรมชาติ^{๑๒}

การสร้างทัศนะ วิธีคิดและความเชื่อดังกล่าวข้างต้นก่อให้เกิดทัศนคติในทางที่จะทำให้เกิดกระแสดูแลความดีว่าหากมนุษย์ต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น มนุษย์จะเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นมีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้มนุษย์จะต้องมีแนวคิดและความเชื่อในเรื่องการลด ละ เลิก ความต้องการที่เป็นความเห็นแก่ตัวซึ่งก็คือความโลภ ให้ลดลง ให้มีน้อยที่สุดหรือไม่มีเลยก็จะเป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีงามสร้างสุขที่แท้จริงให้กับชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชการที่ ๙ ได้ทรงพระราชทานไว้แก่พสกนิกรชาวไทย

คำจำกัดความเศรษฐกิจพอเพียง (sufficiency economy) ตามความหมายที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงให้ไว้แปลว่า ความพอประมาณ ซื่อตรง ไม่โลภอย่างมาก และไม่เบียดเบียนผู้อื่น หรือกล่าวย่อ ๆ ก็คือ พอประมาณ และมีเหตุผล ซึ่งคำว่ามีเหตุผลในที่นี้หมายถึงการมีเหตุผลแบบพุทธ คือ ซื่อตรง ไม่โลภ และไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งต่างกับเหตุผลในเศรษฐศาสตร์ตะวันตก ซึ่งมีเหตุผลว่าการที่มนุษย์มุ่งที่จะแสวงหาประโยชน์ให้ตนเองเป็นหลักเป็นสิ่งที่ชอบด้วยเหตุผล แต่เศรษฐกิจพอเพียงเน้นที่ความพอประมาณ ความพอสมควรมีรากความคิดมาจากคำสอนของพระพุทธเจ้าในข้อที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรือที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า “ทางสายกลาง”

^{๑๒} ฉัตรชนุ เปรมนาวัน, วิธีแห่งความสมดุลของสุขภาพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/blog/myblog/topic/255/> [สืบค้นวันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๑].

เป้าหมายการผลิตและการบริโภคในพุทธเศรษฐศาสตร์ ต้องการที่จะทำให้ระบบทั้งระบบดำเนินต่อเนื่องไปในลักษณะที่ยั่งยืน (sustainable) โดยที่มนุษย์สามารถลดความทุกข์และเข้าถึงความสุขในระดับชั้นต่าง ๆ โดยเป้าหมายสุดท้ายอยู่ที่นิพพานซึ่งสามารถเข้าถึงได้ด้วยปัญญา ดังนั้นจึงต้องการการบริโภคที่พอประมาณเพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์ทรมาน ขณะเดียวกันจะต้องไม่โลภมากจนเกินไปจนเกิดกิเลส เพราะทำให้ปัญญาไม่เกิด ประเด็นนี้จึงเป็นหลักเศรษฐกิจพอเพียงที่เน้นความพอประมาณหรือทางสายกลาง ซึ่งถ้านำปัญญาไปรวมกับศีลและสมาธิ ก็คือความไม่โลภจนเกินไปและการไม่เบียดเบียนผู้อื่นก็จะครบถ้วนตามความหมายของพระราชดำรัสเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งจะแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงในความหมายของการสร้างความพึงพอใจสูงสุด (utility maximization) ตามกรอบความคิดของเศรษฐศาสตร์ตะวันตก เพราะมุมมองของพุทธเศรษฐศาสตร์ ให้ความหมายคำว่า ธรรมประโยชน์ หรือ utility ในความหมายที่เข้าใจได้ง่ายแบบพุทธก็คือ “กิเลส” การที่เศรษฐศาสตร์ตะวันตกเน้นธรรมประโยชน์สูงสุดด้วยการมีกิเลสมากที่สุดจึงเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาเศรษฐกิจในโลกที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและเป็นเหตุให้โลกทั้งโลกไม่สามารถแก้ปัญหาความยากจนได้ทั้ง ๆ ที่มีการใช้ทรัพยากรของโลกอย่างทำลายล้างไปเป็นอันมาก ทั้งนี้เพราะปัญหาที่ควรแก้คือ “ความทุกข์” ไม่ใช่ความยากจน นั่นเอง^{๑๓}

การที่แนวคิดตามหลักเศรษฐศาสตร์ตะวันตกไม่สามารถแก้ปัญหาความยากจนได้เนื่องจากหลักดังกล่าวมีแนวคิดที่ต้องการสร้างความพึงพอใจสูงสุดซึ่งเป็นการเพิ่ม “กิเลส” ไม่ใช่ความพยายามในการลด “กิเลส” ในขณะที่ “ความยากจน” มีสาเหตุหลักมาจาก “กิเลส” โดยเฉพาะอย่างยิ่งความยากจนในระดับที่สูงกว่าการขาดแคลนปัจจัย ๔ ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทรมาน คือความพอดิ หรือความพอเพียง การแก้ไขความยากจนที่เน้นระดับความพอเพียงโดยไม่พยายามลด “กิเลส” จึงไม่สามารถแก้ปัญหาความยากจนได้ ส่วนแนวคิดที่ว่ามนุษย์มีเหตุผลก็เป็นข้อสมมติฐานที่ไม่ถูกต้อง เพราะในความเป็นจริงมนุษย์เกิดมาพร้อมกับความไม่รู้หรือ “อวิชชา” เมื่อมนุษย์สามารถพัฒนาปัญญาเพิ่มขึ้นตามลำดับ อวิชชาหรือความไม่รู้ก็ค่อย ๆ ลดลง มนุษย์จึงย่อมทำทุกอย่างเพื่อมุ่งประโยชน์ของตนเอง จากการตั้งข้อสมมติฐานว่ามนุษย์มีเหตุผลซึ่งถึงแม้จะเป็นความจริงแต่ก็ไม่สามารถแก้ปัญหาเศรษฐกิจและสังคมของโลกได้ เพราะปัญหาจะแก้ได้ต่อเมื่อมนุษย์มีเหตุผลอันเกิดจากปัญญา และเป้าหมายสุดท้ายของการมีปัญญาก็ได้เป็นไปเพื่อสร้างธรรมประโยชน์ หรือแม้กระทั่งสวัสดิการ (welfare) แต่เป็นการมีปัญญาเพื่อการมีชีวิตที่ดี (well-being) เศรษฐกิจพอเพียง (sufficiency economy) ตามแนวทางของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจึงอยู่ในความหมายของคำว่า “พุทธเศรษฐศาสตร์”

^{๑๓} อภิชัย พันธเสน, พุทธเศรษฐศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๘), หน้า ๕๔๐ – ๕๔๑.

ดังนั้น ดุลยภาพชีวิตในความหมายในทางพระพุทธศาสนา จึงเน้นการน้อมนำเอาคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอยู่ตามครรลองครองธรรมที่ถูกต้อง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมีดุลยภาพชีวิตที่ดีงาม

จากแนวคิดเกี่ยวกับดุลยภาพชีวิตในความหมายโดยทั่วไปและในมุมมองทางพระพุทธศาสนาสรุปได้ว่า

ดุลยภาพชีวิต หมายถึง ความสมดุลของชีวิตที่ได้จากการนำหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีชีวิตที่ดีใน ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

๒.๑.๓ ทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิต

เนื่องจากสิ่งที่มนุษย์ได้รับจากธรรมชาติหรือที่ธรรมชาติกำหนดไว้แล้วและไม่มีใครหลีกเลี่ยงและแก้ไขได้ นั่นคือ มนุษย์ทุกรูปนามเมื่ออุบัติขึ้นบนโลกนี้แล้วจะต้องประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา คือ แก่ เจ็บ และตาย มนุษย์จึงได้พยายามพัฒนาตนเองเพื่อให้สามารถอยู่กับสิ่งที่ธรรมชาติกำหนดไว้และไม่สามารถแก้ไขได้นี้ เพื่อรักษาเยียวและป้องกันตนเองให้สามารถดำรงอยู่กับธรรมชาติได้เป็นอย่างดีและให้ได้นานที่สุด ซึ่งสิ่งที่มนุษย์ได้พยายามพัฒนาเป็นองค์ความรู้ก็คือทฤษฎีการรักษาสมดุลแห่งชีวิต ทั้งนี้เพื่อเสริมสร้างความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อให้ชีวิตมีความสมดุลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพด้วยการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี

ดร. แก้ววิบูลย์ แสงพลสิทธิ์ กล่าวถึงทฤษฎี “การรักษาสมดุลชีวิต” (Maintaining the Balance of Life) ว่า “การเดินทางต้องมีแผนที่และเข็มทิศนำทางฉันใด การดำเนินชีวิตหรือกิจการงานก็ต้องมีทฤษฎีเป็นเครื่องนำทางฉันนั้น” ทฤษฎีเป็นการอธิบายเกี่ยวกับเรื่องหนึ่ง ๆ ที่คนเราใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจเพื่อปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ตลอดเวลาที่เราดำเนินชีวิต “การรักษาสมดุลชีวิต” พัฒนาจากกรอบแนวคิด “พลวัตสมดุล” (The Homeodynamics) เพื่ออธิบายความสมดุลของชีวิตที่ต้องสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจดำเนินชีวิตให้มีความสุข มีสุขภาพแข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีความเชื่อว่าเป้าหมายของการมีชีวิตคือความต้องการการคงอยู่ (Existing) จึงทำให้มนุษย์มีความสามารถของตัวเองทั้งด้านร่างกายและพฤติกรรมในการสร้าง ปรับ และควบคุมตัวเอง เพื่อตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต (Basic needs) ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (Well-being) จนหมดอายุขัย^{๑๔}

^{๑๔} แก้ววิบูลย์ แสงพลสิทธิ์, ดร., การรักษาสมดุลชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [https:// www.gotoknow.org/posts/129695](https://www.gotoknow.org/posts/129695) [สืบค้นวันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

ทฤษฎี “การรักษาสมดุลชีวิต” ช่วยให้บุคคลสามารถรักษาความสมดุลของชีวิต โดยการปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาคำว่า พลวัต หมายถึงความไม่หยุดนิ่ง ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนแปรเปลี่ยนไปตามการหมุนของโลก วันนี้ออมไม่เหมือนเมื่อวาน ร่างกายของเราแก่ลงไปอีกวันหนึ่ง เด็กมีการเจริญเติบโต ส่วนผู้ใหญ่แก่ลงไปเรื่อยๆ จนร่างกายหมดสภาพตายไป สิ่งแวดล้อมภายในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทุกวินาที ตามอายุขัย ตามสภาพฮอร์โมนในแต่ละวัย และตามการตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากภายนอกร่างกาย ซึ่งสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวเราก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามวิถีของตัวเองเช่นกัน

คำว่า สมดุลชีวิต หมายถึง การที่ความจำเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต (Basic needs) ได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง คำว่า “ความจำเป็น” หมายถึงขาดไม่ได้ ส่วนคำว่า “พอเพียง” หมายถึงพอดี ไม่ขาดไม่เกินคำว่า สมดุลชีวิตที่เป็นพลวัต จึงหมายถึง ความจำเป็นพื้นฐานของชีวิตนั้นขาดก็ไม่ได้เกินก็ไม่ได้ ไม่ว่าชีวิตจะปรับเปลี่ยนไปตามความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมอย่างไรก็ตามทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิตอธิบายถึงการปรับตัวของมนุษย์ทั้งร่างกายและพฤติกรรมเพื่อรักษาคุณภาพของชีวิตท่ามกลางความไม่หยุดนิ่งของสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงและแปรปรวนอยู่ตลอดเวลาทั้งภายในและภายนอกร่างกาย โดยความจำเป็นพื้นฐานได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง และทุกมิติแห่งการดำเนินชีวิตมีความแข็งแกร่ง^{๑๕}

ทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิตประกอบไปด้วยแนวคิดพื้นฐาน ๓ ประการคือ

๑. แนวคิดเกี่ยวกับการมีชีวิต (Human Being) มนุษย์เป็นระบบย่อยในระบบครอบครัว กลุ่มคน ชุมชน และสังคม เป็นสิ่งมีชีวิตที่เป็นระบบเปิดและระบบย่อยภายในร่างกายมีการทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว มนุษย์จึงมีความเป็นองค์รวมประกอบไปด้วยมิตिर่างกาย มิติจิต มิติใจ มิติอารมณ์ มิติสังคม และมิติจิตวิญญาณที่มีความเกี่ยวข้องกันและส่งผลต่อกันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความเป็นองค์รวมของมนุษย์ทำให้คนประกอบไปด้วยส่วนที่เป็นร่างกาย (Biological structure) และพฤติกรรม (Behavioral repertoire) ซึ่งทั้ง ๒ องค์ประกอบนี้มีความสามารถของตัวเองที่เรียกว่า “อัตพิสัย” (Self-capabilities) ๓ ประการ คือ การสร้าง การปรับ และการควบคุมตัวเอง กล่าวคือร่างกายสามารถสร้างสิ่งจำเป็นขึ้นมาเอง เช่น เซลล์ เม็ดเลือด ฮอร์โมน มีการกำกับควบคุมให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานอย่างสอดคล้อง ประสาน และร่วมมือกัน รวมทั้งสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่แปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ความสามารถเหล่านี้คือระบบคุ้มกันและระบบรักษาตัวเอง เมื่อเกิดมาแล้วมนุษย์จึงไม่ตายลงง่ายๆ ร่างกายจะใช้ความสามารถทั้ง ๓ ประการนี้จนสุดฤทธิ์เพื่อรักษาความสมดุลเพื่อความอยู่รอด ความสามารถเหล่านี้จะทำให้การมีชีวิตเป็นไปได้ด้วยดีก็ต่อเมื่อผู้

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, [สืบค้นวันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

เป็นเจ้าของชีวิตทำให้มันมีประสิทธิภาพ นั่นก็คือพฤติกรรมการดูแลตัวเองนั่นเอง ซึ่งพฤติกรรมเป็นเรื่องที่อยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ จิตคือการรู้ เข้าใจ และคิด ส่วนใจเป็นเรื่องของความรู้สึกชอบไม่ชอบ อยากรู้หรือไม่อยาก สนใจหรือไม่สนใจ มีทัศนคติและค่านิยมเกี่ยวกับข้อมูลความรู้ที่ได้รับรู้อย่างไร ถ้าอำนาจจิตกับอำนาจใจไม่สมดุลกันก็จะปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมที่เราพบเห็นอยู่มากมายในสังคมไทย เช่น รู้ก็รู้ว่าบุหรีเป็นพิษภัยแต่แพ้ใจที่หึงหวงเหงามะแสร้งสร้อย หดหู่ไม่มีความสุข วิตกกังวล เครียด ก็เลยสูบบุหรี เมื่อพฤติกรรมเป็นแบบนี้อัตพิสัยก็ลำบาก ทำงานให้มีประสิทธิภาพได้ยาก เพราะถึงแม้ร่างกายจะเก่ง มีความสามารถเชี่ยวชาญ ปกป้องรักษาทำให้ตนเองรอดชีวิต แต่ถ้าเสพยาพิษเข้าไปบ่อยๆ ร่างกายหมดแรง เสื่อมสภาพ เกิดการเจ็บป่วย อาจจะทำงานต่อไปไม่ไหวล้มตายไป หรืออยู่ต่อไหวแต่ก็ไม่มีความสุข การมีชีวิตต้องการพลังงาน (Energy) เพื่อการอยู่รอด เจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกาย และต้องการข้อมูล (Information) ความรู้ ตลอดจนสิ่งดีๆ เพื่อการเรียนรู้เพื่อสร้าง ปรับ และควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้น จึงมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา ร่างกายของมนุษย์เมื่อเจริญเติบโตเต็มที่แล้วก็เริ่มเสื่อมสภาพและสิ้นอายุขัยในที่สุด ช่วงชีวิตของมนุษย์จึงเริ่มตั้งแต่วัยก่อนคลอด วัยแรกเกิด วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ แต่ละวัยของชีวิตมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมแตกต่างกันไปตามปริมาณของการเรียนรู้ ธรรมชาติของการรอดชีวิตนั้น อวัยวะของระบบต่างๆ ในร่างกายจะต้องทำงานประสานกันเพื่อรักษาสมดุลไว้ตลอดเวลาที่ร่างกายมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลง เรียกว่าพยายามที่จะรักษาสมดุลชีวิต ตลอดเวลาด้วยระบบประสาทอัตโนมัติ มนุษย์จึงต้องตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานเพื่อการรอดชีวิต เพื่อการพัฒนา เพื่อซ่อมแซม และเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ความจำเป็นพื้นฐานของการมีชีวิต (Basic Needs) มี ๗ ประการ คือ

ก. ความจำเป็นด้านร่างกาย (Physiological needs) การทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายต้องทำงานอย่างสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเพื่อรักษาพลวัตสมดุลของชีวิตให้มีชีวิตรอด เจริญเติบโต และดำรงเผ่าพันธุ์ความจำเป็นพื้นฐานนี้เป็นความจำเป็นด้านกายภาพ เป็นเรื่องของโครงสร้าง อวัยวะ และเนื้อหนังมังสา ซึ่งจำเป็นต้องใช้พลังงานจากอาหาร อากาศ และน้ำ ต้องมีการเคลื่อนไหว พักผ่อน สร้างภูมิคุ้มกัน และสืบพันธุ์ ชีวิตเริ่มตั้งแต่การปฏิสนธิ ร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอ อวัยวะต่างๆ จะถูกพัฒนาทั้งด้านรูปร่างและการทำงาน เมื่อเกิดมาแล้วแม้ว่าความสามารถในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ของอวัยวะจะมีความพร้อมที่จะใช้พลังงานจากภายนอกตัวของแม่ แต่การเจริญเติบโตยังไม่สมบูรณ์ เด็กจึงต้องเจริญเติบโตต่อไปอีก โดยเฉพาะอวัยวะ กล้ามเนื้อ และกระดูกในขณะที่ยังร่างกายจะต้องแปรสภาพเชื้อเพลิงที่ได้รับเข้าไปให้เป็นพลังงาน และขณะที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย จะมีการทำลายเกิดขึ้นที่ระดับเซลล์ด้วย แต่ในเด็กอัตราการเจริญเติบโตมีมากกว่าร่างกายจึงเจริญเติบโตไปเรื่อยๆ เมื่อโตเต็มที่แล้ว อัตราการสร้างจะเริ่มน้อยกว่าอัตราการทำลาย ความเสื่อมของร่างกายจึงเริ่มปรากฏให้เห็นและเป็นไปอย่าง

ต่อเนื่องจนหมดอายุขัย ทั้งอัตราการเจริญเติบโตและอัตราการทำลายของร่างกายจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับ การดูแลตนเองของผู้เป็นเจ้าของร่างกาย ส่วนคนที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เช่น เด็กอ่อน ผู้ป่วยหนัก และคนแก่มากๆ ก็ขึ้นอยู่กับผู้ที่ดูแลช่วยเหลือว่าจะดูแลร่างกายของคนเหล่านี้ให้เป็นอย่างไรจะเห็นได้ว่าการตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานด้านร่างกายก็คือการทำให้ร่างกายได้รับเชื้อเพลิงเข้าไปเป็นพลังงาน การช่วยให้การทำงานของระบบต่างๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การทำให้ร่างกายได้ปลดปล่อยทิ้งสิ่งที่มีประโยชน์อันเกิดจากการทำงานของร่างกาย เช่น กำลังแรง กำลังสมอง และได้ปลดปล่อยสิ่งที่เป็นของเสียต่างๆ ออกจากร่างกาย ได้แก่ อุจจาระ ปัสสาวะ แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ เป็นต้น ความจำเป็นพื้นฐานตัวนี้เป็นรากฐานสำคัญของมิติร่างกายแห่งการดำเนินชีวิต

ข. ความจำเป็นที่ต้องรู้สึกว่าคุณค่าและได้รับการยอมรับ (Self Esteem and Recognition needs) คือการที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่า ได้รับการยอมรับ และได้รับการยกย่องให้เกียรติ อย่างน้อยที่สุดในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง ความจำเป็นนี้เป็นความจำเป็นด้านความรู้สึก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมที่เป็นคน คนที่สำคัญคนแรกของชีวิตคือพ่อแม่ผู้ให้กำเนิด ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้นในจิตใจสำนึกคือ เขามีคุณค่าที่ได้เกิดมาเป็นคน ความรู้สึกนี้จะได้รับการส่งเสริมจากความรัก ความเอาใจใส่ และการเลี้ยงดูที่อบอุ่นของพ่อแม่ หากเด็กได้รับสิ่งนี้อย่างพอเพียงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นพื้นฐานที่แข็งแกร่งของจิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ

ค. ความจำเป็นที่ต้องมีความรักและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง (Love and Sense of Belonging needs) การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่า มีความรัก รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง เป็นเจ้าของใครและสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความจำเป็นนี้เป็นความจำเป็นด้านความรู้สึก ซึ่งเป็นกลไกอัตโนมัติของร่างกายที่ต้องการความรู้สึกดีๆ เป็นการทำงานของระบบประสาทพอนคลาย (Parasympathetic Nervous System) เพื่อผ่อนคลายการทำงานของระบบประสาทเร่งเร้า (Sympathetic Nervous System) ในการรักษาสมดุลของการทำงานในร่างกาย และยังเป็นความรู้สึกที่ส่งเสริมความจำเป็นพื้นฐานด้านคุณค่าในตัวเองและด้านความรู้สึกมั่นคงในตัวเอง และเช่นเดียวกันที่คนสำคัญคนแรกคือพ่อแม่ หากเด็กได้รับความรักจากพ่อแม่อย่างพอเพียงความจำเป็นพื้นฐานนี้จะเป็นพื้นฐานที่แข็งแกร่งของจิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ

ง. ความจำเป็นที่ต้องมีความรู้สึกสุนทรีย์ (Aesthetic needs) คือการได้รับรู้และรู้สึกถึงสิ่งดีๆ สวยๆ งามๆ จากประสาทรับรู้ต่างๆ กระแสประสาทจะวิ่งเข้าสู่ศูนย์กลางแห่งความพอใจในสมอง (Pleasure Center ซึ่งอยู่ที่บริเวณ Amygdala ใน Hypothalamus) ขณะที่เรากำลังเพลิดเพลินกับการทำงานของระบบประสาทเร่งเร้า ซึ่งทำให้ร่างกายต้องตะลุมทำงานและต่อสู้กับสิ่งต่างๆ เพื่อการรอดชีวิตจะได้พักและประสาทอัตโนมัติที่มีหน้าที่ตรงข้ามกันคือระบบประสาทพอนคลายจะได้ทำงาน ยามนี้สาร

สุขหรือฮอโรโมนเอ็นดอร์ฟินจะถูกกระตุ้นให้หลั่งออกมา ทำให้เรารู้สึกเคลิบเคลิ้ม สบายอารมณ์ มีความสุข ซึ่งเป็นกลไกอัตโนมัติในการรักษาสมดุลของการทำงานในร่างกาย ความจำเป็นพื้นฐานนี้เป็นความจำเป็นด้านความรู้สึกอีกตัวหนึ่งที่จะเป็นพื้นฐานที่แข็งแกร่งของจิตใจและมิตีอารมณ์ของการดำเนินชีวิต

จ. ความจำเป็นที่ต้องรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (Safety and Security needs) คือการที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีความมั่นคงและปลอดภัย เพราะเป้าหมายในชีวิตคือความต้องการคงอยู่ ความจำเป็นพื้นฐานนี้เกี่ยวข้องโดยตรงกับสิ่งแวดล้อมและจิตวิญญาณ เพราะความรู้สึกกลัว วิดกกังวล และไม่รู้ไม่เชื่อมั่นนั้นสั่นสะเทือนความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ทั้งในเรื่องร่างกาย คุณค่าในตัวเอง และความรัก ทำให้ต้องแสวงหาสิ่งยึดเหนี่ยว สิ่งที่ยืนยันย้ำว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมาย จนกลายเป็นความเลื่อมใส ศรัทธา เชื่อมั่น และเชื่อฟังในสิ่งที่ตนเองรู้และเชื่อ

ฉ. ความจำเป็นที่ต้องเรียนรู้ (Learning needs) คือการได้รู้และมีความเข้าใจในข้อมูล ความรู้ที่จำเป็น มนุษย์จะเรียนรู้ตลอดเวลาตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นการทำงานของประสาทรับรู้ทั้งห้า คือการมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส ข้อมูลที่ได้จากประสาทรับรู้เหล่านี้จะวิ่งเข้าสู่สมอง แล้วถูกประมวลกันเข้าทำให้เรารู้และเข้าใจ และกลายเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ทำให้ความจำเป็นพื้นฐานด้านร่างกายมีความปลอดภัย ความจำเป็นพื้นฐานตัวนี้จึงเสริมความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และเป็นรากฐานสำคัญของมิติจิตหรือมิติแห่งสติปัญญา และเกี่ยวกับมิตีอารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ

ช. ความจำเป็นที่ต้องรู้จักตนเองและเป็นตัวของตัวเอง (Self Actualization needs) บุคคลต้องรู้จักตัวตนของตนเอง มีความเข้าใจตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระ โดยเฉพาะอิสระในการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง เป็นความจำเป็นที่มนุษย์ต้องการจะควบคุมตนเอง สามารถแสดงตัวตนและคุณค่าของตัวเองออกมาให้ได้รับการยอมรับ ความจำเป็นพื้นฐานนี้จึงต้องอาศัยความเชื่อมั่นในคุณค่าของตัวเอง การเข้าใจและเรียนรู้ การตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานนี้เกี่ยวข้องกับทุกมิติของการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ

๒. แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมคือสิ่งต่างๆ ทั้งที่อยู่ภายในและภายนอกเครื่องห่อหุ้มร่างกาย สิ่งแวดล้อมภายในคืออินทรีย์สาร ได้แก่ เซลล์ เนื้อเยื่อ และอนินทรีย์สาร ได้แก่ ส่วนประกอบของกระดูกและฟัน รวมทั้งสารประกอบทางชีวเคมี ทั้งหมดนี้รวมตัวกันเป็นอวัยวะของระบบต่างๆ ที่มีการติดต่อประสานงานกันเองและกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งประกอบด้วยสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นอันตรายและไม่เป็นอันตราย มีทั้งคน พืช สัตว์ สิ่งของ น้ำ อากาศ ธาตุ สภาพทางเคมีและกายภาพ เช่น ลม ความกดดัน อุณหภูมิ ความเป็นกรด-ด่าง ฯลฯ ซึ่งวิถีของสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ไม่มีการหยุดนิ่งเพราะเป็นไปตามการหมุนของโลก ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์

และดาวนพเคราะห์อื่นๆ ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติแวดล้อม มนุษย์มีหลากหลายเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ มีความรู้สึกนึกคิด มีความชอบ ความสนใจ ความเชื่อ และความรู้ ต่างอยู่รวมกันอย่างเป็นระบบ เริ่มตั้งแต่ระดับครอบครัว สังคม สถาบัน และประเทศ ซึ่งแต่ละระบบจะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ระบบของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์นำมาซึ่งระเบียบ กฎ และกติกากำหนดให้มนุษย์แต่ละคนมีบทบาทและหน้าที่รับผิดชอบต่างๆ กันไป วิถีชีวิตของมนุษย์แต่ละคนที่อยู่ร่วมกันทำให้เกิดวิถีชีวิตของส่วนรวม ซึ่งทำให้เกิดเป็นค่านิยม วัฒนธรรม และประเพณี นอกจากนี้ สิ่งแวดล้อมภายนอกตัวเรายังประกอบไปด้วยสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ได้แก่ สัตว์และพืชสารพัดชนิด ซึ่งต่างก็มีความสัมพันธ์และมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ในส่วนนี้เราเรียกว่าระบบนิเวศ สิ่งทั้งหมดเหล่านี้ไม่ว่าจะเป็นระบบของคน ระบบนิเวศ และสภาพทางเคมีและกายภาพ ล้วนเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกที่มีการเปลี่ยนแปลงตามวิถีของตนเอง และคือแหล่งข้อมูล ข่าวสาร และความรู้ ที่เป็นทั้งสิ่งเร้าและสิ่งกระตุ้นให้ร่างกายของมนุษย์แต่ละคนมีปฏิกิริยาตอบสนอง

๓. **แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต (Quality of Life)** คุณภาพชีวิตคือสภาพชีวิตของมนุษย์ที่ดำเนินไปตั้งแต่เกิดจนกว่าจะสิ้นอายุขัย เป็นผลลัพธ์จากการมีปฏิสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมภายในตัวเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างเป็นองค์รวมที่ประกอบด้วยมิติร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ทั้ง ๖ มิตินี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันแยกกันไม่ออก มิติแห่งการดำเนินชีวิต (Dimensions of Living) มีดังนี้

ก. **มิติร่างกาย (Physiological dimension)** คือสภาวะของเซลล์ เลือด เนื้อ กระดูก เอ็น และอวัยวะต่างๆ ที่ทำงานร่วมกันประสานกันอย่างเป็นระบบ เซลล์จึงเป็นแหล่งผลิตพลังงานให้ทุกส่วนของร่างกายให้สามารถทำงานได้ เคลื่อนไหวได้ กล้ามเนื้อต่างๆ คือมีชีวิต มีการเจริญเติบโต มีพัฒนาการ มีการเสื่อมสภาพ ร่างกายที่แข็งแรงคือร่างกายที่ได้รับการดูแลจนมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า สามารถปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ได้เหมาะสมกับวัย และปรับตัวได้ดีในสิ่งแวดล้อมต่างๆ เช่น ในสภาพที่มีอากาศแตกต่างกัน

ข. **มิติจิต (Cognitive dimension)** คือสภาพของสติปัญญา เป็นเรื่องของการคิด เป็นผลจากการตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานด้านการรับรู้และเรียนรู้ เป็นการใช้อย่างข้อมูลต่างๆ ที่ร่างกายได้รับ และเก็บไว้ในสมองเพื่อการแก้ปัญหา จินตนาการ และสร้างสรรค์ ข้อมูลและความสามารถในการใช้ข้อมูลของสมองเป็นเสมือนแหล่งข้อมูลที่มนุษย์เก็บไว้ใช้ในการตัดสินใจ ทั้งข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม จิตที่แข็งแรงคือการที่จิตได้รับการพัฒนา การมีสติ การรู้จักกาลเทศะ เกลียวฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบ แก้ปัญหาได้ มีความเข้าใจ รู้จักวิเคราะห์ ประเมิน มีเหตุผล หาเหตุผล และใช้เหตุผล รู้จักคิดวางแผน ริเริ่มและสร้างสรรค์ ปรับตัวได้ทันต่อความก้าวหน้าของข้อมูลความรู้และเทคโนโลยีของข้อมูล

ค. มิติใจ (Affective dimension) คือสภาพของความรู้สึกที่ถูกรูปแบบมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิเป็นผลจากการตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานด้านความรู้สึกต่างๆ ทั้งด้านความรัก คุณค่าของชีวิต ความสุนทรีย์ ความมั่นคงปลอดภัย และความเป็นตัวของตัวเอง ที่หลอมรวมกันเป็นกำลังใจของบุคคล เป็นชุมพลที่จะผลักดันให้บุคคลตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ใจที่แข็งแกร่งคือกำลังใจในตัวเอง ไม่มีปมด้อย (หรือมีปมด้อยน้อยที่สุด) และมีมโนธรรม ทั้งคุณธรรม ศีลธรรม เมตตาธรรม มนุษยธรรม จริยธรรม และความยุติธรรมต้องมีอยู่ในใจตลอดเวลาเพื่อเป็นพื้นฐานในการพิจารณาพิจารณาการตัดสินใจในเรื่องใดๆ ซึ่งรวมไปถึงความมีวินัยและความรับผิดชอบ ที่จะต้องมีความยับยั้งชั่งใจ อดกลั้น และอดทนอย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่างๆอย่างมีความสุขหรือจัดการกับความทุกข์ได้

ง. มิติอารมณ์ (Emotional dimension) คือสภาวะของความรู้สึกในขณะที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเร้าสิ่งกระตุ้น ทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย สิ่งเร้าสิ่งกระตุ้นภายในร่างกายได้แก่ฮอร์โมน กระบวนการทางชีวเคมีและฟิสิกส์ของเซลล์ทั้งหลาย รวมทั้งข้อมูลที่เก็บไว้ในสมอง ตัวอย่างเช่นพอคิดถึงเรื่องบางเรื่องก็โกรธขึ้นมา ทั้งที่ยังเห็นดีๆ อยู่แต่ตอนนี้หงุดหงิดจนใครเข้าหน้าไม่ติด ซึ่งบางทีคนรอบข้างก็ไม่เข้าใจว่าคุณเป็นอะไร กำลังคิดอะไรอยู่ ดังนั้น นอกเหนือจากข้อมูลที่ได้จากสิ่งแวดล้อมภายนอกแล้ว ข้อมูลในสมองที่เราเก็บไว้แล้วเอามาคิดต่างๆ นานาก็ก่อให้เกิดอารมณ์ได้ คิดดีก็สุขนั้งยิ้มอยู่คนเดียว คิดไม่ดีก็ทุกข์จนคนข้างๆ ต้องทุกข์ไปด้วย เมื่ออยากมีความสุขก็ต้องลืมสิ่งที่ไม่ดีและเลิกคิดถึงเรื่องที่ทำให้อารมณ์ขุ่นมัวเสียบ้างอารมณ์เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าสิ่งกระตุ้นซึ่งมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับมิตีร่างกายและมิติใจ หากมีสุขภาพร่างกายดี มีกำลังใจ ไม่มีปมด้อยมากเกินไปก็จะมีอารมณ์ระหว่างฉนวนและตัวรับสิ่งเร้าสิ่งกระตุ้น (คือกันสิ่งที่ไม่ดีไม่ชอบและรับสิ่งที่ดีๆ ที่ชอบ) และทั้งสองสิ่งนี้ก็จะมามีคุณภาพที่ดีด้วย การที่กล่าวว่าไม่มีปมด้อยมากเกินไปก็เพราะคนเรามักมีปมด้อยไม่มากก็น้อย ไม่มีใครผ่านวัยเด็กขึ้นมาอย่างสมบูรณ์เพียบพร้อมทุกด้านส่วนใหญ่ก็ขาดๆ เกินๆ ในเรื่องความจำเป็นพื้นฐานบางอย่าง ดังนั้น ถ้าเราจะสร้างเสริมป้องกันสุขภาพจิตและใจจึงต้องทำกับเด็ก ส่วนคนที่โตแล้วต้องแก้ไข บำบัดรักษา หรือฟื้นฟู ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากมิตินี้เกี่ยวข้องกับความเคยชินของการแสดงออกและประสบการณ์การจัดการกับสิ่งเร้าสิ่งกระตุ้น เช่น เคยถูกตามใจมามาก ใครขัดใจไม่ได้ แสดงอารมณ์ออกมาอย่างไรก็ไม่เคยมีใครท้วงติง หรือความถี่ของความคับข้องใจมีมาก ซึ่งความเคยชินของการแสดงออกทางอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ของตนเองเป็นหัวใจสำคัญของบุคลิกภาพของบุคคลอารมณ์ที่แข็งแกร่งคืออารมณ์เป็นสุข อารมณ์ดี อารมณ์ขัน อารมณ์สนุก รู้สึกชื่นชม ชื่นชอบ ซาบซึ้ง ประทับใจ สามารถจัดการกับอารมณ์หรือปรับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ รวมทั้งควบคุม ยับยั้ง และมีการแสดงออกของอารมณ์อย่างสมเหตุสมผล สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จ. มิติสังคม (Social dimension) คือสภาวะที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งรวมทั้งคน สัตว์ พืช และทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัว สังคมระดับพื้นฐานที่สุดและใกล้ชิดที่สุดคือครอบครัว ได้แก่ พ่อ แม่ พี่ น้อง สามี ภรรยา และลูก ไกลออกไปก็คือเครือญาติ เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมโรงเรียน ร่วมที่ทำงาน ร่วมประเทศ และร่วมโลก มิติดังนี้เป็นมิติเชื่อมต่อระหว่างความเป็นตัวเรากับสิ่งแวดล้อม เป็นมิติที่เราต้องแลกเปลี่ยนข้อมูลและพลังงานกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้น ครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อมิตินี้มากที่สุด เป็นพื้นฐานที่เราจะก้าวไปสู่สังคมที่ไกลตัวออกไป เป็นแหล่งที่หล่อหลอมข้อมูลความรู้ความเชื่อจนกลายเป็นทัศนคติ ค่านิยม และวัฒนธรรมหรือวิถีการดำเนินชีวิตของเรา เช่น ครอบครัวของคนพุทธ คริสต์ อิสลาม ก็มักจะมีแนวทางอย่างศาสนานั้นๆ มิติสังคมทุกระดับตั้งแต่ครอบครัว เพื่อน ชุมชน องค์กร ประเทศ และต่างประเทศมีอิทธิพลต่อการตอบสนองต่อทุกความจำเป็นพื้นฐานของคนเรา มิติสังคมเป็นมิติที่กำหนดบทบาท คาดหวังต่อบทบาท รวมทั้งตัดสินความเหมาะสมและคุณค่าของบทบาทของผู้คนในสังคม ก็เพราะมิตินี้คนเราจึงต้องมีการกำหนดกฎกติกาต่างๆ ขึ้นมาเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ไม่ว่าจะเป็นกฎกติกาในบ้าน ในกลุ่ม ในชุมชน ในที่ทำงาน หรือกฎหมายของประเทศความแข็งแกร่งทางด้านสังคมคือความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ไม่เกิดการเข้าใจผิด มีมนุษยสัมพันธ์ เข้ากับผู้อื่นได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สามารถแสดงบทบาทและปรับบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสม

ฉ. มิติจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) คือสภาวะของจิตและใจที่ตอบสนองความกลัวและความวิตกกังวล รวมทั้งความปรารถนาที่จะบรรลุเป้าหมาย ซึ่งมักเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิต การเกิด การตาย การเผชิญชีวิต ความสำเร็จ ความล้มเหลว และการคงอยู่ของวิญญาณ จึงเป็นเรื่องของการแสวงหาสิ่งยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น มั่นใจ มีความหวัง และเป็นกำลังใจจากภายนอกตัวเรา นำมาซึ่งความเชื่อ ความศรัทธาเลื่อมใส ความนิยมชมชอบ และปลูกฝังกลายเป็นค่านิยมและทัศนคติมิติจิตวิญญาณเป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างมิติสังคมและมิติอื่นๆ^{๑๖}

จากแนวคิดและทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิตข้างต้นสรุปได้ว่า

สมดุลชีวิต หมายถึง การที่มนุษย์สามารถปรับตัวทั้งร่างกายและพฤติกรรมเพื่อรักษาการดำรงชีวิต โดยความจำเป็นพื้นฐานได้แก่ ได้แก่ ความจำเป็นด้านร่างกาย, ความจำเป็นที่ต้องรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและได้รับการยอมรับ, ความจำเป็นที่ต้องมีความรักและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง, ความจำเป็นที่ต้องมีความรู้สึกรับรู้ถึงสิ่งที่ดีและสวยงาม, ความจำเป็นที่ต้องรู้สึกมั่นคงปลอดภัย, ความจำเป็นที่

^{๑๖} แก้ววิบูลย์ แสงพลสิทธิ์, ดร., การรักษาสมดุลชีวิต, [ออนไลน์], [สืบค้นวันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

ต้องเรียนรู้ และความจำเป็นที่ต้องรู้จักตนเองและความเป็นตัวของตัวเองได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียงและทุกมิติแห่งการดำเนินชีวิตมีความแข็งแกร่ง

คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพชีวิตของมนุษย์ที่ดำเนินไปตั้งแต่เกิดจนกว่าจะสิ้นอายุขัย เป็นมิติแห่งการการดำเนินชีวิต ๖ มิติ คือ **มิติทางร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มิติทางจิต มิติทางใจ มิติทางอารมณ์และมิติทางสังคมที่แข็งแกร่ง มีสติ เฉลียวฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบ แก้ปัญหาได้ มีคุณธรรม ศีลธรรมจริยธรรม อารมณ์ดีสามารถปรับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสมเหตุสมผล สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ มีมนุษยสัมพันธ์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ แสดงบทบาทและปรับบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสม และมีมิติทางจิตวิญญาณที่สามารถแสวงหาสิ่งยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น มีความหวังและเป็นกำลังใจจากภายนอกตัวเพื่อนำมาซึ่งความเชื่อ ความศรัทธาเลื่อมใส ความนิยมชมชอบและปลูกฝังกลายเป็นค่านิยมและทัศนคติโดยมิติจิตวิญญาณจะเป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างมิติสังคมและมิติอื่น ๆ**

๒.๒ แนวคิดเรื่องไตรสิกขา

หลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญอีกหลักธรรมหนึ่งที่สอนในเรื่องการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ทางด้านกาย วาจา และทางใจ เพราะชีวิตมนุษย์ที่มีส่วนประกอบไปด้วยรูปกับนาม หรือ กายกับจิต ต้องได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้อง หลักไตรสิกขา จึงเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเสนอแนวคิดเรื่องไตรสิกขา ดังนี้

๒.๒.๑ ที่มาของแนวคิด

การสร้างควมมีคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตนั้นจะนำมาซึ่งความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขที่แท้จริงของบุคคลผู้มีความศรัทธาและน้อมนำเอาพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาศึกษาเรียนรู้ฝึกอบรมตนและประพฤติปฏิบัติอย่างเข้มงวดจริงจังจนทำให้เกิดเป็นประโยชน์แก่ตนเองเป็นเบื้องต้น การสามารถสร้างความสมดุลหรือคุณภาพชีวิตที่ดีงามให้เกิดขึ้นกับตนเองเป็นเป้าหมายของชีวิตที่ดี บุคคลจึงควรต้องบริหารจัดการชีวิตและดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามแนวทางคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อที่จะสามารถดำเนินชีวิตให้บรรลุ อุตตะ หรือ ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต คือ จุดหมายเพื่อตนหรือประโยชน์ตนด้วยการพัฒนาชีวิตของตนให้บรรลุถึงเป้าหมายของชีวิต เมื่อสามารถพัฒนาเป้าหมายของชีวิตที่ดีเพื่อตนเองได้แล้วก็ควรที่จะพัฒนาเป้าหมายของชีวิตไปสู่เป้าหมายระดับที่สูงขึ้น คือเป้าหมายหรือจุดหมายเพื่อผู้อื่นหรือประโยชน์ของ

ผู้อื่นพึงช่วยเหลือให้ผู้อื่นหรือเพื่อนมนุษย์ได้บรรลุถึงเป้าหมายของชีวิตที่ดีด้วยการชักนำสนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของตนเองให้เข้าถึงเป้าหมายของชีวิตที่ดีตามลำดับและเมื่อบรรลุเป้าหมายระดับนี้ได้แล้วก็พึงทำเป้าหมายของชีวิตที่ดีในระดับสุดท้ายคือเป้าหมายเพื่อจุดหมายร่วมกันหรือประโยชน์ของทั้งสองฝ่าย คือ ประโยชน์สุขและความดีงามร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้งภาวะและปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่พึงช่วยกันสร้างสรรค์บำรุง เพื่อเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมายของการมีชีวิตที่ดีอย่างสมบูรณ์

เป้าหมายของชีวิตที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นเนื่องจากเป็นตัวบ่งบอกถึงการมีคุณภาพชีวิตชีวิตที่ดีงามและความมีสมรรถนะในชีวิตของปัจเจกบุคคล ดังนั้น บุคคลจึงควรนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาชีวิตให้เกิดความสมบูรณ์ของชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตมีคุณภาพชีวิตที่ดีงาม

๒.๒.๒ ความหมายของไตรสิกขา

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ปฐมสิกขาสูตร ว่าด้วยไตรสิกขา พระพุทธองค์ทรงตรัสกับสาวกทั้งหลาย ดังความว่า “ภิกษุทั้งหลาย...สิกขา ๓ ประการอะไรบ้าง คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา สิกขา ๓ ประการนี้แลเป็นที่รวมของสิกขาบท...”^{๑๗}

ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา ๓ คำว่า สิกขา แปลว่า การศึกษา การสำเหนียก การฝึก ฝึกหัด ฝึกปรือ ฝึกอบรม ได้แก่ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมพัฒนากาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้น หรือนิพพาน

สิกขา ๓ ประกอบด้วยอธิศีลสิกขา คือ การฝึกศึกษาในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัยให้มีสุจริตทางกายวาจาและอาชีวะ (Training in Higher Morality) อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกศึกษาทางจิตใจ พัฒนาคุณธรรม สร้างความสุข เสริมคุณภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนสมาธิ (Training in Higher Mentality หรือ Mental Discipline) และ อธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกศึกษาทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นโดยสมบูรณ์เป็นอิสระไร้ทุกสิ่งเชิง (Training in Higher Wisdom) การให้ความหมายข้างต้นนี้เป็นการอธิบายอย่างย่อเท่านั้นไตรสิกขาในความหมายที่สมบูรณ์ต้องเชื่อมโยงถึงความมุ่งหมายโดยเต็มข้อความแสดงลักษณะที่สัมพันธ์กับจุดหมายต่อท้ายสิกขาทุกข้อ ได้ความตามลำดับว่า ไตรสิกขา คือ การฝึกปรือ

^{๑๗} อด.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒.

ความประพฤติ การฝึกปรือจิต และการฝึกปรือปัญญา ชนิดที่ทำให้แก้ปัญหามนุษย์ได้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุข และความเป็นอิสระแท้จริง^{๑๘}

ไตรสิกขาหมายถึง การศึกษา ๓ อย่าง การศึกษาในที่นี้หมายถึงการเรียนรู้ควบคู่ไปกับการปฏิบัติ โดยมีวัตถุประสงค์อยู่ที่การพัฒนาความรู้ความเข้าใจความจริงของชีวิตและโลก ตลอดทั้งการพัฒนาศักยภาพในการขัดเกลากิเลสให้ลดน้อยลงไปจนหมด ไตรสิกขาเป็นการฝึกอบรมตนเองใน ๓ ด้าน คือการสำรวมทางกายและวาจา (อภิสัสสิกขา) การทำจิตให้มั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน (อภิจิตตสิกขา) และการเห็นหรือรู้ตามความเป็นจริง (อภิปญญาสิกขา) หรือเรียกโดยย่อคือ ศีล สมาธิ และปัญญา^{๑๙}

ไตรสิกขา คือ ธรรมานุการการศึกษา พระพุทธศาสนาถือว่า คนเราเกิดมาต้องมีการศึกษา เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องศึกษา ต้องเรียนรู้ ต้องฝึกฝนพัฒนา ถ้าไม่ศึกษามนุษย์จะมีชีวิตที่ดีไม่ได้ การศึกษาทางพระพุทธศาสนาเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ผ่านกระบวนการพัฒนาทั้งด้านกายภาพ และจิตภาพด้วยหลักการศึกษาสำคัญ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จนมีพฤติกรรมทางกาย วาจา จิตใจ และสติปัญญาเข้มแข็งมีศักยภาพในระดับหนึ่งหรือสูงสุดจนเป็นสัตว์วิเศษซึ่งถือว่าประเสริฐกว่าสัตว์ดิรัจฉาน^{๒๐}

ไตรสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง คือ อภิสัสสิกขา อภิจิตตสิกขา อภิปญญาสิกขา หรือเรียกสั้น ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา^{๒๑}

ไตรสิกขา หรือ สิกขา ๓ หมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ไตรสิกขา มีข้อที่ต้องปฏิบัติ ๓ อย่าง คือ อภิสัสสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง) อภิจิตตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิสูง) และ อภิปญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๕๔๖.

^{๑๙} วัชรระ งามจิตรเจริญ, **พุทธศาสนาเถรวาท**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โฟร์-วันพรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๙๕.

^{๒๐} พระเมธีวราภรณ์, (สุทัศน์ ป.ธ.๙), **เบญจศีลเบญจธรรม อุดมชีวิตของมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : มปป, ๒๕๕๕), หน้า ๖.

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุดิ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๑.

ปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง) หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา (morality, concentration and wisdom)^{๒๒}

ไตรสิกขา เป็น หลักพุทธศาสนาเกี่ยวกับวิธีการตัดอุปาทาน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สิกขา ในขั้นแรกสุดเรียกว่า “ศีล” หมายถึงการประพฤติดี ประพฤติถูกต้องตามหลักทั่ว ๆ ไป ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน มีจำแนกไว้เป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ หรืออื่น ๆ อีก เป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้น ๆ ทางกาย ทางวาจาของตน ที่เกี่ยวกับสังคมและส่วนรวม หรือเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่ สิกขาขั้นที่ ๒ คือ “สมาธิ” ได้แก่การบังคับจิตใจของตัวเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุดตามที่ตนต้องการ คำว่า “สมาธิ” ไม่ได้หมายถึงจิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่ เป็นจิตที่สงบ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ เพียงอย่างเดียว พระพุทธองค์ทรงแสดงลักษณะของจิตด้วยคำอีกคำหนึ่งซึ่งสำคัญที่สุด คือคำว่า “กมฺหิโน” แปลว่า สมควรแก่การงาน ซึ่งเป็นคำสุดท้ายที่ทรงแสดงลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ สิกขาขั้นที่ ๓ เรียกว่า “ปัญญา” หมายถึง การฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ถึงที่สุดในสิ่งทั้งปวงตามที่มันเป็นจริง ตามปกติคนเรามักไม่สามารถรู้อะไร ๆ ให้ถูกต้องตามที่เป็นจริงได้ คือมันถูกแต่เพียงตามที่เราเข้าใจเอาเอง หรือตามโลกสมมติ มันจึงไม่ใช่ตามความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้พุทธศาสนาจึงมีระเบียบปฏิบัติ เรียกว่า ปัญญาสิกขา ขึ้นอีกส่วนหนึ่งเป็นส่วนสุดท้าย สำหรับจะได้ฝึกฝนอบรมให้เกิดความเข้าใจ ให้เห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงโดยสมบูรณ์^{๒๓}

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ไตรสิกขา หมายถึง ระบบการศึกษาหลักธรรมคำสอนเพื่อนำไปสู่หลักการปฏิบัติธรรม ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา (ศีล) อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) และ อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) ด้วยการฝึกหัดปฏิบัติฝึกอบรมกายวาจาใจ การรักษาศีล ฝึกหัดอบรมจิตให้ลดละเลิกกิเลสทำจิตให้เป็นสมาธิแล้วเจริญปัญญาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง ทั้งนี้เพื่อความดับทุกข์ มีความสุขและเป็นอิสระที่แท้จริงคือนิพพาน

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๕.

^{๒๓} พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย์ ไตรสิกขา : ขั้นตอนการปฏิบัติศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, มปป.), หน้า ๑ - ๒.

๒.๒.๓ หลักการสำคัญของไตรสิกขา

หลักไตรสิกขาคือ หลักการพัฒนาความประพฤติทางกาย ทางจิต และปัญญา เพื่อการแก้ปัญหาของมนุษย์ เพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระแท้จริงสู่ผู้ปฏิบัติ^{๒๔} อริยมรรคมีองค์ ๘ สามารถสรุปเป็นไตรสิกขา เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือ “ข้อปฏิบัติที่อยู่ตรงกลาง” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “ทางสายกลาง” อริยมรรคและไตรสิกขาถือเป็น “หนทาง” คือหลักปฏิบัติอันเดียวกัน^{๒๕}

อริยมรรคมีองค์ ๘ สู่สิกขา ๓

ไตรสิกขา ถือกันว่าเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีขอบเขตครอบคลุมมรรคทั้งหมดและเป็นการนำเอาเนื้อหาของมรรคไปใช้อย่างหมดสิ้นบริบูรณ์ จึงเป็นหมวดธรรมมาตรฐาน สำหรับแสดงหลักการปฏิบัติธรรมและมักใช้เป็นแม่บทในการบรรยายวิธีปฏิบัติธรรม กล่าวโดยสรุปว่า มรรคเป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่เนื้อหา ไตรสิกขาเป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่การใช้งาน และไตรสิกขานี้เองที่มารับช่วง หลักปฏิบัติ จากมรรคไปกระจายออกสู่วิธีปฏิบัติในส่วนรายละเอียดอย่างกว้างขวางต่อไป

มรรค มีชื่อเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมัคค์ (อริย+ อัฏฐังคิก + มัคค์) แปลว่า ทางที่มีองค์แปด ประการอันประเสริฐ ทางมีองค์ ๘ ของพระอริยะ ทางมีองค์ ๘ ที่ทำให้คนเป็นอริยะ ทางมีองค์ ๘ ที่พระอริยะคือพระพุทธเจ้าทรงค้นพบ หรือ มรรคอันประเสริฐ มีองค์ประกอบ ๘ อย่าง ดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ	เห็นชอบ	(Right View หรือ Right Understanding)
๒. สัมมาสังกัปปะ	ดำริชอบ	(Right Thought)
๓. สัมมาวาจา	วาจาชอบ	(Right Speech)
๔. สัมมากัมมันตะ	กระทำชอบ	(Right Action)
๕. สัมมาอาชีวะ	เลี้ยงชีพชอบ	(Right Livelihood)
๖. สัมมาวายามะ	พยายามชอบ	(Right Effort)
๗. สัมมาสติ	ระลึกชอบ	(Right Mindfulness)
๘. สัมมาสมาธิ	จิตมั่นชอบ	(Right Concentration)

มรรคมีองค์ ๘ ไม่ใช่ทาง ๘ สายที่ต้องยกขึ้นมาปฏิบัติให้เสร็จสิ้นไปทีละข้อตามลำดับ คำว่า “มรรคมีองค์ ๘” หมายถึงทางสายเดียว มีส่วนประกอบ ๘ อย่าง และผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องใช้องค์

^{๒๔} Anukul, Phrakrusangra Supanat Siripan, Puriwatano, “The threefold training (Tri Sikkha) for development”, วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๘) : Abstract.

^{๒๕} วุฒิชัย งามจิตกรเจริญ, ดร., พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๓๙๔ - ๓๙๕.

ทั้ง ๘ ของมรรคเนื่องไปด้วยกันโดยตลอด องค์ประกอบทั้ง ๘ ของมรรคสามารถจัดหมวดหมู่เข้าเป็นประเภท ๆ เรียกว่า ชั้น หรือ ธรรมชั้น แปลว่าหมวดธรรม หรือกองธรรม มี ๓ ชั้น หรือ ๓ ธรรมชั้น คือ ศीलชั้น สมาธิชั้น และปัญญาชั้น เรียกว่า ๆ ว่า ศील สมาธิ ปัญญา โดยจัดสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เข้าเป็นหมวดศีล จัดสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เข้าเป็นหมวดสมาธิ และจัด สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ เข้าเป็นหมวดปัญญา โดยสรุปได้ ดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ	}	ปัญญา (-ชั้น)
๒. สัมมาสังกัปปะ		
๓. สัมมาวาจา	}	ศีล (-ชั้น)
๔. สัมมากัมมันตะ		
๕. สัมมาอาชีวะ		
๖. สัมมาวายามะ	}	สมาธิ (-ชั้น)
๗. สัมมาสติ		
๘. สัมมาสมาธิ		

แผนภาพที่ ๑ : การจัดหมวดหมู่ของไตรสิกขา กับ มรรคมีองค์ ๘

การจัดหมวดหมู่นี้ เป็นการจัดตามสภาวะที่เป็นธรรมประเภทเดียวกัน เรียกชื่อเต็มว่า ธรรมชั้น ๓ เป็น ศीलชั้น สมาธิชั้น และ ปัญญาชั้น ส่วนในทางปฏิบัติ คือ การใช้งาน ก็จัดตามแนวเดียวกัน แต่เรียกชื่อว่า สิกขา ๓ หรือ ไตรสิกขา มีชื่อแยกต่างไปเล็กน้อย เป็น อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ทั้ง ๒ ชุด เรียกสั้น ๆ ว่า ศील สมาธิ ปัญญา เหมือนกัน ถือโดยย่อ ว่า อธิศีล ก็คือศีล อธิจิตต์ ก็คือสมาธิ และอธิปัญญา ก็คือปัญญา โดยแสดงให้เห็นได้ง่ายได้ ดังนี้^{๒๖}

๑. อธิศีลสิกขา	⇒	๒. อธิจิตตสิกขา	⇒	๓. อธิปัญญาสิกขา
↓		↓		↓
- สัมมาวาจา - สัมมากัมมันตะ - สัมมาอาชีวะ		- สัมมาวายามะ - สัมมาสติ - สัมมาสมาธิ		- สัมมาทิฐิ - สัมมาสังกัปปะ

แผนภาพที่ ๒ : การจัดหมวดหมู่อธิศีล อธิจิตต์ อธิปัญญา กับ มรรคมีองค์ ๘

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, หน้า ๕๔๔ – ๕๔๕.

๒.๒.๔ ระดับและองค์ประกอบของไตรสิกขา

ไตรสิกขาสามารถจำแนกออกได้เป็น ๒ ระดับ คือ

๑) ระดับต้นจะอยู่ในลักษณะของการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันโดยทั่วไป เป็นการปฏิบัติที่ไม่ครบทั้ง ๓ สิกขาในเวลาเดียวกันแต่มีปัญญากำกับโดยจุดหมายปลายทางอยู่ที่นิพพานเช่นกัน เป็นการปฏิบัติที่ยังไม่เข้มข้น เช่นการรักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ เป็นบางวันหรือบางครั้ง และปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานเป็นบางเวลา หรือถือศีลและปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานพร้อมกันโดยยังไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อปฏิบัติจนได้สมาธิระดับหนึ่งแล้ว เช่น ได้ปฐมฌานจึงค่อยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในภายหลัง ซึ่งก็คือการปฏิบัติไตรสิกขาในระดับสูงนั่นเอง

๒) ระดับสูงสุด การปฏิบัติไตรสิกขาในระดับสูงสุดเป็นการปฏิบัติเพื่อตัดกิเลสและบรรลุนิพพาน และต้องปฏิบัติไปพร้อมกันในขณะที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการฝึกอบรมจิตจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ละสิ่งที่ควรละคือกิเลสหรือความชั่ว และทำให้เกิดสิ่งที่ดีงามคือปัญญาญาณที่ทำให้ตรัสรู้กลายเป็นพระอรหันต์

เมื่อมองในอีกแง่มุมหนึ่ง ไตรสิกขาจึงได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะเป็นหลักปฏิบัติหรือหนทางแห่งความพ้นทุกข์เช่นเดียวกันและมีเนื้อหาสาระที่ถือได้ว่าเป็นหนึ่งเดียวกัน^{๒๗} ไตรสิกขา หรือสิกขา ๓ ที่ประกอบไปด้วย ศีล (อริสัสสิกขา) สมาธิ (อริจิตตสิกขา) และปัญญา (อริปัญญสิกขา) อธิบายได้ ดังนี้

องค์ประกอบของไตรสิกขา : -

ก. ศีล (อริสัสสิกขา)

ศีล เป็นระเบียบวินัยเพื่อสร้างสังคมที่เรียบร้อย ไม่เบียดเบียนกัน อยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข เป็นสภาพเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตและปฏิบัติกิจของสมาชิกทั้งหลาย ศีลเป็นเครื่องมือควบคุมความประพฤติ ทำให้กายวาจาใจเรียบร้อยงดงามอยู่ในระเบียบ ศีลเป็นความประพฤติที่ดีงามเกื้อกูลของบุคคล ในการสัมพันธ์กับผู้อื่นและต่อสิ่งแวดล้อม อันทำให้เกิดผลดีแก่ชีวิตของตัวเองและแก่คนอื่นทั้งหลาย ตลอดทั้งสังคม และสิ่งแวดล้อม ศีลเป็นข้อปฏิบัติสำหรับกำจัดกิเลสชั้นหยาบที่แสดงออกทางกายวาจา ชัดเกล้าคนให้ประณีตขึ้น ศีลเป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมกายวาจาและอาชีวะ ให้อยู่ในสภาพพร้อมที่จะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาในระดับสมาธิ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพจิตและช่วยให้จิตมีสมรรถภาพที่จะใช้อย่างได้ผล ศีลเป็นสภาพปกติทางกายวาจา และอาชีวะ ของผู้ที่มีชีวิตที่ดีงาม หรือคนที่ได้รับการฝึกอบรมดี มีการศึกษาแท้จริง บรรลุมิธรรมอันสูงแล้ว

^{๒๗} วัชร งามจิตตเจริญ, ดร., พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๓๙๕ – ๓๙๗.

ศีล แบ่งได้เป็น ๒ ระดับ คือ

๑) ศีลในระดับที่เป็นธรรม (ธรรมชั้นศีล) ได้แก่ หลักความประพฤติทางกายวาจาและอาชีวะ ที่แนะนำสั่งสอนกัน โดยถือเอาภาวะที่ควรจะมีควรจะเป็นตามธรรมชาติเป็นหลัก และผู้ปฏิบัติตามหรือฝ่าฝืนย่อมได้รับผลดีหรือชั่ว โดยรับผิดชอบต่อกฎธรรมชาติของธรรมชาติเองโดยตรง รวมทั้งการปฏิบัติศีล และการรักษาวินัย ที่ได้กลายเป็นความประพฤติประจำตัวหรือเป็นคุณสมบัติของบุคคล

๒) ศีลในระดับที่เป็นวินัย (วินัยเป็นศีล) ได้แก่ กฎระเบียบข้อบังคับ ตลอดจนระบบกิจการที่จัดตั้งวางตราขึ้นเป็นบัญญัติทางสังคม เพื่อกำหนดและกำกับความประพฤติของบุคคล ให้เป็นไปตามความมุ่งหมายจำเพาะของหมู่ชนหรือชุมชนนั้น โดยมีระบบการจัดการบังคับควบคุมให้ได้ผลเป็นจริงตามที่กำหนดไว้ รวมทั้งมีการลงโทษผู้ละเมิดฝ่าฝืน (ต่างหากจากการได้รับผลทางจิตใจตามกฎธรรมชาติ)

วินัยยังไม่ใช่ศีล แต่วินัยคือส่วนที่พ่วงอยู่กับศีล เป็นระบบบริหารจัดการทางสังคม ที่จะฝึกคนให้มีศีล วินัยจึงเป็นวิธีการฝึกคนให้มีศีล ส่วนศีลอาศัยวินัย แต่ไม่ใช่วินัย เพราะศีลเป็นส่วนหนึ่งของธรรม^{๒๘}

ศีล คือ ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมความประพฤติทางกายและทางวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม สำหรับคฤหัสถ์ ได้แก่ ศีล ๕ และศีล ๘ สำหรับสามเณร ได้แก่ ศีล ๑๐ สำหรับพระภิกษุ มีข้อกำหนดโทษของพระภิกษุผู้ล่วงละเมิด อันสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้เป็นสิกขาบทของพระภิกษุ เฉพาะที่มีในพระปาฏิโมกข์มี ๒๒๗ สิกขาบท^{๒๙}

สาระของอริศีล คือ การดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์รักษา ให้เอื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและการเจริญปัญญา^{๓๐}

อริศีลสิกขา คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เจริญองกามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางความประพฤติ วินัย และความสัมพันธ์ทางสังคม ถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแก่การสร้างเสริมคุณภาพจิตได้ดี^{๓๑}

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, หน้า ๗๒๒.

^{๒๙} พระเทพญาณมุนี และคณะ, คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (นครปฐม : บริษัท เพชรเกษม พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๔.

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, หน้า ๕๔๖.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑๒.

อริสติกศึกษา หมายถึง การประพฤติปฏิบัติตน ทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ให้เรียบร้อยไม่มีโทษ คือเป็นการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ให้ถึงความหมดจดแห่งศีล ชื่อว่า “ศีลวิสุทธิ” อันเป็นไปเพื่อถึงความหมดจดแห่งจิต ชื่อว่า “จิตตวิสุทธิ” อันจะเป็นไปเพื่อปัญญาารู้แจ้ง เห็นแจ้ง ในสภาวะธรรมคือสังขาร และวิสังขารคือพระนิพพาน และพระอริยสัจ ๔ ตามที่เป็นจริง^{๓๒}

อริสติกศึกษา หรือ ศีลศึกษา เป็นหลักปฏิบัติเบื้องต้นในแง่ของพฤติกรรมทางกาย วาจา เป็นการศึกษาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือวัตถุและทางสังคม เป็นหลักปฏิบัติเพื่อการมีวิถีชีวิตที่ปลอดภัย ไร้เวรภัยเบียดเบียน เป็นการดำเนินชีวิตที่เกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ในสังคมและแก่สัตว์ ซึ่งถือได้ว่าเป็นกฎระเบียบเบื้องต้นของสังคม เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มนุษย์ต้องศึกษาเป็นเบื้องต้น ที่เรียกว่า อริสติกศึกษา ก็เพราะเป็นหลักปฏิบัติอันยิ่งเพื่อบรรลุผลเบื้องต้น ซึ่งบางครั้งก็เรียกว่า ศีลศึกษา หรือเรียกว่า ศีล

การจัดระเบียบชีวิตมนุษย์ตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคลจนถึงสังคมโลกต้องมีศีลศึกษาเป็นบรรทัดฐาน เพราะปัจเจกบุคคลถือเป็นศูนย์กลางของการฝึกอบรมศีลธรรมและจริยธรรม ถ้าแต่ละคนมีศีล ๕ เป็นอย่างน้อย สังคมก็จะดีขึ้นโดยอัตโนมัติ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมก็จะค่อย ๆ คลี่คลาย ดังนั้น ความรับผิดชอบขั้นพื้นฐานที่สุดของบุคคลก็คือความรับผิดชอบในการที่จะไม่ทำให้ความคิดที่จะทำความชั่วด้วยการเบียดเบียนหรือล่วงละเมิดต่อผู้อื่นอยู่ภายในจิตใจ เมื่อบุคคลมีความคิดบริสุทธิ์รับรองเป็นเบื้องต้นแล้ว ความรับผิดชอบนั้นก็แผ่ขยายออกไปจนถึงขั้นเป็นการดำรงรักษาและเสริมสร้างความเจริญก้าวหน้าแห่งคุณธรรมของตนด้วยการชวนชวนทำความดีบำเพ็ญประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น เรียกได้ว่า มีความรับผิดชอบต่อตนเองในการที่จะละเว้นความชั่ว และรับผิดชอบต่อผู้อื่นในการที่จะทำความดีแก่เขา^{๓๓}

ในพุทธยสิกขัตตยสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า อริสติกศึกษา หมายถึง การมีศีลหรือการสมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย^{๓๔} ในคุหฺลฐกสูตรตนิทเทศ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อริสติกศึกษาเป็น “ความสำรวม”^{๓๕} ในฉัพพัคคียภิกขุวัตตุพระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่พระฉัพพัคคีย์ ดังนี้ “บุคคลพึงรักษาความกำเริบทางกาย พึงสำรวมกาย ละกายทุจริต แล้วพึงประพฤติกายสุจริต, บุคคลพึงรักษาความกำเริบทางวาจา พึงสำรวมวาจา ละวาจทุจริตแล้วพึงประพฤติวาจสุจริต, บุคคลพึงรักษาความกำเริบทางใจ พึงสำรวมใจ ละมโนทุจริตแล้ว

^{๓๒} พระเทพญาณมุนี และคณะ, คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๓.

^{๓๓} พระเมธีวราภรณ์, (สุทัศน์ ป.ธ.๙), เบญจศีลเบญจธรรม อุดมชีวิตของมนุษย์, หน้า ๙.

^{๓๔} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๓๑๙.

^{๓๕} ช.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

พึงประพุดิมนโนสุจิตต นักปราชญ์ผู้สํารวมกาย สํารวมวาจา สํารวมใจชื่อว่า เป็นผู้สํารวมดีแท้”^{๓๖} และในกัลยาณสีลสูตร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเนื้อความเป็นคาถาประพันธ์ดังนี้ว่า “พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ตรัสเรียกภิกษุผู้ไม่มีความชั่วทางกาย วาจา ใจ มีหิริครองใจนั้นว่า เป็นผู้มีสีลังาม”^{๓๗} จากพุทธพจน์ข้างต้น รวมความได้ว่า การสมาทานศีลสิกขาบทของภิกษุ หมายถึง การรักษาศีลที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ และ “ความสํารวม” หมายถึงความสํารวมระวางทางกาย วาจา และใจ การรักษาศีลจึงหมายถึงการสํารวมระวางไม่ให้เกิดความชั่วทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ อธิสํลสิกขาจึงไม่ได้หมายถึงการสํารวมระวางความชั่วทางกายและวาจาเท่านั้น แต่หมายความรวมถึงการระวางความชั่วไม่ให้เกิดขึ้นทางใจด้วยซึ่งก็คือระวางไม่ให้กิเลสเกิดในจิตของตน ซึ่งในความเป็นจริงการรักษาศีลเพื่อควบคุมกายและวาจาไม่ให้ทำชั่วจะเป็นไปได้ยากหากเราไม่ควบคุมจิตไม่ให้คิดชั่ว เพราะการทํากรมชั่วทางกายและวาจา มีต้นตอมาจากความคิดชั่ว ในทางตรงกันข้าม หากเราควบคุมจิตไม่ให้คิดชั่วหรือควบคุมจิตที่คิดชั่วให้อยู่ในอำนาจตนเองได้ การสํารวมทางกายและวาจาย่อมเป็นไปได้อย่างอัตโนมัติ เพราะเมื่อใจไม่คิดชั่ว การทํากายและวาจาก็ย่อมไม่เกิดอยู่แล้ว การถือศีล ๕ หรือศีล ๘ จึงเป็นกลยุทธ์ที่ใช้ฝึกจิตชำระกิเลส และในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็เท่ากับได้รักษาศีลด้วย แม้ไม่ได้สมาทานศีลโดยตรงเพราะเจตนาในการสํารวมงดเว้นจากการทํากายและวาจา ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็คือศีลนั่นเอง”^{๓๘} ดังนั้น จุดมุ่งหมายของอธิสํลสิกขาก็คือการสํารวมระวางจิตไม่ให้เกิดกิเลสและทํากรมชั่วที่จะแสดงออกด้วยพฤติกรรมทางกายและวาจา และอธิสํลสิกขาที่แท้จริงก็คือ ศีลที่ปฏิบัติจนเกิดมรรคผล โดยมีองค์ประกอบของอริยมรรคที่จัดเป็นอธิสํลสิกขา คือ สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) และสัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ)^{๓๙} องค์มรรคทั้ง ๓ มีความหมาย ดังนี้

(๑) สัมมาวาจา

สัมมาวาจา ตามความหมายในหลักฐานคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสกับสาวกทั้งหลาย ปรากฏคำจำกัดความได้ ดังนี้

“สัมมาวาจา เป็นอย่างไร คือ

- ๑) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ
- ๒) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด
- ๓) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ
- ๔) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

^{๓๖} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๓๑ - ๒๓๔/๑๐๔ - ๑๐๕.

^{๓๗} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๙๗/๔๗๒.

^{๓๘} วชิระ งามจิตรเจริญ, พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๓๙๘ - ๓๙๙.

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๙ - ๔๐๐.

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาวาจา”^{๔๐}

นักปราชญ์ทางพุทธศาสนาได้แสดงทัศนคติและอธิบายความหมายของคำว่า “สัมมาวาจา” ไว้ ดังนี้

สัมมาวาจา คือ ศิลปพื้นฐานที่เป็นหลักกลาง เป็นองค์ของมรรค ได้แก่ การพูดที่ประกอบด้วยเจตนาซึ่งปราศจากความทุจริต หรือความเบียดเบียน กินความคลุมถึงสุจริตที่คู่กันด้วย สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ ได้แก่

- ๑) ละมุสาวาท เว้นการพูดเท็จ (คลุม สัจจวาจา พูดคำจริง)
- ๒) ละปิสุณาวาจา เว้นการพูดส่อเสียด (คลุม สมัคคกรณีวาจาพูดคำสมานสามัคคี)
- ๓) ละผรุสวาจา เว้นการพูดคำหยาบ (คลุม สันหวาจา พูดคำอ่อนหวาน สุภาพ)
- ๔) ละสัมผัปปลาปะ เว้นการพูดเพ้อเจ้อ (คลุม อตถสัณหิตาวาจา พูดคำมีประโยชน์)^{๔๑}

สัมมาวาจา หมายถึง การพูดแต่ความจริงและคำที่มีประโยชน์รวมทั้งการไม่พูดเท็จ การไม่พูดคำส่อเสียด การไม่พูดคำหยาบ และการไม่พูดเพ้อเจ้อ กล่าวโดยสรุปก็คือ การพูดแต่ความจริง และการงดเว้นจากวจีทุจริตในชีวิตประจำวัน ส่วนในระดับสูงหมายถึงการงดเว้นจากวจีทุจริตในขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเรียกว่า วิรตีสัมมาวาจา คือ มุ่งเอาเจตนาทั้งดเว้นวจีทุจริตทั้ง ๔ เช่นการพูดคำเท็จเป็นต้น ไม่ได้เน้นการพูดคำจริงและคำที่มีประโยชน์ เพราะถ้าองค์มรรคข้อนี้หมายถึงการพูดคำจริงและคำที่มีประโยชน์ ผู้ปฏิบัติธรรมที่อยู่ในป่าคนเดียวก็ไม่สามารถปฏิบัติอริยมรรคได้ครบทั้ง ๘ องค์ เนื่องจากไม่มีใครให้พูดด้วย^{๔๒}

สัมมาวาจาหมายถึง คำพูดต้องดี เป็นคำพูดที่บริสุทธิ์ หากขจัดคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ออกไปเสีย คำพูดที่เหลือก็คือคำพูดที่บริสุทธิ์ คำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ ได้แก่ คำพูดเท็จ คือพูดมากหรือพูดน้อยกว่าความเป็นจริง คำพูดที่ทำให้เพื่อนฝูงแตกแยกกัน การให้ร้ายและนินทาหลังหลัง คำพูด หยาบคาย รุนแรง ที่ทำให้ผู้ฟังสะเทือนใจโดยไม่เกิดประโยชน์ คำพูดเพ้อเจ้อ ไร้สาระ ที่ทำให้เสียเวลาทั้งของตนเองและของผู้อื่น เหล่านี้คือคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ เมื่อละเว้นคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ดังกล่าวได้ คำพูดที่เหลือก็คือคำพูดที่บริสุทธิ์

สัมมาวาจานี้มิใช่เพียงแต่ละเว้นไม่พูดคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์เท่านั้น พระพุทธเจ้าทรงอธิบายถึงผู้ประพฤติปฏิบัติสัมมาวาจาว่ามีปกติพูดความจริง เชื่อมต่อคำจริง มีคำพูดมั่นคง มีคำพูดที่ควรเชื่อถือ

^{๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๒๓.

^{๔๒} วชิระ งามจิตฺตเจริญ, พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๐๐.

ไม่พูดให้ตลาดเคลื่อนต่อชาวโลก และคำส่อเสียด เว้นขาดจากคำส่อเสียด ฟังจากข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน หรือฟังจากข้างโน้นแล้วไม่มาบอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน สมานคนที่แตกร้าวกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่ปรองดองกันแล้วบ้าง ชอบคบผู้ปรองดองกัน ยินดีในคนผู้ปรองดองกัน ละคำหยาบเว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษ เพราะเหตุ ชวนให้รัก ละคำเพื่อเจ้า เว้นขาดจากคำเพื่อเจ้า พูดถูกกาล พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงวินัย พูดแต่คำที่มีหลักฐาน มีที่อ้าง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ โดยกาลอันควร^{๔๓}

(๒) สัมมากัมมันตะ

สัมมากัมมันตะตามความหมายในหลักฐานคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสกับสาวกทั้งหลายปรากฏคำจำกัดความได้ ดังนี้

“สัมมากัมมันตะ เป็นอย่างไร คือ

- ๑) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์
- ๒) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้
- ๓) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ”^{๔๔}

นักปราชญ์ทางพุทธศาสนาได้แสดงทัศนคติและ อธิบายความหมายของคำว่า “สัมมากัมมันตะ” ไว้ ดังนี้

สัมมากัมมันตะ คือ ศีลพื้นฐานที่เป็นหลักกลาง เป็นองค์ของมรรค ได้แก่ การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาซึ่งปราศจากความทุจริต หรือความเบียดเบียน กินความคลุมถึงสุจริตที่คู่กันด้วย สัมมากัมมันตะ คือ กระทำชอบ ได้แก่

- ๑) ละปาณาติบาต เว้นการทำลายชีวิต (คลุม การกระทำที่ช่วยเหลือเกื้อกูล)
- ๒) ละอทินนาทาน เว้นการเอาของที่เขาไม่ได้ให้ (คู่อยู่ที่สัมมาอาชีวะ หรือทาน)
- ๓) ละกาเมสุมิฉฉาจาร เว้นการประพฤติดิฉินในกาม (คลุม สทวารสันโดษ)^{๔๕}

สัมมากัมมันตะ หรือ การกระทำชอบนั้น กายกรรมต้องบริสุทธิ์ กายกรรมที่ไม่บริสุทธิ์ หมายถึง การกระทำที่ไม่บริสุทธิ์ ได้แก่ การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การลักขโมย การประพฤติดิฉินในกาม เช่น การข่มขืน หรือการคบชู้ และการเสพสิ่งมีนเมาอันเป็นเหตุให้ขาดสติและไม่รู้ตัวว่าพูดหรือทำอะไรลง

^{๔๓} วิลเลียม ฮาร์ท เขียน, สุทธิ ขโยดม แปล, ศิลปะในการดำเนินชีวิต (วิปัสสนากรรมฐาน สอนโดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์ดี, ๒๕๒๙), หน้า ๘๗ – ๘๘.

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

^{๔๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, หน้า ๗๒๓.

ไป เมื่อละเว้นการกระทำที่ไม่บริสุทธิ์ทั้งสี่ประการได้ก็จะเหลือแต่การกระทำที่บริสุทธิ์และถูกต้องเท่านั้น^{๔๖}

สัมมากัมมันตะ มีความหมายคล้ายคลึงกับสัมมาวาจา คือในระดับต้นหมายถึง การทำความดีทางกายและการเว้นจากกายทุจริต ๓ คือ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ และการไม่ประพฤติผิดในกาม ซึ่งเป็นศีล ๓ ข้อแรกในศีล ๕ และถ้าถือศีล ๘ ก็จะต้องงดเว้นอพรหมจรรย์ (การปฏิบัติอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์) คือการงดเว้นเรื่องเพศสัมพันธ์อย่างเด็ดขาด สัมมากัมมันตะ คือ การทำกายสุจริตและการงดเว้นจากกายทุจริต ส่วนในระดับสูงมุ่งการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นหรือการทำลายกิเลสอย่างแท้จริง สัมมากัมมันตะจึงหมายถึงเจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และอพรหมจรรย์^{๔๗}

(๓) สัมมาอาชีวะ

สัมมาอาชีวะ ตามความหมายในหลักฐานคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสกับสาวกทั้งหลายปรากฏคำจำกัดความได้ ดังนี้

“สัมมาอาชีวะ เป็นอย่างไร

คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ”^{๔๘}

นักปราชญ์ทางพุทธศาสนาได้แสดงทัศนคติและ อธิบายความหมายของคำว่า “สัมมาอาชีวะ” ไว้ ดังนี้

สัมมาอาชีวะ คือ ศีลพื้นฐานที่เป็นหลักกลาง เป็นองค์ของมรรค ได้แก่ การประกอบอาชีวะที่ประกอบด้วยเจตนาซึ่งปราศจากความทุจริต หรือความเบียดเบียน กินความคลุมถึงสุจริตที่คู่กันด้วย สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ ละมิจฉาชีพ เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพ รวมถึงความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพที่สุจริต เช่น ทำงานไม่ให้คั่งค้างอากุล (ไม่หมกหมม ไม่ผัดเพี้ยน ไม่จับจด ไม่ยุ่งเหยิงสับสน) เป็นต้น^{๔๙}

สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ คือ เว้นจากการเลี้ยงชีวิตทางที่ผิด เช่น โกงเขา หลอกหลวง สอพลอ บีบบังคับขู่เข็ญ ค้าคน ค้ายาเสพติด ค้ายาพิษ เป็นต้น เป็นคุณธรรมอุดหนุนผู้มีศีลข้อ ๒ (เว้นจากการลักขโมย) ให้สามารถรักษาให้มั่นคงบริสุทธิ์ ผู้มีศีลเมื่อเว้นจากการ

^{๔๖} วิลเลียม ฮาร์ท เขียน, สุทธิ ขโยดม แปล, ศิลปะในการดำเนินชีวิต (วิปัสสนากรรมฐาน สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า), หน้า ๘๘ – ๘๙.

^{๔๗} วัชรระ งามจิตรเจริญ, พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๐๑.

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, หน้า ๗๒๓.

เลี้ยงชีวิตโดยอุบายที่ผิดแล้ว แต่ถ้าเขาไม่หมั่นประกอบการเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ เขาจะได้อะไรมาเป็นกำลังเลี้ยงชีพให้เจริญอยู่ได้ ต้องอาศัยทรัพย์เก่าเลี้ยงชีวิตสักวันหนึ่งก็ต้องหมดไป เมื่อไม่มีทรัพย์เลี้ยงชีวิตก็จะถูกความยากจนบีบคั้น ก็อาจจะเอนเอียงเข้าหาบาปทุจริตได้ง่ายหากใจไม่มั่นคง ดังนั้น ผู้มีศีลจึงต้องหมั่นประกอบความเพียรทำงานหาเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ เพื่อให้ได้ทรัพย์มาเป็นเครื่องจับจ่ายเลี้ยงชีวิต และเป็นกำลังรักษาความซื่อสัตย์สุจริตให้มั่นคง นอกจากจะทำงานหาเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบแล้ว ผู้มีศีลจะต้องมีความประพฤติเป็นธรรมในการหาเลี้ยงชีวิต ซึ่งจะพึงเห็นได้กิจการในบุคคล และในวัตถุ ดังนี้

๑) ความประพฤติเป็นธรรมในกิจการ ได้แก่ ความซื่อตรงในกิจการงานของตน ไม่เกียจคร้าน บิดพลิ้ว เช่น ถ้าเป็นลูกจ้างหรือเป็นผู้ได้รับผลประโยชน์ เพราะทำกิจการอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้นั้นต้องทำหน้าที่ของตนด้วยความวิริยอุตสาหะ ตั้งใจจะให้การงานนั้นสำเร็จด้วยดี และทำงานเต็มเวลาที่กำหนดไว้สำหรับทำการ ไม่บิดพลิ้วหลีกเลี่ยงจากการทำงาน ถ้าเป็นข้าราชการต้องทำงานเต็มที่เพื่อรับใช้ประชาชน สนองคุณประเทศชาติ

๒) ความประพฤติเป็นธรรมในบุคคล ได้แก่ ความประพฤติที่ปราศจากความลำเอียง เช่น ถ้าเป็นนายจ้างผู้ดูแลงาน มีผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา เมื่อเวลาจ่ายค่าจ้างยอมให้ตามสัญญา หรือตามค่าจ้างแรงงานของเขา ถ้าเป็นพ่อค้าต้องไม่ประพฤติตนเป็นคนเห็นแก่ได้ ขยายของเท่าราคาสินค้าแก่ทุกคนไม่มีการเลือกปฏิบัติ

๓) ความประพฤติเป็นธรรมในวัตถุ ได้แก่ การที่ไม่เอาวัตถุที่ไม่เป็นจริงไปหลอกลวงเขาว่าจริง พึงเห็นดังเช่นคนขายของ ถ้าของที่ขายเป็นของแท้หรือของปลอมก็บอกผู้ซื้อไปตามตรง เพราะการขายของปลอมเป็นการหลอกลวงผู้ซื้อและเป็นการหักประโยชน์ของผู้ซื้อด้วย หรือไม่ขายของบริโภคที่เสียหายหรือหมดอายุ เพราะอาจทำให้ผู้ซื้อไปบริโภคแล้วเจ็บไข้ได้รับทุกข์หรือเสียชีวิต และเช่นผู้รับเหมา เมื่อทำสัญญารับจะสร้างบ้านเรือนและมีกำหนดว่าให้ใช้สิ่งใดของเช่นใด ขนาดเท่าใด ราคาเท่าใด ก็ทำตรงตามสัญญาไม่ยกเยื้องเพราะความเห็นแก่ได้^{๕๐}

สัมมาชีพ นอกจากเป็นอาชีพการงานที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตและสังคมแล้ว ยังเป็นประโยชน์ในด้านการศึกษาพัฒนาชีวิตของตนเองด้วย ผู้ทำงานควรตั้งใจใช้เป็นโอกาสในการพัฒนาตน เช่น เป็นแดนฝึกฝนพัฒนาทักษะต่าง ๆ ฝึกกายวาจาภิรียมารยาท พัฒนาความสามารถในการสื่อสาร สัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ฝึกความเข้มแข็งขยันอดทน ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความมีฉันทะ มีสติ และสมาธิ พัฒนาความสุขในการทำงานและพัฒนาด้านปัญญา เรียนรู้จากทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องเข้ามา คิดค้นแก้ไขปรับปรุงการทำงาน และการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในความหมายที่ลึกลงไป การเลี้ยงชีวิต

^{๕๐} พระเมธีวราภรณ์, (สุทัศน์ ป.๖.๙), เบญจศีลเบญจธรรม อุดมชีวิตของมนุษย์, หน้า ๑๐๓ - ๑๐๔.

ด้วยสัมมาชีพ ท่านรวมถึง ความขยันหมั่นเพียร และการปฏิบัติให้ได้ผลดีในการประกอบอาชีพที่สุจริต เช่น ทำงานไม่ให้คั่งค้างอากุลเป็นดินพอกหางหมู เป็นต้น อาชีพการงานนั้นเป็นภารกิจ ที่ครองเวลาส่วนใหญ่ในชีวิตของเรา ผู้ใดมีโยนิโสมนสิการ (คิดพิจารณาโดยอุบายถูกต้อง) ปฏิบัติถูกต้องอาชีพการงานของตน นอกจากได้บำเพ็ญประโยชน์เป็นอันมากแล้วก็จะได้ประโยชน์จากการงานนั้น ๆ มากมาย ทำให้งานนั้นเป็นส่วนแห่งสิกขา เป็นเครื่องฝึกฝนพัฒนาชีวิตของตนให้ก้าวหน้าไปในมรรคได้ด้วยดี^{๕๑}

สัมมาอาชีวะ ในระดับต้นหมายถึงการเลี้ยงชีพชอบหรือการประกอบอาชีพอะไรก็ได้ที่สุจริตและไม่ผิดศีลธรรม ไม่ใช่อาชีพที่คดโกงหลอกลวงผู้อื่นและไม่ใช่วิชาชีพที่เบียดเบียนหรือมีอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ การเลี้ยงชีพชอบในที่นี้ครอบคลุมทั้งการประกอบอาชีพที่สุจริตและการดำรงชีวิตอย่างชอบธรรมของบรรพชิตด้วย ในระดับสูงสัมมาอาชีวะมุ่งเอาเจตนาเป็นเหตุดเว้นจากมิจฉาอาชีวะที่เกิดในขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ในขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานผู้ปฏิบัติย่อมคิดจะหลีกเลี่ยงจากการทำความชั่วทุกอย่างรวมทั้งการเลี้ยงชีพที่ไม่ถูกต้องด้วย กล่าวคือ ในขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติย่อมงดเว้นจากอาชีพทุจริตหรือการดำรงชีวิตที่ผิดโดยปริยายเหมือนการปฏิบัติสัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะในอริยมรรคมุ่งเน้นเอาเจตนาที่งดเว้นมิจฉาชีพเป็นสำคัญ และการกำจัดต้นเหตุแห่งมิจฉาชีพก็คือการกำจัดกิเลสนั่นเองเพราะกิเลสเป็นต้นเหตุแห่งการกระทำชั่วทั้งปวง การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเป็นการฝึกหรือเจริญสัมมาอาชีวะในระดับสูง^{๕๒}

สรุปได้ว่า อธิสัสสิกขา (ศีล) คือ ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมความประพฤติทางกายและทางวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การประพฤติปฏิบัติตน ทางกาย ทางวาจา ให้เรียบร้อยไม่มีโทษ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ประกอบด้วยองค์มรรค ๓ ประการ คือ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะ อธิสัสสิกขาในระดับต้นเป็นการปฏิบัติที่ยังไม่เข้มข้น เป็นลักษณะของการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันโดยทั่วไป เช่น การรักษาศีล ๕ หรือ ศีล ๘ เป็นบางวันหรือบางครั้ง มีการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานเป็นบางเวลา เพื่อการทำกายสุจริต และวชิสุจริต รวมทั้งการประกอบอาชีพหรือการเลี้ยงชีพสุจริต การงดเว้นจากกายทุจริต วชิทุจริต และการประกอบอาชีพหรือการเลี้ยงชีพที่ทุจริต ส่วนในระดับสูงนั้นเป็นการปฏิบัติเจริญสติปัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการปฏิบัติเพื่องดเว้นกายทุจริต วชิทุจริต และการประกอบอาชีพหรือการเลี้ยงชีพทุจริต ในขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่อย่างไรก็ตามทั้งในระดับต้นและระดับสูงมีจุดหมายปลายทางอยู่ที่เดียวกันคือ การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์หรือเพื่อบรรลุนิพพานนั่นเอง

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๖ – ๑๐๘.

^{๕๒} วชิระ งามจิตฺตเจริญ, พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๐๒.

ข. สมาธิ (อธิจิตตสิกขา)

สมาธิ หมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตดำรงมั่น ดำรงอยู่ด้วยดี ตั้งตั้งแน่วแน่มั่นไม่ซัดส่ายไป ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถูกรบกวน สงบ ไม่ถูกอารมณ์ยึดไว้ ทำให้สมรรถนะและพลังแห่งสมาธิเข้มแข็งขึ้น^{๕๓}

สาระของอธิจิตต์ คือ การพัฒนาคุณภาพจิต หรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงาม และพร้อมที่จะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด^{๕๔}

อธิจิตตสิกขา คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมีสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เจริญงอกงามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางคุณธรรม มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต พัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแห่งการพัฒนาปัญญาได้ดี^{๕๕}

อธิจิตตสิกขา คือ การศึกษาวิธีอบรมจิตให้สงบ หยุด นิ่ง เป็นสมาธิ แนบแน่น มั่นคง ได้แก่ สมถกัมมัฏฐาน หรือ สมถาวนา ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกันคือ การทำจิตให้สงบตั้งมั่น^{๕๖}

อธิจิตตสิกขา เป็นการศึกษาปฏิบัติฝึกหัดจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง มีความ پاکเพียรพยายาม กล่าวหาญ อดทน มีจิตใจแน่วแน่ เหมาะแก่การอบรมคุณธรรมอื่น ๆ เช่น พรหมวิหารธรรม และมีปีติ อิมเอบใจ มีจิตเบิกบานผ่องใส ถือเป็นจริยธรรมระดับกลาง โดยมีศีลสิกขาเป็นพื้นฐานสนับสนุน และมุ่งตรงต่อการปรับทัศนคติที่ถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิ เห็นแจ้งสภาวะต่าง ๆ ด้วยปัญญาในที่สุด ถ้าใจเข้มแข็งมั่นคง มีสมาธิก็จะสามารถสั่งการกายให้ปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ เพราะใจเป็นสภาพบังคับบัญชากายในการควบคุมหรือแสดงพฤติกรรมทางกายและวาจา พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับใจมากกว่าอย่างอื่น เพราะถือว่าหากพลังใจเข้มแข็งได้รับการอบรมมาดีแล้ว การกระทำทางกายวาจาก็จะดีตาม อธิจิตตสิกขา หรือ สมาธิ เป็นหลักการปฏิบัติที่สูงกว่าศีล เป็นการควบคุมใจให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสมแก่การใช้งาน ทำให้ใจให้เข้มแข็ง มั่นคง มีสมาธิ มีพลังใจสูง ตามหลักพระพุทธศาสนามีการฝึกสมาธิอยู่ ๒ วิธี คือ วิธีปฏิบัติผ่านสมถกัมมัฏฐานโดยวิธีอานาปานสติ หรือ การกำหนดลมหายใจเข้าออก หรืออีกวิธีหนึ่งก็คือการปฏิบัติผ่านวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยใช้สติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นหลัก อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติยังคงต้องใช้ลมหายใจเป็นหลักในการพิจารณาอยู่เช่นเดิม สมาธิเป็นความพร้อมของจิตใจที่จะทำงานอันมีลักษณะสมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ สามารถควบคุมตนเองได้ ตลอดจนมีความเพียรพยายามเอาใจจดจ่อไม่ทอดทิ้ง สมาธิจึงเท่ากับความมั่นคงของจิตใจในการประกอบอาชีพการงานทุกอย่าง สมาธิได้รับอิทธิพลมาจากศีล

^{๕๓} พระราชวรมุนี (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะ, วิมุตติมรรค พระอุปติสสะเถระ รัตน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๔๐.

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, หน้า ๕๔๖.

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑๒.

^{๕๖} พระเทพญาณมุนี และคณะ, คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๘๑.

คือระเบียบวินัยที่ฝึกหัดกายวาจาช่วยให้จิตใจมีความสงบไม่ฟุ้งซ่าน แน่วแน่ ในขณะเดียวกัน สมาธิก็มี ส่วนช่วยศีลให้มีลักษณะจริงจังขึ้น

การพัฒนาสังคมจะต้องมุ่งพัฒนาคุณภาพด้านจิตวิญญาณมนุษย์ให้สูงขึ้น ให้เหนือกิเลส เครื่องเศร้าหมองจิต บุคคลประเภทนี้เรียกว่า อริยชน คือผู้มีชีวิตประเสริฐ ความเป็นมนุษย์อยู่ในการ พัฒนาทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะรอดพ้นจากวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ได้จะต้องไปให้ถึงพัฒนาการมิติทาง จิตวิญญาณ เพราะจิตวิญญาณอยู่ในชีวิตมนุษย์ การฝึกอบรมเสริมสร้างจิตใจให้สมบูรณ์นั้นจึงต้อง พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติ ๓ ด้าน คือ

๑) คุณภาพด้านจิต คุณธรรมต่าง ๆ เป็นหลักสร้างเสริมจิตใจให้ตั้งงาม ให้ประณีต สูงส่ง ให้มีเมตตา ความรัก ปรารถนาประโยชน์และความสุขแก่ผู้อื่น ความเป็นมิตร มีกรุณาอยาก ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีน้ำใจเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีความเคารพ เห็นความสำคัญของผู้อื่น มีความ อ่อนโยน กตัญญู รู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือคุณภาพของจิต

๒) สมรรถภาพจิตหรือความสามารถของจิต ความมีสติ มีวิริยะ มีความเพียร พยายามสู้งาน มีขันติ ความอดทนและทนทาน มีสมาธิ จิตใจแน่วแน่ มีสัจจะ ความจริงใจ เอาจริง เอาจัง มีอธิษฐาน มีความคิดเด็ดเดี่ยวต่อความมุ่งหมาย มีความหนักแน่นเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจที่จะ ทำงานให้ได้ผลสมบูรณ์โดยเฉพาะงานทางปัญญาคือความสามารถในการคิดพิจารณาให้เห็นความจริง อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน เหล่านี้คือสมรรถภาพของจิต

๓) สุขภาพจิต จิตที่มีสุขภาพดี มีจิตใจที่เป็นสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปิตุความอึดอัดใจ มีปราโมทย์ ความแช่มชื่นใจ มีปัสสัทธิ ความ ผ่อนคลายไม่ขุ่นข้องหม่นหมอง หดหู่เหี่ยวแห้งหรือโศรกเศร้า เหล่านี้เป็นสุขภาพของจิต

ดังนั้น การพัฒนาจิตให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์สะอาด สว่าง สงบ ปลอดจากกิเลส เพื่อใช้ งานได้ดี เพื่อความสงบสุข จึงมีความจำเป็นเป็นอย่างยิ่ง เพราะใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว เมื่ออบรมจิต ได้แล้วกายทั้งหมดก็ได้ชื่อว่าได้รับการอบรมพัฒนาไปด้วย^{๕๗}

การพัฒนาจิตใจเพื่อเสริมสร้างจิตใจให้สมบูรณ์สามารถกระทำได้ด้วยการปฏิบัติสมาธิหรือ การฝึกจิตให้มั่นคงไม่ฟุ้งซ่านทำให้จิตมีประสิทธิภาพในการทำงานโดยเฉพาะการใช้ปัญญาพิจารณาหา ความจริง อธิจิตตสิกขา เป็นการฝึกจิตจนเกิดสมาธิในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสูงที่ทำให้เกิด วิปัสสนาญาณได้ ผู้ไม่ได้มาจนมาก่อนเมื่อมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ใช้ขณิกสมาธิเป็นฐานในการ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนขณิกสมาธินั้นสามารถตั้งอยู่ได้ในระยะยาวพอที่จะเกิดญาณต่าง ๆ ขึ้นมา คล้ายกับอุปจารสมาธิ เพราะขณิกสมาธิโดยทั่วไปจะตั้งอยู่แค่ระยะสั้น ๆ เท่านั้น ขณิกสมาธิที่มีความ

^{๕๗} พระเมธีวราภรณ์, (สุทัศน์ ป.ธ.๙), เบญจศีลเบญจธรรม อุดมชีวิตของมนุษย์, หน้า ๑๓ - ๑๕.

แนวโน้มของจิตอาจไม่เท่ากับอุปจารสมาธิแต่อยู่ได้นานเท่ากับอุปจารสมาธิ อธิจิตตสิกขาในระดับต้น จึงหมายถึงสมาธิที่ฝึกตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงได้ฌานขั้นต่าง ๆ ซึ่งไม่ใช่สมาธิในวิปัสสนากัมมัฏฐานแต่เป็น พื้นฐานสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในขั้นต่อไป ส่วนในระดับสูงหมายถึงสมาธิที่ใช้ในการ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานรวมถึงสมาธิที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นด้วย อธิจิตตสิกขาใน ระดับต้นมุ่งไปที่การฝึกจิตให้มีสมาธิจนได้ฌานเพื่อเป็นฐานของการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อ ส่วนใน ระดับสูงหมายถึงจิตที่ประกอบด้วยมรรคผลซึ่งต้องมีสมาธิกำกับอยู่ด้วย สมาธิที่เป็นอธิจิตตสิกขาก็ คือสัมมาสมาธิในอริยมรรค นอกจากสัมมาสมาธิแล้ว สัมมาวายามะและสัมมาสติก็จัดอยู่ในอธิจิตต สิกขาด้วย เพราะองค์มรรคเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการเจริญสติและสมาธิซึ่งเป็นกระบวนการเดียวกัน^{๕๘} องค์มรรคทั้ง ๓ อธิบายได้ ดังนี้

(๑) สัมมาวายามะ

สัมมาวายามะตามความหมายในหลักฐานคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังที่พระพุทธองค์ได้ ทรงตรัสกับสาวกทั้งหลายปรากฏคำจำกัดความได้ ดังนี้

“สัมมาวายามะ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้”

๑) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบภพความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาป อุกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบภพความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศล ธรรมเกิดขึ้นแล้ว

๓) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบภพความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น

๔) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบภพความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เสื่อมหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ”^{๕๙}

นักปราชญ์ทางพุทธศาสนาได้แสดงทัศนคติและ อธิบายความหมายของคำว่า “สัมมาวายามะ” ไว้ ดังนี้

สัมมาวายามะ มีคำสำคัญคือ ฉันทะ เป็นตัวนำ ดังนั้น สัมมาวายามะ จึงเป็นสาระสำคัญของความเพียรทั้งหมด สัมมาวายามะ เรียกชื่ออีกอย่างว่า สัมมัปปธาน หรือ ปธาน ๔ และมีชื่อเฉพาะ สำหรับความเพียรแต่ละข้อว่า

^{๕๘} วัชรระ งามจิตรเจริญ, ดร., พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๐๓, ๔๐๖ – ๔๐๗.

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

๑) สังวรปธาน คือ เพียงป้องกัน หรือเพียรระวัง (อกุศล ที่ยังไม่เกิด) ยกตัวอย่าง เช่น ภิกษุเห็นรูปด้วยจักขุแล้ว ไม่ถือนิमित (ไม่คิดเคลิ้มหลงติดในรูปลักษณะทั่วไป) ไม่ถืออนุพยัญชนะ (ไม่คิดเคลิ้มหลงติดในลักษณะปลีกย่อย) ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมซึ่งอินทรีย์ ที่เมื่อไม่สำรวมแล้วจะพึงเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรม คือ อภิขมาและโทมนัส (ความยินดียินดีร้าย หรือชอบใจไม่ชอบใจ) ครอบงำได้ ย่อมรักษาจักขุอินทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุอินทรีย์; พังเสียงด้วยหู, สูดกลิ่นด้วยจมูก, ลิ้มรสด้วยลิ้น, ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย, รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ (ก็เช่นเดียวกัน)

๒) ปหานปธาน คือ เพียรละ หรือเพียรกำจัด (อกุศล ที่เกิดขึ้นแล้ว) ยกตัวอย่าง เช่น ภิกษุไม่ยอมให้กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก และบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ได้ ย่อมละเสีย บรรเทาเสีย ทำให้หมดสิ้นไปเสีย ทำให้ไม่มีเหลืออยู่เลย

๓) ภาวนาปธาน คือ เพียรเจริญ หรือเพียรสร้าง (กุศล ที่ยังไม่เกิด) ยกตัวอย่าง เช่น ภิกษุเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ซึ่งอิงวิเวก อิงวิราคะ อิงนิโรธ โน้มไปเพื่อการสลัดพ้น

๔) อนุรักษนาปธาน คือ เพียรอนุรักษ หรือเพียรรักษาและส่งเสริม (กุศล ที่เกิดขึ้นแล้ว) ยกตัวอย่าง เช่น ภิกษุอนุรักษ (คอยถนอมรักษา) สมาธินิมิตอันดี คือ สัญญา ๖ ประการที่เกิดขึ้นแล้ว

ความเพียรมีความสำคัญ เนื่องจากหลักพื้นฐานของพระพุทธศาสนาที่ว่า สัจธรรมเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยธรรมดา พระพุทธเจ้า มีฐานะเป็นผู้ค้นพบหลักความจริงนั้น แล้วนำมาเปิดเผยแก่ผู้อื่น การได้รับผลจากการปฏิบัติ เป็นเรื่องของความเป็นไปอันเที่ยงธรรม ตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติ ศาสดามีใช้ผู้บันดาล เมื่อเป็นเช่นนี้ ทุกคนจึงจำเป็นต้องเพียรพยายามสร้างผลสำเร็จด้วยเรี่ยวแรงของตน ไม่ควรคิดหวังและอ่อนวอนขอผลที่ต้องการ โดยไม่กระทำ ดังที่หลักพระพุทธศาสนากล่าวว่า “ตุมเหติ กิจจํ อาตปปี, อกขาตาโร ตถาคตา.”^{๖๐} ความหมายคือ “ท่านทั้งหลายต้องทำความเพียรเอง ตถาคตป็นแต่ผู้บอก” ซึ่งในที่นี้พระพุทธองค์ประสงค์เอาคำสอนนี้มุ่งให้พุทธบริษัทเป็นคนขยันหมั่นเพียร ตั้งใจประพฤติปฏิบัติชอบ แล้วดำเนินการตามทางมรรคมีองค์ ๘

อย่างไรก็ตาม การทำความเพียร ก็เช่นเดียวกับการปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ต้องเริ่มก่อตัวขึ้นในใจพร้อมและถูกต้องก่อน แล้วจึงขยายออกไปเป็นการกระทำภายนอก ให้ประสานกลมกลืนกันมิใช่คิดอยากทำความเพียร ก็สักแต่ว่าระดมใช้กำลังกาย เอาแรงเข้าทุ่ม ซึ่งอาจกลายเป็นการทรมานตนเอง ทำให้เกิดผลเสียหายได้ การทำความเพียรจึงต้องสอดคล้องกลมกลืนกันไปกับธรรมข้ออื่น ๆ

^{๖๐} พุ.ธ. ๒๕/๕๑, (อ้างใน) คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง, พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๓ ฉบับมาตรฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘๒.

ด้วย โดยเฉพาะสติสัมปชัญญะ มีความรู้ความเข้าใจ ใช้ปัญญา มีสติตรวจสอบ ดำเนินความเพียรให้พอเหมาะ อย่างที่เรียกว่าไม่ตึง และไม่หย่อนเกินไป

สัมมาวายามะ ที่เป็นองค์รวมมรรคนั้น เป็นคุณธรรมอยู่ภายในจิตใจของบุคคลก็จริง แต่สัมมาวายามะจะทำหน้าที่ของมันได้ และจะเจริญงอกงามขึ้นได้ ย่อมต้องอาศัยความสัมพันธ์กับโลกภายนอก คือ การวางท่าที ตอบสนอง และจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่รับรู้เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย บ้าง การแผ่ขยายความเพียรนั้นจากภายในจิตใจออกไปเป็นการกระทำ ความประพฤติ การดำเนินชีวิต และการประกอบกิจการต่าง ๆ บ้าง สภาพแวดล้อมภายนอกที่เอื้อ หรือ ไม่เอื้อ มีอิทธิพลต่อการประกอบความเพียรและความเจริญงอกงามของคุณธรรมภายใน ทั้งในทางเกื้อกูลและในทางขัดขวางบั่นทอน บ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความเพียรพยายามในการประพฤติปฏิบัติธรรม ชนิดที่ขยายออกเป็นการกระทำภายนอก และซึ่งกระทำกันอย่างเป็นงานเป็นการ ที่เรียกว่า “ปธาน” (ความเพียร) นั้น ต้องเกี่ยวข้องและอิงอาศัยปัจจัยแวดล้อมภายนอกเป็นอันมาก ทั้งปัจจัยแวดล้อมทางร่างกาย ทางธรรมชาติ และสังคม ณ จุดและขั้นตอนนี้เองที่พุทธธรรมกล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของปัจจัยแวดล้อมภายนอกเหล่านั้น ต่อการสร้างสรรคชีวิตที่ดีงาม และการเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา^{๖๑}

สัมมาวายามะ เป็นหลักธรรมเดียวกับหลักธรรมเรื่องความเพียรชอบ ๔ อย่างที่เรียกว่า “สัมมปปธาน” คือความพยายามป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ความพยายามละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ความพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด และความพยายามรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

สัมมาวายามะในระดับต้นหมายถึง ความเพียรที่จะทำความดีและละความชั่วในลักษณะต่าง ๆ ที่คนดีโดยทั่วไปพยายามทำกันอยู่ในชีวิตประจำวัน ส่วนในระดับสูงหมายถึง ความพยายามป้องกันอกุศลจิตที่ยังไม่เกิด ความพยายามละอกุศลจิตที่เกิดขึ้นแล้ว ความพยายามทำให้เกิดกุศลจิตที่ยังไม่เกิด และความพยายามรักษากุศลจิตที่เกิดขึ้นแล้วให้เกิดขึ้นต่อไป ซึ่งเป็นความพยายามที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน สัมมาวายามะในระดับสูงเกิดขึ้นขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นหมายความว่า ในขณะที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน การที่ผู้ปฏิบัติพยายามกำหนดสติเพื่อให้รู้ ทำทันความจริงอันจะทำให้ความคิดปรุงแต่งหรือกิเลสมาครอบงำจิตใจไม่ได้เท่ากับเป็นความพยายามที่จะป้องกันและละความชั่วหรืออกุศลกรรมทั้งปวง พร้อมทั้งเป็นความพยายามจะรักษาความดีหรือกุศลธรรมที่มีอยู่แล้วให้คงอยู่ต่อไปและทำความดีที่ยังไม่มีให้เกิดเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ เพราะการเจริญสติเพื่อพัฒนาให้เกิดปัญญาแก่กล้าจนกลายเป็นวิปัสสนาญาณนั้นจัดเป็นกระบวนการของการพยายามละ

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, หน้า ๗๔๕-๗๔๗.

ความชั่วและพัฒนาความดี เนื่องจากในกระบวนการขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์จากกิเลสอันเป็นรากเหง้าของอกุศลธรรมทั้งปวงของวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ขณะที่กิเลสเบาบางลง อกุศลธรรมในจิตก็ยิ่งเพิ่มพูนขึ้น จึงเป็นการป้องกันและละความชั่ว พร้อมกับการรักษาและเพิ่มพูนความดีในจิตไปพร้อมกัน ความพยายามในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติสัมมาวายามะขั้นสูง^{๖๒}

(๒) สัมมาสติ

สัมมาสติ ตามความหมายในหลักฐานคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสกับสาวกทั้งหลายปรากฏคำจำกัดความได้ ดังนี้

“สัมมาสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”

ภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า สัมมาสติ^{๖๓}

นักปราชญ์ทางพุทธศาสนาได้แสดงทัศนคติและอธิบายความหมายของคำว่า “สัมมาสติ” ไว้ ดังนี้

สัมมาสติ (การระลึกรู้ชอบ) สติ แปลว่า การระลึกรู้ สติจะเป็นสัมมาสติได้ จะต้องเป็นสติที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติไม่ใช่สติที่สร้างขึ้นหรือกำหนดขึ้นมาได้ สติจะเกิดขึ้นได้จากความรู้สึก ความรู้สึกตัวจะเป็นเหตุใกล้ให้สติเกิด ความรู้สึกตัวที่จะก่อให้เกิดเป็นสัมมาสติได้ ต้องเป็นความรู้สึกตัวตามธรรมชาติ เช่น เคลื่อนไหวกายรู้สึก คิดก็รู้ว่าคิด หลงคิดก็รู้ว่าหลงคิด รู้สึกแบบไม่มีการกำหนดตัวรู้รักษาตัวรู้ เช่น ตามรู้การเคลื่อนไหวซึ่งเป็นการกำหนด เพ่งจ้อง จะเป็นการเจริญตัวรู้แบบมีตัวตนเกิดขึ้นซึ่งไม่ใช่ทาง ความรู้สึกตัวแบบเป็นธรรมชาติ คือ เมื่อกายเคลื่อนไหวรู้สึก ก็สักรู้ว่ารู้สึก รู้สึกแบบสด ๆ รู้สึกแบบชื้อ ๆ รู้สึกแบบไม่เป็นอะไร ไม่อะไรกับอะไร เมื่อรู้สึกตัวแบบไม่เป็นอะไรกับอะไรแล้ว สติที่เกิดขึ้นจากการเจริญตัวรู้ ก็จะเป็นสติที่เป็นธรรมชาติ หรือสติที่บริสุทธิ์หรือสติที่เป็นสัมมาสติ เมื่อความรู้สึกตัวมีมากขึ้น ๆ จนสติมีกำลังมากเป็นสัมมาสติ (สติเป็นนามธรรมสร้างไม่ได้ แต่

^{๖๒} วัชรระ งามจิตรเจริญ, พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๐๗ - ๔๐๘.

^{๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

สามารถสร้างเหตุใกล้ให้สติเกิดได้ คือ การเจริญตัวรู้ หรือเจริญความรู้สึกตัว จนสติมีกำลังมากขึ้น ๆ จนเป็นสมาธิ) เมื่อสติมีกำลังมากขึ้น เวลากิเลสปรุงแต่งจิตให้คิดชั่ว สติที่ถูกฝึกมาดีแล้วเข้าไปรู้ไป เห็นความคิดที่ถูกกิเลสปรุงแต่งให้คิดชั่ว ความคิดนั้นก็ดับไป เมื่อคิดชั่วถูกเห็น คิดดีถูกเห็นแล้วก็ดับไปแล้วคน ๆ นั้น จะทำชั่วได้อย่างไร เพราะการกระทำชั่วต้องเริ่มจากคิดชั่ว ปรุงแต่งจนแปลงผลมาเป็นการกระทำ เมื่อเห็นความคิดที่ปรุงแต่งในทางชั่วจนคิดนั้นดับไป คน ๆ นั้นจะเกิดศีลสิกขาขึ้นที่จิต โดยที่ไม่ต้องไปปรับศีลหรืออาราธนาศีลที่ไหนเลย เมื่อปฏิบัติเจริญตัวรู้ไปอย่างต่อเนื่อง เจริญตัวรู้ เจริญสติ จนสติเป็นสมาธิ สมาธิสมาธิจะตามมา เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตตั้งมั่นแล้ว ปัญญาที่จะตามมา ที่ว่าปัญญาตามมาก็คือ ทำให้มองโลกตามความเป็นจริงมากขึ้น แต่ก่อนจะมองโลกตามสมมุติว่า ตัวกู ของกู เห็นความไม่เที่ยง การเกิด-ดับ ทั้งนามธรรมในรูปของความคิด และรูปธรรมในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของวัตถุสิ่งของ รวมทั้งตัวตนที่ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ เห็นสิ่งที่จะมากระทบจิตทางอายตนะทั้ง ๖ รู้ถึงความพอใจ ไม่พอใจ ดีใจ เสียใจ โกรธ สุข ทุกข์ เห็นมันเกิดแล้วก็ดับ เห็นการปรุงแต่งของกิเลส เห็นจนรู้ว่าในตัวเรานั้นมีกิเลสมาแอบแฝงอยู่ตั้งแต่เราแรกเกิด ปรุงแต่งชักจูงจิตตามที่มันต้องการ เรามีหน้าที่ตอบสนองความต้องการของกิเลสเท่านั้น แต่ปัญญาที่จะเกิด จนมองเห็นการปรุงแต่งของกายและจิตนี้ จะมองเห็นมาน้อย มองเห็นจนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด หรือมองเห็นแจ้งแก่จิตถึงการปรุงแต่งของกิเลสจนเกิดความเบื่อหน่ายคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ในตัวกู ของกู แล้วแต่บุคคลว่าจะใช้เวลานานเท่าใด ในการมองเห็นโลกตามความเป็นจริง^{๖๔}

สมาธิในระดับต้น หมายถึง การมีสติระลึกรู้เท่าทันความจริงของสภาวะธรรมหรือสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ ไม่ถูกอารมณ์ความรู้สึกหรือค่านิยมครอบงำจนคิดผิดและทำผิด ในระดับสูงหมายถึง การเจริญสติปัฏฐานคือ การมีสติและสัมปชัญญะพิจารณากาย (ร่างกายและพฤติกรรมรวมทั้งอาการที่เกี่ยวข้องกับกาย) เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ) จิต (สภาพจิตในลักษณะต่าง ๆ มีจิตที่มีราคะหรือไม่มีราคะเป็นต้น) และธรรม (สภาวะธรรมต่าง ๆ นิเวศ ๕ และอุปาทานขันธ์ ๕ เป็นต้น)^{๖๕}

(๓) สมาสมาธิ

สมาสมาธิ ตามความหมายในหลักฐานคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสกับสาวกทั้งหลายปรากฏคำจำกัดความได้ ดังนี้

“สมาสมาธิ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

^{๖๔} วรวรรธน เอียร์สวัสดิ์, รวย พันทุกข์ ไม่ต้องรอชาติหน้า, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเรือนปัญญา ๒๐๑๐ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๖ – ๑๒๔.

^{๖๕} วุฑฒะ งามจิตตเจริญ, ดร., พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๐๘.

๑) สัตว์จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร์ มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒) เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุปฐมฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓) เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุตตตฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา อยู่

ภิกษุทั้งหลาย นี่เรียกว่า สัมมาสมาธิ”^{๖๖}

นักปราชญ์ทางพุทธศาสนาได้แสดงทัศนคติและ อธิบายความหมายของคำว่า “สัมมาสมาธิ” ไว้ ดังนี้

สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ) สมาธิ แปลกันว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตแน่วแน่มั่นคงอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ส่าย ไม่วอกแวก สัมมาสมาธิ เป็นองค์มรรคข้อสุดท้าย และเป็นข้อที่มีเนื้อหาสำหรับศึกษามาก เพราะเป็นเรื่องของการฝึกอบรมพัฒนาจิตในขั้นเต็มกระบวนการ เป็นเรื่องละเอียดประณีต ทั้งในแง่ที่เป็นเรื่องของจิตอันเป็นของละเอียดและในแง่การปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อน เป็นจุดบรรจบ หรือเป็นสนามรวมของการปฏิบัติ สมาธิที่ใช้ถูกทาง เพื่อจุดมุ่งหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวตน เช่น จะอวดฤทธิ์ อวดความสามารถ เป็นต้น นั่นเอง เป็นสัมมาสมาธิ ดังหลักการที่ท่านแสดง ไว้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนาได้ โดยใช้สมาธิเพียงขั้นต้น ๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ คือสมาธิที่ใช้ประกอบกับวิปัสสนา หรือเพื่อสร้างปัญญาที่รู้แจ้ง อันเป็นสมาธิในระดับระหว่างขณิกสมาธิ กับอุปจารสมาธิ เท่านั้น^{๖๗}

ระดับของสมาธิ ในชั้นอรรถกถา ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑) **ขณิกสมาธิ** สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนา ก็ได้

^{๖๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

^{๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, หน้า ๗๗๙.

๒) **อุปปจารสมาธิ** สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจนจะแน่วแน่ (access concentration) เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

๓) **อัปปนาสมาธิ** สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ^{๒๘}

สัมมาสมาธิ ในระดับต้นหมายถึงการมีสมาธิคือความมีจิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่านตั้งแต่ระดับฌกสมาธิไปจนถึงระดับอัปปนาสมาธิของผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานโดยทั่วไปซึ่งมีอยู่นอกพุทธศาสนาด้วย สมาธิในสัมมาสมาธิระดับนี้จะมีวัตถุ ๔๐ อย่าง มีกสิณเป็นต้นเป็นอารมณ์ เรียกอีกอย่างว่ามีบัญญัติเป็นอารมณ์เพราะเอาสิ่งที่มาพร้อมกับการปรุงแต่งด้วยความคิดของมนุษย์ เช่น เอาก้อนดินที่มาพร้อมกับบัญญัติว่า “ดิน” มากำหนดเป็นอารมณ์ ส่วนในระดับสูง สัมมาสมาธิหมายถึงสมาธิที่เกิดในขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมีสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต และธรรม) หรือปรมัตถธรรม (จิต เจตสิก รูป นิพพาน) เป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นสมาธิที่มีเฉพาะในพุทธศาสนา สมาธิที่ใช้เป็นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นได้คือฌกสมาธิ (สำหรับผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพียงอย่างเดียว) หรืออุปปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ (สำหรับผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานมาก่อน) สัมมาสติและสัมมาสมาธิจัดเป็นกระบวนการเดียวกัน เพราะการเจริญสติและการเจริญสมาธิเป็นกิจกรรมที่ทำพร้อมกันและเกิดพร้อมกัน การเจริญสมาธิก็คือการเจริญสติ การเจริญสติก็คือการเจริญสมาธิ เนื่องจากสติคือการที่จิตสามารถกำหนดรู้อารมณ์ได้ทันทั่วทั้ง ส่วนสมาธิก็คือการที่จิตจับอยู่ที่อารมณ์เดียวกันนั้นได้อย่างมั่นคง การที่จิตตามทันอารมณ์ที่พิจารณาและสามารถกำหนดพิจารณาอารมณ์นั้นได้อย่างต่อเนื่องก็คือการทำงานของสติและสมาธิที่เกิดขึ้นพร้อมกัน นอกจากนั้น เมื่อสติกำหนดรู้ทันอารมณ์แล้ว อากาที่จิตเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างชัดเจนในอารมณ์ดังกล่าวนั้นก็คือสัมปชัญญะซึ่งได้แก่ปัญญานั้นเอง สติจึงเป็นตัวส่งต่ออารมณ์ให้ปัญญาพิจารณาจนเกิดความรู้ความเข้าใจซึ่งพัฒนาไปสู่ปัญญาในระดับรู้แจ้งเห็นจริงจนตัดกิเลสได้ ซึ่งก็คือสัมมาทิฐิในระดับวิปัสสนาญาณ สัมมาสติและสัมมาสมาธิจึงทำงานร่วมกันกับสัมมาทิฐิที่จัดเป็นอริปัญญาลีกขา^{๒๙}

สรุปได้ว่า อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) คือ การศึกษาวิธีอบรมจิตพัฒนาคุณภาพจิต เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นการศึกษาปฏิบัติฝึกหัดจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง มีความพากเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน มีจิตใจแน่วแน่ เหมาะแก่การอบรมคุณธรรมอื่น ๆ ประกอบด้วยองค์มรรค ๓ ประการ คือ สัมมาวายะมะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ อธิจิตตสิกขาถือเป็นจริยธรรมระดับกลาง มีศีลสิกขาเป็นพื้นฐานสนับสนุนในการปรับทัศนคติที่ถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิเห็นแจ้งสภาวะต่าง ๆ ด้วย

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘๐.

^{๒๙} วชิระ งามจิตฺตเจริญ, ดร., พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๐๙ - ๔๑๐.

ปัญญาในที่สุด ใจที่เข้มแข็งมั่นคงมีสมาธิจะสามารถสั่งการกายให้ปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะใจเป็นสภาพบังคับบัญชาภายในการควบคุมหรือแสดงพฤติกรรมทางกายและวาจา อธิจิตตสิกขา หรือ สมาธิ เป็นหลักการปฏิบัติที่สูงกว่าศีล สมาธิจะควบคุมใจให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสมแก่การใช้งาน ทำให้ใจเข้มแข็ง มั่นคง มีพลังใจสูง ตามหลักพระพุทธศาสนามีการฝึกสมาธิอยู่ ๒ วิธี คือ วิธีปฏิบัติผ่านสมถกัมมัฏฐานโดยวิธีอานาปานสติ หรือการกำหนดลมหายใจเข้าออก และอีกวิธีหนึ่งก็คือ การปฏิบัติผ่านวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยใช้สติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นหลัก

ค. ปัญญา (อธิปัญญาสิกขา)

การที่จิตรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง เรียกว่าปัญญา การพิจารณาเห็นประโยชน์มิใช่ประโยชน์ นี้เรียกว่าปัญญา ปัญญา คือ ความรอบรู้ ญาณ การวิจัยธรรม การจำแนก การกำหนดหมาย การวิจัยที่เป็นการศึกษาอันชำนาญและชาญฉลาด การพิจารณาก็เป็นการเห็นชัดเจนและได้ความรู้ ปัญญาคือความฉลาด ปัญญาคือประทีป ปัญญาคืออรรถนะ ความไม่หลง ธรรมวิจัย สัมมาทิฐิ เหล่านี้เรียกว่าปัญญา^{๗๐}

สาระของอธิปัญญา คือ การมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา คือรู้จักวางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องพอเหมาะพอดี ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุข มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นอิสระเสรี และสดชื่นเบิกบาน^{๗๑}

อธิปัญญาสิกขา คือการศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ เจริญงอกงามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางปัญญาถึงมาตรฐานของอารยชน สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา มีจิตใจผ่องใส เบิกบาน ไร้ทุกข์ หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ เป็นอิสระเสรีด้วยปัญญาอย่างแท้จริง^{๗๒}

ในปฐมสิกขัตตยสูตร อธิปัญญาสิกขา หมายถึง ความรู้ชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา^{๗๓} ในทุติยสิกขัตตยสูตร อธิปัญญาสิกขา หมายถึง การทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปแล้วด้วยปัญญาอัน

^{๗๐} พระราชนิพนธ์ (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ, วิมุตติมรรค พระอุปติสสะเถระ รจนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๒๑๐.

^{๗๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, หน้า ๕๔๖.

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑๓.

^{๗๓} อัง.ติก (ไทย) ๒๐/๙๐/๓๑๙.

ยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน^{๗๔} ดังนั้น อธิปัญญาสิกขาจึงหมายถึง การศึกษาปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริงจนสามารถทำลายอาสวะกิเลสได้

อธิปัญญาสิกขา เป็นระบบการฝึกหัดที่ถือว่าเป็นขั้นสูงสุดของกระบวนการฝึกหัดพัฒนาตนทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงมุ่งเน้นสอนให้มนุษย์รู้จักทุกข์และรู้จักวิธีดับทุกข์ทั้งปวง ปฏิบัติจนเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตและโลกอย่างชัดเจนจนสามารถยกจิตของตนพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ มนุษย์แตกต่างจากสัตว์อื่นในด้านพัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual development) ด้วยสติปัญญานี้ทำให้มนุษย์เหนือชีวิตรูปแบบอื่น มนุษย์พัฒนาความรู้โดยอาศัยสติปัญญาและใช้ความรู้นั้นเพื่อเข้าใจธรรมชาติ สามารถปรับตัวเข้ากับธรรมชาติได้ ในกรณีที่ยังเอาชนะไม่ได้พระพุทธศาสนามีคำสอนที่ส่งเสริมปัญญาในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นสชาติปัญญา คือ ปัญญาที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด เป็นสิ่งที่ไม้อาจพัฒนาให้ดีกว่าได้ เพราะเกิดขึ้นได้ด้วยอำนาจหรืออิทธิพลของกรรมเก่า (บุพกรรม) และนิปากปัญญา หรือวิปัสสนาปัญญา คือ ปัญญาหรือความรู้ที่ใช้ในการดำรงชีพ เกิดขึ้นเพราะการขวนขวายศึกษาเล่าเรียนจนมีความรู้ (Knowledge) ความชำนาญ (Skill) เป็นตัวนำในการไปถึงระดับชำนาญการและเชี่ยวชาญพิเศษในสาขาวิชานั้น ๆ ส่วนวิปัสสนาปัญญา คือ ปัญญาเห็นแจ้งสภาวะธรรม เป็นปัญญาระดับโลกุตระที่เหนือกว่าปัญญาทางโลก สำเร็จได้ด้วยการบำเพ็ญภาวนาตามหลักการแห่ง ศีล สมาธิ และปัญญา^{๗๕} ปัญญา แบ่งออกได้เป็น ๒ ลักษณะ คือ

โลกียปัญญา คือ ปัญญาทางโลก เป็นคุณธรรมสำคัญที่ทุกคนต้องการไขว่คว้าเพื่อเป็นใบเบิกทางไปสู่การดำรงชีพ ซึ่งเห็นได้จากการที่บุคคลต้องหมั่นศึกษาหาความรู้ เพื่อให้ได้ใบปริญญาบัตร ประกาศนียบัตรหรือวุฒิบัตรต่าง ๆ เพื่อเป็นหลักประกันความรู้ความสามารถของตน ผู้ที่มีความรู้จะได้รับการยอมรับจากสังคม มีชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นที่นับหน้าถือตาของผู้อื่นและ

โลกุตระปัญญา คือ ปัญญาพ้นจากโลกียวิสัย เป็นความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรม การฝึกฝน การลงมือปฏิบัติจริงตามที่ได้ไตร่ตรองด้วยเหตุผลดีแล้ว เป็นความรู้ความเข้าใจ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตรงตามที่เป็นจริง มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงมีหลายขั้นตอน ขั้นต้น เป็นการทำให้กระบวนการรับรู้และความคิดบริสุทธิ์ตรงตามความเป็นจริง ไม่เบียดเบียน ไม่ถูกกิเลส เช่น โภคะ โภคะ หลง เข้าครอบงำ แต่เป็นความคิดที่ปลอดโปร่งคิดถูกต้องตามความเป็นจริง พระพุทธศาสนาถือว่าการฝึกปัญญานั้นต้องทำทั้งในแง่ที่ทำให้เกิดกระบวนการคิด การรับรู้ ไม่ถูกกิเลสเข้ามาครอบงำ ทำให้เป็นความคิดที่ไม่มีอคติ ด้วยการใช้อยินโสมนัสการ การทำให้เกิดปัญญาที่เป็นอิสระจากการถูกครอบงำ คือการรู้จักไตร่ตรองวินิจฉัยตรงตามความเป็นจริงเท่าที่รู้ เป็นอิสระไม่

^{๗๔} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๓๑๙.

^{๗๕} พระเมธีวราภรณ์, (สุทัศน์ ป.ธ.๙), เบญจศีลเบญจธรรม อุดมชีวิตของมนุษย์, หน้า ๑๘.

เฉไฉตามกิเลสไม่มีกิเลสเคลือบแฝง เมื่อมีปัญญารู้เข้าใจตามเป็นจริง ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรถูก อะไรผิด ก็จะทำตามที่ปัญญาบอกซึ่งถือปัญญาเป็นอิสระ ปัญญาชนิดนี้มีหลักศีลและสมาธิเป็นบรรทัดฐาน พระพุทธศาสนาถือว่า ปัญญาเป็นคุณธรรมสำคัญพิเศษ เพราะเป็นตัวชี้ขาดในการเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของพระศาสนา คือ การหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เรียกว่า นิพพาน ซึ่งปัญญาที่จะทำให้ถึงซึ่งนิพพานได้นั้นจะต้องได้รับการพัฒนา วิธีการพัฒนาปัญญามี ๓ ประการ คือ

ก. การทำให้กระบวนการรับรู้และความคิดเป็นอิสระ บริสุทธิ์ ไม่เอนเอียง ปราศจากอคติ ไม่ถูกบิดเบือน ไม่เคลือบแฝงด้วยกิเลสต่าง ๆ เช่น โลภ โกรธ หลง เป็นต้น

ข. การใช้ปัญญาอย่างเป็นอิสระ คือ เมื่อปัญญารู้ความจริง ความถูกต้องดีงาม เป็นอย่างไรแล้วสามารถทำหรือปฏิบัติได้ตรงตามความเป็นจริง ความรู้ด้วยปัญญานั้นไม่ถูกกิเลสครอบงำ

ค. การมีปัญญาที่พ้นจากความหลงผิดต่อโลกและชีวิตหรือเป็นอิสระจากอวิชชาได้สิ้นเชิง หมายถึง การรู้การเข้าใจสังขาร คือโลกและชีวิตตามสภาวะที่เป็นจริงซึ่งไม่เที่ยงไม่คงที่ ถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยต่าง ๆ ไม่เป็นตัวตนที่ใครจะยึดถือครอบครองได้ ปัญญาที่เข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้ตรงตามความเป็นจริงแล้วจิตใจก็เป็นอิสระ ไม่ยึดมั่น ถือมั่น ไม่เกิดกิเลส ความทุกข์ก็จะไม่ครอบงำจิตใจอีกต่อไป^{๗๖}

ในสังคีตสูตร พระสารีบุตร กล่าวกับภิกษุทั้งหลายว่า ปัญญาทำให้เกิดขึ้นได้มี ๓ ระดับ คือ

๑) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง (การศึกษาเล่าเรียน)

๒) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด (การตรikirตรอง)

๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม (การอบรมจิต การเจริญภาวนา)^{๗๗}

อภิปญญาสิกขา ในระดับต้น หมายถึง ปัญญาคือความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริงในเรื่องเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ผู้ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ตระหนักรู้และเป็นเหตุให้ดำเนินชีวิตอยู่ในศีลธรรมจรรยาอันดีงาม ส่วนอภิปญญาสิกขาในระดับสูงนั้น หมายถึง การพัฒนาปัญญาตามกระบวนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนเกิดวิปัสสนาญาณที่สามารถทำลายกิเลสลงได้ ซึ่งทำให้เกิดความหลุดพ้นที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ องค์มรรคที่อยู่ในกลุ่มปัญญาหรืออภิปญญาสิกขา คือ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ)^{๗๘} อธิบายได้ ดังนี้

^{๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘ – ๒๐.

^{๗๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑

^{๗๘} วชิระ งามจิตร์เจริญ, พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๑๐ – ๔๑๑

(๑) สัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิตามความหมายในหลักฐานคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสกับสาวกทั้งหลายปรากฏคำจำกัดความได้ ดังนี้

“สัมมาทิฐิ เป็นอย่างไร

คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์)

ภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ”^{๗๙}

นักปราชญ์ทางพุทธศาสนาได้แสดงทัศนคติและอธิบายความหมายของคำว่า “สัมมาทิฐิ” ไว้ ดังนี้

สัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบ คือปัญญาที่แท้จริง แต่การพิจารณาเรื่องสัจธรรมนั้นยังไม่เพียงพอ เราต้องปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง ให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็นอยู่ มิใช่ตามที่มีนาคูเหมือนจะเป็น ความจริงที่เปลือกนอกคือ สิ่งที่เราจะต้องเจาะลึกเข้าไป เพื่อพบความจริงสูงสุดภายในตัวของเราเอง และเพื่อขจัดความทุกข์

ปัญญา มี ๓ แบบ คือ ปัญญาที่ได้รับมา เรียกว่า สุตมยปัญญา ปัญญาจากการคิดพิจารณา เรียกว่า จินตามยปัญญา และปัญญาจากการประสบด้วยตนเอง เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ความหมายตามตัวอักษรของ สุตมยปัญญา คือ ปัญญาจากการได้ยินมา เป็นปัญญาที่เรียนรู้จากผู้อื่น เช่น โดยการอ่านหนังสือ หรือโดยการฟังเทศน์ ฟังธรรม เป็นต้น ประเภทนี้คือปัญญาของคนอื่นที่เราได้ยินได้ฟัง แล้วยอมรับมาเป็นของตนเอง ซึ่งอาจยอมรับเพราะความเขลา ตัวอย่างเช่น ผู้ที่เติบโตมาในชุมชนที่มีความเชื่อแบบใดแบบหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นลัทธินิกายหรือศาสนาใด ยอมรับความเชื่อของชุมชนนั้นโดยไม่มีข้อสงสัย หรือยอมรับเพราะความโลภ เช่น ผู้นำชุมชนอาจสอนว่าถ้ายอมรับนับถือความเชื่อแบบนี้แล้ว จะมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง เมื่อตายแล้วจะได้ขึ้นสวรรค์ ใคร ๆ ก็ยอมเต็มใจยอมรับ เพราะอยากเสวยสุขบนสวรรค์ หรือยอมรับเพราะความกลัว หากผู้นำเห็นว่ายังมีคนสงสัยและตั้งคำถามต่อความเชื่อของชุมชน ก็จะขู่ให้กลัว โดยการอ้างว่าถ้าไม่เชื่อ จะถูกลงโทษในอนาคต หรืออาจขู่ว่าคนที่ไม่เชื่อ เมื่อตายไปจะตกนรกเป็นต้น ใครไม่ต้องการตกนรก ก็จะต้องเลิกสงสัยและยอมรับความเชื่อนั้น ไม่ว่าเราจะยอมรับเพราะมีศรัทธาอันมีขอบเขต เพราะชอบ หรือเพราะกลัวก็ตาม มันก็ไม่ใช่อปัญญาของเรา เพราะไม่ได้เกิดจากประสบการณ์ของตนเอง แต่เป็นปัญญาที่ขอยืมมาจากผู้อื่น ปัญญาแบบที่สองคือ ปัญญาจากการคิดพิจารณา ซึ่งเมื่อได้อ่านหรือได้ฟังจากครูบาอาจารย์ แล้วนำมาใคร่ครวญตรวจสอบดูว่าเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่ มีคุณประโยชน์และสามารถนำไปปฏิบัติได้หรือไม่ หากพิจารณาแล้วพอใจ จึงค่อยยอมรับว่าเป็นความจริง แต่นี่ก็ยังไม่ใช่อปัญญาจากการรู้แจ้งด้วยตนเอง

^{๗๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

เป็นเพียงเขาวงกตปัญหาที่พิจารณาไตร่ตรองในสิ่งที่ได้ยินมาเท่านั้น ปัญหาแบบที่สาม คือ ปัญหาที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรงของตัวเอง ที่ได้ประจักษ์แจ้งกับความจริงด้วยตัวเอง เป็นปัญหาแท้จริงที่เราจะได้อาศัยให้ช่วยเปลี่ยนชีวิตของเรา ด้วยการละทิ้งนิสัยดั้งเดิมของจิต

ในทางโลกนั้น ปัญหาที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรง อาจไม่ใช่สิ่งจำเป็นหรือเหมาะสม ทุกครั้งเสมอไป เช่น การเชื่อคำเตือนให้ระวังอันตรายจากไฟ หรือเชื่อเพราะได้ไตร่ตรองตามเหตุผล ก็ยอมเพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องกระโจนเข้าไปในกองไฟ เพื่อพิสูจน์ว่าไฟนั้นเผาไหม้จริง แต่ในทางธรรมปัญหาที่เกิดจากประสบการณ์เท่านั้นที่จะช่วยให้เราหลุดพ้นจากกิเลสได้ ปัญหาที่ได้จากการฟังผู้อื่น และปัญหาจากการพิจารณาด้วยเขาวงกตปัญหาของตนเอง จะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อมันบันดาลใจให้เราพัฒนาไปสู่ปัญหาแบบที่ ๓ คือ ภาวนามยปัญหา หากเราพอใจเพียงการยอมรับปัญหาที่ได้มาจากผู้อื่น โดยไม่พิจารณาไตร่ตรองเสียเลยย่อมจะเป็นพันนาการกดขวางการเข้าถึงภาวนามยปัญหาในทำนองเดียวกัน ถ้าเราพอใจเพียงการพิจารณาความจริง โดยตรวจสอบและทำความเข้าใจด้วยสติปัญญา แต่ไม่พยายามเข้าถึงความจริงด้วยตนเองแล้ว ความเข้าใจระดับเขาวงกตปัญหาเหล่านี้ก็จะกลายเป็นพันนาการแทนที่จะเป็นเครื่องช่วยให้หลุดพ้น เราแต่ละคนจึงต้องเข้าถึงความจริงด้วยประสบการณ์ของตนด้วยการปฏิบัติภาวนา เพราะมีเพียงวิธีนี้เท่านั้นที่จะช่วยให้จิตได้เป็นอิสระ ไม่ว่าจะเป็นการรู้แจ้งของผู้ใดก็ไม่อาจช่วยให้เราหลุดพ้นได้ แม้แต่การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ก็เพียงทำให้เจ้าชายสิทธัตถะโคตรมะได้หลุดพ้นเพียงพระองค์เดียว การรู้แจ้งของคนอื่นอย่างมากที่สุดก็แค่ช่วยบันดาลใจ และให้แนวทางกับเราได้ปฏิบัติตามเท่านั้น สุดท้ายแล้วทุกคนต่างต้องปฏิบัติด้วยตนเองดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ท่านทั้งหลายพึงทำความเพียรเถิด พระตถาคตทั้งหลายเป็นแต่ผู้บอกทาง ผู้ใดดำเนินไปตามทางสายนี้แล้ว ย่อมจะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้”^{๔๐}

สัมมาทิฐิ ในระดับต้น หมายถึง ความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริงในเรื่องอริยสัจ ๔ รวมทั้งความจริงอื่น ๆ มีความจริงเรื่องกฎแห่งกรรม เป็นต้น จัดเป็นโลกียสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นความรู้หรือความเห็นที่ อาจ ทำให้เกิดการกระทำความดี แต่ยังไม่สามารถทำลายกิเลสได้ ส่วนในระดับสูง หมายถึง ความรู้แจ้งที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอันเป็นเหตุให้ทำลายอาสวะกิเลสได้ สัมมาทิฐิหรือความเห็นชอบหรือความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องอริยสัจ ๔ เป็นต้นที่ชาวพุทธทั่วไปมีกันอยู่นั้นเป็นความรู้ที่ยังไม่มีผลต่อจิตมากพอที่จะทำลายกิเลสได้ ส่วนความเห็นชอบที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งก็คือวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ จะมีผลต่อจิตคือเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดจนสามารถละอาสวะกิเลสได้ สัมมาทิฐิมีหลายประเภท ซึ่งนักปราชญ์เถรวาทได้จำแนกไว้เป็น ๖ ประเภท ดังนี้

^{๔๐} วิลเลียม ฮาร์ท เขียน, สุทธิ ชโยดม แปล, ศิลปะในการดำเนินชีวิต (วิปัสสนากรรมฐาน สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า), หน้า ๑๓๑ – ๑๓๓.

- ๑) กัมมัฏฐกตาสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นถูกต้องว่า สัตว์มีกรรมเป็นของของตน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
- ๒) ฌานสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นถูกต้องเกี่ยวกับฌานที่เกิดเมื่อบรรลุฌาน
- ๓) วิปัสสนาสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นถูกต้องในขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ การเห็นรูปนามและไตรลักษณ์ แต่ยังอยู่ในระดับโลกียะ
- ๔) มัคคสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นถูกต้องของมัคคญาณอันเป็นโลกุตระ
- ๕) ผลสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นถูกต้องของผลญาณอันเป็นโลกุตระ
- ๖) ปัจจเวกขณสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นถูกต้องเกี่ยวกับกิเลสที่ละได้แล้วและที่ยังเหลืออยู่ เป็นโลกียะ

สัมมาทิฐิทั้ง ๖ ประเภทนี้นับได้ว่าเป็น **ความเห็น** ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการฝึกหัดพัฒนาจิตจนเกิดเป็นปัญญา ซึ่งความเห็นในเรื่องสัมมาทิฐินี้มีลักษณะต่างกัน เพราะในระดับโลกียะ **ความเห็น** หมายถึง ความรู้หรือความเชื่อโดยทั่วไปเหมือนกับความรู้เกี่ยวกับความจริงอื่น ๆ เช่น ความจริงทางวิทยาศาสตร์ เป็นความรู้ระดับสัญญาและปัญญาวจรซึ่งเกิดขึ้นจากการศึกษาหรือการได้รับคำบอกเล่าจากผู้อื่นและการใช้ความคิดใคร่ครวญ หาเหตุผลของมนุษย์ทั่วไป ส่วนในระดับโลกุตระ **ความเห็น** หมายถึงความเห็นแจ้งที่ผุดขึ้นภายในจิตโดยตรง ซึ่งไม่ได้เกิดจากการศึกษาเล่าเรียนจากตำราหรือการขบคิดด้วยเหตุผล แต่เกิดจากการฝึกอบรมจิตจนเกิดความรู้แจ้งสว่างขึ้นภายในใจตนเอง โดยเกิดพร้อมกับความรู้สึกลึกซึ้งเปี่ยมในความสุขอันวิเศษและความปล่อยวาง ความยึดติดหรือคลายความกำหนัดในกามคุณทั้งปวงเป็นความรู้ประเภท “ญาณ” ชนิดที่อยู่เหนือประสบการณ์ธรรมดาของมนุษย์โดยทั่วไป ความรู้ประเภทญาณทำให้มนุษย์อยู่เหนืออารมณ์ความรู้สึก ไม่ตกเป็นทาสอารมณ์โกรธหรืออารมณ์รักใด ๆ อีกต่อไป ซึ่งปกติปุถุชนคนทั่วไปจะทำตามอารมณ์ความรู้สึกมากกว่าความรู้หรือเหตุผลที่ตนเองมีอยู่ เช่น การลักทรัพย์เป็นการกระทำที่ชั่ว ซึ่งทั้ง ๆ ที่รู้แต่ก็ยังกระทำทั้งนี้เป็นเพราะแรงขับของความอยากได้ทรัพย์นั้น เป็นต้น สัมมาทิฐิในระดับสูงคือปัญญาที่พิจารณาเห็นความจริงแท้ของชีวิตและโลกจนเกิดการตรัสรู้ทำลายกิเลสได้^{๘๑}

(๒) สัมมาสังกัปปะ

สัมมาสังกัปปะ ตามความหมายในหลักฐานคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสกับสาวกทั้งหลายปรากฏคำจำกัดความได้ ดังนี้

“สัมมาสังกัปปะ เป็นอย่างไร

^{๘๑} วชิระ งามจิตฺตเจริญ, พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๑๒ – ๔๑๕.

คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน ภาณุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ”^{๘๒}

นักปราชญ์ทางพุทธศาสนาได้แสดงทัศนคติและอธิบายความหมายของคำว่า “สัมมาสังกัปปะ” ไว้ ดังนี้

สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ หรือ คิดชอบ) สัมมาสังกัปปะ คือ ความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง ตรงข้ามกับความดำริผิดที่เรียกว่า มิจฉาสังกัปปะ ซึ่งมี ๓ อย่าง

๑) กามสังกัปป หรือ กามวิตก คือ ความดำริที่เกี่ยวข้องกับกาม ความนึกคิดในทางที่จะแสวงหา หรือหมกมุ่นพัวพันติดข้องอยู่ในสิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้ง ๕ หรือสิ่งสนองตัณหาอุปาทานต่าง ๆ ความคิดในทางเห็นแก่ตัว เป็นความนึกคิดในฝ่ายราคะ หรือ โลภะ

๒) พยาบาทสังกัปป หรือ พยาบาทวิตก คือ ความดำริที่ประกอบด้วยความขัดเคือง ไม่พอใจ เคียดแค้น ชิงชัง คิดเห็นเพ่งมองในแง่ร้ายต่าง ๆ มองคนอื่นเป็นศัตรูผู้มากกระหนาบกระทั้ง เห็นสิ่งทั้งหลายเป็นไปในทางขัดอกขัดใจ เป็นความนึกคิดในฝ่ายโทสะ แง่ถูกกระหนาบ (ตรงข้ามกับเมตตา)

๓) วิหิงสาสังกัปป หรือ วิหิงสาวิตก คือ ความดำริในทางที่จะเบียดเบียน ทำร้าย ช่มเหง ตั้ตรอน และทำลาย อยากไปกระหนาบกระทั้งรุกรานผู้อื่น อยากทำให้เขาประสบความทุกข์ ความเดือดร้อน เป็นความนึกคิดในฝ่ายโทสะแ่งจะไปกระหนาบ (ตรงข้ามกับกรุณา)^{๘๓}

ความดำริ หรือความคิดแบบนี้ เป็นเรื่องปกติของคนส่วนมาก เพราะตามธรรมดา เมื่อปุณฺชนรับรู้ธรรมอย่างอย่างหนึ่ง โดยการเห็น ได้ยิน เป็นต้น จะเกิดความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่าง คือ ถ้าถูกใจ ก็ชอบ อยากได้ พัวพัน คล้อยตาม ถ้าไม่ถูกใจ ก็ไม่ชอบ ขัดใจ ขัดเคือง ผลักแย้ง เป็นปฏิปักษ์ จากนั้น ความดำรินึกคิดต่าง ๆ ก็จะดำเนินไปตามแนวทาง หรือตามแรงผลักดันของความชอบและไม่ชอบนั้น ด้วยเหตุนี้ ความคิดของปุณฺชนโดยปกติ จึงเป็นความคิดเห็นที่เอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง มีความพอใจและไม่พอใจของตนเข้าไปเคลือบแฝงชักจูง ทำให้ไม่เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงของมันเองล้วน ๆ ความนึกคิดที่ดำเนินไปจากความถูกใจ ชอบใจ เกิดความติดข้อง พัวพันเอียงเข้าหา ก็กลายเป็นกามวิตก ส่วนที่ดำเนินไปจากความไม่ถูกใจ เกิดความรู้สึกกระหนาบกระทั้งขัดเคือง ชิงชัง เป็นปฏิปักษ์ มองในแง่ร้าย ก็กลายเป็นพยาบาทวิตก ที่พุ่งออกมาเป็นความคิดรุกรานคิดเบียดเบียน กลั่นแกล้ง ช่มเหง เล่นล้า ทำลาย ก็กลายเป็นวิหิงสาวิตก ทำให้เกิดทัศนคติ (หรือเจตคติ) ต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างไม่ถูกต้อง ความดำริหรือความนึกคิดที่เอนเอียง ทัศนคติที่บิดเบือนและถูก

^{๘๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

^{๘๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, หน้า ๗๐๒ -

เคลือบแฝงเช่นนี้ เกิดขึ้นก็เพราะการขาดโยนิโสมนสิการแต่ต้น คือ มองสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผิน รับรู้อารมณ์เข้ามาทั้งดุ้น โดยขาดสติสัมปชัญญะ แล้วปล่อยความนึกคิดให้แล่นไปตามความรู้สึก หรือตามเหตุผลที่มีความชอบใจ ไม่ชอบใจเป็นตัวนำ ไม่ได้ใช้ความคิดวิเคราะห์แยกแยะ และความคิดสืบสาว สืบค้นเหตุปัจจัย ตามหลักโยนิโสมนสิการ โดยนัยนี้ มิจฉาทิฎฐิ คือ ความเข้าใจผิดพลาด ไม่มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จึงทำให้เกิดมิจฉาสังกัปปะ คือ ดำริ นึกคิด และมีทัศนคติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างผิดพลาดบิดเบือน และมิจฉาสังกัปปะนี้ก็ส่งผลสะท้อนให้เกิดมิจฉาทิฎฐิ เข้าใจและมองเห็นสิ่งทั้งหลายอย่างผิดพลาดบิดเบือนต่อไป หรือยิ่งขึ้นไปอีก องค์ประกอบทั้งสอง คือ มิจฉาทิฎฐิ และมิจฉาสังกัปปะ จึงส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน

ในทางตรงกันข้าม การที่จะมองเห็นสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามที่มันเป็นได้ จะต้องใช้โยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายความว่า ขณะนั้นความนึกคิด ความดำริต่าง ๆ จะต้องปลอดโปร่ง เป็นอิสระ ไม่มีทั้งความชอบใจ ความยึดติด พัวพัน และความไม่ชอบใจ ผลักแย้ง เป็นปฏิกิริยาต่าง ๆ ด้วย ข้อนี้มีความหมายว่า จะต้องมัสัมมาทิฎฐิและสัมมาสังกัปปะ และองค์ประกอบทั้งสองอย่างนี้ส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน เช่นเดียวกับในฝ่ายมิจฉานั้นเอง โดยนัยนี้ ด้วยการมีโยนิโสมนสิการ ผู้นั้นก็มีสัมมาทิฎฐิ คือ มองเห็นและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เมื่อมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง จึงมีสัมมาสังกัปปะ คือ ดำริ นึกคิด และตั้งทัศนคติต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง ไม่เอนเอียง ยึดติด หรือผลักแย้ง เป็นปฏิกิริยา เมื่อมีความดำรินึกคิดที่เป็นอิสระจากความชอบใจ ไม่ชอบใจ เป็นกลาง เช่นนี้ (ท่าทีของจิตอย่างนี้ พัฒนาขึ้นไปในขั้นสูง จะกลายเป็นอุเบกขา ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งในการใช้ความคิดอย่างได้ผล หากได้มีความหมายเป็นการนิ่งเฉย ไม่เอาเรื่องเอาราวอย่างที่มีกเข้าใจกันไม่) จึงทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง คือ เสริมสัมมาทิฎฐิให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น จากนั้น องค์ประกอบทั้งสองก็สนับสนุนกันและกันหมุนเวียนต่อไป^{๘๔}

ในภาวะจิตที่มีโยนิโสมนสิการ จึงมีความดำริตริตริกนึกคิด ซึ่งปลอดโปร่ง เป็นอิสระ ปราศจากความเอนเอียง ทั้งในทางผูกติด และในทางผลักขัด ตรงข้ามกับมิจฉาสังกัปปะ เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ มี ๓ อย่าง คือ

๑) เนกขัมมสังกัป หรือ เนกขัมมวิตก คือ ความดำริที่ปลอดจากโลภะ ความนึกคิดที่ปลอดโปร่งจากกาม ไม่หมกหมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่าง ๆ ความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความคิดเสียสละ และความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศลทุกอย่าง จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากราคะ หรือโลภะ

^{๘๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐๓.

๒) **อพยาบาทสังกัปป์** หรือ อพยาบาทวิตก คือ ความดำริที่ไม่มีความรู้สึกระทบ กระทั้ง ชัดเคื่อง ชิงชัง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่าง ๆ โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือเมตตา ซึ่งหมายถึงความปรารถนาดี ความมีไมตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจาก โทสะ

๓) **อวิหิงสาสังกัปป์** หรือ อวิหิงสาวิตก คือ ความดำริที่ไม่มีการเบียดเบียน การคิด ทำร้าย ช่มเหง หรือทำลาย โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือกรุณา ซึ่งหมายถึงความคิด ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะเช่นเดียวกัน

โดยนัยนี้ สัมมาสังกัปปะ จึงหมายความว่า ความคิดปลอดโลภ ไม่มีพยาบาท ไม่มีวิหิงสา คือ เมื่อจะคิดพิจารณาอะไร ถ้าไม่คิดเอาเข้าตัว ไม่คิดด้วยความเกลียดชังมุ่งร้าย หรือจะทำลายใคร ๆ ความคิดนั้นก็จะเป็นบริสุทธิ์ มีหวังว่าจะถูกต้องตรงความจริง^{๘๕}

สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความดำริในเรื่องการออกจากกาม คือ สิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจหรือ กามคุณ ๕ เช่น รูปและเสียง เป็นต้น ความดำริในความไม่พยาบาท และความดำริในการไม่เบียดเบียน สัมมาสังกัปปะ ในระดับต้น ความดำริเหล่านี้เป็นความดำริที่เกิดในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป เช่น เมื่อไปประสบกับกามคุณที่เย้ายวนใจก็คิดที่จะหลีกเลี่ยงห่าง หรือเมื่อถูกผู้อื่นทำร้าย เบียดเบียนก็ไม่คิดที่จะเบียดเบียนกลับคืน สัมมาสังกัปปะในระดับนี้เกิดเป็นครั้งคราวไม่ต่อเนื่องและไม่มาพร้อมกับองค์มรรคอื่น ๆ ในขณะเดียวกันจึงไม่สามารถส่งผลให้เกิดปัญญาญาณจนทำลายกิเลสได้แต่ก็เป็นพื้นฐานสำหรับการปฏิบัติในขั้นสูงยิ่งขึ้น ส่วนสัมมาสังกัปปะในระดับสูงนั้นหมายถึง ความคิดหรือสภาพจิตที่เกิดในขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะจิตที่เกิดในขณะรับรู้รูปร่างรูปและ ความจริงที่เกี่ยวข้องมีไตรลักษณ์เป็นต้น เป็นจิตที่ออกจากความคิดเรื่องการเสพกาม (กามวิตก) ความคิดเรื่องความพยาบาท (พยาบาทวิตก) และความคิดที่จะเบียดเบียน (วิหิงสาวิตก) คือไม่มี ความคิดชั่วเหล่านี้ สัมมาสังกัปปะในระดับสูงหรือระดับองค์มรรค มีทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตระ ในระดับโลกียะ สัมมาสังกัปปะ คือการออกจากกิเลสกามและวัตถุกาม รวมทั้งการออกจากพยาบาท และความเบียดเบียนในขณะเจริญวิปัสสนา ส่วนในระดับโลกุตระ คือ การออกจากกาม การออกจาก พยาบาท และการออกจากความเบียดเบียนด้วยอำนาจมรรคญาณ สัมมาสังกัปปะจึงเกิดพร้อมกับ สัมมาทิฐิและองค์มรรคอื่น ๆ ได้ในเวลาเดียวกันจนเกิดมัคคสมังคี (ความพร้อมเพรียงแห่งองค์มรรค) ที่ทำให้เกิดปัญญาญาณทำลายกิเลสได้ เพราะขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานกำหนดรู้รูปร่างนามจนเห็น แจ่มตามความเป็นจริงนั่นเอง สัมมาสังกัปปะก็ถือได้ว่าเป็นกำลังเกิดขึ้นอยู่พร้อมกับองค์มรรคอื่น ๆ เนื่องจากในขณะนั้นนอกจากจะไม่มีความคิดเกี่ยวกับเรื่องกามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสาวิตกแล้ว

^{๘๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐๔.

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานรวมทั้งการบรรลุมรรคญาณและผลญาณก็คือการทำลายหรือการออกจากวิตกเหล่านั้นนั่นเอง^{๘๖}

สรุปได้ว่า อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) เป็นระบบการฝึกหัดที่ถือว่าเป็นขั้นสูงสุดของกระบวนการฝึกหัดพัฒนาตนทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยองค์มรรค ๒ ประการ คือ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ อธิปัญญาสิกขา ในระดับต้น หมายถึง ปัญญาคือความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริงในเรื่องเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ผู้ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ตระหนักรู้และเป็นเหตุให้ดำเนินชีวิตอยู่ในศีลธรรมจรรยาอันดีงาม ส่วนอธิปัญญาสิกขาในระดับสูงนั้น หมายถึง การพัฒนาปัญญาตามกระบวนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนเกิดวิปัสสนาญาณที่สามารถทำลายกิเลสได้ ซึ่งทำให้เกิดความหลุดพ้นที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ

จากความหมายของไตรสิกขา หลักการสำคัญของไตรสิกขา ระดับและองค์ประกอบของไตรสิกขา สรุปเป็นวิธีปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ สู่ไตรสิกขาได้ว่า เนื่องจากไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาหลักธรรมคำสอนเพื่อนำไปสู่หลักการปฏิบัติธรรม ซึ่งมี ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา (ศีล) อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) และอธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) โดยมีมรรคเป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่เนื้อหา และไตรสิกขาเป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่การใช้งานนั้น องค์มรรคทั้ง ๘ เมื่อปฏิบัติในระดับต่ำซึ่งยังไม่จัดเป็นอริยมรรคหรือเป็นองค์มรรคที่แท้จริง ก็คือการประพฤติปฏิบัติชอบใน ศีล สมาธิ และปัญญาที่ปุถุชนผู้มีศีลธรรมทั้งหลายทำกันอยู่ในชีวิตประจำวัน แต่เมื่อปฏิบัติในระดับสูงขององค์มรรคทั้ง ๘ จะต้องได้รับการปฏิบัติและทำให้เกิดขึ้นพร้อมกันในขณะที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งในระยะแรกขององค์มรรคทั้ง ๘ ยังอ่อนกำลังยังเกิดไม่พร้อมกัน ยังเป็นองค์ธรรมในระดับโลกียะจนถึงในระยะสุดท้าย คือ ในขณะที่เกิดมรรคญาณองค์มรรคทั้ง ๘ จึงจะเกิดพร้อมกันเป็นองค์ธรรมระดับโลกุตระทำผู้ปฏิบัติให้กลายเป็นพระอริยะได้ สิกขาทั้ง ๓ และอริยมรรคทั้ง ๘ เหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นหรือปฏิบัติได้พร้อมเพรียงกันจนมีกำลังพอที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณที่สามารถทำลายกิเลสได้ตั้งแต่บางส่วนจนกระทั่งทั้งหมด ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติกลายเป็นพระอริยะบุคคลระดับต่าง ๆ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

กล่าวโดยสรุปก็คือ ไตรสิกขาเป็นหลักปฏิบัติสำหรับการพัฒนาตนเองในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูง โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่ความพ้นทุกข์คือนิพพาน ไตรสิกขาจึงมีความหมายหรือแนวปฏิบัติที่กว้างขวางรวมเอาอริยมรรคมีองค์ ๘ ไว้ด้วย แม้อริยมรรคมีองค์ ๘ จะสามารถจัดเข้าในไตรสิกขาได้ แต่ก็มีขอบเขตแคบกว่าไตรสิกขา เพราะเมื่อว่ากันตามแนวคำสอนของพระพุทธองค์อย่างเคร่งครัด องค์มรรคทั้ง ๘ ประการนั้นจะถือว่าเป็น อริยมรรค ก็ต่อเมื่อปฏิบัติและเกิดขึ้นพร้อมกันเพื่อการตรัสรู้หรือทำลายกิเลสหรือเพื่อบรรลุนิพพานเท่านั้น ส่วนไตรสิกขาไม่

^{๘๖} วัชร งามจิตฺตเจริญ, พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๑๔ – ๔๑๕.

จำเป็นต้องปฏิบัติพร้อมกันเสมอไป ในระดับต้นอาจปฏิบัติแยกกันก่อนก็ได้ จึงมีความกว้างขวางกว่า เช่น อธิศีลสิกขาหมายถึง ศีล ๕ ศีล ๘ หรือสิกขาบทของพระสงฆ์ (ที่มีสมาธิและปัญญากำกับและมีเป้าหมายอยู่ที่นิพพาน) ก็ได้ หมายถึง วิรติเจตสิกที่เกิดขึ้นขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ได้ ส่วน อริยมรรคที่จัดเป็นศีลนั้นหมายถึงวิรติเจตสิกที่ต้องเกิดในขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น อริยมรรคจึงสามารถสรุปลงในไตรสิกขาได้ แต่ไตรสิกขาไม่สามารถสรุปลงในอริยมรรค กล่าวอีกอย่างคือ อริยมรรคจัดเป็นส่วนหนึ่งของไตรสิกขาหรือเป็นไตรสิกขาประเภทหนึ่งแต่ไตรสิกขาทั้งหมดไม่ใช่ อริยมรรคหรือไม่ได้จัดเป็นอริยมรรค^{๘๗}

ไตรสิกขาเป็นหลักปฏิบัติที่รับช่วงจากมรรคไปกระจายออกสู่วิถีปฏิบัติ ด้วยการฝึกหัด ปฏิบัติฝึกอบรมกายวาจา ใจ การรักษาศีลฝึกหัดอบรมจิตให้ลดละเลิกกิเลสทำจิตให้เป็นสมาธิแล้ว เจริญปัญญาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง ทั้งนี้เพื่อความดับทุกข์ มีความสุขและเป็นอิสระที่แท้จริง

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า หลักไตรสิกขา และ มัชฌิมาปฏิปทา เป็นหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์กับการสร้างชีวิตของมนุษย์จนสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้

๒.๒.๕ ไตรสิกขากับการสร้างคุณภาพชีวิต

การสร้างควมมีคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ว่าด้วยเรื่องหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตนั้นจะนำมาซึ่งความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขที่แท้จริง เนื่องจากหลักไตรสิกขา คือ หลักการพัฒนาความประพฤติทางกาย ทางจิต และ ปัญญา เพื่อการแก้ปัญหาของมนุษย์ เพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระอย่างแท้จริงสู่ผู้ปฏิบัติ

ไตรสิกขา เป็นระบบการศึกษาหลักธรรมคำสอนเพื่อไปสู่หลักการปฏิบัติธรรม ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งไตรสิกขาทั้งสามด้านนี้สามารถนำมาพัฒนาพฤติกรรมทางกาย จิตและปัญญา เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีงามได้ดังนี้

อธิศีลสิกขา (ศีล) ประกอบไปด้วย สัมมาวาจา (การพูดหรือการแสดงออกทางวาจาที่สุจริต) สัมมากัมมันตะ (การกระทำที่ดีงาม สุจริต) และสัมมาอาชีวะ (การประกอบอาชีพที่สุจริต) บุคคลสามารถนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชีวิตได้โดยในเบื้องต้นสำหรับปุถุชนคนทั่วไปนั้นต้องฝึกหัดพัฒนาตนในลักษณะของการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันด้วยการรักษาศีล ๕ เมื่อบุคคลได้ฝึกหัดปฏิบัติอย่างจริงจังจนเป็นผู้ที่ได้ชื่อว่ามีศีลบริสุทธ์ ก็จะเป็นผลให้บุคคลผู้นั้นเป็นผู้มี

^{๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑๕- ๔๑๗.

พฤติกรรมดีงาม มีระเบียบวินัย เป็นที่น่าคบค้าสมาคมของคนทั่วไปที่ได้พบเห็น และเป็นที่น่าเคารพนับถือของคนในสังคม ดังพุทธพจน์ที่ว่าด้วยเรื่องอานิสงส์ของคนมีศีล ๕ ประการที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร ดังนี้ ศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล ๕ ประการ คือ ๑) ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ๒) ย่อมเป็นผู้มีกิตติศัพท์อันงาม ๓) เป็นผู้อยู่ในสังคมอย่างแจ่มใส ไม่เก้อเขิน ๔) มีสติไม่หลงลืม และ ๕) เมื่อตายย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์^{๘๘} และสอดคล้องกับผลการศึกษาการดำเนินชีวิตตามโครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ ของชาวพุทธ...ของ พระครูสุเมธธรรมกิจ (หยาด จิตเมโธ) พบว่า ศีล ๕ เป็นรากฐานในการพัฒนาคุณธรรมในระดับที่สูงขึ้น การรักษาศีลย่อมก่อให้เกิดอานิสงส์จำนวนมากแก่ผู้รักษาศีล ทำให้ประทับใจกับสิ่งที่น่าปรารถนา น่าพอใจ อันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน^{๘๙}

อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) ประกอบไปด้วย สัมมาวายามะ (ความเพียรพยายามกระทำในสิ่งที่ดีงาม) สัมมาสติ (ความมีสติกำกับตัว มีสติระลึกไว้ในสิ่งที่ดีงาม) และสัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่น แน่วแน่ บริสุทธิ์ สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน) เมื่อบุคคลได้พัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในระดับต้นจนเป็นผู้มีความประพฤติทางกาย วาจาที่ถูกต้องดีงามแล้ว ต้องมีการฝึกหัดพัฒนาตนสู่การปฏิบัติไตรสิกขาในระดับสูงขึ้นด้วยการฝึกหัดพัฒนาจิตด้วยความเพียร ด้วยการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ความเป็นผู้อธิจิตตสิกขานี้เอง จึงทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้มีจิตใจเยือกเย็น สุขุม มีจิตตั้งมั่น ไม่เป็นผู้ที่เชื่ออะไรรอยาง ไม่มีเหตุผล เมื่อพบกับปัญหาที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ บุคคลที่ผ่านการฝึกอธิจิตแล้วจะสามารถยกระดับจิตใจเป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรมได้ ที่มากกว่านั้นก็จะจะเป็นบุคคลผู้ที่มีมีสุขภาพจิตที่ดี มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี มีความสดชื่น รื่นเริง เบิกบาน ไม่เครียด ไม่ห่อเหี่ยว ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตใจปลอดโปร่ง สงบ แน่วแน่ มุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่คิด คำที่พูด และกิจที่กระทำ เป็นผู้มีความระลึก มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ คิดและกระทำแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงาม มีบุคลิกภาพที่ดี งดงามเป็นที่น่าเชื่อถือและเลื่อมใสของผู้พบเห็น เมื่อพัฒนาสมาธิได้ผลดีแล้ว สมาธิก็จะป็นฐานให้เกิดปัญญาต่อไป ดังปรากฏใน ขนวงสกุสูตร ว่าด้วยเรื่อง บริหารแห่งสมาธิ ๗ ประการ ดังนี้...ท่านผู้เจริญทั้งหลาย...ผู้มีสัมมาวายามะ จึงมีสัมมาสติ ผู้มีสัมมาสติ จึงมีสัมมาสมาธิ ผู้มีสัมมาสมาธิ จึงมีสัมมาปัญญา ผู้มีสัมมาปัญญา จึงมีสัมมาวิมุตติ^{๙๐}

อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ (ความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริง) และ สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ หรือ ความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง) เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติ

^{๘๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๙๔-๙๕.

^{๘๙} พระครูสุเมธธรรมกิจ (จิตเมโธ/กุดสมบัตติ), “การดำเนินชีวิตตามโครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ ของชาวพุทธ อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙) หน้า ก.

^{๙๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๒๒๔-๒๒๕.

พัฒนาตนตามหลักอริสติกสิกขาและอธิจิตตสิกขาได้ผลดีแล้ว ต้องพัฒนาตนสู่การปฏิบัติไตรสิกขาในระดับสูงสุดเพื่อตัดกิเลสและบรรลุนิพพาน ด้วยการปฏิบัติไปพร้อมกับเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ผูกอบรมจิตจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ละสิ่งที่ควรละท่านเรียกว่าเป็นผู้มีปัญญาในการพิจารณาไตรตรองให้รอบครอบ เป็นผู้มองเห็น เข้าใจในสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เป็นไปเกิดขึ้นและมีอยู่ตามธรรมชาติ การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและประสบพบเจออย่างชัดเจน เป็นผู้ใช้ชีวิตอย่างมีสติดำเนินชีวิตอย่างผู้ที่มีปัญญา สามารถแก้ไขปัญหาวีชีวิตได้ มีชีวิตอยู่อย่างไม่ทุกข์และพบสุขที่แท้จริง ดังพุทธพจน์ที่ว่าด้วยเรื่องอานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ หรือ ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี...^{๙๑}

การฝึกหัดพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาข้างต้นมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ โดยใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญาของ สารีกา หาญพานิชย์ พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต ตั้งอยู่บนพื้นฐานของไตรสิกขา โดยการดำรงชีวิตตามกฎเกณฑ์ของสังคัม ทำหน้าที่ของตนให้เป็นปกติตามสถานะและบทบาท...การมีสมรรถภาพทางจิตที่เข้มแข็ง พากเพียรพยายามในการประกอบหน้าที่การงานถือเป็นการใช้หลักการของสมาธิ และการมีความรอบรู้ทั้งในการประกอบอาชีพ การพิจารณาแยกแยะสิ่งที่ควรไม่ควร สามารถปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากการดำรงชีวิตแบบเดิมมาใช้แนวคิดแบบใหม่ ตลอดจนการมีเหตุผลในการดำรงชีวิตเป็นการใช้หลักการของปัญญา การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาจึงเป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมด้วยการรักษาศีล การพัฒนาสมาธิ คือ มีจิตใจจดจ่อในการดำเนินชีวิต ด้วยคุณธรรมจริยธรรม และการพัฒนาปัญญาคือการแก้ปัญหาวีชีวิต เป็นการศึกษาและพัฒนาทั้งทางวัตถุและจิตใจ แก้ไขข้อผิดพลาดที่สืบมาจากอดีต และเสริมส่วนที่ขาดไปในปัจจุบันของการใช้ชีวิตในสังคัมเพื่อความสุขความเจริญของตนเองและสังคัมสืบไป ซึ่งการมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิตทำให้ชาวบ้านดงบังมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น แสดงให้เห็นว่าการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันนั้นสามารถปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมจับต้องได้จริง^{๙๒}

^{๙๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

^{๙๒} สารีกา หาญพานิชย์, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, **คชภูมินิพนธ์พุทธศาสตรคชภูมินิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗) หน้า ๒๐๖ - ๒๐๗.

จะเห็นได้ว่า ไตรสิกขาเป็นกระบวนการการศึกษาธรรมชาติที่แท้จริง การศึกษาไตรสิกขาเป็นการฝึกหัดพัฒนาด้านพฤติกรรมและความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาแบบองค์รวมทุกกิจกรรมไปพร้อมกันอย่างมีดุลยภาพ ครอบคลุมการเป็นอยู่ของมนุษย์ในทุกด้าน คือ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา การปฏิบัติไตรสิกขาในระดับสูงนั้นเป็นขั้นของผู้ที่มีการฝึกหัดปฏิบัติไตรสิกขาในระดับต้นได้อย่างเข้มข้นจริงจัง จนเป็นผู้มีจิตใจตั้งมั่น เด็ดเดี่ยวมีอุดมการณ์หรืออุดมคติของชีวิตที่แน่วแน่มั่นคง ซึ่งมีคนจำนวนไม่มากนักที่จะไปถึงระดับนั้นได้ ดังนั้น ในฐานะปุถุชนคนทั่วไปที่ต้องใช้ชีวิตอยู่กับทางโลก อยู่กับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มากมายที่มากระทบทางกาย ใจ ให้มนุษย์ปรุงแต่งความคิดและแสดงออกทางพฤติกรรมทั้งในทางที่ดีและไม่ดี จนไม่สามารถทนทานต่อสิ่งชั่วร้ายที่จะทำให้มนุษย์ซึ่งมากไปด้วยกิเลสสามารถดำรงตนให้อยู่อย่างผู้มีกาย วาจาใจที่ตรงกันได้ การพัฒนาศีล เพื่อให้จิตได้พัฒนาเป็นสมาธิและเกิดปัญญามองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา คือรู้จักกว้างใจกว้างทำที่และปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องพอเหมาะพอดี ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุข มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นอิสระเสรี และสดชื่นเบิกบานจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับปุถุชน เพื่อพัฒนาตนสู่การเป็นอริยะชนต่อไป

ดังนั้น การที่บุคคลนำหลักธรรมคำสอนว่าด้วยเรื่องไตรสิกขามาศึกษาและประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้นั้น จะสามารถสร้างความสมดุลหรือความมีดุลยภาพชีวิตที่ตรงตามให้เกิดขึ้นแก่ตนได้ เนื่องจากหลักไตรสิกขาเป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อแก้ปัญหาคาใจของมนุษย์ ซึ่งหากบุคคลได้นำไปประพฤติปฏิบัติฝึกหัดพัฒนาอบรมตนด้วยการรักษาศีล เจริญภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงในชีวิต เข้าใจโลกและชีวิตดำเนินชีวิตได้อย่างพอเหมาะพอดี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่แก่งแย่งแข่งขันเอารัดเอาเปรียบกัน อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน มีชีวิตอยู่อย่างพอเพียง สามารถลดละเลิกกิเลสหรือทำให้กิเลสเบาบางลงได้ ดำเนินชีวิตด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เป็นผู้อยู่อย่างมีสติ มีความคิดเห็นและการกระทำในทางที่ถูกต้องตรงตามแล้ว ในที่สุดก็จะเกิดปัญญาและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยปัญญาอันจะนำมาซึ่งความสุขอย่างแท้จริงในชีวิต ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตซึ่งหมายถึงการสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีดุลยภาพชีวิตที่ตรงตามนั่นเอง

๒.๓ ชีวิตในพระพุทธศาสนา

คำว่า ชีวิต เป็นคำในภาษาไทยซึ่งคนไทยส่วนใหญ่จะเข้าใจในความหมายพอสมควร แต่หากกล่าวตามนัยทางภาษาศาสตร์ โดยเฉพาะภาษาบาลีมาจากรากศัพท์ว่า ชีวิต (อ่านว่า ชี-วิ-ตะ) ส่วนภาษาไทยก็จะอ่านตรงตัวว่า ชีวิต (ชี-วิต) ดังนั้น คำว่า ชีวิต หมายถึงความเป็นอยู่ อายุ ชีวิต

ชีวิตินทรีย์^{๙๓} หากกล่าวเฉพาะการให้ความหมายที่เหมาะสมกับยุคสมัย นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา คือพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แยกแยะชีวิตพร้อมทั้งองค์ภาพพทั้งหมดที่บัญญัติเรียกว่า “สัตว์” “บุคคล” ฯลฯ ออกเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ ๕ ประเภท หรือ ๕ หมวด เรียกทางธรรมว่า เบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ^{๙๔} เมื่อส่วนต่าง ๆ มารวมกันเข้าหรืออยู่ในรูปของการรวมตัวกันของเบญจขันธ์ สิ่งเหล่านี้จึงเป็นสมมุติบัญญัติที่เรารู้จักและเรียกกันโดยทั่วไปว่า “คน” หรือ “มนุษย์” ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตประเภทหนึ่ง ดังนั้น เมื่อได้อัตภาพของความเป็นมนุษย์มาจากการเกิดแล้ว มนุษย์จึงต้องเรียนรู้การใช้ชีวิตให้ถูกต้องว่า **ชีวิตควรให้เป็นไปอย่างไร** เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้จากชีวิตนี้ คือต้องเข้าใจว่าชีวิตของมนุษย์นั้นโดยธรรมชาติเป็นที่ตั้งของปัญหา แต่มนุษย์มีชีวิตอยู่เพื่อหาความสุข ซึ่งก็เป็นการบ่งบอกถึงความทุกข์อยู่ในตัว ดังนั้น เมื่อตามสภาวะชีวิตของมนุษย์มีทุกข์เป็นพื้นฐานของมันเป็นอยู่แล้ว การที่จะแก้ปัญหาดับสลายคลายทุกข์และการที่จะหาความสุขได้ คนก็ต้องมีจิตใจที่มั่นคงในการอยู่กับความจริง เริ่มด้วยการจัดการให้ชีวิตของตนลงตัวกันได้กับความทุกข์พื้นฐานนั้น โดยมีปัญหาที่ทำให้จิตเป็นอิสระจากทุกข์พื้นฐานนั้น^{๙๕} สิ่งสำคัญประการต่อมาเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข มนุษย์จึงต้องทำความเข้าใจว่า **ชีวิตควรเป็นอยู่อย่างไร** เพื่อจะได้เรียนรู้การอยู่กับความทุกข์ซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตามตัวมนุษย์ทุกรูปนามมาตั้งแต่การเกิด ด้วยการฝึกหัดพัฒนาจิต ประพฤติปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่ง มัชฌิมนิเทศนา คือ ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นกลาง ๆ ตามความจริงของธรรมชาติ คือ ตามสภาวะที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นของมันเองตามเหตุปัจจัย ไม่ติดข้องในทิฐิ คือ ทฤษฎีหรือแนวคิดเอียงสุดทั้งหลายที่มนุษย์वादให้เข้ากับสัญญาที่ผิดพลาด และความยึดความอยากของตน ที่จะให้โลกและชีวิตเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มนุษย์ต้องรู้จักกระบวนการดับทุกข์ด้วยการเรียนรู้ปฏิบัติ คือ ข้อปฏิบัติ วิธีปฏิบัติ หนทาง วิธีการ หรือวิธีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงความดับทุกข์ ปฏิบัติ เช่นนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดวางไว้แล้ว และทรงเรียกปฏิบัตินี้ว่า มัชฌิมาปฏิบัติ แปลว่า ข้อปฏิบัติมีในท่ามกลาง หรือเรียกง่าย ๆ ว่าทางสายกลาง หมายถึง ข้อปฏิบัติ วิธีการ หรือทางดำเนินชีวิตที่เป็นกลาง ๆ ตามธรรมชาติ^{๙๖} จากคำสอนข้างต้นจึงเห็นได้ว่าหลักความเป็นกลางนั้นก็คือคำว่า “ดุลยภาพ” ที่นิยมใช้กันในปัจจุบันนั่นเอง ดังนั้น การดำเนินชีวิตให้มีดุลยภาพนั้นมนุษย์จึงควรต้องดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามหลัก มัชฌิมาปฏิบัติ

^{๙๓} พันตรี ป. หลวงสมบุรณ์, **พจนานุกรม มคอ-ไทย**, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๒๘๓.

^{๙๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, หน้า ๑๓ – ๑๔.

^{๙๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๕.

^{๙๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑๓ – ๕๑๔.

๒.๔ หลักการสร้างดุลยภาพชีวิต

ชีวิตที่อุบัติขึ้นมาบนโลกนี้ ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า การเกิดนั้นเป็นทุกข์ เมื่อมีชีวิตมนุษย์จึงได้นำความทุกข์มาด้วย การดำเนินชีวิตของมนุษย์จึงจำเป็นจะต้องเข้าใจโลกและชีวิตเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างไม่ทุกข์ ซึ่งก็คือการพัฒนาชีวิตให้อยู่ดีมีสุขมีดุลยภาพหรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง ความมีดุลยภาพหรือคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและด้าน อื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะสามารถส่งผลให้เขาดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข^{๙๗} ในทางวิทยาศาสตร์ ชีวิต คือ ความสัมพันธ์ระหว่างสสารกับพลังงาน ร่างกายซึ่งเป็นสสารคือเครื่องมือของจิตใจซึ่งเป็นพลังงาน สองอย่างนี้จะต้องปฏิสัมพันธ์กันและพึ่งพากันจึงจะทำงานได้ดี แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้น ชีวิต คือ สิ่งที่ประกอบกันเข้าเป็นสองส่วน ส่วนแรกคือ ร่างกาย เป็นรูปธรรม สามารถสัมผัสได้ด้วยระบบประสาท ตาเห็น มือจับต้องสัมผัสได้ อีกส่วนหนึ่งเรียกว่า จิตใจ มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าไม่มี เพราะจิตเป็นนามธรรม เป็นพลังงานที่อยู่ในร่างกายของคนและทำงานได้ トラบไคที่จิตกับร่างกายยังอยู่ด้วยกัน ชีวิตของคนก็ยังอยู่ ยังสร้างพฤติกรรม ทำได้ทั้งสิ่งที่ประโยชน์และเป็นโทษได้^{๙๘} ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่^{๙๙} ชีวิตมนุษย์ มีส่วนสำคัญทั้งด้านกายและจิต ที่ประกอบกันรวมเรียกว่า เบญจขันธ์ที่มี ๕ ส่วนประกอบกัน แล้วย่อออกมาคือ รูปกับนาม หรือ กายกับจิต โดย

รูปหรือกาย ประกอบด้วยธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบกันเป็นเซลล์ต่าง ๆ

นาม คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

เวทนา ได้แก่ ความรู้สึก สบาย-ไม่สบาย สุข-ทุกข์ เฉย ๆ

สัญญา ได้แก่ การจำได้หมายอารมณ์ การเห็นการจดจำความรู้สึก เช่น เห็นสีเขียว ขาว แดง หรือความรู้สึกดีใจ เสียใจ โกรธ ก็บันทึกไว้ และระลึกได้

สังขาร ได้แก่ ความพอใจ-ไม่พอใจ เข้าใจ-ไม่เข้าใจ สิ่งที่ปรุงแต่ง-ถูกปรุงแต่ง สร้างสรรค์ เจตนาต่าง ๆ

^{๙๗} ธเนศ ถวิลหวัง, การพัฒนาคุณภาพชีวิตและองค์กร, (นครพนม : สำนักงานปศุสัตว์จังหวัด นครพนม, ๒๕๕๘), หน้า ๑.

^{๙๘} สอน วรอุไร, ทำชีวิตให้ดีและมีสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อัมรินทร์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๘.

^{๙๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุคที่), พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๘๖.

วิญญาณ ได้แก่ ส่วนที่รับความรู้ทางอายตนะที่เกิดขึ้น ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นธาตุรู้^{๑๐๐}

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ หรือ ความดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ที่ประกอบด้วยรูปกับนาม หรือชั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) โดยที่รูป คือ กายที่ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) และนาม คือ จิต (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

เนื่องจากชีวิตประกอบไปด้วยรูปกับนามที่ประกอบกันเข้าของชั้น ๕ ซึ่งในทางโลกเรียกว่า คนหรือมนุษย์ มนุษย์จึงเป็นสิ่งมีชีวิตประเภทหนึ่งที่เป็นส่วนประกอบของโลก เมื่อบังเกิดขึ้นมาบนโลกแล้วมนุษย์ทุกรูปนามต่างต้องการมีความสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่การจะมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพนั้นมนุษย์จะต้องได้รับการพัฒนา การพัฒนามนุษย์ก็คือการทำให้มนุษย์มีความเจริญขึ้นหรือดีขึ้น ให้มีความสมบูรณ์ในความเป็นมนุษย์ คือ มีคุณภาพ ศักยภาพ ประสิทธิภาพ และสมรรถภาพสมบูรณ์ในความเป็นมนุษย์^{๑๐๑}

การพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการพัฒนาคนในทุกๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพอนามัย การศึกษา จิตใจ คุณธรรม ความพร้อมในการดำรงชีวิตในสังคม ความสามารถในการประกอบอาชีพ รวมถึงการพัฒนาในทุกขั้นตอนของชีวิตนับตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุเพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งส่วนบุคคล สังคม และประเทศชาติ^{๑๐๒} แต่การจะพัฒนามนุษย์ให้มีความเจริญงอกงามในการดำเนินชีวิตเป็นชีวิตที่มีดุลยภาพหรือมีคุณภาพได้นั้นจะใช้อะไรในการพัฒนา ซึ่งจากการค้นคว้าวิจัยของผู้คิดค้นทฤษฎีริชาร์ด (จิตรจำนงค์ สุภาพ) พบว่า สารที่จะนำมาพัฒนามนุษย์ได้ดีที่สุดคือ คำสอนในศาสนาพุทธเพราะไม่มีใครหยั่งรู้เรื่องราวชีวิตของมนุษย์ในโลกได้ดีเท่าพระบรมศาสดาในศาสนาพุทธ^{๑๐๓} ซึ่งหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาว่าด้วยเรื่องไตรสิกขา ได้อธิบายถึงการพัฒนาวิตามมนุษย์ไว้ทั้งสองส่วน ไม่ว่าจะเป็นส่วนของรูป (กาย) และนาม (จิต) ไว้ครบถ้วนแล้ว

ดุลยภาพชีวิต คือ การเข้าใจเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองและธรรมชาติของชีวิตรวมทั้งสังคมที่เกี่ยวข้องในมุมมองของตนเองและมุมมองของสังขารมรรฐ์เท่าทันธรรมชาติอันแท้จริงสามารถปรับสภาพจิตใจพื้นฐานของชีวิตและพัฒนาชีวิตของตนเองให้เกิดความสมดุล ดำรงตนได้อย่างมีความสุข ซึ่ง

^{๑๐๐} จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี, *ชีวิตและการรู้จักตนเอง*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖), หน้า ๙.

^{๑๐๑} จิตรจำนงค์ สุภาพ, *คัมภีร์พัฒนามนุษย์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖-๑๗.

^{๑๐๒} ธเนศ ถวิลหวัง, *การพัฒนาคุณภาพชีวิตและองค์กร*, หน้า ๒.

^{๑๐๓} จิตรจำนงค์ สุภาพ, *คัมภีร์พัฒนามนุษย์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, หน้า ๒๔ - ๒๕.

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าการปฏิบัติสมาธิภาวนาสามารถทำให้จิตเกิดความสุขได้^{๑๐๔} คำว่า “ดุลยภาพ” เป็นคำสำคัญมากในทางพระพุทธศาสนาและในชีวิตของเราทุกคน ดุลยภาพ แปลว่า “ภาวะที่สิ่งต่าง ๆ มีความลงตัวอย่างเหมาะสมหรืออย่างพอดี” ร่างกายของเราคือตัวอย่างของความสุขที่เห็นชัดที่สุด กล่าวคือหากมีระบบบางอย่างในร่างกายผิดปกติหรือเสียสมดุลก็จะส่งผลต่อระบบอื่นๆ ทั้งหมดทันที เช่น หากเราเป็นหวัดระบบการหายใจของเราจะเป็นปัญหา หากระบบการหายใจเป็นปัญหาระบบอารมณ์ของเราจะมีปัญหา หากอารมณ์มีปัญหาจะส่งผลต่อการกินอยู่ การทำงาน การพักผ่อนการปฏิสัมพันธ์ การมีความสุขความทุกข์ของเรา ในทางกลับกันหากร่างกายของเราอยู่ในภาวะสมดุลเป็นปกติดีแม้การดื่มน้ำจัดธรรมดาๆ แก้วหนึ่งก็ทำให้เรารู้สึกมีความสุข การฟังเสียงนกร้อง การทอดตามองทุ่งหญ้าเขียวขจี หรือการเล่นซึ่งเป็นกิจกรรมแสนสามัญก็ทำให้เกิดความสดชื่นรื่นเริงในชีวิตได้ สมดุลหรือดุลยภาพจึงเป็นภาวะพื้นฐานที่ขาดไม่ได้ของชีวิตรวมทั้งของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เพราะอะไรก็ตามที่เสียสมดุลก็จะสูญเสียปกติภาพของมันไปทันที สมดุลหรือดุลยภาพมีความสำคัญตั้งแต่เรื่องพื้นฐานของชีวิตระหว่างวันไปจนถึงเรื่องสำคัญที่สุดของชีวิตอย่างการปฏิบัติธรรมเพื่อมุ่งหมายมรรคผลนิพพาน แต่บางทีกว่าที่คนส่วนใหญ่จะตระหนักว่าสมดุลหรือดุลยภาพมีค่าแค่ไหน ก็ต่อเมื่อพวกเขาได้สูญเสียสิ่งนี้ไปแล้วอย่างยากที่จะเรียกมันคืนกลับมาได้^{๑๐๕}

ความสุขของชีวิตในมุมมองทางพระพุทธศาสนา คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตให้เป็นไปในแนวทางที่สอดคล้องกับธรรมชาติเพราะสุขและทุกข์เป็นธรรมชาติของชีวิต มนุษย์จึงต้องรู้จักพัฒนาชีวิตใช้ชีวิตให้มีดุลยภาพระหว่างสุขและทุกข์ ด้วยการรู้จักสร้างปัญญาให้รู้เท่าทันความทุกข์และพัฒนาสุขอย่างมีหลักการทั้งนี้เพื่อการมีชีวิตที่ดีโดยบรรลุเป้าหมายที่ดีและมีดุลยภาพในการดำเนินชีวิต^{๑๐๖}

ความสุขของชีวิตในมุมมองทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์และการสาธารณสุข หมายถึงความสุขของชีวิตที่ได้จากการมีชีวิตที่ดีใน ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ ความสมดุลของชีวิต คือ การที่ความจำเป็นพื้นฐานของการมีชีวิต ได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง ซึ่งคำว่า “ความจำเป็น” หมายถึงขาดไม่ได้ ส่วนคำว่า “พอเพียง” หมายถึงพอดี มนุษย์จะต้องปรับตัวทั้งร่างกายและพฤติกรรมเพื่อรักษาสมดุลของชีวิตท่ามกลางความไม่หยุดนิ่งของ

^{๑๐๔} Mind and Wisdom Development Centre, ความสมดุลของชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.ybat-mwdc.org/> [สืบค้นวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๑].

^{๑๐๕} วุฒิชรีเมธี, สมดุลงาน สมดุลชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://goodlifeupdate.com/healthy-mind/dhamma/10428.html> [สืบค้นวันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

^{๑๐๖} พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง), ดุลยภาพของชีวิต ในมุมมองของพระพุทธศาสนา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.onab.go.th/> [สืบค้นวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๑].

สิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลง โดยความจำเป็นพื้นฐานได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง และทุกมิติแห่งการดำเนินชีวิตมีความแข็งแกร่ง^{๑๐๗}

การสร้างดุลยภาพชีวิต หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ที่พอเหมาะพอดีระหว่างกายกับใจ คือ ความมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ อันจะส่งผลให้เกิดความสมดุลของชีวิต ทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัวและสุขภาพ ชีวิตการทำงานและชีวิตในสังคม

การสร้างดุลยภาพของสรรพสิ่งเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น ในแง่ปัจเจกบุคคลอันได้แก่มนุษย์ที่มีความจำเป็นต้องสร้างดุลยภาพ ๓ มิติ ด้วยกันมิติที่หนึ่ง คือ จะต้องพยายามรักษาดุลยภาพหรือสร้างดุลยภาพภายในร่างกายของตนเอง โดยต้องเข้าใจว่าร่างกายมนุษย์เป็นองค์รวม เมื่อส่วนใดส่วนหนึ่งขาดเสียก็จะเกิดการเสียดุลทั้งระบบ การรักษาดุลยภาพในร่างกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นในเบื้องต้น มิติที่สอง คือ การรักษาดุลยภาพทางจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก อารมณ์ของมนุษย์จะมีขึ้นลง สงบและเดือดพล่าน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และการควบคุมอารมณ์ของเจ้าตัว แต่สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ ถึงแม้จะมีการแกว่งของอารมณ์ ความรู้สึก แต่ผลสุดท้ายจะต้องมีความพยายามในการสร้างดุลยภาพของอารมณ์ให้เข้าสู่สิ่งซึ่งเป็นทางสายกลาง มีเหตุมีผล เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อดุลยภาพจิตและสุขภาพกาย มิติที่สาม คือ ดุลยภาพระหว่างร่างกายและจิตใจมีความสำคัญเพราะมีการเกี่ยวโยงซึ่งกันและกัน ถ้าร่างกายเสียดุลเกิดการเจ็บป่วย จิตใจก็ย่อมเกิดความห่อเหี่ยวได้ ขณะที่จิตใจห่อเหี่ยวเกิดความเครียด ย่อมส่งผลต่อการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บในทางกายได้ การฝึกจิตด้วยการนั่งสมาธิจะทำให้เกิดการพัฒนาจิตให้มีความแข็งแกร่ง แต่ถ้าการรับประทานอาหารถูกปล่อยปละละเลยจนร่างกายอ่อนแอและทรุดโทรม การรักษาความบริสุทธิ์ของจิตบนร่างกายที่เจ็บป่วยอาจจะประสบปัญหาได้ การสร้างดุลยภาพระหว่างกายและจิตจึงเป็นมิติที่สำคัญอีกมิติหนึ่ง^{๑๐๘} การมีดุลยภาพชีวิตที่ดีจึงหมายถึงการมีชีวิตที่ดี ดังนั้น การมีชีวิตที่ดีจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์

ใครต่อใครก็ปรารถนาจะมี “ชีวิตที่ดี” แต่อะไรคือความหมายของการมีชีวิตที่ดี ในพุทธศาสนามีวินัยามชีวิตที่ดีอยู่อย่างหนึ่ง คือ การกำหนด “เป้าหมายที่ดี” ให้กับชีวิต เมื่อชีวิตบรรลุถึงเป้าหมายที่ดีนั้นได้แล้วก็เท่ากับว่าคน ๆ หนึ่ง ได้บรรลุถึง “ชีวิตที่ดี” แล้วอะไรคือเป้าหมายของชีวิตที่ดีเพื่อที่จะมีชีวิตที่ดีตามแนวพุทธ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ชีวิตที่ดีต้องมีเป้าหมายอย่างน้อย ๓ ระดับด้วยกันคือ (๑) เป้าหมายของชีวิตที่ดีในปัจจุบัน หรือ ระดับที่เห็นได้ด้วยตา (๒) เป้าหมายของชีวิตที่ดี

^{๑๐๗} มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, **ทักษะชีวิตเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์**, [ออนไลน์], [สืบค้นวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๑].

^{๑๐๘} ลิขิต ธีรเวคิน, **ความสำคัญของการรักษาสุขภาพ, สยามรัฐ**, [ออนไลน์], ๑๖ กันยายน ๒๕๕๙, ๑๐:๐๖, แหล่งที่มา : <https://siamrath.co.th/n/2892> [สืบค้นวันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

ในอนาคต หรือ ระดับสายตาเห็น และ (๓) เป้าหมายของชีวิตที่ดีในขั้นสูงสุด หรือระดับการมีชีวิตสมบูรณ์

เป้าหมายของชีวิตที่ดีในปัจจุบัน องค์ประกอบของการมีชีวิตที่ดีในปัจจุบัน หมายถึง การมีชีวิตที่ดีในระดับที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ซึ่งเป็นเรื่องภายนอกทั่ว ๆ ไปในระดับชีวิตประจำวัน และการมีตัวตนอยู่ในสังคม มี ๔ มาตรฐาน คือ

- ๑) มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค อายุยืน
- ๒) มีงานมีเงิน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนได้ในทางเศรษฐกิจ
- ๓) มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม
- ๔) มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าับถือ

เป้าหมายของชีวิตที่ดีในอนาคต องค์ประกอบของการมีชีวิตที่ดีในอนาคต หมายถึง การมีชีวิตที่ดีในระดับที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า หากแต่เป็นเรื่องความเจริญงอกงามภายในของจิตใจ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาจึงจะรู้ว่ามีความเจริญพัฒนามากน้อยเพียงไร มี ๕ มาตรฐาน คือ

- ๑) มีความอบอุ่นซาบซึ้งใจ ไม่อ้างว้างเลือนลอย มีหลักยึดเหนี่ยวใจให้เข้มแข็งด้วยศรัทธา
- ๒) มีความภูมิใจในชีวิตสะอาด ที่ได้ประพฤติแต่การอันดีงามด้วยความสุจริต
- ๓) มีความอึดใจในชีวิตมีคุณค่า ที่ได้ทำประโยชน์ตลอดมาด้วยน้ำใจอันเสียสละ
- ๔) มีความกล้า้วกล้ามันใจ ที่จะแก้ไขปัญหานำชีวิตและภารกิจไปได้ด้วยปัญญา
- ๕) มีความโล่งจิตมั่นใจ มีทุนประกันภาพใหม่ ด้วยได้ทำไว้แต่กรรมที่ดี

เป้าหมายของชีวิตที่ดีในขั้นสูงสุด องค์ประกอบของการมีชีวิตที่ดีในขั้นสูงสุด หมายถึง การมีชีวิตที่ดีในระดับที่สามารถอยู่ในโลกได้ อย่างมีความสุขทั้งทางกายและทางใจ มีภูมิคุ้มกันในการเผชิญชีวิตทั้งในยามปกติและในยามวิกฤติได้อย่างสงบและเป็นฝ่ายได้กำไรอยู่เสมอ กระทั่งขั้นสูงสุด คือ การมีชีวิตที่เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวงสามารถดำเนินชีวิตด้วยปัญญาบริสุทธิ์ มีชีวิตที่สงบสุขอย่างแท้จริง มี ๔ มาตรฐาน คือ

- ๑) ถึงถูกโลกธรรมกระทบ ถึงจะพบความผันผวนปรวนแปรก็ไม่หวั่นไหวมีใจเกษมศานต์
มั่นคง
- ๒) ไม่ถูกความยึดติดถือมั่นบีบคั้นจิตใจให้ผิดหวังโศกเศร้ามีจิตโล่งโปร่งเบาเป็นอิสระ
- ๓) สดชื่น เบิกบานใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมองผ่องใสไร้ทุกข์ มีความสุขที่แท้

๔) รู้เท่าทันและทำการตรงเหตุปัจจัยชีวิตหมดจดสดใสเป็นอยู่ด้วยปัญญา^{๑๐๙}

การสามารถสร้างความสมดุลหรือดุลยภาพชีวิตที่ดั่งามให้เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นเป้าหมายของชีวิตที่ดี หากบุคคลใดสามารถบริหารจัดการชีวิตและดำเนินชีวิตให้เป็นไปได้ตามแนวทางคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว บุคคลนั้นก็จะสามารถดำเนินชีวิตให้บรรลุ วัตถุประสงค์ คือ ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต บุคคลซึ่งสามารถปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายของชีวิตถึงขั้นที่ ๒ ขึ้นไป ก็ได้ชื่อว่าเป็น “บัณฑิต” แล้ว จุดหมาย หรือประโยชน์ ๓ ขั้นนี้ แยกได้เป็น ๓ ด้าน คือ

ด้านที่ ๑ อัตตัตถะ จุดหมายเพื่อตน หรือ ประโยชน์ตน คือ ประโยชน์ ๓ ขั้น ซึ่งพึงทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง หรือพัฒนาชีวิตของตนให้บรรลุถึงเป้าหมายของชีวิต

ด้านที่ ๒ ปรัตถะ จุดหมายเพื่อผู้อื่น หรือ ประโยชน์ผู้อื่น คือ ประโยชน์ ๓ ขั้น ซึ่งพึงช่วยเหลือให้ผู้อื่นหรือเพื่อนมนุษย์ได้บรรลุถึง ด้วยการชักนำสนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของตนเองให้เข้าถึงเป้าหมายของชีวิตตามลำดับ

ด้านที่ ๓ อุภยัตถะ จุดหมายร่วมกัน หรือ ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ ประโยชน์สุขและความดีงามร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้งภาวะและปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่พึงช่วยกันสร้างสรรค์บำรุง เพื่อเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมายทั้ง ๓ ขั้น^{๑๑๐}

เป้าหมายของชีวิตที่ดีเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นเนื่องจากเป็นตัวชี้วัดการมีดุลยภาพชีวิตชีวิตที่ดั่งามและความมีสมดุลในชีวิตของปัจเจกบุคคล บุคคลจึงควรพัฒนาชีวิตตามแนวทางข้างต้นนี้ให้สมบูรณ์ การพัฒนานั้นอาจจะต้องพัฒนาไปทีละขั้น ให้เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป ซึ่งหากบุคคลยังไม่สามารถพัฒนาไปจนถึงขั้นสูงสุดได้อย่างน้อยที่สุดก็ควรยกระดับชีวิตให้มีชีวิตที่ดั่งามในขั้นระดับพื้นฐานเบื้องต้น ๔ ประการให้สมบูรณ์ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ พัฒนาต่อไปตามลำดับจนกว่าจะถึงขั้นสูงสุด คือในขั้นที่สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในโลกได้อย่างเข้าใจโลกและเข้าใจชีวิต ใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข ชีวิตที่ดีเป็นสิ่งที่ไม่มีใครสามารถกระทำให้แทนกันได้จะมีก็แต่ตัวเราเองเท่านั้นที่จะต้องประพฤติปฏิบัติและน้อมนำเข้ามาใส่ตัว ต้องกระทำให้ได้ด้วยตัวเองและเพื่อตัวเองเพื่อให้เกิดผลในที่สุดก็คือทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ในสภาวะของการมีชีวิตที่มีดุลยภาพที่ดั่งาม

^{๑๐๙} พระมหาวิฑูชัย (ว.วชิรเมธี), **ธรรมะอินเทอร์เนต : ของขวัญอันยั่งยืน**, "โมฆยามแห่งความสุข" ว.วชิรเมธี สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ กรุงเทพมหานคร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.onab.go.th> [สืบค้นวันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

^{๑๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมบุญชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๘ – ๙.

แพทย์หญิง ดร.ซูซาน สมิต โจนส์ กล่าวถึง การมีชีวิตที่สมดุลว่า สิ่งหนึ่งของการมีชีวิตที่สมบูรณ์ก็คือการมีสุขภาพดี ซึ่งสิ่งนี้มีได้หมายถึงแต่เพียงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเท่านั้น ความคิด ความเชื่อ หรือแม้กระทั่งความหวังของเรา มีอิทธิพลต่อการมีชีวิตที่ดีและมีผลกระทบต่อภูมิคุ้มกันของเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ตัวเราเท่านั้นที่จะบัญชาให้ชีวิตของเราเป็นเช่นไร สิ่งที่จะทำให้เรามีชีวิตที่สมบูรณ์ สามารถควบคุมความเครียด ทำให้เกิดความเข้มแข็งในการสร้างระบบคุ้มกัน หรือแม้กระทั่งรูปร่างภาพพจน์ภายนอกของเราเอง^{๑๑๑} ได้แก่

๑. การทำให้ร่างกายแข็งแรง รู้จักออกกำลังกาย และนอนให้เพียงพอ ดื่มน้ำและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงสารคาเฟอีน นิโคติน แอลกอฮอล์ หรือยาต่าง ๆ ที่จะมีผลกระทบต่อภูมิคุ้มกันและการทำหน้าที่ต่าง ๆ ของร่างกายตามปกติ

๒. เรียนรู้วิธีพักผ่อน ควบคุมความเครียด โดยการเล่นกีฬาหรือวิธีพักผ่อนต่าง ๆ หางานอดิเรกที่น่าสนใจทำในยามว่าง เรียนรู้เทคนิคในการทำสมาธิ โยคะ และการหายใจ เพื่อนำไปสู่ความสงบและพักผ่อนอย่างแท้จริง

๓. จัดอารมณ์เสียออกไป เนื่องจากความโกรธ ความเศร้า ความหมดหวัง ความสิ้นหวังจะไปกระตุ้นสารที่เป็นอันตรายต่อระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย จึงต้องหาทางจัดซึ่งความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ นี้ออกไปโดยเร็วที่สุด

๔. การสร้างจินตนาการในสิ่งที่ต้องการและมีความฝันทุกวัน ความคิดของเราจะส่งผลต่อประสบการณ์และการกระทำ จงคิดในแง่ที่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเรา

๕. หาเวลาที่จะอยู่คนเดียวบ้างในแต่ละวัน ให้มีความรื่นรมย์ในความสงบจากตัวเอง หากเราได้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านอื่น ๆ ทั้งหมดแล้ว เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การทำงานหรือการปรับปรุงที่อยู่อาศัย สิ่งเหล่านี้จะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อยเท่านั้นหากเรามีอาจแสวงหาความสุขสงบได้จากภายในและมีความสมดุลกลมกลืนในสิ่งต่าง ๆ ได้

๖. ทำชีวิตให้ง่ายขึ้น เราไม่จำเป็นต้องรีบเร่งหรือผลักดันตนเองอย่างมากเนื่องจากคนอื่น ๆ เขากำลัง เรามีทางเลือกเราไม่จำเป็นต้องตกเป็นเหยื่อของสภาพแวดล้อมเสมอไป จงเรียนรู้ที่จะทำทุกอย่างให้ช้าลง

๗. มีอารมณ์ขัน จัดอารมณ์ที่ไม่ดีออกไป และหัวเราะอย่างเต็มที่ในทุกวัน เพราะความขบขันเป็นตัวกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันได้เป็นอย่างดี อย่ามองโลกอย่างเคร่งเครียด ไม่ว่าต่อตัวเองหรือ

^{๑๑๑} จูทาทิพย์ อุมะวิชนี, *ชีวิตและการรู้จักตนเอง*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖), หน้า ๖๘.

ชีวิตของเรา เสี่ยงหัวเราะเปรียบเสมือนน้ำทิพย์หล่อเลี้ยงชีวิต ช่วยให้เราได้รู้จักชีวิตที่รื่นรมย์และสมบูรณ์ได้

การมีสุขภาพที่ดี มิได้มาจากการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเท่านั้น การพยายามทำให้การดำเนินชีวิตในทุกวันมีความสมดุลในด้านต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และจิตวิญญาณ โดยการนำเอาความสมดุลนี้มาใช้ในชีวิต ก็จะทำให้ผลที่ได้รับนั้นคุ้มค่าต่อการมีชีวิตอยู่ นั่นคือ อยู่อย่างมีความสุขและมีสุขภาพที่ดี^{๑๒} การสร้างความสมดุลให้กับชีวิตเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างยิ่ง แต่การที่มนุษย์จะมีความสามารถสร้างความสมดุลให้กับร่างกายและจิตใจได้นั้น สิ่งสำคัญและจำเป็นอีกประการหนึ่งที่เป็นปัจจัยส่งเสริมให้มนุษย์มีความสามารถในการสร้างความสมดุลได้ก็คือการดำรงชีวิตนั้นมนุษย์ต้องประกอบอาชีพการทำงานหาเลี้ยงชีพเพื่อให้ได้ปัจจัย ๔ มาดำรงชีวิตและส่งเสริมให้การดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างผาสุกตามอัตภาพ ดังนั้น การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน จึงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่มีความจำเป็นสำหรับการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีงามเช่นกัน

สมดุลภาพระหว่างชีวิตกับงาน (Work-life Balance หรือ Work-life Effectiveness) หมายถึง “การกำหนดเวลาในการดำเนินชีวิตให้มีสัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับงาน ครอบครัว สังคม และตนเอง” หากสามารถสร้างสมดุลภาพระหว่างชีวิตกับงานได้ จะช่วยให้เกิดความอยู่ดีกินดี มีสุขในชีวิต ซึ่งจะส่งผลและมีส่วนช่วยผลักดันให้เกิดความสำเร็จ ความมั่นคง และความก้าวหน้าขององค์กรและสังคมในที่สุด ในส่วนของชีวิตส่วนตัว สมดุลภาพระหว่างชีวิตส่วนตัวกับการทำงาน ภายใต้โลกยุคปัจจุบันนี้ มีหลัก ๘ ประการ (Happy 8) ที่ช่วยส่งเสริมสมดุลภาพเพื่อให้ชีวิตเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ดังนี้

๑. Happy body คือ การมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

๒. Happy heart คือ การมีสุขภาพจิตที่ดี ไม่เครียดจิตใจผ่องใส ไม่ทิ้งวัฒนธรรมไทยที่ดีงาม เช่น อ่อนน้อมถ่อมตน สุภาพอ่อนโยน อาหาร มีน้ำใจ ขยันอดทน มีสันติ และให้อภัย

๓. Happy society คือ การได้อยู่ในสังคมที่ดี มีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน แบ่งปันสิ่งดี ๆ ความรู้สึกดี ๆ ให้กับคนรอบข้าง

๔. Happy relax คือ การรู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มีอุปสรรคในการทำงาน รู้จักยืดหยุ่นบริหารอารมณ์บริหารเวลา บริหารสังคม อยู่อย่างมีความสุข เราสามารถดูแลตัวเองได้ด้วยสูตร ๗ อ. ดังนี้ อากาศบริสุทธิ์ อาหารกาย อาหารใจ อาหารสมอง อารมณ์ดีออกกำลังกาย และอภัย

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๘ – ๗๐.

๕. **Happy brain** คือ การรู้จักศึกษาหาความรู้และหมั่นศึกษาอย่างต่อเนื่อง โลกปัจจุบันเป็นโลกยุคแห่งโลกาภิวัตน์ เราจึงควรเรียนรู้เพื่อให้เท่าทันกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป พัฒนาตนเองตลอดเวลาให้เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีทัศนคติที่เกื้อหนุนต่อการเป็นคนที่มีคุณภาพ

๖. **Happy soul** คือ การมีศรัทธา มีศาสนา มีความเชื่อ มีที่ยึดเหนี่ยวทางใจ มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิตซึ่งในทางพุทธศาสนา เน้นการเดินทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งประกอบด้วยมรรค ๘ ดังนี้

- สัมมาทิฐิ เห็นชอบ
- สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ
- สัมมาวาจา เจรจาชอบ
- สัมมากัมมันตะ ประกอบการงานชอบ
- สัมมาอาชีวะ ประกอบอาชีพชอบ
- สัมมาวายามะ ประกอบความเพียรชอบ
- สัมมาสติ ระลึกรู้ได้
- สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นของจิต

๗. **Happy money** คือ การรู้จักเก็บเงิน รู้จักใช้เงินไม่เป็นหนี้

๘. **Happy family** มีครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคง มีเวลาให้กันและกัน^{๑๑๓}

ดังนั้น การสามารถสร้างความสมดุลหรือความมีดุลยภาพในการดำเนินชีวิตให้เกิดขึ้นภายในตัวของแต่ละบุคคลได้นั้นจึงนับว่ามีคุณค่าอย่างยิ่ง ดุลยภาพชีวิตในความหมายโดยทั่วไปนั้น ให้ความสำคัญกับการสร้างดุลยภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างการมีสุขภาวะหรือสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ดำเนินชีวิตด้วยการบำรุงรักษาร่างกายให้เจริญเติบโตปลอดภัยจากภัยอันตรายทั้งปวงที่อาจเกิดขึ้นกับชีวิตและร่างกายเพื่อให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขด้วยการที่มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงไม่เจ็บป่วยและมีชีวิตอยู่ได้อย่างยืนยาว แต่อย่างไรก็ตามนอกจากความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายแล้ว ดุลยภาพชีวิตในความหมายโดยทั่วไปนี้ก็ยังให้ความสำคัญกับดุลยภาพชีวิตทางด้านจิตใจด้วยเช่นกัน เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นส่วนที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน หากร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงย่อมส่งผลกระทบต่อสภาวะทางด้านจิตใจ ดังนั้น การสร้างดุลยภาพชีวิตจึงต้องสร้างความสมดุลของร่างกาย สร้างความสมดุลของจิตใจ และสร้างความสมดุลระหว่างกายและจิตให้เกิดขึ้นและดำเนินไปด้วยกันพร้อมกันจึงจะทำให้มนุษย์มีดุลยภาพชีวิตที่ดี

^{๑๑๓} ศิริภัสสร วงศ์ทองดี, ผศ.ดร., (๒๕๕๒), “การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน”, เอกสารความรู้สถาบันดำรงราชานุภาพ, [ออนไลน์], ๒๕๕๒ (๙) : ๑ – ๔, แหล่งที่มา : http://hqp.rtd.go.th/plan/download/article/article_20140403144940.pdf [สืบค้นวันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๑].

การที่บุคคลสามารถสร้างควมมีดุลยภาพในดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมนั้นนับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับชีวิต เนื่องจากดุลยภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความผาสุกในการดำเนินชีวิต ทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างพอเหมาะพอดี สามารถปรับตัวให้อยู่ได้ในทุกสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาในการดำเนินชีวิต ซึ่งโดยธรรมชาติของมนุษย์นั้น ความเป็นคนจะประกอบไปด้วยกายและจิต ดังนั้น การสร้างความสมดุลระหว่างกายและจิตใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จึงเป็นการสร้างคุณค่าของดุลยภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี

ดร.อริยา คูหา กล่าวว่า ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของมนุษย์ ชีวิตของมนุษย์ทุกคนย่อมประกอบไปด้วย ๒ ระบบสำคัญ ๆ คือ ระบบกายและระบบจิตที่เป็นแกนหลัก โดยที่ระบบทั้งสองมีการทำงานที่รวมกันเป็นหนึ่งเดียว มีความสัมพันธ์สอดคล้องเชื่อมโยงกันและกัน เพื่อให้เกิดดุลยภาพต่อพฤติกรรมเป็นความสมบูรณ์แห่งชีวิต เราจะไม่สามารถทำความสำเร็จ สมบูรณ์ในกิจการงานใด ๆ ได้หากกายและจิตทำงานไม่สมดุลกัน หรือระบบใดระบบหนึ่งแยกออกจากกัน หรือหากระบบใดระบบหนึ่งไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่หลักได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “ความสมบูรณ์มิได้ถ้าไร้ดุลยภาพ” โดยผู้เขียนได้กล่าวถึงระบบการและระบบจิตไว้^{๑๑๔} ดังนี้

ระบบจิต คือ ลักษณะทางนามธรรม เป็นสิ่งละเอียดอ่อน ไม่มีตัวตน ไม่มีน้ำหนัก สัมผัสไม่ได้เป็นอัตนัย (Subjective) รับผิดชอบการรับรู้ ความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ บางครั้งรับรู้ได้โดยไม่ต้องอาศัยกาย แต่มีอำนาจต่อกาย ระบบจิตนั้นมักมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตามกาลเวลาและสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ระบบจิตเป็นต้นคิดให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำต่าง ๆ จิตใจที่เศร้าหมองอาจมีสาเหตุมาจากสาเหตุทางกายที่อ่อนแอ จึงมีคำกล่าวที่ว่า “ยามที่ชีวิตแย่ที่สุดอะไรก็ขาดได้แต่กำลังใจ หามขาดโดยเด็ดขาด” หรือ “ถึงจะเสียดุลยภาพกาย ก็ต้องรักษาดุลยภาพใจไว้ให้ได้” จิตจึงสำคัญที่สุดที่ทำให้อินทรีย์ (Organism) ตั้งมั่นอยู่ได้ ดังนั้นจิตใจที่สงบสุขอารมณ์ดี เบิกบาน แจ่มใสก็ส่งผลให้ร่างกายมีความกระชุ่มกระชวย มีความสุข กระปรี้กระเปร่า มีสุขภาพจิตดี เพราะสุขภาพจิตเปรียบเหมือนเข็มทิศชีวิตที่จะทำให้ชีวิตเราพัฒนาไปได้อย่างมีทิศทาง มีหลักเกณฑ์ หากจิตใจไม่ดี ไม่เข้มแข็งก็จะส่งผลให้จิตตก จิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝนจึงมักจะหวั่นไหว ปั่นป่วน ซวดเซ กวัดแกว่ง จิตที่ฝึกดีแล้วจึงยอมนำสุขมาให้ผู้เป็นเจ้าของจิตนั้น เป้าหมายของจิตก็คือ ความสงบ เย็น

ระบบกาย คือ รูปธรรมที่จับต้องได้ เป็นสรีรภาพ มีการทำงานอย่างเป็นระบบ ต้องการที่อยู่มีตัวตนมีน้ำหนัก สัมผัสได้ เป็นปรนัย (Objective) รับผิดชอบการสัมผัส ระบบกายมีการแสดงออกมาทาง คำพูด ท่าทาง มีการกระทำที่เป็นสื่อกลางบ่งบอกความรู้สึกภายในจิตใจ เพื่อให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการต่าง ๆ กายเปรียบเสมือนบ้านเรือนที่อยู่อาศัยที่จะต้องประกอบไปด้วยส่วนประกอบต่าง ๆ ภายในบ้าน โครงสร้างบ้านจะต้องมั่นคงแข็งแรง บ้านจะต้องมีการดูแล หมั่นทำ

^{๑๑๔} อริยา คูหา, ดร., “กาย จิต : ความสมบูรณ์แห่งชีวิต”, วารสารรัฐสมิแล, ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๕๒) : ๔๗.

ความสะอาด ปิดกวดเป็นประจำ มีการเอาใจใส่อย่างดีให้น่าอยู่น่าอาศัย สิ่งใด ๆ หรือเหตุการณ์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย ย่อมส่งผลกระทบสู่จิตใจเสมอ เช่น อาจทำให้เกิดการสั่งการผิดพลาด ก่อให้เกิดความเสี่ยงสูง เป้าหมายของกายคือ ความสบาย กายที่สมบูรณ์ จิตที่สมบูรณ์ ชีวิตก็มีความสุข กายทุกข์ จิตเป็นสุข ชีวิตก็มีความสุขได้ กายทุกข์ จิตทุกข์ ชีวิตเริ่มหม่นหมอง กายไม่สู้ จิตท้อแท้ นำมาซึ่งความอับปางของชีวิต^{๑๑๕}

กายและจิตมีการทำงานของที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ทั้งกายและจิตมีการเกิดดับตามอายุขัย กายมีการเปลี่ยนแปลงรักษาได้ ซึ่งอาจจะทำได้ด้วยกระบวนการทางการแพทย์ มีการบำรุง การพักผ่อน การดูแลด้วยการรับประทานอาหาร ยา สารต่าง ๆ ที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ มีการออกกำลังกาย การบริหารบำรุงรักษากายอย่างถูกต้องจะช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปลอดภัย เปียกเปียก ช่วยชะลอความชราของเซลล์ร่างกายได้ ในขณะที่จิตนั้นต้องพึ่งตนเอง หมั่นเฝ้าตรวจสอบดูแลตนเอง สนใจตนเอง ในที่นี้คือการเพ่งมองเข้าไปในตนเอง (Introspection) รู้เท่าทันความคิดของตนเองไม่วิตกกังวล มีสติมีพลังหนักแน่น มั่นคงเอิบอิม เบิกบาน ไม่มีความทุกข์ พร้อมต่อการเผชิญและแก้ปัญหา ผู้มีปัญญาจึงมักรักษาและกำกับติดตามจิตของตนเอง ชีวิตที่ระบบกายและระบบจิตทำงานได้ไม่สมดุล ทำให้เกิดปัญหา ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต เราจึงต้องดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจให้เจริญงอกงามควบคู่กันไป โดยการดำรงพฤติกรรมที่ไม่บั่นทอนกายยิดหลัก ๔ กล่าวคืออาหาร อากาศ อารมณ์ และ ออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ส่วนการส่งเสริมจิตให้มองที่อนาคตคิดได้ คิดเป็น และคิดในทางบวก (Positive Thinking) เห็นคุณค่าในตนเอง มองวิกฤติเป็นโอกาส เยือกเย็น ปราศจากความคับข้องใจ รู้จักพอเพียง หมั่นศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ ๆ บุคคลใดก็ตามหากสามารถผสานทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกายให้สมดุลได้ ย่อมก่อให้เกิดบุคลิกภาพที่ดี เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ทำให้เกิดประสิทธิผลและประสิทธิภาพทั้งในชีวิตส่วนตัวส่วนรวม และหน้าที่การงาน^{๑๑๖} คุณค่าของดุลยภาพชีวิตจึงเป็นการที่คนเราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขด้วยการผสานสุขภาพจิตและสุขภาพกายให้สมดุลกันอย่างมีประสิทธิภาพ และอีกสิ่งหนึ่งที่จะทำให้อุณหภูมิของชีวิตมีคุณค่ายิ่งขึ้นก็คือการพัฒนาที่ยั่งยืน ในมุมมองทางพระพุทธศาสนา การพัฒนาที่ยั่งยืน หมายถึงการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ (integrated) คือทำให้เกิดเป็นองค์รวม (holistic) หมายความว่าองค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้องจะต้องมาประสานกันครบองค์ และมีลักษณะอีกอย่างหนึ่งคือมีดุลยภาพ (balanced)^{๑๑๗} คือการทำให้กิจกรรมของมนุษย์สอดคล้องกับเกณฑ์ของธรรมชาติ การพัฒนาที่ยั่งยืนเป็นการพัฒนาที่ก่อให้เกิดความสมดุลหรือการมีปฏิสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันในระหว่าง

^{๑๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗ - ๔๘.

^{๑๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘ - ๔๙.

^{๑๑๗} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕ , ๑๙.

มิติอันเป็นองค์ประกอบที่จะทำให้ชีวิตมนุษย์อยู่ดี มีสุขทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม จิตใจ รวมทั้งทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งต่อคนในรุ่นปัจจุบันและคนรุ่นอนาคต^{๑๘} การพัฒนาดังกล่าวนี้นี้ต้องพัฒนามนุษย์ให้โตเต็มคนอย่างมีคุณภาพโดยใช้หลักพรหมวิหารให้ครบทั้งสี่ข้อ ซึ่งพรหมวิหาร ๔ แปลว่าธรรมประจำใจของพรหม ๔ ประการ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์ทุกคนเป็นพรหม โดยมีคุณสมบัติประจำใจสี่ประการที่เรียกว่าพรหมวิหาร เมื่อมนุษย์ทำตัวเป็นพรหมก็จะทำหน้าที่เป็นส่วนร่วมในการสร้างโลก คือ สร้างสรรค์สังคม และบำรุงเลี้ยงโลกไว้ให้อยู่ด้วยดี มนุษย์ในฐานะที่เป็นพรหมต้องมีธรรม ๔ ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งจะต้องใช้ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันให้ถูกต้องตามสถานการณ์ที่ประขาประสบ และมีความหมายสอดคล้องกับสถานการณ์ที่ต้องใช้ เช่น

สถานการณ์ที่หนึ่ง เมื่อเพื่อนมนุษย์อยู่เป็นปกติ เราก็มิ เมตตา คือมิมีตรี ปราศจากดีต่อเขา ต้องการให้เขาเป็นสุข

สถานการณ์ที่สอง เมื่อเขาตกต่ำลง คือ เปลี่ยนจากปกติเป็นตกต่ำลง ได้แก่ ตกทุกข์เดือดร้อน เราก็มิ กรุณา คือพลอยห่วงใยในทุกข์ของเขาพยายามช่วยเหลือปลดปล่อยให้พ้นจากทุกข์นั้น

สถานการณ์ที่สาม คือเมื่อคนอื่นขึ้นสูง เช่น ได้ดีมีสุข หรือทำอะไรถูกต้องดีงามแล้ว เราก็มิ มุทิตา พลอยยินดีด้วย และช่วยส่งเสริมสนับสนุน

สถานการณ์ที่สี่ คือ การวางเฉย ซึ่งการวางเฉยต้องประกอบด้วยปัญญา อุเบกขานี้สำคัญที่สุดเพราะใช้ปัญญา สามข้อแรกใช้แค่ความรู้สึก หมายความว่า เมตตา กรุณา และมุทิตา หนักในทางความรู้สึก คือ ให้มนุษย์มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน ยามปกติก็มีเมตตารู้สึกเป็นมิตร ในยามเขตกทุกข์เดือดร้อนก็กรณารู้สึกสงสาร ในยามที่เขาประสบความสำเร็จก็รู้สึกพลอยยินดีด้วย แต่ข้อที่สี่ต้องใช้ความรู้คือปัญญา เช่น ต้องรู้ว่าอะไรถูกต้อง อะไรผิด อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นหลักการ ถ้าไม่รู้ไม่มีปัญญาแล้วจะรักษาความถูกต้องไม่ได้ รักษาธรรมไม่ได้ เพราะฉะนั้นข้อที่สี่คืออุเบกขาจึงคุมทั้งหมด เพราะเป็นตัวรักษาดุล^{๑๙} ดังนั้น นอกจากการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่เหมาะสมสมดุลกันแล้วสิ่งที่จะต้องมียังเพื่อส่งเสริมคุณค่าหรือคุณภาพของชีวิตทางด้านจิตใจให้มีเพิ่มมากขึ้นก็คือหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งทางกาย วาจา และทางใจ ด้วยการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข เนื่องจากมนุษย์มีความรัก

^{๑๘} สันติ บางอ้อ, “การพัฒนาที่ยั่งยืนของไทย”, โพสต์ทูเดย์, (๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๖) : ๒.

^{๑๙} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคนตามแนวธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๒๑ - ๒๕ , ๒๘.

ความสามัคคี มีความเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน คุณค่าของคุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพมีคุณภาพ

จากแนวคิดข้างต้นสรุปได้ว่า การสร้างคุณภาพชีวิต หมายถึง การใช้หลักธรรมว่าด้วยไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และหลักมัชฌิมาปฏิปทา ในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างความสมดุลของชีวิตใน ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

๒.๕ สภาพปัญหาความไม่มีคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

สภาพความไม่มีคุณภาพชีวิตนับเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ในขณะที่มนุษย์พัฒนาการบริหารจัดการทรัพยากรและสร้างเทคโนโลยีอย่างต่อเนื่อง พร้อมกันนั้นก็พัฒนาความสามารถเชิงการจัดการและความรู้เชิงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีไปด้วย แต่ในทางกลับกันมนุษย์กลับใส่ใจการยกระดับจิตใจน้อยลง ไม่ศรัทธาต่อสภาวะที่สูงกว่าความเป็นมนุษย์ เห็นว่าความต้องการของมนุษย์เป็นสิ่งที่แน่นอนชัดเจนที่สุดจนเป็นอำนาจกำหนดความเป็นไปของตลาดและของเมือง ด้วยเหตุนี้ทรัพยากรและเทคโนโลยีทั้งหลายจึงถูกนำมาใช้สนองความต้องการของคนเป็นส่วนใหญ่จนนำมาซึ่งความพร่องในภาวะธรรมชาติ ธรรมชาติเสียคุณภาพ ทำให้เกิดภัยธรรมชาติรุนแรง จนโลกกลายเป็นสถานที่ที่ไม่ปลอดภัยสำหรับมนุษย์เอง รวมทั้งหลักคุณค่าและระบบการจัดการทรัพยากรที่แตกต่างนำมาซึ่งสงครามความคิดที่อุดมมนุษย์ให้เสื่อมลง^{๑๒๐} ซึ่งปัจจัยสำคัญของระบบต่าง ๆ ในโลกปัจจุบันคือ “ความต้องการ” ไม่ว่าระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมือง ระบบการตลาด ระบบเทคโนโลยี ระบบวัฒนธรรมและอื่น ๆ ล้วนเป็นไปเพื่อสนองความต้องการทั้งสิ้น การสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ดีและถูกต้อง แต่การปลูกเร้าปรุงแต่งความต้องการจนเกินจริงจะนำมาซึ่งภาวะความต้องการส่วนเกิน ภาวะกักเก็บเกินความต้องการ ภาวะความพร่องและภัยธรรมชาติ ภาวะความเสื่อมของมนุษย์และภาวะสังคมทรมาน... เมื่อทุกคนเห็นว่าความต้องการเป็นสิ่งมีอำนาจ สามารถเรียกร้องให้ได้ในสิ่งที่ต้องการเสมอ ความเอาแต่ใจตัวก็เกิด เมื่อความเอาแต่ใจเกิด ความประมาทก็เกิด เมื่อความประมาทเกิด ความบกพร่องในศีลธรรมก็เกิด เมื่อความบกพร่องในศีลธรรมเกิด ปัญหาความสัมพันธ์ก็เกิด เมื่อปัญหาความสัมพันธ์เกิด ความเครียดและภัยต่าง ๆ รอบตัวก็เกิด ทั้งคุณภาพมนุษย์เองก็เสื่อม ความสงบสุขในสังคมก็ทรมาน โลกมนุษย์อันเป็นสุขคติภูมิจึงพร่องความสุขอันเป็นสมบัติประจำภพ ดังนั้น การล่อเอาความต้องการของมนุษย์มาใช้ในการพัฒนา ทำให้โลกพัฒนาไปเร็วจริง แต่มวลมนุษย์และโลกก็หายนะและเข้าสู่ภาวะมนุษย์เสื่อมสังคมทรมาน^{๑๒๑} อันเป็นสาเหตุของปัญหาสังคมไทยในปัจจุบัน

^{๑๒๐} ไชย ณ พล, **ปรัชญาแห่งชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : เคล็ดไทย, มปป.), หน้า ๖๓.

^{๑๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙ – ๙๒.

จากสภาพความเสื่อมของมนุษย์และสังคม ในสังคมไทยยุคปัจจุบันก่อให้เกิดปัญหาขึ้นอย่างมากมายทั้งในระดับ ส่วนตัว ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ซึ่งปัญหาต่าง ๆ นับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ผู้วิจัยจึงจะนำเสนอเหตุการณ์เกี่ยวกับปัญหาการขาดคุณภาพชีวิตของบุคคล บทวิเคราะห์ปัญหาการขาดคุณภาพชีวิตที่พบโดยทั่วไปของคนในสังคมไทยที่เป็นปัญหาในระดับปัจเจกบุคคลและปัญหาสังคม ทั้งนี้เพื่อจะได้ศึกษาวิเคราะห์ปัญหาและศึกษาหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวในการแก้ปัญหาและสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีงามของคนในสังคมไทย

จากการศึกษาสภาพปัญหาการขาดคุณภาพชีวิตของบุคคลที่เกิดขึ้นในสังคมไทย ที่ปรากฏเป็นข่าวทางสื่อโทรทัศน์หรือบนโลกโซเชียลให้ได้พบเห็นอยู่เป็นประจำอันเนื่องมาจากปัญหาการขาดความมีคุณภาพชีวิตที่ดีของคนในสังคมไทยที่แสดงออกทางพฤติกรรมในด้านลบอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากความขาดคุณธรรม จริยธรรมหรือความเสื่อมทางด้านจิตใจซึ่งนับว่าเป็นปัญหาในระดับปัจเจกบุคคลที่จะกลายเป็นปัญหาสังคมในที่สุด ซึ่งจากการศึกษาข่าวสารข้อมูลและบทวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมไทย สามารถแบ่งสภาพปัญหาการขาดคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยออกได้เป็น ๔ ด้าน ดังนี้

๑) ปัญหาด้านร่างกาย

รุ่นพี่มั่วทำร้าย เด็ก ป.๔ รุ่นพี่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนแห่งหนึ่งใน ได้พานักเรียนหญิงเด็กชั้นประถมปีที่ ๔ ป่วยออสติติก เข้าไปในห้องเรียนบอกว่าจะฉีกเปียให้ แต่ปรากฏว่ารุ่นพี่ ม.๒ ได้เข้าไปรุมกระชากผมอย่างรุนแรง จนเด็ก ป.๔ ร้องไห้ด้วยความหวาดกลัว ผู้ปกครองเด็ก ป.๔ ทราบเรื่องพร้อมกับเผยว่าจะเอาเรื่องให้ถึงที่สุด แถมยังแฉว่าโรงเรียนจะให้เด็กที่กระทำความผิดจ่ายเงินให้รายละ ๕๐๐ บาท เพื่อขอให้จบเรื่อง...^{๑๒๒} จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเห็นได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเกิดจากความไม่มีคุณภาพชีวิตในระดับปัจเจกบุคคล แต่เหตุการณ์เหล่านี้เมื่อมีมากขึ้นในที่สุดก็กลายเป็นปัญหาสังคม ซึ่งจากการให้สัมภาษณ์ของอธิบดีกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขพบว่าประเทศไทยมีสถิติเด็กรังแกกันในโรงเรียนเป็นอันดับ ๒ ของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น โดยพบเหยื่อที่ถูกรังแกในโรงเรียนถึงปีละ ๖ แสนคน โดยอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า

ขณะนี้สถานการณ์การรังแกกันในโรงเรียนมีแนวโน้มทวีความรุนแรงขึ้น และไม่ใช่ว่าปัญหาเล็กน้อยอย่างที่คุณใหญ่ส่วนใหญ่เข้าใจ เด็กที่รังแกกันมีตั้งแต่ระดับอนุบาล และที่น่าห่วงคือ ขณะนี้เด็กเข้าถึงสื่อโซเชียลง่าย พ่อแม่และครูมีเวลาให้เด็กน้อย เด็กเรียนรู้ความรุนแรงจากเกม สื่อต่างๆ และไปใช้กับเพื่อน

^{๑๒๒} ข่าวสด, รุ่นพี่มั่วทำร้ายเด็ก ป.๔, ข่าวสดออนไลน์, [ออนไลน์], ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑, ๒๑:๔๙ น., แหล่งที่มา : https://www.khaosod.co.th/breaking-news/news_1672343 [สืบค้นวันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑].

“เด็กจำนวนมากกำลังเผชิญการถูกรังแก ล้อเลียน ส่งผลให้เกิดความเครียด ซึมเศร้า วิดกกังวล ไม่อยากไปโรงเรียนมากขึ้น และยังพบปัญหาใหม่ มีการรังแกกันผ่านสื่อออนไลน์ทั้งการใช้ข้อความ ภาพ หรือวิดีโอคลิปบนโลกอินเทอร์เน็ตด้วย” น.ต.นพ.บุญเรือง กล่าวและว่า ข้อมูลผลการสำรวจในโครงการติดตามสภาวะการณเด็กและเยาวชนรายจังหวัด พบว่า มีเด็กถูกรังแกในสถานศึกษาปีละประมาณ ๖ แสนคน ปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในอันดับ ๒ ของโลก ที่มีสัดส่วนนักเรียนถูกรังแกจากเพื่อนนักเรียนด้วยกันสูงถึงร้อยละ ๔๐ รองจากญี่ปุ่น ขณะที่ในปี ๒๕๕๓ การสำรวจนักเรียนนักศึกษาในสถาบันการศึกษาทั่วประเทศพบว่าร้อยละ ๓๓ เคยรังแกผู้อื่นทางออนไลน์ อีกร้อยละ ๔๓ บอกเคยถูกคนอื่นรังแก

“การรังแกกันหรือล้อเลียนกันในโรงเรียน เป็นจุดเริ่มต้นและเป็นการปลุกฝังเด็กเรื่องความรุนแรง การทำร้ายกัน มีผลกระทบต่อเด็กทั้ง ๒ ฝ่าย ทั้งอารมณ์จิตใจร่างกายและคุณภาพชีวิตในระยะยาว นักเรียนที่ถูกรังแกมักเครียด ซึมเศร้า มีปัญหาการเข้าสังคมจนโต หากถูกกดดันรุนแรงหรือเรื้อรัง จะนำไปสู่การทำร้ายคนอื่นเพื่อแก้แค้น หรือทำร้ายตนเอง รุนแรงถึงฆ่าตัวตาย ขณะที่นักเรียนที่รังแกคนอื่น เมื่อทำบ่อยครั้งจนกลายเป็นนิสัยเคยชิน จะมีปัญหาบุคลิกภาพแบบใช้ความก้าวร้าว ความรุนแรงต่อผู้อื่น ความรู้สึกผิดน้อย ใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา เป็นอันตราย อาชญากรได้...”^{๑๒๓}

เด็กหนุ่มทำร้ายร่างกาย คนชราอายุ ๘๒ ปี จนถึงแก่ความตาย เหตุเกิดขึ้นเพราะความไม่พอใจ ขณะที่เด็กหนุ่มขับรถจักรยานยนต์และเล่นโทรศัพท์มือถือได้ขับรถสวนทางกับชายชราซึ่งขับซาเล้งเก็บขยะแล้วเกิดอุบัติเหตุเฉี่ยวชนรถซาเล้งของคุณตาแล้วรถจักรยานยนต์ของตนก็ล้มคว่ำลงไป ซึ่งคุณตาก็ได้ขำเล็งดูเห็นว่าเด็กหนุ่มไม่เป็นอะไรจึงขี่ซาเล้งของตนเองต่อไป แต่เรื่องไม่จบเมื่อจู่ๆ เด็กหนุ่มคนดังกล่าวได้วิ่งตามมากระโดดเตะชายแก่จนร่วงจากซาเล้งหัวฟาดพื้นสลบไป ชายแก่ถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล สุดท้ายชายชราเสียชีวิตลง^{๑๒๔} จากการตรวจสอบประวัติของเจ้าพนักงานตำรวจพบว่า เด็กหนุ่มมีอาชีพรับจ้างทั่วไป มีประวัติก่อเหตุและเคยถูกดำเนินคดีทำร้ายผู้อื่นจนถึงแก่ความตายมาแล้วจากการสอบสวนเด็กหนุ่มอ้างว่าระหว่างเกิดเหตุเฉี่ยวชนโมโหขายแค้นที่ชนแล้วหนีเรียกก็ไม่

^{๑๒๓} บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์, ไทยอันดับ ๒ “เด็กรังแกกันในโรงเรียน” พบเหยื่อปีละ ๖ แสนคน, (กรุงเทพมหานคร : กรมส่งเสริมสุขภาพจิต, ๒๕๖๑), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.dmh.go.th/news [สืบค้นวันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑].

^{๑๒๔} ขาวสด, เผยเหตุจู่โจมปลุกเสกทำร้ายลุงจนถึงความตาย, **ข่าวสดออนไลน์**, [ออนไลน์], ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑, ๐๙:๕๗ น., แหล่งที่มา : https://www.khaosod.co.th/special-stories/news_904292 [สืบค้นวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

หยุด^{๑๒๕} เหตุการณ์นี้น่าจะจบลงเมื่อชายแก่เสียชีวิตและเด็กหนุ่มถูกดำเนินคดี แต่เหตุการณ์ยังไม่จบลง เนื่องจากต่อมาปรากฏว่ามีข่าวกรณีพิพาทระหว่างลูกสาวตาซาเล้งและภรรยาของตาซาเล้ง ซึ่งความขัดแย้งมีสาเหตุมาจากเมื่อเกิดเหตุการณ์สะเทือนใจที่มีวัยรุ่นรายหนึ่งก่อเหตุเตะ ตาซาเล้ง ชายชราจนตรึงทำให้บาดเจ็บนอนโรงพยาบาลจนเสียชีวิต ซึ่งในเวลาต่อมาพบว่าครอบครัวของตาซาเล้งมีฐานะขัดสน ประชาชนจึงร่วมกันบริจาคสมทบทุนช่วยเหลือ แต่ปรากฏว่าหลังจากงานศพไม่นานเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัวมีการทะเลาะเบาะแว้งกันขึ้นในระหว่างครอบครัวคือลูกสาว ลูกชาย และภรรยา ของตาซาเล้ง ซึ่งปัญหาการทะเลาะกันก็มีสาเหตุมาจากเงินที่ได้รับการบริจาคและในที่สุดลูกสาวก็ตัดสินใจออกจากบ้านไปอาศัยอยู่ที่อื่น^{๑๒๖}

หญิงวัย ๗๒ ปี เสียชีวิตขณะมาร้อยไหมโบหน้า หญิงวัย ๗๒ ปี เสียชีวิตจากการรักษาด้วยการร้อยไหมบริเวณใบหน้า ณ คลินิกแห่งหนึ่ง เนื่องจากแพทย์ฉีดยาชาเพื่อรักษา ปรากฏว่าผู้ตายแพ้ยาและเสียชีวิตในคลินิก จากการตรวจสอบพบนายแพทย์เจ้าของคลินิกมีใบอนุญาตประกอบโรคศิลปะถูกต้อง แต่ตัวสถานที่ยังอยู่ในขั้นตอนดำเนินการขอใบอนุญาตประกอบกิจการสถานพยาบาล และใบอนุญาตให้ดำเนินการสถานพยาบาล พนักงานสอบสวนพิจารณาแล้วจึงเรียกแพทย์รายดังกล่าวมารับทราบข้อกล่าวหา ในฐานความผิดฐานเปิดสถานพยาบาลโดยไม่ได้รับอนุญาต...^{๑๒๗}

ขบวนการจ้างรับผิดแทนจาก“แพะ” กลายเป็น “แกะ” เสียงเรียกร้องหาความยุติธรรมจากผู้บริโภคที่ต้องตกเป็นเหยื่อของกระบวนการยุติธรรม โดยไร้ข้อต่อสู้และหมดโอกาสโต้แย้งใดๆ ทำได้เพียงยอมจำนนเป็นเบี้ยล่างรับผิดต่อข้อกล่าวหาที่ตนเองไม่ได้กระทำ ซึ่งไม่มีใครรับรู้ความจริงได้ นอกจากตัวของตัวเองและหนึ่งในแพะรับบาปที่กลายเป็นคดีสั่นคลอนกระบวนการยุติธรรม เริ่มตั้งแต่ชั้นพนักงานสอบสวนจนถึงขบวนการตัดสินของศาลจนมีการรื้อฟื้นคดีกันขึ้นมาใหม่คือ คดีของข้าราชการครูหญิงท่านหนึ่งที่ถูกตัดสินจำคุกในคดีขักรถโดยประมาททำให้ผู้อื่นเสียชีวิตและต่อมาได้รับภัยโทษออกจากคุกซึ่งหลังพ้นโทษออกมา ครูสาวท่านนี้ได้ออกมาเรียกร้องหาความยุติธรรมขอรื้อฟื้นคดีขึ้นมาใหม่ โดยอ้างว่าตนเองตกเป็นแพะในคดีนี้และที่สำคัญต้องจบชีวิตทางราชการ ทำให้

^{๑๒๕} เนชั่น ทวี, จี๊ด เตคนแก่ กราบขอขมา พบประวัติโชกโชน, **Nation TV**, [ออนไลน์], ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑, ๑๗:๐๗, แหล่งที่มา : https://www.nationtv.tv/main/content/378609093/?=MOSTVIEW_FULL_PATH. [สืบค้นวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

^{๑๒๖} ข่าวสด, ลูกตาซาเล้งล้มไม่ได้มเงิน, **ข่าวสดออนไลน์**, [ออนไลน์], ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๑, ๑๗:๒๐ น., แหล่งที่มา : https://www.khaosod.co.th/special-stories/news_1099869 [สืบค้นวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

^{๑๒๗} ข่าวสด, หญิงวัย ๗๒ ปี เสียชีวิตคาคลินิกขณะมาร้อยไหมโบหน้า ,**ข่าวสด ข่าวด่วน**, [ออนไลน์], ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑, ๑๔:๐๓ น., แหล่งที่มา : https://www.khaosod.co.th/breaking-news/news_1679708 [สืบค้นวันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑].

ขาดรายได้เลี้ยงครอบครัว ลูกชายหมดโอกาสเรียนหนังสือหมดอนาคต รวมทั้งชีวิตของตนเองก็ไม่อาจไปต่อได้

การต่อสู้คดีครั้งนี้ครูสาวได้ยื่นหลักฐานใหม่ที่เป็นพยานปากสำคัญโดยแจ้งต่อเจ้าหน้าที่ว่า คนที่ขับรถชนตัวจริงคือนาย ก. และนาย ก. เองก็รับสารภาพ ทำให้คดีแพะของครูสาวมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น กลายเป็นกระแสในโลกโซเชียลที่ชาวเน็ตต่างวิพากษ์วิจารณ์ถึงการทำงานของกระบวนการยุติธรรมว่าบกพร่องต่อหน้าที่หรือไม่โดยเฉพาะในชั้นกระบวนการสอบสวนของเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ทำคดีผิดพลาด จับผู้บริสุทธิ์ติดคุกกลายเป็น "แพะ"

ในขณะที่เรื่องราวดูเหมือนว่าจะไปถูกที่ถูกทางแล้ว แต่สุดท้ายเหตุการณ์กลับตาลปัตร เมื่อพยานปากสำคัญคือนาย ก. ได้สารภาพต่อนาย A. เจ้าหน้าที่ดีเอสไอว่าถูกจ้างมาให้เป็นแพะรับผิดแทนครูสาว ซึ่งนาย A. ได้พูดกับนาย ก. ว่าจะช่วยให้ไม่ต้องติดคุก

ต่อมาเจ้าหน้าที่กระทรวงยุติธรรม ได้นำตัวนาย ก. เข้าเครื่องจับเท็จเพื่อตรวจสอบว่าเป็นผู้ที่ขับรถชนคนตายจริงหรือไม่ ซึ่งเครื่องประมวลผลออกมานาย ก. พูดเท็จ นาย ก. จึงให้การรับสารภาพต่อเจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมเครื่องจับเท็จว่าถูกจ้างมาให้รับผิดแทนครูสาว ด้วยเงิน ๔๐๐,๐๐๐ บาท และแจ้งว่าจะพูดความจริงในการเบิกความในชั้นศาลโดยยอมรับว่าตนเองรู้ว่าอาจผิดกฎหมายแต่อยากได้เงิน เพราะครู อ. ยืนยันว่าไม่ติดคุก จึงหลงเชื่อแต่ตนไม่ได้รับความเป็นธรรม ทั้งที่ยอมรับจ้างแล้วแต่ยังไม่ได้เงิน ได้เงินเพียง ๒,๐๐๐ บาท เพราะมีปัญหาเกิดขึ้น

จากหลักฐานและการสืบพยานทั้งหมด ศาลฎีกาได้อ่านคำพิพากษาให้ยกคำร้องของครูสาวเนื่องจากศาลวิเคราะห้แล้วเห็นว่าพยานหลักฐานของครูสาวที่น่าสืบไม่น่าเชื่อถือ และไม่ใช่ว่าพยานหลักฐานใหม่รวมทั้งยังมีพริฐ จึงมีความเห็นให้ยกคำร้อง ซึ่งเท่ากับว่ายังคงคำพิพากษาเดิมที่ให้จำเลยมีความผิด มีผลทำให้ไม่ต้องดำเนินกระบวนการรื้อฟื้นคดีอาญาเพื่อพิจารณาใหม่อีกต่อไปและได้อนุมัติให้ออกหมายจับครูสาว นาย ก. และ ครู อ. ในความผิดฐาน ร่วมกันนำสืบ หรือแสดงหลักฐานอันเป็นเท็จในข้อสำคัญแห่งคดี ในการพิจารณาคดีอาญาและช่องโหว่

จากกรณีที่เกิดขึ้นมีข้อสงสัยว่า เพราะเหตุใด ครูสาวถึงต้องการรื้อฟื้นคดี และหากชนะคดีและหลุดจากการเป็นแพะแล้วจะมีผลดีต่อครูสาวอย่างไร ซึ่งผู้เชี่ยวชาญทางด้านกฎหมายได้แสดงความคิดเห็นว่า หากครูสาวสามารถรื้อฟื้นคดีได้สำเร็จ ก็สามารถกลบล้างมลทินทั้งหมดที่เคยได้รับโทษมาก่อนหน้านี้ และสามารถกลับเข้าไปรับราชการได้เหมือนเดิม หากเกษียณก็จะได้รับบำนาญตลอดชีวิตนอกจากนี้ยังจะได้รับค่าเสียหายจากการถูกคุมขังตาม พ.ร.บ.ค่าตอบแทนแก่ผู้เสียหาย และค่าทดแทน และค่าใช้จ่าย แก่จำเลยในคดีอาญา และยังมีสิทธิ์ที่จะขอค่าเสียหายจากกระทรวงศึกษาธิการได้ในช่วงที่อยู่ในเรือนจำ รวมทั้งยังสามารถฟ้องร้องทางแพ่ง เพื่อเรียกร้องค่าเสียหายจากหน่วยงานที่

เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานตำรวจแห่งชาติ หรือหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ที่ทำให้ตนเองขาดประโยชน์ในการประกอบอาชีพอีกด้วย

อย่างไรก็ตามคงไม่มีใครอยากได้เงินทองมากกว่าการถูกตราหน้าว่าเป็นคนผิดทั้งที่ไม่ได้ทำ เพราะถ้าคนเราบริสุทธิ์จริงแล้วถูกจับเป็นแพะความรู้สึกที่รู้ว่าตนเองไม่ได้รับความยุติธรรมคงจะเจ็บปวดมาก แต่ในทางกลับกันหากมีขบวนการจ้างติดคุกจริงๆ ทำยที่สุดแล้วกระบวนการยุติธรรมก็จะต้องทำหน้าที่ลงโทษต่อไป เพราะโอกาสมีให้เฉพาะคนที่บริสุทธิ์จริงๆ ไม่ใช่มีไว้เพื่อให้คนผิดสร้างหลักฐานเท็จซึ่งคดีนี้จากแพะกลายเป็นแกะถือว่าเป็นเรื่องที่น่าสนใจที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนควรต้องใช้เป็นบทเรียนและต้องย้อนกลับไปด้วย หากเชื่อข้อมูลเพียงด้านเดียวไม่มีการพิสูจน์ความจริง ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้งในการเชื่อสิ่งที่มองเห็นเพียงด้านเดียว จะสามารถสร้างความเสียหายให้เกิดขึ้นกับผู้ที่เกี่ยวข้องมากน้อยขนาดไหน และที่สำคัญผู้ที่แอบอ้างถามหาความบริสุทธิ์ สุดท้ายแล้วจุดอวสานคงไม่ต่างจากผู้กระทำผิดร้ายแรง^{๑๒๘}

ปัญหาการเปิดรับสื่อ ทักษะคิด การเห็นคุณค่าในตนเอง และความตั้งใจทำคัลยกรรมเสริมความงามบนใบหน้าของวัยรุ่นหญิง ยุทธภูมิ เจริญวัย ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง การเปิดรับสื่อ ทักษะคิด การเห็นคุณค่าในตนเอง และความตั้งใจทำคัลยกรรมเสริมความงามบนใบหน้าของวัยรุ่นหญิง พบว่า การทำคัลยกรรมเสริมความงามได้รับความนิยมเป็นอย่างมากและเป็นที่ยอมรับมากขึ้นของกลุ่มคนทั่วไปในสังคม ความต้องการการทำคัลยกรรมเสริมความงามเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่องส่งผลให้มีการเปิดศูนย์คัลยกรรมเพิ่มมากขึ้นเพื่อรองรับความต้องการของผู้บริโภค ผู้ประกอบการที่ดำเนินธุรกิจประเภทนี้ต่างก็วางแผนแข่งขันทางการตลาด มีตั้งแต่การนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาใช้ มีการจัดกิจกรรมการสื่อสารการตลาดที่แปลกใหม่และน่าสนใจที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับขั้นตอนในการทำคัลยกรรมเสริมความงามบนใบหน้า และโน้มน้าวใจให้มีการทำคัลยกรรมเพิ่มมากขึ้น ผู้ประกอบการของศูนย์คัลยกรรมเสริมความงามต่าง ๆ ได้มีการใช้สื่อหลากหลายประเภท และส่วนใหญ่นำเสนอข้อมูลทางบวกเกี่ยวกับการทำคัลยกรรมเสริมความงาม ซึ่งสื่อเหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลในการโน้มน้าวใจผู้บริโภคเป็นอย่างดีเพราะมีทั้งภาพและเสียงที่สร้างความประทับใจ และความน่าเชื่อถือ ตลอดจนทำให้ผู้บริโภคตระหนักถึงความไม่สมบูรณ์แบบของรูปลักษณ์ของใบหน้าของตนเอง เพื่อส่งผลต่อการตัดสินใจทำคัลยกรรมเสริมความงาม

การทำคัลยกรรมเสริมความงามบนใบหน้าไม่ได้เป็นที่นิยมเฉพาะคนในแวดวงบันเทิงอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการมีภาพลักษณ์ที่สวยงามเท่านั้น แต่ความนิยมแพร่กระจายทั่วไปในประชาชน

^{๑๒๘} sanook.com, อวสานครูจอมทรัพย์ จาก “แพะ” กลายเป็น “แกะ”, **sanook.com**, [ออนไลน์], ๑ ธันวาคม ๒๕๖๐, ๒๑:๓๑ น.,แหล่งที่มา : <https://www.sanook.com/news/4449214/> [สืบค้นวันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

ทั่วไปโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น แรงจูงใจของวัยรุ่นที่ทำศัลยกรรมนั้นอาจเป็นเพราะธรรมชาติของวัยรุ่นที่อยู่ในวัยรักสวยรักงาม และให้ความสำคัญกับเรื่องบุคลิกภาพ รูปร่าง หน้าตาโดยเฉพาะวัยรุ่นหญิง...

หญิงไทยพึ่งพาศัลยกรรม มีสาเหตุจากการขาดความมั่นใจ คนที่ทำศัลยกรรมเสริมความงามนั้นมีหลากหลายอาชีพ ตั้งแต่กลุ่มนักศึกษาจบใหม่ ไปจนถึงกลุ่มอาชีพดาราที่ร้องที่ต้องขายหน้าตา คนไทยที่นิยมทำศัลยกรรมเพื่อความงามมีอายุน้อยลงและมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งความคิดหรือทัศนคตินี้ก่อให้เกิดปัญหาค่านิยมในการทำศัลยกรรมของวัยรุ่นไทยเป็นอย่างมาก เนื่องจากผลกระทบทางลบจากการทำศัลยกรรมเสริมความงามบนใบหน้าที่ปรากฏให้เห็นมีหลากหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นการที่ผู้บริโภคโดยเฉพาะที่เป็นวัยรุ่นขาดความตระหนักรู้ว่าการทำศัลยกรรมไม่ว่าชนิดใด ๆ ล้วนมีอายุการใช้และย่อมมีการเปลี่ยนแปลงสภาพไปทีละน้อยตามกาลเวลา จึงทำให้เกิดการทำศัลยกรรมซ้ำแล้วซ้ำอีกและกลายเป็นการเสพติดศัลยกรรมของวัยรุ่น นอกจากนี้ผู้บริโภคที่เป็นวัยรุ่นยังเข้าใจว่าการศัลยกรรมสามารถเยียวยาปัญหาในชีวิตได้เพราะหลายครั้งที่เรื่องของการทำศัลยกรรมถูกเชื่อมโยงกับเรื่องของความเครียดในชีวิต บางคนตัดสินใจทำศัลยกรรมเพื่อหางานทำในอนาคต บ้างก็อยากได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ บางคนถึงกับทำเพื่อรักษาเยียวยาจิตใจหลังจากอกหัก เพราะคิดว่ารูปลักษณ์ตนเองเป็นเหตุผลที่ทำให้ถูกทิ้งซึ่งการทำศัลยกรรมนั้นคือการแก้ไขรูปลักษณ์ที่ปรากฏแต่ภายนอกเท่านั้น แต่ไม่สามารถช่วยแก้ไขปัญหามานานได้อย่างจริงจัง และไม่ใช่ว่าการแก้ไขปัญหานั้นที่ต้นเหตุ

ปัจจุบันงานวิจัยส่วนใหญ่ก็ศึกษาเฉพาะปัจจัยและการตัดสินใจในการทำศัลยกรรมโดยมุ่งประโยชน์ในการปรับปรุงธุรกิจศัลยกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคเท่านั้น มีงานวิจัยไม่มากนักที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับสื่อที่ส่งผลต่อการทำศัลยกรรมเสริมความงามบนใบหน้าของวัยรุ่นหญิง และไม่มีการนำประเด็นการไม่เห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงเข้ามาร่วมศึกษาด้วย^{๑๒๙}

^{๑๒๙} ยุทธภูมิ เจริญวัย, “การเปิดรับสื่อ ทัศนคติ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความตั้งใจทำศัลยกรรมเสริมความงามบนใบหน้าของวัยรุ่นหญิง”, วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๙), หน้า ๑ - ๓.

๒) ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์

พ่อแท้ ๆ ข่มขืนลูกอายุ ๑๒ นาน ๕ ปี จนอายุ ๑๗ ปี สุดสลด แฉพฤติกรรม พ่อแท้ ๆ ข่มขืนลูกอายุ ๑๒ นาน ๕ ปี จนอายุ ๑๗ ปี กว่าจะหลุดจากขุมกรง โดยญาติเผยพ่อทำร้ายเด็กขู่ถ้าบอกใครจะฆ่าแม่ด้วย แม่ก็รู้แต่ไม่พูดอะไร ลูกสาวเดินเท้า ๖๐ กิโลเมตร ไปหาอาให้ช่วย...^{๑๓๐}

ปัญหาความเสื่อมโทรมทางคุณธรรมจริยธรรมของคนไทยในการแสดงความคิดเห็นเชิงลบ ประเทศไทยในอดีตได้รับการขนานนามและเป็นที่รู้จักของคนทั่วโลกว่าเป็น “สยามเมืองยิ้ม” เมืองแห่งรอยยิ้ม มิตรภาพ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และน้ำใจ นอกจากนี้ยังมีประเพณีและวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่ทำให้ไทยกลายเป็นจุดศูนย์กลางการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมระดับโลกจากการเปิดตลาดการท่องเที่ยวของประเทศไทยส่งผลให้ประชากรมีรายได้และอาชีพที่มั่นคงขึ้นและรัฐเองก็ได้รับผลประโยชน์จากการเพิ่มขึ้นของจำนวนนักท่องเที่ยวและผู้ประกอบการเช่นกัน จึงทำให้มีนโยบายและมาตรการรองรับนักท่องเที่ยวเพิ่มขึ้นพร้อมกับการพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าและเสริมสร้างความสะดวกสบายให้กับประชาชนในทุก ๆ ด้าน จนดูเหมือนว่าประเทศไทยเป็นประเทศที่กำลังได้รับการพัฒนาและเป็นเช่นนั้นมาตลอดระยะเวลาหลายสิบปี นับตั้งแต่รู้จักคำว่าพัฒนาและการกำหนดแผนพัฒนาที่เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา

นอกจากการพัฒนาประเทศด้านกายภาพ เศรษฐกิจและสังคม ที่มีอัตราการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในขณะเดียวกันการแลกเปลี่ยนความรู้กับนานาประเทศรวมถึงการเปิดรับค่านิยมวัฒนธรรมต่างแดนก็เข้ามาผสมผสานในวิถีชีวิตของคนไทยอย่างแยบยลแต่อัตราการพัฒนาดังกล่าวกลับสวนทางกับคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมอันดีงามของคนในสังคมไทยที่นับวันจะเสื่อมถอยลดน้อยลงไปทุกที โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมที่ถูกยกย่องว่าเป็นสังคมเมือง ที่เป็นจุดเริ่มต้นของการรับเอาค่านิยมต่างชาติเข้ามาเพื่อสื่อถึงความทันสมัย ความเจริญก้าวหน้าไม่ล้าหลัง และมีความรอบรู้เท่าทันทั้งในด้านการศึกษา ภาษาค่านิยมการแต่งกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมทางด้านดนตรีซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาความเสื่อมโทรมทางจริยธรรมของคนไทยในเรื่องการแสดงความคิดเห็นเชิงลบที่อาจส่งผลกระทบต่อไปทั่วทุกภาคส่วน

ในยุคปัจจุบันโลกมีการเปิดกว้างมากขึ้นในทุกด้าน การติดต่อสื่อสาร การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม ค่านิยมต่างๆ จึงเปิดกว้างตามไปด้วยและสร้างการเปลี่ยนแปลงทางค่านิยมมากมายขึ้นในสังคมไทย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นสิ่งที่มิมีมานานแล้วโดยเฉพาะค่านิยมทางดนตรีที่รับเอาวัฒนธรรมตะวันตกมาผสมผสานอย่างเห็นได้ชัดในยุค ๘๐ ที่ทั้งค่านิยมการฟังเพลงและแฟชั่นมีการ

^{๑๓๐} ขาวสด, สุดสลด แฉพฤติกรรม พ่อแท้ ๆ ข่มขืน, ขาวสด เคนออนไลน์, [ออนไลน์], ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑, ๐๘:๕๓ น., แหล่งที่มา : https://www.khaosod.co.th/special-stories/news_1678361 [สืบค้นวันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑].

โอนเอียงไปตามกระแสและได้รับการยอมรับในสังคมว่ามีความทันสมัยและแฝงไปด้วยการจัดแบ่งชนชั้นจากระบบทุนนิยมทางดนตรีและมีการเปลี่ยนแปลงค่านิยมไปตามยุคสมัยเรื่อยมา ทั้งค่านิยมที่รับมาจากตะวันตก อย่างเช่นประเทศอังกฤษและอเมริกา และค่านิยมจากทางตะวันออกไม่ว่าจะเป็นประเทศญี่ปุ่น ไต้หวัน และที่กำลังเพิ่มความนิยมมากขึ้นในขณะนี้คือประเทศเกาหลี ที่กำลังมีกระแสความนิยมในวงกว้างมากขึ้นในสังคมไทยและมีผลกระทบทั้งในทางบวกและทางลบต่อวงการดนตรีของไทยจนเรียกว่าเป็นสื่อที่ค่อนข้างมีอิทธิพลต่อทิศทางของแนวเพลงไทยปัจจุบันในระดับหนึ่งก็ว่าได้

การรับเอาค่านิยมและวัฒนธรรมเข้ามามากเกินไปทำให้สูญเสียความเป็นตัวเองและสูญเสียรูปแบบทางดนตรีบางอย่างที่มีความเฉพาะตัวของไทย เช่น คำบางคำที่มีการควบกล้ำและการออกเสียงในภาษาถูกดัดแปลงให้อิงสำเนียงจากต่างประเทศจนดูมากเกินไป และการพยายามเลียนแบบต่าง ๆ จนขาดความเป็นอัตลักษณ์ทั้งแนวดนตรีและการแต่งกายที่บางครั้งก็เป็นสิ่งที่ไปกันไม่ได้กับวัฒนธรรมและภูมิอากาศของประเทศไทย อย่างไรก็ตามการเปิดรับแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมทางดนตรีจากต่างชาติเข้ามามีการเปิดสังคมที่กว้างขึ้นสำหรับผู้ที่มีความชื่นชอบทางดนตรีที่หลากหลายและแปลกใหม่แต่ในทางกลับกันผู้ที่ต่อต้านหรือไม่ได้มองว่าดนตรีและการแสดงประกอบต่าง ๆ เป็นศิลปะและการแสดงความสามารถของบุคคลทำให้มองข้ามศิลปกรรมและมารยาทอันดีของชาวไทยที่สั่งสมและสืบทอดกันมายาวนานและเกิดการแสดงออกทางคำพูดและการกระทำที่ไม่เหมาะสมเพียงเพราะต้องการอ้างสิทธิในการแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ในทางลบที่มีต่อผลงานของศิลปินทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ เช่น ประเทศอังกฤษ อเมริกา ญี่ปุ่น เกาหลี และในแถบประเทศเพื่อนบ้านอาเซียนไม่ว่าจะเป็นประเทศลาว กัมพูชา และพม่า เป็นต้น การสร้างชื่อเสียงประเทศไทยให้เป็นที่รู้จักอีกด้านหนึ่งคือ เป็นประเทศที่คนไร้มารยาทและไม่ให้เกียรติผู้อื่น แม้ว่าคนในสังคมทั่วไปที่ไม่ค่อยข้องเกี่ยวกับสังคมออนไลน์อาจไม่เคยรับรู้ถึงผลกระทบของปัญหาหรืออาจมองว่าปัญหาที่ต่างชาติเริ่มมองคนไทยในด้านลบเพิ่มขึ้นเป็นเพียงแง่มุมเล็ก ๆ ในสังคม หรือเป็นเพียงปัญหาของกลุ่มคนในโลกออนไลน์ แต่ในความเป็นจริงแล้วปัญหาที่หลายคนมองว่าเป็นปัญหาเล็กๆ ไร้สาระปัจจุบันกำลังส่งผลกระทบและสะท้อนหลากหลายด้านของสังคมไทยไปสู่สังคมโลก ทั้งปัญหาความเสื่อมโทรมของจริยธรรมของคนไทยและการขาดวิจักษณ์ในการแสดงมารยาทที่เหมาะสมต่อสาธารณชน และปัญหาทางการได้รับการศึกษาที่หลายครั้งคนไทยบางคนมักแสดงออกหรือระบายด้วยการหยาบคายต่อบุคคลอื่นโดยผ่านทางสื่อออนไลน์สาธารณะโดยคิดว่าเป็นที่สาธารณะที่สามารถแสดงความคิดเห็นใด ๆ ก็ได้ ไม่ถือว่าเป็นสิ่งผิดและไม่มีใครจำเป็นต้องการมีตัวตนของคนผู้นั้นได้ จนลืมนึกไปว่าสื่อออนไลน์สาธารณะคือที่ที่ทุกคน ทุกชนชาติสามารถเข้าถึง และในบางครั้งก็ใช้ประโยชน์ได้ดีกว่าคนไทยเสียอีก ตัวอย่างของการแสดงความคิดเห็นเชิงลบในสื่อสาธารณะของคนไทยที่เห็นได้ทั่วไปคือในเว็บไซต์ชื่อดังที่เป็นศูนย์รวมของวิดีโอจากทุกประเทศและเผยแพร่ไปทั่วโลก ณ

เวลานี้ชื่อเสียงของคนไทยทั้งในด้านการแสดงความสามารถที่ดีและการแสดงความคิดเห็นที่ตรงข้ามอย่างสุดซึ้งก็แพร่หลายไปยังประเทศต่างๆ ด้วยเช่นกัน...^{๑๓๑}

ปัญหาเด็ก Gen-Z ความฉลาดทางอารมณ์ Generation Z หรือ Gen-Z คือ คำนิยามล่าสุดของคนรุ่นใหม่ที่เกิดหลังปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ขึ้นไป เด็ก ๆ กลุ่ม Gen-Z เติบโตมาพร้อมกับสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย มีความสามารถในการใช้งานเทคโนโลยีต่าง ๆ และเรียนรู้ได้เร็วเพราะพ่อแม่ใช้สิ่งเหล่านี้ในชีวิตประจำวัน และเด็กกลุ่มนี้จะเห็นภาพพ่อแม่และแม่ต้องออกไปทำงานทุกวัน และเด็กหลาย ๆ คนในกลุ่ม Gen-Z ได้รับการเลี้ยงดูจากคนอื่นมากกว่าพ่อแม่ของตัวเองเด็กและเยาวชนยุคดิจิทัลจึงมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ลดลง จากการสำรวจพบว่าเด็กยุคนี้ใช้ทีวีสแตนด์อโลนพ่อแม่ส่งเฟซบุ๊ก เลือกโพสต์เฉพาะด้านดี เปรียบเทียบชีวิตส่งผลกระทบต่อโรคซึมเศร้า ปัจจุบันเด็กไทยใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมือถือและอินเทอร์เน็ต ๓๕ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ยังพบว่าพฤติกรรมเด็กเยาวชนยุคเจนเอเรชั่น ซี (Generation Z หรือ Gen-Z) ที่เคยเล่นเฟซบุ๊กหันไปเล่นทวิตเตอร์มากขึ้น เพื่อหนีพ่อแม่ที่คอยส่องลูกหลาน

แม้สื่อดิจิทัลจะเป็นเทคโนโลยีในชีวิตประจำวันของเด็กเยาวชน หรือที่เรียกว่า ยุคดิจิทัล โดยกำเนิด แต่จากการสำรวจสถานการณ์เด็กไทยกับภัยออนไลน์ พบว่า เด็กและเยาวชนร้อยละ ๙๕ ตระหนักดีว่าอินเทอร์เน็ตมีอันตราย ร้อยละ ๗๐ รู้ว่าเพื่อนออนไลน์ไม่พูดความจริง และพบว่าเด็กและเยาวชนร้อยละ ๔๖ เคยถูกแกล้งทางออนไลน์... สังคมบนโลกออนไลน์ส่วนใหญ่นำเสนอภาพแง่มุมด้านดีของตัวเอง สะท้อนให้เห็นสังคมที่เน้นค่านิยมทางวัตถุ ส่งผลกระทบต่อภาวะซึมเศร้า เมื่อมีการเปรียบเทียบกับคนอื่น การส่งเสริมคุณธรรมแก่เด็กเยาวชนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจให้เข้มแข็งเด็กยุค Gen-Z เป็นเด็กที่เติบโตขึ้นมาพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกมีความสามารถในการใช้งานเทคโนโลยีและเรียนรู้ได้เร็ว ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บนเว็บไซต์ สื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตเป็นหลัก ซึ่งทำให้ปัญหาการติดสื่อออนไลน์มีความรุนแรงมากขึ้นและปัญหาอีกส่วนหนึ่งเกิดจากวิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ใช้อุปกรณ์ไอทีเลี้ยงลูก ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ลดลง เนื่องจากขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและกิจกรรมที่ได้เรียนรู้จากธรรมชาติ รวมถึงการขาดการยอมรับและนับถือตนเอง (Self-esteem) ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าในตัวเอง เกิดความทุกข์จากการเปรียบเทียบระหว่างชีวิตตนเองและชีวิตเพื่อนในสังคมออนไลน์ ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้า วิธีแก้ไขปัญหานี้คือ

^{๑๓๑} ชลธิชา มั่นนวล, ปัญหาความเสื่อมโทรมทางคุณธรรมจริยธรรมของคนไทยในการแสดงความคิดเห็นเชิงลบ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://sd-group1.blogspot.com/2013/01/53410851.html> [สืบค้นวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๑].

การสร้างมายด์เซ็ทด้านคุณธรรมให้เยาวชนได้รู้กระบวนการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ รู้เท่าทันโลกออนไลน์ รวมถึงเข้าใจตนเองและคนรอบข้าง มีสติ สร้างวินัย จนกลายเป็นนิสัยใหม่ในที่สุด^{๑๓๒}

๓) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ

โจรฟัวเมียอุ้มหมา ตระเวนลักทรัพย์ทั่วประเทศมานานกว่า ๑๕ ปี เหตุการณ์คดีโจรฟัวเมียอุ้มหมา ตระเวนลักทรัพย์ทั่วประเทศมานานกว่า ๑๕ ปี มีเหยื่อหลายสิบราย ได้ทรัพย์สินไปไม่ต่ำกว่า ๒๐ ล้านบาท โดยในการลักทรัพย์แต่ละครั้งสองสามมีภรรยาจะกระทำโดยมีพฤติกรรมอุ้มหมา อุ้มลูก เบี่ยงเบนความสนใจเหยื่อ ในช่วงแรกจะใช้วิธีการอุ้มลูกไปในร้านขายของต่าง ๆ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ก่อนจะเข้าไปขโมยทรัพย์สิน ต่อมาเมื่อลูกโตขึ้น ก็เปลี่ยนวิธีมาใช้สุนัขในการก่อเหตุแทน โดยก่อนหน้านี้ใช้สุนัขในการก่อเหตุมาแล้วหลายตัว โดยจะใช้วิธีการแบบเดียวกันกับการอุ้มลูก ให้สุนัขวิ่งเล่นภายในร้านเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ บางครั้งก็จะใช้วิธีการส่งซื้อสินค้าครั้งละหลายๆ เพื่อให้ผู้เสียหายสนใจและวุ่นวายกับการจัดของ ก่อนจะอาศัยจังหวะที่ผู้เสียหายเผลอ ขโมยทรัพย์สิน โดยก่อเหตุเฉลี่ย ๑๐ ครั้งต่อเดือน ทำมานานกว่า ๑๕ ปี^{๑๓๓}

แก๊งค์ายารายใหญ่ อั้งพบพระสงฆ์ - เยาวชน ๑๖ ปี ร่วมขบวนการ เหตุการณ์ชุดพิทักษ์ ทหาร ตำรวจ ฝ่ายปกครอง ร่วมกันจับกุมผู้ค้ายาเสพติดรายใหญ่ ได้ผู้กระทำผิด ๑๖ ราย พร้อมของกลางยาบ้ากว่า ๒๐,๐๐๐ เม็ด...พบผู้ร่วมขบวนการค้ายานรกเป็นพระสงฆ์ เยาวชน-วัยรุ่น อายุ ๑๖-๑๙ ปี ผันตัวเป็นพ่อค้ายานรกเพิ่มมากขึ้น ขณะอีกรายเป็นผู้รับเหมาขาดทุน รับยาจากชาว กัมพูชามาขายเมื่อเจ้าพนักงานได้รับแจ้งว่ามีกลุ่มวัยรุ่นมั่วสุมในห้องพักแห่งหนึ่ง จึงเดินทางไปตรวจสอบ พบนาย ส.พร้อมเพื่อนและของกลางยาบ้า จึงได้ทำการขยายผลทราบว่า นาย ม. ได้สั่งซื้อยาบ้ามาจากนาย ก. จึงขยายผลล่อซื้อยาเสพติดจาก นาย ก. ซึ่งทราบว่า กำลังบวชเป็นพระอยู่ที่วัดแห่งหนึ่ง โดยหลวงพี่ ก. ได้ให้เยาวชนอายุระหว่าง ๑๖-๑๘ ปี รวม ๓ คน นำยาบ้ามาส่งและถูกจับกุมได้ที่บริเวณทางเข้าหมู่บ้าน พร้อมยาบ้า ซึ่งเยาวชนทั้ง ๓ คน ให้การขัดท้อว่าได้รับการติดต่อจากหลวงพี่ ก. หรือนาย ก. ซึ่งบวชเป็นพระอยู่ที่วัดแห่งหนึ่ง ให้ไปเอายาบ้าจากนาง ข. ซึ่งเป็นแม่ของหลวงพี่ ก. ที่บ้านพัก ซึ่งนาง ข. ได้จัดเตรียมไว้ให้แล้ว นำไปส่งให้ลูกค้าและถูกจับกุมได้ดังกล่าว...^{๑๓๔}

^{๑๓๒} WORKPOINT NEWS, เด็ก Gen-Z ความฉลาดทางอารมณ์ลด, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://workpointnews.com/2018/08/18/> [สืบค้นวันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๑๓๓} ข่าวสด, โจรอุ้มหมา ฟัว-เมียตระเวนลักทรัพย์นาน ๑๕ ปี ๒๐ ล้าน, เด่นออนไลน์, [ออนไลน์], ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑, ๐๘:๐๐ น., แหล่งที่มา : https://www.khaosod.co.th/special-stories/news_1509178 [สืบค้นวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๑๓๔} สยามรัฐ, ทลายแก๊งค์ายารายใหญ่ อั้งพบพระสงฆ์ - เยาวชน ๑๖ ปี ร่วมขบวนการ, สยามรัฐออนไลน์, [ออนไลน์], ๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๑, ๑๔:๕๖ น., แหล่งที่มา : <https://siamrath.co.th/n/37453> [สืบค้นวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑].

ทำไมต้องเป็นขอทานสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้คนเป็นขอทานมากขึ้นนั้น มีอยู่หลายปัจจัย เช่น ปัจจัยจากลักษณะของงาน งานขอทานเป็นงานที่เข้าถึงง่าย กระบวนการในการทำงานไม่ซับซ้อน ไม่ต้องใช้ความรู้ ได้เงินง่าย ใช้เวลาน้อย ปัจจัยจากความยากจนและความไม่เป็นธรรมในการกระจายรายได้ อันเป็นสาเหตุพื้นฐานที่ส่งผลให้หลายครอบครัวอพยพมาเผชิญชีวิตในเมืองใหญ่ ส่งผลให้ครอบครัวให้ความสนใจกับเศรษฐกิจและการกระจายรายได้มากกว่าการพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัว นอกจากนี้ความยากจนทำให้บุคคลกลายเป็นผู้ที่ด้อยโอกาสทางสังคม เช่น การขาดโอกาสในการศึกษาและการขาดโอกาสในการประกอบอาชีพงานขอทานจึงกลายเป็นทางเลือกหนึ่งของบุคคลที่ด้อยโอกาสทางสังคม และภาวะการขาดโอกาสทางสังคม ความไม่เสมอภาคเพราะร่างกายพิการและการประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจปัญหาคนขอทานในสังคมไทย

ขอทานถูกแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทตามลักษณะที่มาของการเป็นขอทาน คือ ประเภทแรกเป็นขอทานที่ไม่มีอะไรเป็นของตัวเองและไม่มีหนทางที่จะทำมาหากินจริง ๆ นอกจากอาศัยความเวทนาของคนอื่น จากความพิการทางร่างกายของตนเอง เป็นเครื่องเลี้ยงปากท้องให้พอเป็นพอกอยู่ได้ในวัน ๆ หนึ่ง เป็นขอทานด้วยความสมัครใจ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นขอทานผู้ใหญ่อีกประเภทหนึ่ง คือ พวกขอทานที่ไม่ใช่ขอทาน คือ พวกที่ใช้วิธีการต้มตุ๋นหลอกลวง ผู้ที่มีจิตเมตตา ให้บริจาคทรัพย์ คนพวกนี้อาจมีความสามารถ มีใช้คนจน ยากไร้แต่อย่างใด แต่คิดเอาว่างานขอทานเป็นงานที่สบาย ยิ่งไปนั่งขอทานในย่านคนรวย ยิ่งได้เงินมาก โดยที่ไม่ต้องเสียแรงทำงานแต่อย่างใด ขอทานพวกแรก หรือพวกที่เป็นขอทานจริง ๆ นั้น บางคนก็มีลักษณะที่น่าเห็นใจอย่างมาก บ้างพิการ ขาขาดบ้าง แขนขาดบ้าง ตาบอดบ้าง นั่งริมทางเท้า พนมมือไหว้ ผู้คนที่เดินผ่านไปมา ใครเห็นใจก็บริจาคกันตามกำลังทุนทรัพย์ขอทานพวกที่สอง หรือพวกที่ไม่ใช่ขอทานจริง ๆ เป็นพวกอาศัยการฉ้อฉล ทำให้ผู้อื่นสงสาร และบริจาคทรัพย์ให้ คนประเภทนี้สังเกตได้โดยง่าย เช่น แกล้งทำเป็นพิการโดยอาศัยผ้าปิด แต่แท้ที่

จริงอวัยวะมีครบทุกส่วน บางจำพวก มีการรวมกลุ่มเป็นกลุ่มขอทานก็มี เป็นมิชฌาชีพทำหน้าที่เป็นขอทานโดยเฉพาะ โดยกระจายตัวไปตามจุดต่าง ๆ ทั่วชุมชน ขบวนการนี้มีการขนส่งขอทานไปตามพื้นที่ต่าง ๆ โดยอาศัยรถยนต์เป็นยานพาหนะ เมื่อถึงที่หมายก็หย่อนขอทานลงไปในคนหนึ่ง เมื่อไปเจออีกจุดก็หย่อนไปอีกคนหนึ่ง และก็จะให้ขอทานแต่ละคนไปทำหน้าที่ขอทานตามที่ได้รับมอบหมาย เมื่อเสร็จสิ้นภารกิจประจำวัน ก็จะมีรถมารับกลับไปรวมกลุ่มเพื่อวางแผนเตรียมการสำหรับวันรุ่งขึ้นต่อไป...ขอทานในประเภทแรกที่กล่าวมานั้นแสดงให้เห็นถึงปัญหาสังคมในด้านสวัสดิการ เศรษฐกิจที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลาย ๆ ฝ่ายเข้ามาแก้ปัญหาและให้ความช่วยเหลือแก่พวกเขา แต่ประเภทหลังเป็นปัญหาที่รุนแรงมาก จัดเป็นอาชญากรรมในสังคมประเภทหนึ่งที่สามารถนำไปสู่อาชญากรรมอีกประเภทหนึ่งได้ โดยเฉพาะการนำไปสู่ปัญหาการค้ามนุษย์ มีขอทานจำนวนไม่น้อยที่นำเด็กทารกมาอุ้มไว้ในอกและนั่งขอทานอยู่ตามสะพานลอย มองดูน่าเวทนาสงสาร แต่หากพิจารณาดูให้ดีเด็กที่อยู่ในอ้อมแขนคนที่เรียกตัวเองว่าแม่นั้นหน้าตาไม่มีความคล้ายกันเลยแม้แต่น้อย และในขณะเดียวกันก็มีข่าวออกมามากมายว่ามีเด็กถูกลักพาตัวไปตั้งแต่เด็กทารกจนถึงเด็กโต หัวใจของพ่อแม่ที่ลูกถูกลักพาตัวไปนั้นแทบแตกสลาย บางคนก็สามารถหาลูกตนเองเจอในเวลาไม่นาน บางคนก็ใช้เวลาเป็นสิบปีกว่าจะเจอตัวลูกและสภาพของลูกที่ได้มานั้นยิ่งทำให้สะเทือนใจเพราะบางคนอยู่ในสภาพขอทานแขนขาขาด ต้องกลายเป็นคนพิการไปแล้ว และก็มีไม่น้อยที่ปัจจุบันยังตามหาลูกตัวเองไม่เจอ

จากปัญหานี้จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดขอทานเด็กหรือเด็กเร่ร่อนในสังคม คงปฏิเสธไม่ได้ว่าหากเมื่อใดก็ตามที่เราพบเห็นเด็กขอทานนั่งหน้าตาใสซื่อ หรืออยู่ในอ้อมกอดของคนที่เขาพาเขาขอทาน ความสงสารและความเห็นใจจะคืบคลานเข้าสู่สามัญสำนึกของเรา ๆ ท่าน ๆ และหลังจากนั้นคงต้องถึงเวลาตัดสินใจว่า จะยอมใจแข็งเดินจากไป หรือ ควักเศษเงินตอบแทนความน่าสงสารเบื้องต้น ด้วยความน่าสงสารและน่าเห็นใจนี้เองที่ทำให้เด็กต้องกลายมาเป็นส่วนประกอบหนึ่งของการแสวงหาผลประโยชน์ในรูปแบบต่าง ๆ และการขอทาน ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ทำเงินให้แก่ผู้อยู่เบื้องหลังได้ไม่น้อยทีเดียว

ดังนั้น หากคนในสังคมยังมองภาพการแสวงหาผลประโยชน์จากเด็กอย่างตื้นเขิน ไม่ตั้งคำถามถึงที่มาที่ไป หรือ สงสัยต่อคุณภาพชีวิตที่เด็กทุกคนควรมีและควรได้รับการปกป้องคุ้มครอง เด็กขอทานก็จะยังเป็นเครื่องมือที่ขายได้ และจะเป็นภาพที่ชินตาของคนในสังคมต่อไปและแนวโน้มขอทานในปัจจุบันจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น และทวีความรุนแรงมากขึ้นด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะสถานการณ์

ของเด็กขอมทานยังคงเป็นปัญหาที่น่าวิตก เนื่องจากยังพบเห็นเด็กขอมทานเป็นจำนวนมากแทบทุกพื้นที่ในประเทศไทย^{๑๓๕}

๔) ปัญหาด้านสังคม

ขอนแก่น "จุโจอม" สถานบันเทิง-สถานบริการ พบให้เด็กอายุต่ำกว่า ๑๘ ใช้บริการ

ผู้ว่าราชการจังหวัดขอนแก่นสั่งการ ทหาร ตำรวจ ปกครอง สนธิกำลังตรวจสอบสถานบันเทิงในเขตเทศบาลนครขอนแก่น จับกุมร้านเหล้าคล้ายผับ ปลอยเยาวชนอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี เข้าไปใช้บริการ จังหวัดจะพิจารณาออกคำสั่งให้ปิดดำเนินกิจการเป็นเวลา ๕ ปี เพราะ ๑) ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แก่บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปีบริบูรณ์ ๒) จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยวิธีการลดราคาเพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการขาย และ ๓) ยุยงส่งเสริมหรือยินยอมให้เด็กประพฤติตนไม่สมควรหรือน่าจะทำให้เด็กมีความประพฤติเสี่ยงต่อการกระทำความผิดโดยจำหน่ายสุราแก่เด็ก...^{๑๓๖}

ลูกป่วย พ่อรื้อบ้านทิ้งชุดหาคะเตียน เหตุการณ์นี้เป็นเรื่องราวของครอบครัวหนึ่งในเขตภาคกลางของประเทศไทย ครอบครัวนี้ได้ทำการปลูกบ้านเพื่ออยู่อาศัย หลังปลูกสร้างเสร็จได้เข้าอยู่อาศัย แต่คนในบ้านโดยเฉพาะลูกชายเจ็บป่วยอด ๆ แอด ๆ ทำกิจการอะไรก็ไม่สำเร็จ จึงเดินทางไปหาหมอที่เพื่อนบ้านแนะนำ เพื่อเป็นแนวทางในการบำบัดแก้ไข ซึ่งหมอดูได้ทักว่าครอบครัวนี้ปลูกบ้านคร่อมต้นตะเคียน มีพญานาค ๒ ตนและต้นตะเคียนอยู่ใต้พื้นบ้าน พร้อมแนะนำให้รื้อบ้านออกแล้วขุดต้นตะเคียนขึ้นมาทำพิธีให้ถูกต้อง จะค้าขายร่ำรวย ที่เจ็บป่วยจะหาย ผู้เป็นพ่อจึงได้ว่าจ้างรถแบ็กโฮมาขุดรื้อบ้านซึ่งได้ลงทุนปลูกเพื่ออยู่อาศัยมูลค่ารวม ๒๐๐,๐๐๐ บาท เมื่อรื้อบ้านและขุดดินได้พื้นบ้านลงไปแล้วปรากฏว่าไม่พบต้นตะเคียนตามที่หมอดูบอก พบแต่ต้นไม้หลายต่อแต่เป็นต้นไม้ยูคาลิปตัสไม่ใช่ตะเคียนหรือต้นตะเคียนตามที่ร่างทรงบอก จนในที่สุดคนขับรถแบ็กโฮก็ยอมแพ้ เลิกขุดเป็นอันจบสิ้นกระบวนการรื้อบ้านเพื่อหาต้นตะเคียนในครั้งนี้ แต่ร่างทรงคนเดิมก็บอกอีกว่า ต่อไม้ยูคาฯ ที่พบเหล่านี้ คือบริวารของเจ้าแม่ตะเคียน^{๑๓๗}

^{๑๓๕} ดวงพร จอมเกตุ, ขอมทานอาชญากรรมบนความเวทนา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://sd-group1.blogspot.com/2013/01/53241912_13.html [สืบค้นวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๑๓๖} ชุมชนออนไลน์ชาวขอนแก่น, ขอนแก่น “จุโจอม” พบกระทำความผิดให้เด็กต่ำกว่า ๑๘ ใช้บริการ, **khonkaenlink**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.khonkaenlink.info/home/news/6916.html> [สืบค้นวันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑].

^{๑๓๗} ไทยรัฐ, จบแล้ว รื้อบ้านชุดหาคะเตียน เจอแต่ตอไม้ยูคาฯ คนทักยังแถมเป็นบริวารเจ้าแม่, **ไทยรัฐออนไลน์**, [ออนไลน์], ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐, ๑๕:๔๗ น., แหล่งที่มา : <https://www.thairath.co.th/content/1049827> [สืบค้นวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

ปัญหาครอบครัว จากการเปลี่ยนแปลงในสังคมตามกระแสโลกาภิวัตน์ การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ร่วมกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวไทยไปจากเดิม ทั้งด้านโครงสร้างครอบครัว ความสัมพันธ์หรือสัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนวิถีชีวิตของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้นำมาซึ่งปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัว ได้แก่^{๑๓๘}

ก. ครอบครัวสามช่วงวัยลดลง จากสภาพสังคมและเศรษฐกิจในยุคปัจจุบันที่ทำให้สมาชิกครอบครัวที่อยู่ในวัยทำงานมีความจำเป็นต้องไปทำงานต่างถิ่นที่มีการจ้างงานซึ่งมักกระจุกอยู่เฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ หรือมีการอพยพย้ายถิ่นฐานเพื่อไปหาที่ทำกินใหม่ ทำให้พ่อแม่หรือผู้สูงอายุในครอบครัวถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังมากขึ้น หรือต้องแบกรับภาระในการเลี้ยงดูเด็ก เกิดเป็นครอบครัวในอีกรูปแบบหนึ่งที่มีสมาชิกไม่ครบถ้วนทั้งสามช่วงวัย ครอบครัวในลักษณะนี้มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัวในชนบท ครอบครัวเหล่านี้เป็นครอบครัวที่มีความเสี่ยงสูงซึ่งนอกจากจะต้องดิ้นรนต่อสู้กับภาวะเศรษฐกิจ การแบกรับภาระค่าใช้จ่ายแล้ว ยังไม่สามารถที่จะทำหน้าที่และบทบาทในการอบรมเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวได้อย่างสมบูรณ์ และอาจเป็นเหตุให้เกิดปัญหาอื่นกับสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาพฤติกรรมที่ตามมา^{๑๓๙}

ข. ความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาวิกฤติความรุนแรงในครอบครัวเป็นปัญหาที่พบบ่อยโดยผู้ที่ถูกกระทำรุนแรงมักเป็นเด็กและสตรีและปัญหาที่พบมีทั้งความรุนแรงทางกายและความรุนแรงทางเพศ ความรุนแรงในครอบครัวเกิดจากหลากหลายปัญหาที่ซับซ้อน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของวัฒนธรรมที่ส่วนใหญ่ยอมรับอำนาจของผู้ชายว่าเหนือผู้หญิง ความต้องการแสดงอำนาจเหนือผู้ที่อ่อนแอกว่า พฤติกรรมส่วนตัวของผู้กระทำรุนแรงที่เป็นคนก้าวร้าว ความคาดหวังในเรื่องต่าง ๆ จากคู่สมรสและไม่ได้ตามที่คาดหวัง ขาดความสมดุลในบทบาทหน้าที่ของตนในครอบครัว ขาดการสื่อสารที่ดีและทะเลาะวิวาท รวมทั้งแรงกดดันจากภายนอกครอบครัว เช่น ภาวะเศรษฐกิจ ความเครียดตงาน เป็นต้น ผลของการกระทำรุนแรงในครอบครัวย่อมกระทบต่อผู้ถูกกระทำรุนแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และยังอาจส่งผลกระทบระยะยาว เด็กที่เติบโตมาจากครอบครัวที่มีการกระทำรุนแรงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ก้าวร้าวและชอบใช้ความรุนแรงต่อไป^{๑๔๐}

^{๑๓๘} ศุภชัย ปิตกุลดั่ง, อ.นพ., “สถานการณ์และแนวโน้มของครอบครัวไทย”, การประชุมวิชาการ **อนามัยครอบครัวแห่งชาติ**, ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล : ๕.

^{๑๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖.

^{๑๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖.

ค. ปัญหาด้านพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ เช่น การติดยาเสพติด การติดการพนัน การมีพฤติกรรมเสี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยง ไม่ว่าจะเป็นการมีพฤติกรรมทางเพศก่อนวัยอันควร สาเหตุของปัญหาส่วนใหญ่มาจากครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญ บิดามารดาหย่าร้าง เด็กขาดความอบอุ่น ได้รับการเลี้ยงดูแบบอิสระปล่อยตามสบาย ทำให้ขาดที่พึ่ง หรือการชี้แนะให้คำปรึกษา ทำให้ขาดการควบคุมตนเอง ปัญหาพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวไม่ได้เกิดแต่เฉพาะกับเด็กเท่านั้น แต่อาจเกิดกับพ่อแม่ก็ได้ ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะส่งผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัวและสร้างความสั่นคลอนให้กับความเป็นครอบครัว^{๑๔๑}

จากปัญหาข้างต้นในภาพรวมจะเห็นได้ว่า ครอบครัวไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมทั้งด้านโครงสร้างของครอบครัวซึ่งมีขนาดเล็กลง การเปลี่ยนแปลงจากลักษณะครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น การสร้างครอบครัวลดน้อยลง อัตราการครองโสดเพิ่มมากขึ้น การสิ้นสุดความเป็นครอบครัวจากการจดทะเบียนหย่าร้างมีจำนวนเพิ่มขึ้น หรือครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวรูปแบบหนึ่งไปเป็นอีกรูปแบบหนึ่ง เช่น ครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว สัมพันธภาพในครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป และครอบครัวในปัจจุบันมีรูปแบบที่หลากหลายมากขึ้น ทั้งครอบครัวสามวัยลดลง มีครอบครัวเพศเดียวกันมากขึ้น ครอบครัวบุตรีบุญธรรมจากการรับอุปการะเด็กที่ถูกทอดทิ้ง การเรียนรู้และทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งปัญหามากมายที่เกิดขึ้นกับครอบครัว จะนำไปสู่การป้องกัน การปรับตัว และการส่งเสริมให้ครอบครัวเป็นครอบครัวที่มีความเข้มแข็ง ซึ่งหมายถึงครอบครัวที่เปี่ยมด้วยความสุข มีความสมดุล จึงเป็นหน้าที่ของทุกคนที่เป็นสมาชิกของครอบครัวที่จะต้องช่วยกันดูแลรักษาให้ครอบครัวเป็นครอบครัวที่สมดุลและเป็นสุข^{๑๔๒}

ปัญหาวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน ปัญหาวัยรุ่นไทยเป็นปัญหาใหญ่ที่ไม่อาจมองข้ามได้ ผู้ใหญ่ทั้งหลายที่กำลังแข่งขันกันเป็นใหญ่และร่ำรวยไม่ควรมองข้ามปัญหาของวัยรุ่นในปัจจุบัน การกระทำหลายอย่างกำลังจะกลายเป็นค่านิยม เป็นรูปแบบของการดำเนินชีวิตในยุคใหม่ เมื่อทำกันมากขึ้นทำกันบ่อยขึ้น เห็นกันบ่อยขึ้น ซินตามากขึ้น สิ่งที่ไม่ดีไม่งามทั้งหลายจะกลายเป็นบรรทัดฐานของพฤติกรรมเป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่ผิดไม่แปลกแต่อย่างใด พฤติกรรมที่พบเห็นได้โดยทั่วไปเริ่มต้นตั้งแต่การแต่งตัวที่เปิดเผยมากเกินไป อ้างว่าเป็นเรื่องของแฟชั่นแต่ไม่ดูความเหมาะสม ไม่มองต่อไปว่าการแต่งกายที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดอะไรตามมา จากการแต่งตัวก็ไปถึงเรื่องข้าวของเครื่องใช้ ทั้งกระเป๋า เข็มขัด รองเท้า หมวก นาฬิกา โทรศัพท์มือถือ หลายคนใช้เกินกว่ากำลังความสามารถของตนเองหรือของครอบครัว เหนือตามคนอื่นโดยไม่ดูฐานะของตนเอง ใช้เงินเกินตัว ใช้สินค้ายี่ห้อดังที่มี

^{๑๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖.

^{๑๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.

ราคาเกินกว่าฐานะของตน ทำตัวตามแพ้นั้น กลัวจะเขยแต่ไม่กลัวที่จะจนหรือเป็นหนี้ ความอยากได้สิ่งเหล่านี้ถ้าพ่อแม่มีเงินและให้ได้ก็ไม่ใช่ไร แต่ที่พ่อแม่ไม่อาจจะให้ได้แต่ก็ยังอยากจะได้ ทำให้ตัดสินใจทำในสิ่งที่ผิด ที่ทำกันมากในขณะนี้คือการขายตัวที่เกิดขึ้นทั้งหญิงและชาย เกิดขึ้นทั้งที่เป็นนักเรียนนักศึกษาและวัยทำงาน เกิดขึ้นทั้งในกลุ่มที่ไม่มีจะกินและพวกที่มีจะกินแต่ใช้เงินซื้อข้าวของยี่ห้อดังราคาแพงเกินตัว เรื่องต่อมาคือการเที่ยวเตร่ในยามวิกาลตามสถานบันเทิงต่าง ๆ วัยรุ่นบางคนเที่ยวเกือบทุกคืน บางคนอายุไม่ถึงก็เที่ยว บางคนไม่ได้ไปเที่ยวเฉย ๆ แต่ไปทำสิ่งที่ไม่ควรทำในสถานที่เที่ยว เช่น เสพยา มั่วเรื่องเพศ ไม่คิดถึงค่านิยมที่ติงามของสังคมไทย ไม่คิดถึงผลร้ายที่จะตามมา ในที่สุดก็เป็นการสร้างปัญหาให้กับทั้งตนเองและคนอื่น^{๑๔๓}

ปัญหามารยาทในสังคม ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีปัจจุบัน ทำให้คนสมัยนี้หันไปพึ่งพาเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ และมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นน้อยลง อันเป็นเหตุให้ละเลยหรือเพิกเฉยต่อมารยาทที่พึงมีต่อกัน แต่มารยาทก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันในทุกสังคม มารยาทคือการแสดงออกที่มีแบบแผนในการประพฤติปฏิบัติ โดยได้รับการอบรมให้ดังตามตามความนิยมแห่งสังคมมารยาท ไม่ได้ติดตัวมาแต่เกิดแต่ได้มาจากสิ่งแวดล้อม มีการศึกษาอบรมเป็นสำคัญ ซึ่งการดูเกิรยา พังวลาของคนแล้วก็พอคาดเดาได้ว่าคนผู้นั้นได้รับการศึกษาอบรมมาอย่างไรพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของมารยาท ก็คือ ความสุภาพและสำรวม คนสุภาพจะเป็นคนที่มีจิตใจสูงเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะคนที่มื่ออะไรในตัวเองแล้วจึงจะสุภาพอ่อนน้อมได้ ความสุภาพอ่อนน้อมมิได้เกิดจากความเกรงกลัวแต่ถือว่่าเป็นความกล้า ส่วนความสำรวม คือ การเป็นคนมีสติ ไม่พูดไม่ทำอะไรที่เกินควร รู้จักการปฏิบัติที่พอเหมาะพองาม คิดดีแล้วจึงทำ คาดแล้วว่าการกระทำจะเป็นผลดีแก่ทุกฝ่าย มิใช่เฉพาะตัวคนเดียว

สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดปัญหามารยาทในสังคมเปลี่ยนไปอาจเป็นเพราะสังคมโลกปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกด้าน โดยเฉพาะในยุคข่าวสารไร้พรมแดนที่ถูกกล่าวขานว่าเป็นยุคของคลื่นลูกที่สาม บทบาทของสื่อสารมวลชนและเทคโนโลยีสารสนเทศจะเข้ามามีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคมตลอดเวลาทุกวัน ทุกเวลา จึงทำให้สังคมของแต่ละประเทศจำเป็นต้องปรับตัวตามกันไปเป็นกระแสโลกาภิวัตน์ผลกระทบอย่างหนึ่งของการพัฒนาสังคมตามกระแสโลกคือวัฒนธรรมของแต่ละประเทศที่รับการเปลี่ยนแปลงในทุกทิศทางนี้จะโอนอ่อนก้าวตามกระแสโลกหรือยังเข้มแข็งคงความเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติของตนไว้ได้ โดยสามารถปรับตัวได้อย่างไม่ถูกกระทบมากนักได้หรือไม่อย่างไร

^{๑๔๓} เกียรติศักดิ์ ชารักษ์, ปัญหาวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [https:// www.gotoknow.org/posts/203528](https://www.gotoknow.org/posts/203528) [สืบค้นวันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๑].

ปัญหาทางวัฒนธรรมหลายประการที่เป็นที่มาของความเสื่อมลงของ “มารยาทในสังคม” ปัญหาช่องว่างระหว่างวัฒนธรรมทางวัตถุและวัฒนธรรมทางจิตใจ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้ทำให้ความเจริญทางวัตถุล้ำหน้ากว่าความเจริญทางจิตใจทำให้เกิดช่องว่างที่ห่างไกลระหว่างวัฒนธรรมทางวัตถุและวัฒนธรรมทางจิตใจ ซึ่งถึงแม้ว่าความเจริญทางวัตถุจะทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์สะดวกสบายขึ้น สามารถเดินทางได้สะดวกรวดเร็วขึ้น สามารถติดต่อข่าวสารถึงกันได้อย่างรวดเร็ว แต่ความเจริญทางจิตใจที่ล้าหลังกว่าความเจริญทางวัตถุ ก็ทำให้เกิดปัญหาสังคมมากยิ่งขึ้นและรุนแรงขึ้น เช่น ปัญหาความเสื่อมโทรมทางศีลธรรมและจิตใจ ปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม ปัจจุบันมนุษย์เรามีความเห็นแก่ตัวและเห็นแก่ได้ยิ่งขึ้น เห็นแก่ผู้อื่นและส่วนรวมน้อยลง ทำให้ขาดความเอื้ออาทรและช่วยเหลือกัน ปัญหาอาชญากรรมได้เพิ่มมากขึ้นและรุนแรงยิ่งขึ้นรวมทั้งปัญหายาอาชญากรรม ทำให้ชีวิตและทรัพย์สินมีความปลอดภัยน้อยลง ปัญหาค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน ค่านิยมบางอย่างได้เปลี่ยนแปลงไป ก่อนหน้านี้สังคมเคยยกย่องคนที่มีคุณธรรม คนที่ประพฤติดีศีลธรรม ทุจริตคดโกง จะถูกประณามและไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย ปัจจุบันนี้สังคมยกย่องคนที่มีเงิน คนที่มีตำแหน่งสูง มีอำนาจวาสนา มีชื่อเสียง แม้ว่าคนเหล่านั้นและประชาชนจะประพฤติดีศีลธรรมได้เงินมาโดยทางทุจริต ปัญหาการเหินห่างจากศาสนาในปัจจุบัน เยาวชนจำนวนไม่น้อยเหินห่างจากศาสนา ซึ่งเป็นหลักที่พึงและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ คนส่วนใหญ่เป็นศาสนิกชนแต่เพียงในนามหรือตามสำมะโนครัวไม่ได้มีศรัทธาเลื่อมใสในศาสนาที่ตนนับถืออย่างแท้จริง ไม่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องศาสนา ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนาที่ตนนับถือ เยาวชนและประชาชนจำนวนไม่น้อยมีทัศนคติที่ผิดและไม่ดีต่อศาสนาเห็นศาสนาเป็นเรื่องคร่ำครึ หลงมกมาย เหลวไหล ไร้สาระ เห็นศาสนาและธรรมะเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น ไม่ช่วยทำให้ท้องอิ่ม บางคนเห็นพระบางรูปปฏิบัติตนไม่ดีและอ่านหนังสือพิมพ์มีแต่ข่าวที่ไม่ดีเกี่ยวกับพระ ทำให้มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อศาสนาเลยเลิกนับถือศาสนา โดยไม่เข้าใจว่าแก่นแท้ของศาสนา คือ ศาสนธรรมที่จะช่วยพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น พัฒนาจากคนเป็นมนุษย์ จากมนุษย์เป็นกัลยาณชน...^{๑๔๔}

ปัญหาค่านิยมทางวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในสังคมปัจจุบัน สังคมไทยก็เหมือนกับสังคมมนุษย์ทั้งหลายในโลกที่ไม่หยุดนิ่ง หากแต่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับสังคมอื่นๆ ในระดับเดียวกันแล้วก็อาจกล่าวได้ว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจนคนส่วนใหญ่ในสังคมปรับตัวเองไม่ทัน เกิดปัญหาทางวัฒนธรรมที่ต้องมีการแก้ไขกันตลอดมา ทั้งนี้ก็เพราะแต่เดิมสังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรมประชาชนส่วนใหญ่อยู่ในชนบทที่มีการทำนาและการเพาะปลูกเป็น

^{๑๔๔} ญาดา สังข์เมือง, มารยาทในสังคม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://sd-group1.blogspot.com/2013/01/53241875.html> [สืบค้นวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๑].

อาชีพหลักการผลิตแต่เดิมก็เป็นเพียงให้พอมีพอกิน ไม่ได้ผลิตอย่างใหญ่โตเพื่อส่งออกไปค้าขายต่างประเทศ จึงไม่มีความจำเป็นในการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีแต่อย่างใด แต่ในปัจจุบันสังคมเปลี่ยนเป็นสังคมอุตสาหกรรมที่มุ่งหวังผลิตสิ่งต่าง ๆ เพื่อส่งออกไปขายนอกประเทศ การผลิตผลิตผลทางการเกษตรซึ่งแต่เดิมผลิตเพื่อเลี้ยงตัวเองด้วยเทคโนโลยีง่าย ๆ แบบดั้งเดิมก็เปลี่ยนมาเป็นการผลิตเป็นจำนวนมากโดยอาศัยเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าทันสมัยเข้ามาช่วย มีการลงทุนและการใช้ที่ดินอย่างกว้างขวาง มีการใช้ที่ดินเพื่อขยายเขตการเพาะปลูกพืชพันธุ์นานาชนิดไปตามบริเวณต่าง ๆ โดยเฉพาะที่ดอนและที่ตามป่าเขา ก่อให้เกิดการรุกร้าป่าสงวนและการทำลายสภาพแวดล้อมอย่างกว้างขวาง การผลิตแบบเกษตรอุตสาหกรรมที่ชาวบ้านธรรมดาทั่วไปที่ไม่มีศักยภาพทั้งในด้านเงินทุน กำลังคน และเทคโนโลยีจึงเป็นเรื่องของบุคคลร่ำรวยที่เป็นนายทุน สิ่งที่ควบคู่กันไปกับการเกษตรอุตสาหกรรมคือการขยายตัวทางอุตสาหกรรม เกิดโรงงานอุตสาหกรรมที่นำทรัพยากรต่าง ๆ ของประเทศมาผลิตสินค้าประเภทต่าง ๆ มากมาย ทำให้เกิดย่านอุตสาหกรรมและย่านพาณิชยกรรมขึ้นตามเมืองต่าง ๆ ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลทำให้เกิดการเคลื่อนย้ายถิ่นฐานของผู้คนในท้องถิ่นต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา มีทั้งการย้ายจากถิ่นหนึ่งไปอีกถิ่นหนึ่ง เช่น ในภาคอีสานไปอยู่ทางภาคกลางและภาคใต้ และการย้ายจากท้องถิ่นในชนบทเข้ามาทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมหรือทำงานเป็นกรรมกรในเมืองซึ่งการเคลื่อนย้ายถิ่นฐานดังกล่าวนี้มีผลกระทบทางสังคมและวัฒนธรรมของผู้คนที่อยู่ในชนบทและในเมืองเป็นอย่างมาก

สังคมชนบทนั้นแต่เดิมอยู่กันอย่างเรียบง่ายในกรอบของประเพณีที่มีจารีตและขนบธรรมเนียมท้องถิ่นคอยควบคุมให้ผู้คนอยู่กันอย่างสงบสุข เมื่อคนรุ่นหนุ่มสาวย้ายออกไปทำงานที่อื่นโดยเฉพาะผู้ที่ป็นหัวหน้าครอบครัวขาดหายไปเป็นเวลาหลาย ๆ เดือนทำให้สภาพครอบครัวขาดความสมบูรณ์เด็กไม่มีความอบอุ่นในขณะที่คนรุ่นใหม่ก็หมดความเชื่อถือในความรู้ความสามารถต่อการเป็นผู้นำของคนรุ่นก่อนเพราะตนได้เล่าเรียนความรู้ใหม่ ๆ จากในเมืองมีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ได้ พร้อมกันนั้นก็รับเอาความทันสมัยหลาย ๆ อย่างมาจากภายนอก จึงทำให้หมดความเลื่อมใสและเชื่อถือในสิ่งที่ป็นจารีตและประเพณีของท้องถิ่นที่เคยมีบทบาทในการสร้างและควบคุมความสัมพันธ์ทางสังคม ความขัดแย้งจึงเกิดขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในบางแห่งที่มีกลุ่มชนกลุ่มใหม่เข้าไปขยายที่ทำกินและตั้งถิ่นฐาน จนทำให้เกิดลักษณะบ้านแบบใหม่ ๆ เช่น บ้านจัดสรร ขึ้นจนเกือบจะทำให้ความเป็นสังคมท้องถิ่นแต่เดิมล่มสลายลงไปทั้งนี้เพราะคนในท้องถิ่นปรับตัวไม่ทันความเรียบง่ายและการอยู่ร่วมกันที่ไม่มีความแตกต่างในเรื่องของชนชั้นก็หมดไป

สังคมใหม่ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเป็นสังคมที่ซับซ้อนแบบมีชนชั้น ความรู้สึกในเรื่องการเป็นปัจเจกบุคคลมีปรากฏทั่วไปในชนบท ส่วนในสังคมเมื่อนั้นภาวะความแออัดเพิ่มขึ้นจนยากแก่การควบคุม ความเป็นสังคมเปิดที่ทำให้ติดต่อกับภายนอกได้อย่างสะดวกสบายนั้นเป็นผลให้คนไทยได้แต่รับอิทธิพลวัฒนธรรมที่หลากหลายจากภายนอกเข้ามา โดยขาดความรู้ความเข้าใจว่าสิ่งที่รับเข้ามานั้น

เหมาะสมหรือไม่กับบ้านเมืองของตนเข้ากันได้กับสิ่งที่มีมาแต่เดิมเพียงใดเมื่อไม่มีการถ่วงถ่วงความขัดแย้งก็เกิดขึ้น การยึดมั่นถือมั่นในลักษณะการปกครองแบบประชาธิปไตยที่หยุดนิ่งอย่างเป็นอุดมคติ ก็ดี นโยบายทางเศรษฐกิจทุนนิยมแบบเสรีที่เป็นการส่งออกของรัฐบาลก็ดี ล้วนเป็นสิ่งที่ชักจูงคนในสังคมรุ่นใหม่ให้หันไปเห็นความสำคัญทางวัตถุและความเป็นปัจเจกบุคคลตลอดเวลา ทำให้สังคมมีความซับซ้อนทางเศรษฐกิจและสังคมเพิ่มขึ้นจนยากแก่การควบคุม เกิดกลุ่มอาชีพกลุ่มผลประโยชน์ที่หลากหลายจนเป็นชนชั้นที่มีความแตกต่างกันมากมาย โดยเฉพาะช่องว่างระหว่างคนรวยกับคนจน

ปัจจุบันผู้มีอำนาจทางเศรษฐกิจเท่านั้นที่มีอิทธิพลในเรื่องการเมืองการปกครองของประเทศ การรักษาผลประโยชน์ส่วนตัวก็ดีหรือผลประโยชน์ของแต่ละกลุ่มแต่ละเหล่าก็ดี มีผลนำไปสู่การละเมิดกฎหมายอยู่เนือง ๆ การเน้นในเรื่องอุตสาหกรรมทำให้เมืองมีประชากรเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วอันเนื่องมาจากการเคลื่อนย้ายของประชากรจากภายนอกเข้ามา โดยเฉพาะการเคลื่อนย้ายของพวกชาวนาในชนบทที่เข้ามาเป็นกรรมกรตามโรงงานอุตสาหกรรม กรรมกรทำงานก่อสร้างตลอดจนคนงานลูกจ้างด้านบริการต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหาทางสังคมมากมาย เช่น ปัญหาชุมชนแออัด แหล่งเสื่อมโทรม ปัญหาเรื่องการลักขโมยปล้นจี้รวมไปถึงปัญหาโสเภณีและการว่างงานสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้นำมาสู่ปัญหาความไม่มั่นคงภายในที่เป็นส่วนรวม ถ้ามองให้กว้างกว่าเมืองออกไปถึงบริเวณชานเมืองรอบนอกที่แต่เดิมเป็นชนบทก็จะพบว่าหลาย ๆ แห่งเปลี่ยนแปลงจากสังคมชาวนามาเป็นสังคมกรรมกรเพราะผู้ที่เป็นชาวนาที่แต่ก่อนเคยมีที่ดินทำการเพาะปลูกด้วยตนเองนั้นมีเป็นจำนวนมากที่ขายที่ดินให้กับนายทุนเพื่อสร้างโรงงานอุตสาหกรรมหรือไม่ก็เพื่อทำการเพาะปลูกพืชไร่ในลักษณะที่เป็นเกษตรอุตสาหกรรมจึงต้องเปลี่ยนสภาพและฐานะตนเองเป็นกรรมกรรับจ้าง ทำงานให้กับกิจการทางอุตสาหกรรมเหล่านั้นนับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจากรูปแบบหนึ่งมาสู่อีกรูปแบบหนึ่งที่แตกต่างไปจากเดิม การปรับตัวเองเข้าสู่วิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบใหม่นี้ไม่ใช่เรื่องง่ายผู้ที่ประสบความล้มเหลวอาจกลายเป็นคนยากจนที่มีความเสื่อมทางด้านจิตใจและศีลธรรมที่จะนำไปสู่ปัญหาทางสังคมนานัปการได้

การที่สังคมไทยรับเอาค่านิยมทางวัฒนธรรมจากต่างประเทศมากขึ้นก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ด้านการประกอบอาชีพก็จะเปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรมกันมากขึ้น สังคมไทยเลียดูดซับด้วยเงินมากขึ้นมากกว่าการเลี้ยงด้วยความรักความอบอุ่นเหมือนแต่ก่อน ทั้งทางชีวิตความเป็นอยู่สังคมไทยปัจจุบันอยู่แบบครอบครัวเดี่ยว การรับค่านิยมทางวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในสังคมปัจจุบันก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมมากมายเช่นกัน สังคมปัจจุบันวัยรุ่นปัจจุบันรับเอาค่านิยมทางวัฒนธรรมที่ผิด ๆ เข้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันมากมาย เช่น การเลียนแบบการแต่งกายของชาวตะวันตก การไม่รักษานวลสงวนตัวของวัยรุ่นหญิง เนื่องจากการรับเอาค่านิยมทางวัฒนธรรมที่ผิด ๆ มาใช้ ปัญหาที่เกิดขึ้นตามมาในสังคมก็คือการท้องแบบไม่ได้ตั้งใจ เกิดปัญหาเด็กถูกทอดทิ้ง ปัญหาการทำแท้ง การใช้ยาเสพติดของบุคคลในสังคม

เนื่องจากการอยากได้อะไรมีความหรรษา ปัจจุบันวัยรุ่นมักจะมีค่านิยมที่เลียนแบบเพื่อนโดยไม่คิดคำนึงว่าความสามารถทางการเงินของตัวเองเป็นเช่นไรและใช้เทคโนโลยีไปในทางที่ผิด ๆ^{๑๔๕}

จากข่าวสารข้อมูลและบทวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมไทยยุคปัจจุบันนั้น จะเห็นได้ว่าปัญหา ต่าง ๆ ล้วนมีสาเหตุมาจากมนุษย์ดำเนินชีวิตโดยขาดหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต ดำเนินชีวิตไปตามวิถีโลก ดำเนินชีวิตตามกระแสโลกและกระแสสังคมที่สับสนแล้วแต่กระแสสังคมจะชักนำให้เอนเอียงไปในทางใด ขาดความมีความคิดเชิงเหตุและผล ขาดคุณธรรมและจริยธรรม ด้วยความไม่รู้หรือความมีอวิชชา โดยมีต้นเหตุคือความทะยานอยากซึ่งมีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกรูปทุกนามนำไปเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ไม่มีสติในการยับยั้งชั่งใจ ไม่มีความสามารถในการคิดพิจารณาโลกธรรมตามความเป็นจริง ทำให้การดำเนินชีวิตผิดพลาดและก่อให้เกิดเป็นปัญหาสังคมขึ้น

๒.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖.๑ หนังสือที่เกี่ยวข้อง

ปัญญา นันทภิกขุ กล่าวว่า พุทธศาสนาสอนให้เข้าใจชีวิต จุดมุ่งหมายสำคัญของพระพุทธศาสนาต้องการให้เราเข้าใจเรื่องชีวิตที่ถูกต้อง คือ เข้าใจว่า ชีวิตคืออะไร สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตคืออะไร มันมาจากเหตุอะไร แล้วมันให้ทุกข์ให้โทษให้ประโยชน์แก่เราอย่างไร เราควรจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นในรูปใด ชีวิตจึงจะราบรื่นขึ้นบาน ให้เราเพ่งพินิจพิจารณาด้วยปัญญาในเรื่องอะไรๆ ต่าง ๆ แล้วก็ทำความเข้าใจในเรื่องนั้น ให้ชัดเจนถูกต้อง เราก็จะมีความทุกข์น้อยลงไป น้อยลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเป็นอยู่อย่างไม่เป็นทุกข์ เมื่อใดเราเป็นอยู่โดยไม่เป็นทุกข์ นั้นแหละเรียกว่าเราได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนา^{๑๔๖}

ชัยณรงค์ วงศ์ธีรทรัพย์, รศ.ดร. กล่าวว่า เหรียญที่มีมูลค่าต่าง ๆ กันเป็นเพราะมันถูกกำหนดขึ้นมาให้มีศักยภาพในการแลกเปลี่ยนที่ต่างกันไป เหรียญ ๑๐ บาท ศักยภาพในการแลกเปลี่ยนมากกว่าเหรียญ ๑ บาท ๑๐ เท่าตัว เหรียญ ๑๐๐ บาท มีศักยภาพมากกว่าเหรียญ ๑ บาทถึง ๑๐ เท่าตัว อย่างไรก็ตาม ถ้าเหรียญ ๑ บาท เหรียญ ๑๐ บาท หรือเหรียญ ๑๐๐ บาท ไม่เคยมีใครเลยที่หยิบมันขึ้นมาใช้ในการแลกเปลี่ยนให้เกิดประโยชน์ ทั้งเหรียญ ๑ บาท ๑๐ บาท เหรียญ ๑๐๐ บาท หรือเหรียญใด ๆ ก็ตามก็จะมีศักยภาพเท่ากันหมด คือเท่ากับศูนย์ แต่มนุษย์เราต่างจากเหรียญบาท ตรงที่เราไม่ได้เกิดมาแล้วถูกกำหนดว่าเราต้องมีศักยภาพด้านใดด้านหนึ่ง หรือเรามีศักยภาพมากกว่าอีกคนหนึ่ง หรือ

^{๑๔๕} วันวิสา สิวัน, ค่านิยมทางวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในสังคมปัจจุบัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://sd-group1.blogspot.com/2013/01/53242513.html> [สืบค้นวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๑๔๖} ปัญญา นันทภิกขุ, วิธีทำความเข้าใจชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๔ - ๕.

น้อยกว่าอีกคนหนึ่งก็เท่าตัว มนุษย์เรามีศักยภาพอยู่ภายในแน่นอน แต่ศักยภาพของเราต้องค้นหาเอง ไม่มีใครมากำหนดหรือมาบังคับเราได้ หากคุณไม่แสวงหาการค้นพบศักยภาพ และไม่พยายามใช้มันให้เกิดประโยชน์ ในที่สุดมันก็จะจากคุณไปพร้อม ๆ กับลมหายใจครั้งสุดท้ายของคุณ ไม่แตกต่างจากเหรียญที่จมน้ำแล้วไม่มีใครดำดิ่งลงไปใต้น้ำเพื่อยกมันขึ้นมาใช้ประโยชน์^{๑๔๗}

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, ดร. กล่าวว่าปัจจุบัน มนุษย์ได้เจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีไปอย่างมาก เราสามารถเดินทางออกไปนอกโลกได้ สามารถส่งยานอวกาศเดินทางออกไปนอกกระสวยอวกาศได้ และสามารถใช้เทคโนโลยีในการพัฒนาพัฒนาโลกของเรา โดยสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้กับมนุษย์แต่มนุษย์กลับมีความสุขน้อยลง และมีความสับสนวุ่นวายมากขึ้น คนที่ต้องเข้ารับการรักษาเกี่ยวกับจิตใจมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี โดยเฉพาะประเทศที่พัฒนาแล้ว เหตุผลที่มนุษย์มีความสับสนวุ่นวายอยู่มาก ก็เพราะมนุษย์ไม่รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่มีคุณค่าอย่างแท้จริงที่จะช่วยให้ตนเองมีความสุข โลกในปัจจุบันดูเหมือนกับว่ามีความสับสนวุ่นวายมากขึ้นเป็นลำดับ มีสงครามเกิดขึ้นหลายแห่งในโลก มีโจรผู้ร้ายมากขึ้น ความทุกข์ดูเหมือนจะมีมากขึ้นอยู่ตลอดเวลา ท่ามกลางความวุ่นวายนี้ มนุษย์จะหาความสุขได้อย่างไร มนุษย์เกิดความสับสน ไม่รู้ว่าจะหันไปพึ่งใคร หรือจะยึดอะไรที่จะช่วยให้เขามีความสุข มนุษย์จึงหลงทางอยู่ในโลกและไปยึดสิ่งที่ไม่มีความสำคัญต่อความเป็นมนุษย์ ไปยึดวัตถุสิ่งของต่าง ๆ โดยคิดว่าสิ่งนั้น ๆ จะนำความสุขมาให้ แต่มนุษย์ก็ยังไม่มีความสุขพอใจ หลงอยู่ในกิเลส จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่เราจะต้องหันกลับมาศึกษาในเรื่อง **“คุณค่าของความเป็นมนุษย์”** อันได้แก่ **ความสงบสุข ความรัก ความประพฤติชอบ ความจริง และการไม่เบียดเบียนคนอื่น** เพื่อที่จะสร้างความสุขให้กับตัวเราเอง และให้กับผู้อื่นด้วยพร้อม ๆ กัน^{๑๔๘}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่าความสมบูรณ์มีไม่ได้ ถ้าไร้คุณภาพ คุณภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งสำหรับตัวมนุษย์และสำหรับสิ่งแวดล้อมทั้งปวง คุณภาพเป็นภาวะที่ทำให้สิ่งทั้งหลายดำรงคงอยู่และดำเนินไปได้ด้วยดี อย่างเช่นนกมีปีกเดียวกับบินไม่ได้ นี้นี้เรียกว่า ไม่มีคุณภาพโดยสิ้นเชิง ถึงแม้มีสองปีกแต่ปีกหนึ่งมีขนอีกปีกหนึ่งไม่มีขนก็คงบินยังไม่ได้ แม้แต่สองปีกมีขน แต่ว่าข้างหนึ่งขนไม่บริบูรณ์ ข้างหนึ่งบริบูรณ์ ขนสมบูรณ์ไม่เท่ากัน ปีกทั้งสองข้างนั้นก็ไม่สามารถจะพานกให้บินไปได้อย่างคล่องแคล่วรวดเร็วเท่าที่ควรจะเป็น นับว่าเป็นความไม่สมบูรณ์ของนกนั้น เรื่องคุณภาพที่กล่าวนี้เราจะเห็นได้ไม่ยากเนื่องจากเป็นสิ่งที่สัมผัสได้ เรามองคุณภาพ

^{๑๔๗} ชัยณรงค์ วงศ์ธีรทรัพย์, รศ.ดร., **ถอดรหัสความคิด เพื่อชีวิตที่มีคุณค่า เพียงเปลี่ยนความคิด ชีวิตก็รุ่งโรจน์**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท วิ.พรินท์ (๑๙๙๑) จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๘๐.

^{๑๔๘} อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, **บทเรียนแห่งชีวิตในโลกยุคใหม่ แนวทางสู่ความสุข**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สำนักพิมพ์ฟิสิกส์เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๔๑ – ๔๓.

แค่ส่วนที่มาเสริมกันสองอย่าง แต่ถ้าดูชีวิตของมนุษย์และสิ่งแวดล้อมของมนุษย์กว้างขวางออกไปก็จะมียะไรต่ออะไรที่ซับซ้อนมากกว่านั้นอีก เพราะดุลยภาพนั้นไม่ใช่มีเพียงสองส่วนและมาทำให้ได้สมดุลกันแต่บางทีมันมีมากมายเพราะเมื่อมองตามหลักพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นหลักความจริงโดยทั่วไปเราจะเห็นว่าเป็นการประชุมกันเข้าของส่วนประกอบต่าง ๆ มากมาย เมื่อมีหลายอย่างมากขึ้นก็ยิ่งมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เมื่อส่วนประกอบต่าง ๆ ที่มาอยู่ร่วมกันนั้นก็ต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มันสัมพันธ์กันเช่นโดยการทำหน้าที่ มาประกอบมาเสริมกัน ซึ่งแต่ละอย่างจะต้องทำหน้าที่ของตนๆ โดยสัมพันธ์กันอย่างพอเหมาะพอดีได้สัดส่วน ถ้าทำหน้าที่ไม่พอเหมาะพอดีขึ้นมาเมื่อไรก็เกิดเรื่องเกิดปัญหาเมื่อนั้น นี่คือเรื่องที่เราเรียกว่าหลักแห่งดุลยภาพ^{๑๔๙}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษ ซึ่งแตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายอื่น สิ่งที่ทำให้มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษ ได้แก่ สึกขา หรือการศึกษา คือการเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนามนุษย์ที่ฝึก ศึกษา หรือพัฒนาแล้ว เชื่อว่าเป็น “สัตว์ประเสริฐ” เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่ดงามด้วยตนเอง และช่วยให้สังคมดำรงอยู่ในสันติสุขโดยสวัสดิ^{๑๕๐}

สุภาพรณ ฌ บางช้าง กล่าวว่า พุทธศาสนามีความสำคัญและเหมาะสมกับการพัฒนาสังคมไทยเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากหลักพุทธธรรมเป็นสิ่งสร้างคุณภาพชีวิตให้กับมนุษย์ ทำให้คนในสังคมดำเนินชีวิตอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง รู้จักพึ่งพาตนเอง ขยัน ประหยัด ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย รักสงบ มีศีลธรรม มีความเมตตาเผื่อแผ่ความรักและปราศจากความเห็นแก่ตัว ในการแก้ปัญหาด้านศีลธรรมในสังคม จำเป็นต้องนำหลักพุทธศาสนาซึ่งมีแนวทางและหลักการแห่งการพัฒนาอย่างเหมาะสมเข้าไปเผยแพร่ ฟื้นฟู เพื่อให้สังคมสามารถประสานการพัฒนาทางด้านวัตถุและจิตใจให้สอดคล้องกลมกลืนเพื่อเป้าหมายแห่งความสุขและสันทุกชีได้อย่างแท้จริง การพัฒนาต้องมุ่งเน้นการพัฒนาทางด้านจิตใจ ทางด้านวัตถุ และทางด้านสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปพร้อม ๆ กันให้เหมาะสมและสอดคล้องกัน ทั้งนี้เพื่อให้การพัฒนาทางใจนั้นไม่ขัดแย้งกับการพัฒนาทางด้านวัตถุและสังคม แต่เพื่อให้กลับเป็นสิ่งที่สนับสนุนการพัฒนาในแนวทางที่เหมาะสมเนื่องจากการเป็นส่วนนำของความต้องการของชีวิตทั้ง ๓ ด้านคนมาประสานกลมกลืนกันได้อย่างสมดุลกัน^{๑๕๑}

^{๑๔๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **ดุลยภาพ สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๐), หน้า ๔-๕.

^{๑๕๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **ธรรมานุชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑.

^{๑๕๑} สุภาพรณ ฌ บางช้าง, **พระสงฆ์กับการพัฒนาชนบท**, (กรุงเทพมหานคร : กองแผนงานกรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๖), หน้า ๒๘ - ๓๑.

จิตรจำนง สุภาพ, ร้อยเอก ศ.ดร. กล่าวว่า สังกัปปะ/ความคิด (Thought) เปรียบเหมือนตัวเครื่องยนต์ขับเคลื่อนให้เดินทางไปข้างหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ เปรียบได้กับรถยนต์ที่มีคุณสมบัติครบทุกอย่าง เครื่องอำนวยความสะดวกอย่างครบครัน พร้อมรูปลักษณ์ที่สวยงามต้องตาต้องใจ แต่ถ้าขาดเครื่องยนต์ รถคันนั้นก็ไร้คุณค่า เพราะไม่สามารถพาเราไปสู่จุดหมายปลายทางได้ ความคิดที่มีอยู่ในทุกคน ก็เปรียบเป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิดพลังในการดำรงชีวิตอยู่บนโลก ถ้าใครมีพลังทางความคิดที่ดี มีประสิทธิภาพสูง ก็สามารถพาตัวเองให้ประสบความสำเร็จได้มากและรวดเร็วกว่าคนที่มีความพละกำลังน้อยหรือไร้พลัง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ในคำสอนต่าง ๆ เช่น “สิ่งทั้งหลายมีใจเป็นประธาน สำคัญที่ใจ สำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าใจคิดไม่ดี ย่อมพูดไม่ดีและทำไม่ดี แล้วความทุกข์ก็ตามมา เหมือนล้อเกวียนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป” “ความคิดนำโลกไป ความคิดทำให้โลกดีขึ้น สิ่งทั้งปวงตกอยู่ใต้อำนาจของความคิด...” (โลกหมายถึงมนุษย์ด้วย) และตรัสสอนพระรูปหนึ่งทีขอลาสิกขาโดยอ้างว่าพระวินัยมีมากจนรักษาให้บริสุทธิ์ไม่ไหวว่า “ถ้าเธอรักษาสิ่ง ๆ หนึ่งได้ ก็ไม่ต้องรักษาอะไรอื่นอีก ธรรมและวินัยเป็นอันมาก เธอจะรักษาได้หมด สิ่งนั้นคือ “ความคิด” ถ้ารักษาความคิดได้อย่างอื่นก็เป็นอันรักษาได้หมด...”^{๑๕๒}

สุมน อมรวิวัฒน์ กล่าวว่ากระบวนการเรียนรู้ตามนัยแห่งพุทธธรรมเป็นการพัฒนามนุษย์ให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีสติ มีวิชา และมีปัญญา เพื่อมุ่งสู่อิสรภาพที่แท้จริงคือการพ้นทุกข์ การฝึกหัดพัฒนาและอบรมนั้นถือเอาตัวบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาจิตมนุษย์ให้สามารถลดละสิ่งชั่ว เจริญเพิ่มพูนสิ่งดี และฝึกจิตให้บริสุทธิ์ กระบวนการเรียนรู้มีจุดประสงค์ที่จะทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนเป็นเบื้องต้น แล้วพัฒนาสูงขึ้นสู่อุดมคติอันไพบุลย์ เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลสัตว์โลกทั้งมวล ด้วยการเรียนรู้ธรรมชาติดีและลักษณะชีวิตของมนุษย์ การปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีปัจจัยการเรียนรู้ คือ วิธีการแห่งศรัทธา และวิธีการแห่งปัญญา ทั้งนี้เพื่อฝึกหัดอบรมตนให้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ทำให้ปุถุชนสามารถพัฒนาตนขึ้นเป็นกัลยาณชนและอริยชนได้ตามลำดับ หากมนุษย์สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างถูกต้องและมีจุดหมายที่มั่นคงแน่นอนแล้ว การพัฒนาคนตามนัยแห่งพุทธธรรมจะบรรลุเจตนารมณ์ของหลักธรรมได้ในที่สุด^{๑๕๓}

Adisai Thovicha ได้กล่าวเรื่อง “**ทฤษฎีของมาสโลว์กับพุทธศาสนา**” ว่ามนุษย์มีแรงปรารถนา มีจุดหมายของชีวิตให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทั้งกายภาพและมโนภาพ ในส่วนลึกของ

^{๑๕๒} จิตรจำนง สุภาพ, **คัมภีร์พัฒนามนุษย์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔๗ - ๑๔๙.

^{๑๕๓} สุมน อมรวิวัฒน์, **การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์**, โครงการกิตติเมธีสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๗), หน้า ๘.

แรงปรารถนานั้นเป็นความต้องการที่จะพยายามเข้าใจตนเอง เพื่อใช้ความรู้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มกำลัง สมมติฐานที่สำคัญในเรื่องนี้ คือ มนุษย์มีความต้องการไม่สิ้นสุด โดยเริ่มจากพื้นฐานความจำเป็นของการดำรงชีพ ต่อยอดไปเรื่อยๆ เน้นที่ตนเองเป็นหลักก่อนขยายวงกว้างสู่สภาพแวดล้อมและสังคมในที่สุดดังนั้น หากเป็นไปตามแนวคิดที่กล่าวมาแล้ว แรงปรารถนาของมนุษย์ยังเพิ่มความซับซ้อนขึ้นเรื่อยๆ หากมนุษย์ยังวนเวียนอยู่กับความต้องการอย่างไม่สิ้นสุดไม่ค้นพบตัวตน ไม่เข้าใจความต้องการของชีวิตอย่างแท้จริง แรงปรารถนานั้นจะสร้างอำนาจครอบคลุมจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนา คือ ภาวตัณหา ความอยากเป็น ซึ่งเป็นเรื่องเศร้าหมอง จึงมีข้อเตือนสติข้อเตือนตนในการควบคุมแรงปรารถนาให้เดินไปถูกทางด้วยพระธรรม จะพบว่า มนุษย์ล้วนมีแรงปรารถนา มีความต้องการเพื่อความเจริญของตน ตามธรรมชาติ หากแต่มนุษย์มีปัญหาในการพิจารณา มีสติในการวิเคราะห์ความเหมาะสม การเดินทางไปสู่เป้าหมายให้ถึงที่สุดคือความสำเร็จของชีวิตนั้นต้องอุดมไปด้วยความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากโรคร้าย ทุกภัยทั้งปวง ดังนั้น มนุษย์จำเป็นต้องมีเครื่องมือช่วยกำกับการเดินทาง นั่นคือ คำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อให้เข้าใจความไม่แน่นอน และความแน่นอน ที่แท้จริงรวมถึงแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง^{๑๕๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า สิกขา ๓ หรือ ไตรสิกขา (ข้อที่ต้องศึกษา, ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา) คือ ฝึกหัดอบรม กาย วาจา ใจ และปัญญา ให้อย่างขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน –Sikkhā: the Threefold learning; the Threefold Training) ๑) อธิศีลสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง –Adhisitta-sikkhā : training in higher morality) ๒) อธิจิตตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรมเช่น สมาธิอย่างสูง - Adhicitta-sikkhā: training in higher mentality) ๓) อธิปัญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง - Adhipaññā-sikkhā: training in higher wisdom) เรียกรวมๆ ว่า ศีลสมาธิ ปัญญา (morality, concentration and wisdom)^{๑๕๕}

ว.วชิรเมธี. กล่าวว่า “ความคิด” คือ สภาวะธรรมอย่างหนึ่งในขันธห้า ภาษาธรรมเรียกว่า “สังขาร” แปลตามภาษาว่า “การปรุงแต่ง” คือการปรุงแต่งทางจิตใจ แปลให้เป็นภาษาร่วมสมัยว่า “ความคิด” ความคิดสำคัญเพียงใด พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ความคิดนี้เป็นนายของสรรพสิ่ง ซึ่งมีพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ว่า “มโนปุพพังคมา อัมมา มโนเสฏฐามโนมยา...แปลว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็น

^{๑๕๔} Adisai Thovicha, **ทฤษฎีของมาสโลว์กับพุทธศาสนา**, [ออนไลน์]แหล่งที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/549921> [สืบค้นวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๐].

^{๑๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, หน้า ๑๐๗.

ประธานใจสำคัญที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ” ใจในที่นี้คือความคิด หากว่าเราคิดดี หรือมีใจผ่องแผ้ว การพูดการกระทำก็จะดีตาม ถ้าคิดชั่ว การพูดการกระทำก็ชั่วตาม นี่คืออิทธิพลของความคิด ผลจากการคิดดี พูดดี ทำดีนั้น ความสุขก็ติดตามตัวเราเป็นเงาติดตามตบไปทุกหนทุกแห่ง ในทางกลับกัน หากเราคิดชั่ว ก็จะพูดชั่วและทำชั่ว เพราะผลแห่งการคิดชั่ว พูดชั่วและทำชื่อนั้น ทุกข์ก็จะติดตามเรา ดังหนึ่งล้อเกวียนหมุนตามรอยเท้าโค นี่คือบทพิสูจน์ว่า จิตหรือความคิด เป็นนายของทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะความคิดหรือจิตนี้เป็นผู้กำหนดสรรพสิ่ง^{๑๕๖}

สนอง วรอุไร, ดร. กล่าวว่า โยนิโสมนสิการ คือ การนำความรู้ที่ได้รับมาพิจารณาโดยแยบคาย อย่างรอบคอบและมีเหตุผล แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องหลัก ทางวิทยาศาสตร์จึงเรียก โยนิโสมนสิการว่า การวิเคราะห์วิจัย เคล็ดลับของการโยนิโสมนสิการอย่างมีประสิทธิภาพก็คือ เมื่อรับข้อมูลต่าง ๆ มาแล้วต้องนิ่งให้เป็นจึงจะสามารถโยนิโสมนสิการได้อย่างรอบคอบ และทำให้เกิดสัมมาญาณหรือปัญญาเห็นถูกต้องขึ้นได้^{๑๕๗}

สมพร เทพสิทธา กล่าวว่า การพัฒนามนุษย์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ต้องพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความรู้ดี คือ มีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม มีสุขภาพอนามัยที่ดี คือ มีสุขภาพทางกายและใจที่ดี มีความสามารถดี คือ สามารถเรียนรู้และนำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาตนเองได้ มีความคิดที่ดี คือ มีความคิดเห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิ มีการกระทำที่ดี คือ การเว้นจากการทุจริตทางกาย ๓ ประการ บารมีดี และมีจิตใจดี คือ มีจิตใจที่ สะอาด สว่าง สงบ ยึดมั่นในคุณธรรม เช่น ความมีเมตตา กรุณา มีความกตัญญู รู้คุณ มีสัจจะ และมีขันติ เป็นต้น^{๑๕๘}

บรมธรรม นามิกะพจน์ กล่าวว่า คุณภาพชีวิต คือ สิ่งที่ได้รับการประเมินว่ามีคุณค่าต่อชีวิต แยกได้เป็น ๒ ชนิด คือ คุณค่าต่อชีวิตแท้และคุณค่าต่อชีวิตปรุงแต่ง หากจะใช้มาตรฐานของชีวิตแท้แต่เพียงอย่างเดียว คุณภาพชีวิตก็คือการดำเนินชีวิตในแนวทางธรรมชาติ แต่ถ้าใช้มาตรฐานของชีวิตปรุงแต่งเพียงอย่างเดียว คุณภาพของชีวิตก็คือการที่ชีวิตได้รับคุณค่าจากสิ่งต่าง ๆ มาปรุงแต่ง ยิ่งมากเท่าไร หลากหลายคุณสมบัติเท่าไร เมื่อสามารถปรุงแต่งชีวิตได้ก็ย่อมถือว่าเป็นชีวิตที่มีคุณภาพ นี่คือข้อกำหนดของสังคมในปัจจุบันซึ่งเป็นยุควัตถุนิยม หากเป็นไปตามแนวทางนี้ คุณภาพชีวิตจะยกระดับความต้องการสูงขึ้นเรื่อย ๆ จนไม่มีที่ยุติ ที่จริงหากชีวิตได้ดำเนินไปตามครรลองธรรมชาติ

^{๑๕๖} ว. วชิรเมธี, คิติกุ โปร่งใส ใจสูง เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปรมาณู พับลิชชิง จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๕๕ – ๕๖.

^{๑๕๗} สอนอง วรอุไร, ยิ่งกว่าสุข เมื่อจิตเป็นอิสระ, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๕.

^{๑๕๘} สมพร เทพสิทธา, ศาสนากับการพัฒนาคนและสังคม, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๙ – ๑๐.

ใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด มีการปรุงแต่น้อยที่สุด น่าจะเป็นชีวิตที่มีคุณภาพมิใช่หรือ สังเกตสัตว์ที่ใช้ชีวิตตามธรรมชาติ นกที่โฉบบินได้ตามใจปรารถนา ปลาที่แหวกว่ายในลำธาร ฯลฯ มันไม่ต้องปรุงแต่อะไร การดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติเป็นองค์รวมกับธรรมชาติก็คือ ความสมดุล คือความสุขหรือสุขภาพ ซึ่งเป็นสิ่งปกติสุขและเกิดได้ด้วยพฤติกรรมของชีวิตที่เรียบง่าย การประเมินคุณภาพชีวิตโดยเน้นวิธีการของวัตถุนิยมตามสังคมปัจจุบัน จึงไม่เป็นการถูกต้องนัก ในความเป็นจริงการดำเนินชีวิตเรียบง่ายเป็นไปตามธรรมชาตินั้นมิใช่ของทำได้ง่าย ๆ ในสภาพปัจจุบันก็ตาม แต่การดำเนินชีวิตที่มากด้วยการปรุงแต่งก็มีใช้จะไม่มีอุปสรรค กลับก่อให้เกิดทุกข์มากกว่าหากนับรวมสังคมทั้งหมด เพราะการจะได้วัตถุมารปรุงแต่นั้นต้องลงแรงเป็นอย่างมาก ยิ่งความต้องการที่มีเพิ่มขึ้นเป็นลำดับยิ่งทำให้เพิ่มความพยายาม ซึ่งก็คือความทุกข์ยาก ดังนั้น ทั้งหมดนี้จึงอยู่ที่ข้อกำหนดของเราว่า คุณภาพชีวิตชนิดใดจึงจะเหมาะสมสำหรับเรา หากจะไปใช้ข้อกำหนดของสังคมเสียทั้งหมด ก็ย่อมจะนำความทุกข์ยากมาสู่ตน คุณภาพชีวิตที่ใช้หลักทางสายกลางเป็นตัวกำหนด หรือค่อนมาทางใกล้ความจำเป็นพื้นฐานของชีวิตตามที่สังคมกำหนดได้มากที่สุดน่าจะเป็นความเหมาะสมที่สุด^{๑๕๙}

พระครูสุนทร ธรรมโสภณ กล่าวว่า การที่มนุษย์พัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา จะทำให้สามารถสร้างสุขด้วยตนเองได้มากขึ้น พึงพาต่อวัตถุน้อยลง ซึ่งแตกต่างกับกระแสการพัฒนาแบบอุตสาหกรรมที่ถือว่าการมีวัตถุนิยมยิ่งมีความสุขมาก จนเป็นเหตุให้ต้องเอาความสุขของตนไปผูกอยู่กับวัตถุมากยิ่งขึ้น ทำให้ความสุขที่แท้จริงที่ควรจะมีน้อยลง มนุษย์ในยุคปัจจุบันจึงมีความทุกข์ยากมีความสุขยาก ดังนั้นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์จึงจำเป็นต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขได้ง่าย ด้วยการที่มนุษย์ต้องพึงวัตถุให้น้อยลง เมื่อวัตถุที่จำเป็นต่อการมีความสุขน้อยลง มนุษย์ก็จะมีสุขง่ายและในที่สุดก็จะมีสุขที่เต็มอิมในตัวตลอดเวลา วัตถุภายนอกก็จะเป็นเพียงส่วนเสริมของการดำรงชีวิตอยู่เท่านั้นเอง^{๑๖๐}

๒.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เดือนฉายผู้ชนะ ภูประเสริฐ ได้ทำการศึกษา “คุณภาพของธรรมชาติและชีวิต” จากการศึกษาพบว่า ความเจริญของสังคมเมืองเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ผู้คนหันมาให้ความสำคัญกับวัตถุมากกว่าคุณค่าทางด้านจิตใจ ผิดไปจากเดิมที่มนุษย์เคยมีความสัมพันธ์อยู่กับธรรมชาติ อยู่กันอย่างพึ่งพาอาศัย ความเป็นอยู่ที่สงบสุข มีวิถีชีวิตที่อบอุ่นและมีความละมุนละไมทางด้านจิตใจ ปัจจุบันสิ่งเหล่านี้ดูเลือนลางจนแทบจะจางหาย การได้เฝ้ามอง ได้เห็น ได้สัมผัส ได้พินิจพิจารณา ใน

^{๑๕๙} บรมธรรม นามิกะพจน์, **ปัจจัยแห่งการดำเนินชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๗๕ - ๗๗.

^{๑๖๐} พระครูสุนทร ธรรมโสภณ, **พุทธปรัชญาเพื่อพัฒนามนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๒๖.

สิ่ง เล็ก ๆ น้อย ๆ ในเรื่องราวที่เป็นสามัญที่เป็นธรรมดา ด้วยความเข้าใจเป็นการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างรากฐานที่ทำให้จิตใจเข้มแข็งและพร้อมที่จะก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างมีสติ^{๑๖๑}

สาริกา หาญพานิชย์ ได้ทำการวิจัย “การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ” ผลการวิจัยพบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติทางตะวันตกส่วนใหญ่เน้นในระดับร่างกายเป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนาในระดับพื้นฐาน คือ ระดับกาย การพัฒนาคุณภาพชีวิตของตะวันตกเน้นที่เรื่องของร่างกาย อันได้แก่ การมีปัจจัย ๔ บริโภคอย่างเพียงพอ การบริโภคมากถือว่ามีความสุขมากตามทฤษฎีอรรถประโยชน์ การมีระบบเศรษฐกิจที่ดี ประชากรมีการศึกษาสูง การมีอายุยืนยาว มีการเมืองที่มั่นคง มีความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เน้นการตอบสนองทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นส่วนใหญ่ แต่สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนาจะให้ความสำคัญทั้งกายและจิต เพราะชีวิตในพระพุทธศาสนา คือ ชันธ ๕ ซึ่งประกอบด้วยรูปและนาม หรือกายกับจิต ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แท้จริงของมนุษย์ต้องทำให้ครบทั้งสองด้านไปพร้อม ๆ กัน^{๑๖๒}

อุดมพร ชื่นไพบูลย์ ได้ทำการวิจัย “การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อความสมดุลในชีวิตสำหรับผู้สูงวัย” ผลการวิจัยพบว่า ในพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตที่ไร้โทษ ไร้ทุกข์ พอเหมาะพอดีเพื่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขที่แท้จริงเป็นสิ่งสำคัญ จึงสอนให้ปฏิบัติทางกายและทางจิตใจควบคู่กันไปอย่างพอดีตามหลัก มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งสรุปลงได้ในหลักไตรสิกขา ระบบการฝึกฝนศึกษาที่ทำให้บุคคลปรับตัวหรือมีพัฒนาการอย่างมีคุณภาพอันประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เพื่อพัฒนาความคิดเห็นและพฤติกรรมทางกายได้อย่างเหมาะสม พัฒนาจิตใจให้สงบ เข้มแข็ง พัฒนาความรู้ความเข้าใจให้สมบูรณ์พร้อม สอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งจะทำให้สามารถแก้ทุกข์แก้ปัญหามากมายได้ตรงจุด นำไปสู่ชีวิตที่สมดุล ดั่งมรรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งในปัจจุบันและส่งผลต่อไปในอนาคต^{๑๖๓}

วิจิต สกวนไกรพงษ์ ได้ทำการศึกษา “พัฒนาการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท” จากการศึกษาพบว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสหลักไตรสิกขาไว้ใน วัชชีปุตตยสูตร ทุติยสิกขัตตยสูตร และตติยสิกขาสสูตร ไตรสิกขามีความหมายว่า การฝึกอบรมด้าน ความประพฤติ จิต และปัญญา ไตรสิกขา

^{๑๖๑} เตือนฉายผู้ชนะ ภูประเสริฐ, “คุณภาพของธรรมชาติและชีวิต”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๑), หน้า ง.

^{๑๖๒} สาริกา หาญพานิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ก.

^{๑๖๓} อุดมพร ชื่นไพบูลย์, “การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อความสมดุลในชีวิตสำหรับผู้สูงวัย”, รายงานวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๗), หน้า (๑).

สามารถจัดประเภทได้ตามหลักไตรสิกขา ตามมรรคมืองค์แปด และตามธรรมชั้นสาม ความสำคัญของหลักไตรสิกขา คือ เป็นที่หลอมรวมสิกขาบทในปาฏิโมกข์ เป็นสิกขาบทเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ มีอิทธิพลสำคัญทางคัมภีร์พระพุทธศาสนา สารสำคัญของหลักไตรสิกขามี ๓ อย่าง คือ ศีล สมาธิ และปัญญา กระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาบุคคลมี ๒ หลักธรรม คือ หลักไตรสิกขา และ หลักอริยมรรคมืองค์ ๘ การนำกระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาไปพัฒนาบุคคลนั้นต้องสร้างศรัทธาและปัญญาให้เกิดขึ้นในตัวบุคคลนั้น ๆ ก่อน คือ การสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้น เมื่อเกิดสัมมาทิฐิแล้วจึงนำหลักธรรมต่าง ๆ เข้าสู่กระบวนการพัฒนาตามความเหมาะสม เมื่อสิ้นสุดกระบวนการพัฒนาแล้วจะต้องทำการประเมินผลใน ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ศีล จิต และปัญญา มีเป้าหมายสุดท้ายคือคุณภาพชีวิตที่มีคุณค่าต่อตนเอง ต่อสังคม และประเทศชาติ นั่นคือ ชีวิตที่พัฒนาแล้วอันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญาอย่างแท้จริง^{๑๖๔}

เกียรติศักดิ์ คำภักดี ได้ทำการวิจัย “แนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา คือ การพัฒนามนุษย์ใน ๓ ด้าน คือ ๑) ด้านความประพฤติ (พฤติกรรม) เพื่อให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่สงบเรียบร้อย มีความสุจริตทางกายวาจาและอาชีวะ เรียกว่า ศีลสิกขา ซึ่งเป็นขั้นต้นของการพัฒนาชีวิตทางด้านสมาธิ สมาธิก็มั่นคงและสมาธิก็ให้เจริญงอกงามขึ้นจนมีความสมบูรณ์พร้อมทางความประพฤติ วินัยและความสัมพันธ์ทางสังคม ๒) ด้านจิตใจ คือ การปฏิบัติตามหลักสมาธิ เป็นการปลูกฝังคุณธรรมและเสริมสร้างคุณภาพของจิตให้มีสุขภาพดี พร้อมทั้งจะปฏิบัติกิจการงานต่าง ๆ ได้ เป็นการพัฒนาในขั้นที่ต้องฝึกฝนอบรม สมาธิสมาธิ และสมาธิสมาธิ ให้มีความเจริญงอกงามขึ้นจนสมบูรณ์พร้อมทางคุณธรรม มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิตที่ดี ๓) ด้านปัญญา คือ การฝึกหัดอบรมพัฒนาทางด้านปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุและปัจจัยทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยเหตุผล รู้เท่าทันโลก^{๑๖๕}

ธวัช ฉลาดสกุล ได้ทำการวิจัย “พัฒนาการการใช้หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมชาวพุทธในสังคมไทย” ผลการวิจัยพบว่า ความหมายของไตรสิกขาในพระไตรปิฎกและของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา จะให้ความหมายที่สอดคล้องกัน หมายถึง การศึกษา ๓ อย่างที่เป็นทั้งหลักการและวิธีปฏิบัติ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ความสำคัญของไตรสิกขามี ๔ อย่าง คือ (๑) เป็นที่หลอมรวมสิกขาบทในปาฏิโมกข์ (๒) เป็นสิกขาบทเบื้องต้น

^{๑๖๔} วิจิต สวงนโกรพงษ์, “พัฒนาการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ก.

^{๑๖๕} เกียรติศักดิ์ คำภักดี, “แนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๗๔.

แห่งพรหมจรรย์ (๓) มีอิทธิพลต่อคัมภีร์สำคัญทางพุทธศาสนา (๔) เป็นที่หลอมรวมหลักปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา พัฒนาการการใช้หลักไตรสิกขาสู่แนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมชาวพุทธในสังคมไทย เป็นการพัฒนาฝึกอบรมบุคคลด้วยการปฏิบัติ ศีล สมาธิ และปัญญา กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา ประกอบไปด้วย การพัฒนาด้วยศีลสิกขา การพัฒนาด้วยจิตตสิกขา และการพัฒนาด้วยปัญญาสิกขา โดยเน้นการพัฒนาคุณธรรมพื้นฐานของชาวพุทธเพื่อให้เกิดความสุข ความดีงามในการดำเนินชีวิต สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข^{๑๖๖}

พระมหาสมบุรณ์ พรธมน ได้ทำการศึกษา “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทและความสำคัญของสัมมาทิฐิในการพัฒนาชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาในพระสูตรต้นตอปิฎก” จากการศึกษาพบว่า พุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่บทบาทของทิฐิสูงมาก เพราะเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการพลิกผันในวิถีชีวิตและสังคม เมื่อทิฐิได้รับการยอมรับจนตกผลึกเป็นกระแสหลักของสังคมก็จะเข้าไปมีอิทธิพลในการกำหนดกรอบวิธีคิด กำหนดแนวทางการตีค่าและให้ความหมายแก่สิ่งต่าง ๆ แล้วผลักดันให้ชีวิตและสังคมเคลื่อนไปภายใต้กรอบแห่งทิฐินั้น ด้วยเหตุนี้ก่อนเข้าสู่ขั้นตอนการพัฒนาชีวิตตามหลักทางสายกลาง พุทธศาสนาจึงเน้นให้มีการสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นก่อนโดยใช้ปัจจัย ๒ ด้าน คือ ปัจจัยภายนอก ได้แก่ การคบหากัลยาณมิตร และการได้รับคำแนะนำสั่งสอนที่ดีงาม เป็นต้น และปัจจัยภายใน ได้แก่ การคิดอย่างถูกวิธี หรือคิดแบบโยนิโสมนสิการ^{๑๖๗}

พระมหาวรวัชร นภกุลิธิ (อรรถพร) ได้ทำการศึกษา “การศึกษาวิเคราะห์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของตัวละครที่ปรากฏในเวสสันดรชาดก” ผลการวิจัยพบว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในทางพระพุทธศาสนามี ๑๐ ประการ มีบทบาทต่อกลไกการทำงานในกระบวนการคิด คือ ทำให้ผู้ฝึกฝนคิด เกิดการพัฒนาทางความคิด มีวิธีคิดแบบชาญฉลาด มีกุศโลบายในการคิด ปัจจุบันเรียกว่า “คิดเป็น” สามารถนำความคิดที่ไตร่ตรองไว้ดีแล้วไปสู่ขั้นตอนการปฏิบัติได้ ทำให้จิตเกิดการชักพอกด้วยคุณธรรมความดีต่าง ๆ ส่งผลดีต่อการประพฤติอันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในหลายมิติ คือ มิติทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง ประเพณีวัฒนธรรมและจริยธรรม^{๑๖๘}

^{๑๖๖} ธนวัฒน์ ฉลาดสกุล, “พัฒนาการการใช้หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมชาวพุทธในสังคมไทย”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ก.

^{๑๖๗} พระมหาสมบุรณ์ พรธมน, “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทและความสำคัญของสัมมาทิฐิในการพัฒนาชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาในพระสูตรต้นตอปิฎก”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๔), หน้า (๑).

^{๑๖๘} พระมหาวรวัชร นภกุลิธิ (อรรถพร), “การศึกษาวิเคราะห์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของตัวละครที่ปรากฏในเวสสันดรชาดก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ข.

เกษม ทาขามป้อม ได้ทำการศึกษา “การศึกษาเปรียบเทียบวิธีคิดเป็นในปัจจุบันกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ” ผลการศึกษาพบว่า วิธีคิดเป็น มีพื้นฐานความคิดที่ว่า ทุกคนมีจุดรวมของความต้องการ คือ ต้องการความสุข วิธีคิดเป็น เป็นวิธีการคิดเพื่อการแก้ปัญหา เมื่อตัดสินใจแล้วลงมือปฏิบัติดูผลว่าออกมาเป็นอย่างไรถ้าพอใจก็มีความสุขแต่ถ้าไม่พอใจก็หาวิธีใหม่ในการแก้ปัญหานั้นจนกว่าจะพอใจ ส่วนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นการศึกษาอย่างมีเหตุผล มีระเบียบขั้นตอนเพื่อมุ่งพัฒนาด้านความคิดเพื่อให้เกิดปัญญาโดยการเน้นกำจัดอวิชชาซึ่งเป็นการคิดนำไปสู่การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรม และสามารถพัฒนาเข้าสู่จุดหมายสูงสุดในทางพระศาสนา คือ พระนิพพาน ^{๑๖๙}

พระครูสุตวราร (พระพงษ์ วีรวโร) ได้ทำการวิจัย “ศึกษาการใช้หลักโยนิโสมนสิการกับการแก้ปัญหาชีวิตในสังคมปัจจุบัน” ผลการวิจัยพบว่า โยนิโสมนสิการเป็นการคิดโดยแยบคาย คิดอย่างมีระบบ ระเบียบ คิดอย่างมีหลักการเหตุผล หรือเป็นการคิดพิจารณาไตร่ตรอง ประกอบเหตุผล ประเมินผล ประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ โยนิโสมนสิการมีประโยชน์และคุณค่าต่อการแก้ไขปัญหาความทุกข์ในชีวิต ทำให้ความทุกข์ลดลง มีคุณภาพอารมณ์ดีขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์หรือการยับยั้งชั่งใจได้มากขึ้น อันเป็นการลดทอนปัญหาของชีวิตลงแต่ทั้งนี้โยนิโสมนสิการต้องมีสติเป็นตัวคอยกำกับอยู่เสมอ ^{๑๗๐}

นพพร ศรีมงคล ได้ทำการศึกษา “กระบวนการคิดอย่างรู้เท่าทันของพุทธทาสภิกขุ” จากการศึกษาพบว่า พัฒนาการของกระบวนการคิดอย่างรู้เท่าทันของพุทธทาสภิกขุ สอนให้คิดแบบอยู่กับปัจจุบัน สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อความอยู่รอดของตนได้ โดยการทำสมาธิแบบอานาปานสติ มีสมาธิทุกขณะที่ปฏิบัติงาน มีสติปะในการครองชีวิต กำหนดจิตให้อยู่กับกาย เข้าใจธรรม ปฏิบัติตามข้อห้ามของศีล ๕ เข้าใจตนเองไม่ตกเป็นเหยื่อของกิเลส ตัณหา ราคะ อุปาทาน ไม่ยึดมั่นถือมั่นเข้าถึงกฎไตรลักษณ์ และสอนให้คิดแบบอริยสัจ เข้าใจในความทุกข์ รู้จักสาเหตุของความทุกข์ เลือกรับรู้การดับทุกข์ ไม่หลงติดบ่วงพญามารและพันทุกข์ เข้าใจว่าทุกสิ่งคือธรรมชาตินั้นเป็นเช่นนั้นเอง ตลอดจนไม่ยึดติดว่าเป็นตัวกู-ของกู ทำหน้าที่การทำงานอย่างจิตว่าง จึงเกิดปัญญาบริสุทธิ์ ได้รับความสุขทั้งทางโลกียะและทางโลกุตระ เข้าสู่ความสงบเย็นที่เรียกว่านิพพาน ^{๑๗๑}

^{๑๖๙} เกษม ทาขามป้อม, “การศึกษาเปรียบเทียบวิธีคิดเป็นในปัจจุบันกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

^{๑๗๐} พระครูสุตวราร (พระพงษ์ วีรวโร), “การศึกษาการใช้หลักโยนิโสมนสิการกับการแก้ปัญหาชีวิตในสังคมปัจจุบัน”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

^{๑๗๑} นพพร ศรีมงคล, “กระบวนการคิดอย่างรู้เท่าทันของพุทธทาสภิกขุ”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปความได้ว่าปัจจุบันมนุษย์มีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างมาก มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาโลกและสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในขณะที่โลกเจริญทางวัตถุแต่มนุษย์กลับมีความสุขน้อยลง และมีความสับสนวุ่นวายมากขึ้น มนุษย์ไม่รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่มีคุณค่าอย่างแท้จริงที่จะช่วยให้ตนเองมีความสุข มนุษย์เกิดความสับสน ไม่รู้ว่าจะไปพึ่งใคร หรือจะยึดอะไรที่จะช่วยให้เขามีความสุข มนุษย์หลงทางอยู่ในโลกและไปยึดสิ่งที่ไม่มีความสำคัญต่อความเป็นมนุษย์ ยึดวัตถุสิ่งของต่าง ๆ โดยคิดว่าสิ่งนั้น ๆ จะนำความสุขมาให้ และมนุษย์ก็ยังไม่มีความพอใจ หลงอยู่ในกิเลส

ดังนั้นเราจึงควรต้องหันกลับมาให้ความสำคัญในเรื่อง “คุณค่าของความเป็นมนุษย์” เพื่อที่จะสร้างความสุขให้กับตัวเองและผู้อื่นด้วยพร้อม ๆ กันในทางพระพุทธศาสนานั้นจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนาคือสอนให้เราเข้าใจชีวิต ให้เข้าใจเรื่องชีวิตที่ถูกต้อง คือ เข้าใจว่า ชีวิตคืออะไร สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตคืออะไร มีสาเหตุจากอะไร แล้วสิ่งต่าง ๆ นั้นมันให้ทุกข์ให้โทษให้ประโยชน์แก่เราอย่างไร เราควรจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นในรูปใด ชีวิตจึงจะราบรื่นขึ้นบาน

ตามหลักความจริงในมุมมองของพระพุทธศาสนาเห็นว่าการเกิดขึ้นของมนุษย์นั้นเป็นการประชุมกันเข้าของส่วนประกอบต่าง ๆ มากมาย เมื่อมีหลายอย่างมาเข้าก็ยิ่งมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เมื่อส่วนประกอบต่าง ๆ อยู่ร่วมกันนั้นก็ต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งแต่ละอย่างจะต้องทำหน้าที่ของตน ๆ โดยสัมพันธ์กันอย่างพอเหมาะพอดีได้สัดส่วน ถ้าทำหน้าที่ไม่พอเหมาะพอดีขึ้นมาก็เกิดเรื่องเกิดปัญหา นี่คือหลักแห่งดุลยภาพมนุษย์ ซึ่งต่างจากเหรียญบาทตรงที่ไม่ได้เกิดมาแล้วถูกกำหนดว่าต้องมีศักยภาพด้านใดด้านหนึ่ง หรือมีศักยภาพมากกว่าอีกคนหนึ่ง หรือน้อยกว่าอีกคนหนึ่งก็เท่าตัว มนุษย์มีศักยภาพอยู่ภายในตัวแน่นอน แต่ศักยภาพของเราต้องค้นหาเอง ไม่มีใครมากำหนดหรือมาบังคับเราได้ หากมนุษย์ไม่แสวงหาการค้นพบศักยภาพ และไม่พยายามใช้มันให้เกิดประโยชน์ ในที่สุดมันก็จะจากเราไปพร้อม ๆ กับลมหายใจครั้งสุดท้ายของเราไม่แตกต่างจากเหรียญที่จมน้ำแล้วไม่มีใครดำดิ่งลงไปใต้น้ำเพื่อหยิบมันขึ้นมาใช้ประโยชน์

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถพัฒนาได้ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจเพื่อให้เกิดปัญญาสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขประสบความสำเร็จ ซึ่งความสำเร็จในการดำเนินชีวิตหรือความมีดุลยภาพชีวิตนั้นเริ่มต้นจากความคิดหรือจิตใจของมนุษย์ แต่มนุษย์เกิดมาพร้อมกับบ่อวิชาคือความไม่รู้ เป็นปุถุชนผู้มากไปด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน การที่มนุษย์จะมีความคิดเห็นในทางที่ถูกที่ควรได้นั้นต้องใช้หลักธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าช่วยขัดเกลาจิตใจ แต่ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ที่มีสิ่งยั่วยุอันเป็นอุปสรรคต่อความคิดเห็นที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิตของมนุษย์อยู่เป็นอันมาก และเป็นสาเหตุที่ทำให้มนุษย์ขาดดุลยภาพชีวิตที่ดีที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความมีชีวิตที่ดีงามประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่มนุษย์จะต้องได้รับการพัฒนาความคิดเพื่อ

ยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ในการฝึกหัดอบรมเพื่อพัฒนานั้นเบื้องต้นบุคคลต้องสร้างศรัทธาและสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นแก่ตน เพื่อเป็นแนวทางในการเข้าสู่กระบวนการพัฒนาตน ซึ่งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยหลักการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ทั้งทางด้านกาย วาจา และใจ ก็คือหลักไตรสิกขาและมรรคมีองค์ ๘ (มัชฌิมาปฏิปทา) นั่นเอง เมื่อมนุษย์ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย วาจาและใจ ด้วยการฝึกหัดปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา จนถึงระดับที่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างผู้ที่มีปัญญาแล้วก็จะทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต และในท่ามกลางกระแสโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มนุษย์จึงควรต้องพัฒนาพฤติกรรม ความรู้ ความคิดโดยอาศัยหลักการคิดตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อให้รู้เท่าทันกับแนวความคิดของมนุษย์ในยุคสมัยใหม่เพื่อบูรณาการความคิด เชื่อมโยงการคิดตามหลักพระพุทธศาสนาเข้ากับสภาพการณ์ปัจจุบัน การสามารถปรับใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น ไตรสิกขา และ มัชฌิมาปฏิปทา เข้ากับหลักการคิดตามแบบโยนิโสม ให้เข้ากับกระแสความเปลี่ยนแปลงของสังคมจะช่วยให้เกิดนวัตกรรมทางด้านความคิด เพราะความคิดเป็นเหตุให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งในด้านดีและไม่ดี การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางด้านความคิดและจิตใจของมนุษย์ในยุคโลกาภิวัตน์ให้อยู่ในกรอบความคิดที่ถูกต้องดีงาม คิดอย่างมีเหตุและผล คิดอย่างเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง มีคุณธรรมและจริยธรรมที่สมควรแก่การยกย่องเชิดชู ใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้องดีงามจะทำให้มนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาตนเองบริหารจัดการตนเองทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ พัฒนาร่างกายและความคิดของตนให้ถูกต้องดีงามอยู่ในกรอบแห่งศีลธรรมอันดีอันจะส่งผลถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีทำให้ชีวิตพบความสุขที่แท้จริงและนำมาซึ่งความสุขความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของตนเอง ครอบครัว คนรอบข้างตลอดจนสังคมและประเทศชาติต่อไป

๒.๗ บริบทพื้นที่วิจัย

การวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญอยู่ในพื้นที่จังหวัดขอนแก่น เนื่องจากเป็นจังหวัดที่มีประชากรเป็นจำนวนมาก ประชากรมีความหลากหลายทางด้านชนชั้น อาชีพและการศึกษารวมถึงเป็นจังหวัดที่สภาพสังคมมีความเจริญก้าวหน้าทางการศึกษา เศรษฐกิจ สังคมและการเมือง และมีเหตุการณ์ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดจากการขาดความสมดุลหรือความมีคุณภาพชีวิตของคนในสังคมอยู่เป็นจำนวนมาก ผู้วิจัยจึงใช้พื้นที่วิจัยจังหวัดขอนแก่นในการวิจัย แต่อย่างไรก็ตามเนื่องจากสภาพโดยทั่วไปของคนในสังคมไทยมีพื้นฐานปัญหาการขาดความสมดุลของชีวิตในลักษณะเดียวกัน ดังนั้นสังคมไทยในการวิจัยครั้งนี้จึงหมายถึงรวมถึงสังคมไทยในทุกจังหวัดและทุกภาคของประเทศไทยด้วย และเพื่อให้เห็นบริบทสภาพการณ์ทางภูมิศาสตร์และสังคมศาสตร์ของพื้นที่จังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลดังกล่าวพอสังเขป ดังนี้

ลักษณะทางกายภาพ

๑) ที่ตั้งและภูมิประเทศ

จังหวัดขอนแก่น ตั้งอยู่ระหว่างเส้นรุ้งที่ ๑๕-๑๗ องศาเหนือ และเส้นแวงที่ ๑๐๑- ๑๐๓ องศาตะวันออก ซึ่งอยู่บริเวณตอนกลางของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ห่างจากกรุงเทพมหานคร ๔๔๕ กิโลเมตร มีพื้นที่ ๑๐,๘๘๕.๙๙ ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ ๖.๘ ล้านไร่ ภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบ มีลักษณะสูงต่ำสลับเป็นลูกคลื่นลาดเทไปทางทิศตะวันออกและทิศใต้ มีที่ราบลุ่มแถบลุ่มน้ำชีและลุ่มน้ำพอง พื้นที่สูงกว่าระดับน้ำทะเลปานกลางเฉลี่ย ๑๐๐-๒๐๐ เมตร

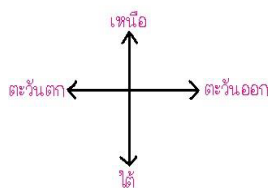
๒) อาณาเขต

ทิศเหนือ - ติดกับจังหวัดอุดรธานี เลย และหนองบัวลำภู

ทิศใต้ - ติดกับจังหวัดนครราชสีมาและบุรีรัมย์

ทิศตะวันออก - ติดกับจังหวัดกาฬสินธุ์และมหาสารคาม

ทิศตะวันตก - ติดกับจังหวัดชัยภูมิและเพชรบูรณ์^{๑๗๒}



แผนภาพที่ ๓ : แผนที่จังหวัดขอนแก่น^{๑๗๓}

การปกครองและประชากร

๑) การปกครอง

จังหวัดขอนแก่น แบ่งการปกครองส่วนภูมิภาคออกเป็น ๒๖ อำเภอ ๑๙๘ ตำบล ๒,๓๓๑ และ ๓๘๙ ชุมชน การปกครองส่วนท้องถิ่น ประกอบด้วยองค์การบริหารส่วนจังหวัด ๑ แห่ง เทศบาลนคร ๑ แห่ง เทศบาลเมือง ๖ แห่ง เทศบาลตำบล ๗๘ แห่ง และองค์การบริหารส่วนตำบล ๑๓๙ แห่ง หน่วยราชการส่วนภูมิภาค ๓๓ แห่ง หน่วยราชการส่วนกลางและรัฐวิสาหกิจ ๒๒๗ แห่ง

๒) ประชากร

จำนวนประชากรทั้งสิ้น ๑,๗๙๘,๐๑๔ คน เป็นชาย ๘๘๘,๔๙๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๔

^{๑๗๒} สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดขอนแก่น, แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑, (ขอนแก่น : สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดขอนแก่น, ๒๕๖๐), หน้า ๑.

^{๑๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒.

ของประชากรทั้งหมด และเป็นหญิง ๙๐๙,๕๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๖ ของประชากรทั้งหมด ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีจำนวน ๔๙๙,๔๙๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๘ ส่วนประชากรที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีจำนวน ๑,๒๙๘,๔๑๖ คน หรือร้อยละ ๗๒.๒ ความหนาแน่นของประชากรทั้งจังหวัดเท่ากับ ๑๖๒.๑ คนต่อตารางกิโลเมตร จำนวนประชากรเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ ๓.๑ คน จำนวนบ้าน ๕๕๘,๗๕๗ หลัง^{๑๗๔}

สภาพเศรษฐกิจ

ในปี ๒๕๕๗ จังหวัดขอนแก่นมีผลิตภัณฑ์มวลรวม เป็นลำดับที่ ๑๕ ของประเทศ และเป็นลำดับที่ ๒ ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือรองจากจังหวัดนครราชสีมา ทางด้านอุตสาหกรรม (ปี ๒๕๕๘) มีโรงงานอุตสาหกรรมได้รับอนุญาต และแจ้งประกอบกิจการ จำนวนทั้งสิ้น ๔,๑๙๑ โรงงาน ด้านเกษตรกรรมมีพื้นที่การเกษตร ๔,๒๑๙,๔๒๗ ไร่ (ร้อยละ ๖๒.๐๒ ของพื้นที่จังหวัด) ด้านการเงิน การธนาคาร จังหวัดขอนแก่นเป็นที่ตั้งของธนาคารแห่งประเทศไทย สำนักงานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และสถาบันการเงินพิเศษของรัฐ ได้แก่ ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ การเกษตร ธนาคารออมสิน ธนาคารอาคารสงเคราะห์ ธนาคารพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมแห่งประเทศไทย ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย ธนาคารอิสลามแห่งประเทศไทย รวมทั้ง ธนาคารพาณิชย์สาขาหลักและสาขาย่อย รวมทั้งสิ้น ๑๒๒ แห่ง และด้านการท่องเที่ยว มีสถานที่สำคัญและแหล่งท่องเที่ยวมากมาย เช่น วัดหนองแวง อุทยานแห่งชาติภูเวียง พิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ภูเวียง เชื้อโนอุบลรัตน์ ฯลฯ^{๑๗๕}

สังคม การศึกษา

ทางด้านสังคม จังหวัดขอนแก่นยังพบปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติด ปัญหาด้านความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน ปัญหาด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมในครอบครัว ปัญหาด้านสุขภาพและอนามัย ปัญหาด้านวัฒนธรรมและคนในสังคมเปลี่ยนไปเป็นสังคมเมืองมากขึ้น ปัญหาความขัดแย้งด้านอุดมการณ์ต่าง ๆ ปัญหาสถาบันครอบครัวขาดความอบอุ่น นอกจากนี้ปัญหาทางการศึกษา พบว่า การสอนทักษะทางการคิดและทางอารมณ์รวมทั้งการสอนคุณธรรมจริยธรรมยังไม่มีคุณภาพ^{๑๗๖} จากปัญหาการศึกษาดังกล่าว พบว่า จากสถิติสาเหตุของการออกโรงเรียนกลางคันของนักเรียนในจังหวัดขอนแก่น ส่วนใหญ่สาเหตุมาจากมีปัญหาปัญหาการปรับตัว

^{๑๗๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔.

^{๑๗๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗ - ๑๔.

^{๑๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔, ๒๑ - ๒๒.

ปัญหาครอบครัว และการสมรส^{๑๗๗} นอกจากนี้คดีประทุษร้ายต่อชีวิตร่างกายและเพศก็ยังมีแนวโน้มว่าจะลดลง^{๑๗๘} ปัญหาการค้าประเวณียังมีอยู่โดยทั่วไปตามร้านเกมและอินเทอร์เน็ต ร้านอาหาร โรงแรมและรีสอร์ท^{๑๗๙}

จากบริบทด้านพื้นที่ข้างต้น ทำให้เห็นได้ว่าเนื่องจากจังหวัดขอนแก่นเป็นจังหวัดที่มีพื้นที่กว้างใหญ่มีประชากรเป็นจำนวนมาก มีการคมนาคมที่สะดวก มีแหล่งท่องเที่ยวมากมาย เป็นแหล่งเศรษฐกิจที่ดีและมีแนวโน้มว่าจะพัฒนาและเจริญก้าวหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง ในท่ามกลางความเจริญที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จังหวัดขอนแก่นมีปัญหาสังคมเกิดขึ้นมากมาย ยิ่งความเจริญเพิ่มมากขึ้นเท่าใด ความเป็นสังคมนิมิตก็ยิ่งมากขึ้น เนื่องจากมีสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย ไม่ว่าจะเป็นสินค้าอุปโภคบริโภค สถานที่บันเทิงเรีงมย์ที่เสี่ยงต่อการเป็นแหล่งมั่วสุมของเยาวชนก็มีเป็นจำนวนมาก ดังนั้น ปัญหาการขาดความสมดุลหรือการขาดดุลยภาพชีวิตของคนในสังคมจึงมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นตามไปด้วยเช่นกัน

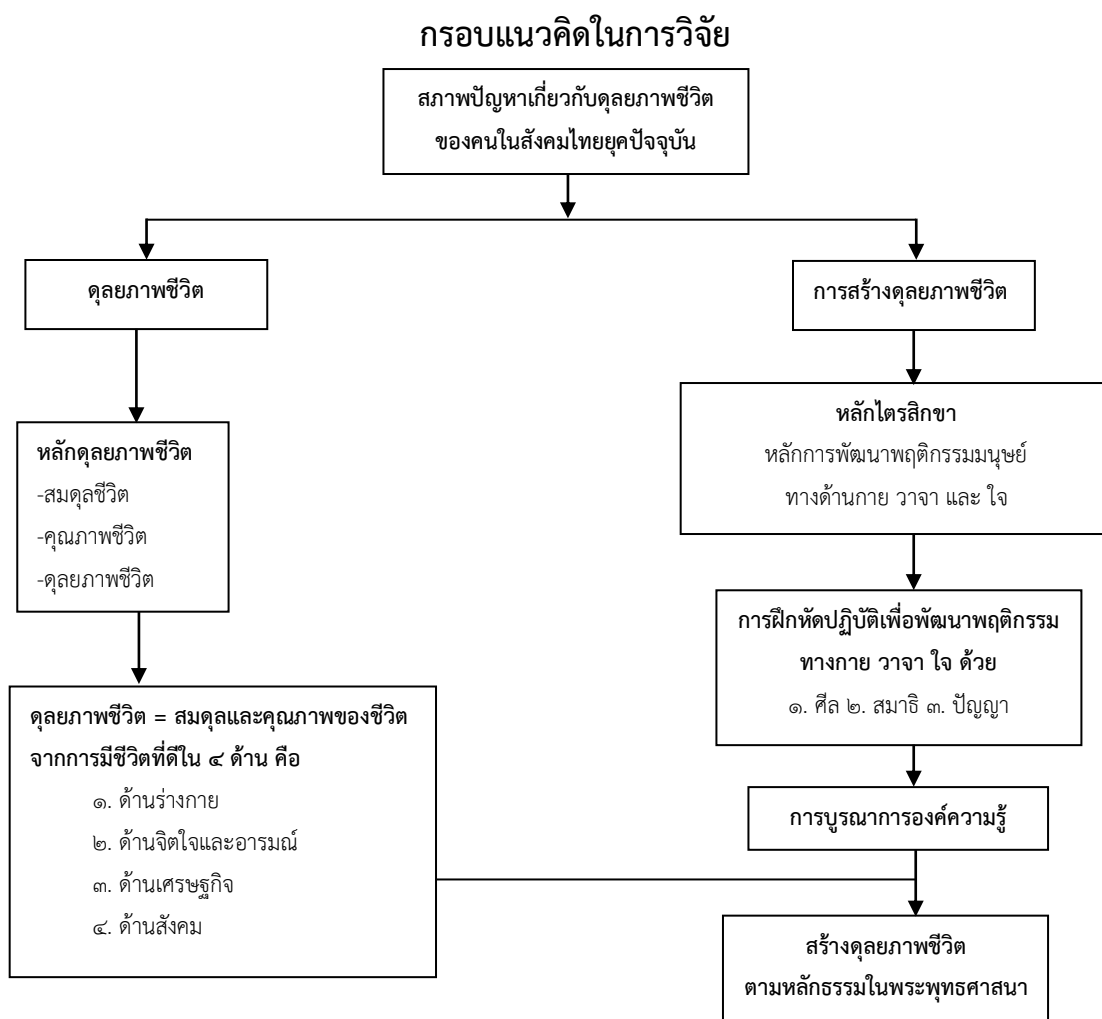
^{๑๗๗} สำนักงานสถิติจังหวัดขอนแก่น, รายงานสถิติจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๙, (ขอนแก่น : สำนักงานสถิติจังหวัดขอนแก่น, ๒๕๕๙), หน้า ๖๒ – ๖๓.

^{๑๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓.

^{๑๗๙} สำนักงานคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการ, สถานการณ์ทางสังคมจังหวัดขอนแก่น ประจำปี ๒๕๖๐, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.oic.go.th> [สืบค้นวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑].

๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้อาศัยความรู้ สภาพปัญหาเกี่ยวกับ ดุลยภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับ สมดุลชีวิต คุณภาพชีวิต ดุลยภาพชีวิต การสร้างดุลยภาพชีวิต และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้เป็น แนวทางในการสร้างดุลยภาพชีวิต ดังรายละเอียดใน ข้อ ๒.๑ และ ๒.๒ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นข้อมูล ในการกำหนดนิยามศัพท์ การสร้างแบบสัมภาษณ์ และกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา” มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับดุลยภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน และ ๒) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการวิจัย ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในภาคสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึงแนวคิด ทฤษฎี หลักการ ความสำคัญ และแนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ดังนี้

(๑) ทำการศึกษาและคัดเลือก โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามความสำคัญของเรื่อง คือ บุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา นักวิชาการด้านศาสนา กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์บ้านโนนทันในพื้นที่จังหวัดขอนแก่น

(๒) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ บุคคลผู้ให้ข้อมูลเพื่อทราบทัศนคติและการดำเนินชีวิตของบุคคลผู้เกี่ยวข้องกับศาสนา ตลอดจนแนวทางในการศึกษาพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา และ มัชฌิมาปฏิบัติ จำนวน ๒๑ รูป/คน

(๓) ดำเนินการศึกษาวเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี หลักการ บทบาท ความสำคัญ คุณธรรม และจริยธรรม การประยุกต์ใช้องค์ความรู้ และแนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ในลักษณะของการวิเคราะห์เชิงลึก โดยเน้นการแสดงทัศนคติและรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการศึกษาวิจัย

(๔) สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนาม โดยนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ คือ แนวคิด ทฤษฎี หลักการ บทบาท ความสำคัญ คุณธรรมและจริยธรรม

(๕) สรุปผลการศึกษาวิจัยด้วยการพรรณาร่วมกับข้อเสนอแนะ

๓.๒ พื้นที่และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant)

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งเป็นข้อมูลหลัก คือ บุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา นักวิชาการด้านศาสนากลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ในเขตพื้นที่จังหวัดขอนแก่น จำนวน ๒๑ รูป/คน และข้อมูลรอง คือข่าวสารข้อมูลบทวิเคราะห์ปัญหาการขาดคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยรวมถึงปัญหาในสังคมไทย และข่าวสารข้อมูลที่เป็นประเด็นปัญหา (Hot issue) ที่เกิดขึ้นในสังคมไทย ที่ปรากฏเป็นข่าวทางสื่อโทรทัศน์ หรือบนโลกโซเชียลดังนี้

๑) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ได้แก่ บุคคลที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย

(๑) พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ	จำนวน	๕ รูป
(๒) พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา	จำนวน	๕ คน
(๓) นักวิชาการด้านศาสนา	จำนวน	๒ คน
(๔) กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม วิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน	จำนวน	๙ คน
รวมประชากรกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น	จำนวน	๒๑ รูป/คน

๒) ข่าวสารข้อมูลบทวิเคราะห์ปัญหาการขาดคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยรวมถึงปัญหาในสังคมไทย และข่าวสารข้อมูลที่เป็นประเด็นปัญหา (Hot issue) ที่เกิดขึ้นในสังคมไทย ที่ปรากฏเป็นข่าวทางสื่อโทรทัศน์ หรือบนโลกโซเชียล

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้มี ๓ เครื่องมือด้วยกัน คือ การสังเกต (Observation) การจัดประชุมกลุ่มย่อย (Group dynamic meeting) และแบบสัมภาษณ์ (Interview) ซึ่งมีการสร้าง ดังนี้

๑) การสังเกต (Observation) เป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้ถูกสัมภาษณ์ เพื่อให้สามารถมองเห็นถึงกระบวนการและแนวทางในการสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

๒) การจัดประชุมกลุ่มย่อย (Group dynamic meeting) โดยดำเนินการร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ มีประเด็นสนทนา เช่น แนวคิด ทฤษฎี หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ บทบาท การพัฒนา กระบวนการสร้างควมมีคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

๓) แบบสัมภาษณ์ (Interview) โดยการใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับบุคคลผู้ให้ข้อมูล โดยพัฒนาเป็นแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาจากเอกสาร รายงานที่เกี่ยวข้อง มีเนื้อหาสำคัญ คือ แนวทางในการสร้างคัลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้แก่

(๑) สร้างแบบสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย

(๒) นำเสนอแบบสัมภาษณ์ที่ทำเสร็จแล้วเสนอแก่อาจารย์ที่ปรึกษา

(๓) นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

(๔) นำเสนอแบบสัมภาษณ์แก่ผู้ทรงคุณจำนวน ๕ ท่าน คือ พระครูปริยัติธรรมวงศ์, ผศ. ดร., ผศ.ดร.ประยูร แสงใส, ผศ.ดร.สุวิน ทอ้งปัน, ผศ.ดร.จรัส ลีกา และ ดร.นิเทศนันนารี เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา

(๕) นำแบบสัมภาษณ์กลับมาแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

(๖) นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้แก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิลงใช้งานกับกลุ่มเป้าหมาย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑) รวบรวมข้อมูลเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๔

๒) รวบรวมข้อมูลเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) คือ หนังสือ เอกสาร งานวิจัย สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ ตำรา และบทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

๓) รวบรวมข้อมูลภาคสนามที่ได้จากการการสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews)

๔) รวบรวมข่าวสารข้อมูลบทวิเคราะห์ปัญหาการขาดคัลยภาพชีวิตของคนในสังคมไทยรวมถึงปัญหาในสังคมไทย และข่าวสารข้อมูลที่เป็นประเด็นปัญหา (Hot issue) ที่เกิดขึ้นในสังคมไทย ที่ปรากฏเป็นข่าวทางสื่อโทรทัศน์ หรือบนโลกโซเชียล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาทั้งในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และข้อมูลเชิงประจักษ์จากการสัมภาษณ์ เป็นกระบวนการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์และสรุปสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้ ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ตามประเด็นหัวข้อ ดังนี้

๑) วิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ จากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ชั้นทุติยภูมิ งานวิจัย และจากการสัมภาษณ์ประชากรกลุ่มตัวอย่างเชิงลึก รวมถึงการวิเคราะห์ บทความ เหตุการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมไทยที่เกี่ยวข้องในประเด็นเกี่ยวกับความสอดคล้อง ความสัมพันธ์ ความใกล้เคียง และความเป็นไปได้หรือความเหมาะสม

๒) สังเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นหลักและประเด็นรอง ซึ่งเป็นการถอดประเด็นออกมาเป็นองค์ความรู้หรือหลักฐานสำหรับการวิจัยในเรื่องที่ผู้วิจัยกำลังศึกษา

๓) การนำเสนอรูปแบบและแนวทางในการสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

๔) นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพมาทำการวิเคราะห์ปัจจัยข้อมูลพื้นฐานกับระดับการปฏิบัติที่มีต่อการสร้างและการพัฒนา เพื่อเป็นการพัฒนารูปแบบและแนวทางในการสร้างความสมดุลของชีวิตหรือความมีดุลยภาพชีวิตอันจะนำมาซึ่งความสุขที่แท้จริง

๕) การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลโดยการเชื่อมโยงแนวคิดทฤษฎีที่ได้กล่าวแล้ว เพื่อให้เห็นองค์ความรู้ กระบวนการ บทบาทและแนวทางในการสร้างดุลยภาพชีวิตโดยใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานในการพัฒนา

๓.๖ สรุปกระบวนการวิจัย

การนำเสนอข้อมูลจะอยู่ในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบภาพถ่ายและการพรรณนาความประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและการใช้องค์ประกอบและตัวชี้วัดการสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อให้เห็นการพัฒนารูปแบบและกระบวนการสร้างดุลยภาพชีวิตและนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

บทที่ ๔

ผลการศึกษาวิจัย

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยและแนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๑ สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

ยุคปัจจุบันภาพที่เราได้พบเห็นและสัมผัสกันทั่วไปจนคุ้นชิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเมืองใหญ่ก็คือ การแย่งชิง เบียดเสียดอัดเยียดของผู้คนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเดินทาง การกินอาหาร การจับจ่ายใช้สอย สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นภาพที่พบเห็นบ่อยครั้งจนอาจกลายเป็นความเคยชิน เช่น การแย่งกันขึ้นรถโดยสารประจำทางด้วยการยืนอ่อที่ประตูรถโดยไม่ต่อคิวและไม่หลีกทางให้คนบนรถได้ลงไปก่อน การไม่ต่อแถวเพื่อซื้อสิ่งของของอุปโภคบริโภค เป็นต้น สภาพการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นเพราะสังคมไทยกำลังประสบปัญหาความขาดระเบียบวินัย ซึ่งส่งผลให้สังคมไทยเต็มไปด้วยอันตรายและความเสี่ยงหลายประการ ทั้งปัญหายาเสพติด การแก่งแย่งชิงดี ทุจริตและประพฤติมิชอบ ตลอดจนปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ ปัญหาที่เกิดขึ้นนี้แสดงให้เห็นได้ว่าคนไทยยุคปัจจุบันมีคุณภาพชีวิตที่ต่ำลง ผู้คนขาดความสมดุลหรือคุณภาพในการดำเนินชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคม

จากการพัฒนาประเทศอย่างต่อเนื่องตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่รัฐบาลได้กระทำมาเป็นเวลายาวนาน ทำให้ประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และเทคโนโลยีความเจริญก้าวหน้าในสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นอย่างมาก ในขณะที่สังคมเปลี่ยนแปลงมีการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุ มนุษย์ได้สร้างและพัฒนาวัตถุต่าง ๆ ขึ้นมามากมายเพื่อสนองความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุดของมนุษย์เพื่อให้มนุษย์ได้รับความสะดวกสบายและบริโภคจนเกินความจำเป็นพื้นฐานของชีวิตคือ ปัจจัยสี่ โดยหลงลืมการพัฒนาความเจริญทางด้านจิตใจ สังคมไทยยุคปัจจุบันจึงกลายเป็นสังคมนิยมวัตถุผู้คนมีความเสื่อมทางด้านจิตใจ ขาดคุณธรรมจริยธรรม เบียดเบียนกัน แกร่งแย่งกัน เอาวัดเอาเปรียบทำร้ายกัน ไม่มีความเมตตาต่อกัน เห็นแก่ตัว ทำทุกอย่างเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตัวเองต้องการโดยไม่คิดถึงคนอื่นหรือประโยชน์ส่วนรวมซึ่งจากการสำรวจข้อมูลของกรมสุขภาพจิตพบว่า คนไทยอายุ ๑๘ ปีขึ้นไปทั่วประเทศมีปัญหาสุขภาพจิตกว่า ๗ ล้านคน โดยปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยมีมากและหลากหลายขึ้น

เช่น การเจ็บป่วยจากโรคจิตเวช มีปัญหาสุขภาพจิต ต้มสุราและใช้สารเสพติด และป่วยด้วยโรคซึมเศร้า^๑ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นมากมายในสังคมไทยและปรากฏเป็นข่าวคราวทางหน้าหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์หรือบนโลกโซเชียล อยู่เสมอและนับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเสื่อมทางด้านจิตใจของคนในสังคมไทยและปรากฏเป็นข่าวบนโลกโซเชียลและบทวิเคราะห์ปัญหาสังคมที่ผู้วิจัยได้จากการค้นคว้าศึกษาสรุปได้ ดังนี้

๔.๑.๑ สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

สรรพชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนรักและหวงแหนชีวิตของตน แม้สัตว์ทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน รักชีวิต หวงชีวิต กลัวชีวิตจะต้องตาย ทั้งมนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลายต่างดิ้นรนต่อสู้ทุกวิถีทาง เพื่อให้ชีวิตของตนอยู่รอด แคล้วคลาด ปลอดภัย อยู่ดีมีสุข พระพุทธเจ้าจึงบัญญัติศีลข้อ ที่ ๑ ด้วยเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายรักชีวิตของตนเป็นอันดับแรก ให้คนเรามีอภัยาศัยไมตรี เอื้ออารีต่อกัน^๒ ในขณะที่พระธรรมคำสอนได้ให้สติเตือนใจให้มนุษย์เห็นความสำคัญของชีวิตตนและผู้อื่น ให้มนุษย์งดเว้นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตหรือทำร้ายรังแกกัน แต่สภาพปัญหาการทำร้ายกัน รังแกกัน เบียดเบียนกัน หรือแม้กระทั่งการเบียดเบียนตนเองของคนในสังคมไทยก็ยังคงมีเกิดขึ้นอยู่เนืองๆ ผู้คนยังคงทำร้ายร่างกายกัน ขาดความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ดังที่ปรากฏการณ์เป็นข่าวให้เห็นอยู่เป็นประจำ เช่น รุนพี่รุมทำร้าย เด็ก ป.๔ ซึ่งการรังแกกันนั้นเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นการปลูกฝังเด็กเรื่องความรุนแรง การทำร้ายกัน มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ จิตใจ ร่างกายและคุณภาพชีวิตในระยะยาวของเด็กทั้งสองฝ่าย คนที่ถูกรังแกมักเครียด ซึมเศร้า มีปัญหาการเข้าสังคม หากถูกกดดันรุนแรงหรือเรื้อรัง จะนำไปสู่การทำร้ายคนอื่นเพื่อแก้แค้น หรือทำร้ายตนเอง รุนแรงถึงฆ่าตัวตาย ขณะที่ผู้ที่รังแกคนอื่น เมื่อทำบ่อยครั้งจนกลายเป็นนิสัยเคยชิน ก็จะมีปัญหาด้านบุคลิกภาพมีความก้าวร้าว ความรุนแรงต่อผู้อื่น มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีน้อย ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา เป็นอันธพาล เป็นอาชญากรได้ นอกจากนี้ การมีโมหะในการดำเนินชีวิตอาจเป็นสาเหตุนำมาซึ่งความเดือดร้อนแก่ตนเอง เช่นข่าว หญิงวัย ๓๒ ปี เสียชีวิตขณะที่ไปใช้บริการร้อยไหมบนใบหน้า ซึ่งจากเหตุการณ์นี้คงพอจะคาดเดาได้ว่าการตัดสินใจในการกระทำนี้อาจเกิดจากความไม่เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต ยังยึดติดอยู่กับร่างกายและความสวยความงาม โดยไม่พิจารณาตามความเป็นจริงว่าทุกสรรพสิ่งบนโลกล้วนไม่เที่ยงเป็นอนัตตา เมื่อไม่ได้นำหลักธรรมคำสอนมาพิจารณาใคร่ครวญให้ถ่วงถี่จึงเป็นเหตุทำให้ตนเองได้รับความเดือนร้อนทางกาย

^๑ Arphawan Sopontammarak, คนไทยมีปัญหาด้านสุขภาพจิตกว่า ๗ ล้านคน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ <http://www.thaihealth.or.th> [สืบค้นวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑].

^๒ พระเมธีวราภรณ์ (สุทัศน์ ป.ธ.๙), เบญจศีลเบญจธรรม อุดมชีวิตของมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : มปก, ๒๕๕๕), หน้า ๔๙.

ถึงกับเสียชีวิต ปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการเปิดรับสื่อ การมีทัศนคติ การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง จะสังเกตได้ว่าปัจจุบันวัยรุ่นหญิงมีความนิยมและความตั้งใจทำศัลยกรรมเสริมความงามบนใบหน้ากันมากขึ้นและเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ หญิงไทยที่พึงพาการทำศัลยกรรม มักมีสาเหตุมาจากการขาดความมั่นใจ คนไทยที่นิยมทำศัลยกรรมเพื่อความงามมีอายุน้อยลงและมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งความคิดหรือทัศนคตินี้ก่อให้เกิดปัญหาค่านิยมในการทำศัลยกรรมของวัยรุ่นไทยเป็นอย่างมาก เนื่องจากผลกระทบทางลบจากการทำศัลยกรรมเสริมความงามบนใบหน้ามีหลากหลายประการ การทำศัลยกรรมไม่ว่าชนิดใด ๆ ล้วนมีอายุการใช้และย่อมมีการเปลี่ยนแปลงสภาพไปทีละน้อยตามกาลเวลา จึงทำให้ต้องทำศัลยกรรมซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกลายเป็นการเสพติดศัลยกรรมของวัยรุ่น ผู้บริโภคที่เป็นวัยรุ่นยังเข้าใจว่าการศัลยกรรมสามารถเยียวยาปัญหาในชีวิตได้ เพราะหลายครั้งที่เรื่องของการทำศัลยกรรมถูกเชื่อมโยงกับเรื่องของความเครียดในชีวิต บางคนตัดสินใจทำศัลยกรรมเพื่อหางานทำในอนาคต หรืออยากได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ หรือบางคนถึงกับทำเพื่อรักษาเยียวยาจิตใจหลังจากอกหัก เพราะคิดว่ารูปลักษณ์ตนเองเป็นเหตุผลที่ทำให้ถูกทิ้ง ซึ่งการทำศัลยกรรมเป็นการแก้ไขรูปลักษณ์ที่ปรากฏแต่ภายนอก แต่ไม่สามารถช่วยแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างแท้จริง และไม่ใช่ว่าการแก้ไขปัญหานั้นที่ต้นเหตุ สภาพปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้เองที่เป็นสาเหตุของการขาดความมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

๔.๑.๒ สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์

จิตที่มีคุณภาพ คือ จิตที่ประกอบไปด้วยคุณธรรมที่เป็นหลักสร้างเสริมจิตใจให้มีความดีงาม มีเมตตา มีความรัก ความปรารถนาประโยชน์และความสุขแก่ผู้อื่น มีความเป็นมิตร มีกรุณา อยากร่วมช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีน้ำใจเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีความเคารพ เห็นความสำคัญของผู้อื่น มีความอ่อนโยน กตัญญู ความรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น เหล่านี้คือลักษณะของจิตที่มีคุณภาพ^๓ แต่ในปัจจุบัน ผู้คนในสังคมไทยมีคุณภาพจิตที่เสื่อมลง ความเสื่อมโทรมของคุณภาพจิตก่อให้เกิดปัญหาการขาดคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ของคนในสังคม ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น ผู้คนในสังคมมีการกระทำหรือพฤติกรรมไปในทางที่ตกต่ำ ขาดความมีศีลธรรม จริยธรรมและคุณธรรมที่ดีงาม ความเสื่อมทางด้านจิตใจทำให้เกิดตัดสินใจทำสิ่งที่ชั่วร้ายได้ง่าย โดยขาดความมีสามัญสำนึกที่ดี ไม่มีความอดทน อดกลั้น ไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่รู้ผิดชอบ ชั่วดี ทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการฝ่ายต่ำของตนเองได้โดยไม่คิดถึงปัญหาที่จะเกิดขึ้น สร้างความทุกข์ให้ทั้งตนเองและผู้อื่น เพราะความเห็นแก่ตัวเอาแต่ได้ ดังจะเห็นได้จากเหตุการณ์ที่เป็นข่าวที่นับว่ามีผลกระทบและสะเทือนจิตใจแก่คนในสังคมเป็นอย่างมาก เช่น ข่าวพอบังเกิดเกล้าข่มขืนลูกสาวของตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นการกระทำที่หยาบซ้ำ ไร้คุณธรรม ขาดจิตสำนึกของความเป็นมนุษย์ผู้มีจิตใจสูง ปัญหาความเสื่อมโทรม

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔ - ๑๕.

ทางคุณธรรมจริยธรรมของคนไทยแสดงให้เห็นถึงการมีทัศนคติและความคิดเห็นในเชิงลบที่เกิดขึ้นมากมาย ยิ่งในยุคปัจจุบันที่โลกมีการเปิดกว้างในทุกด้าน การติดต่อสื่อสาร การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม ค่านิยมต่าง ๆ จึงเปิดกว้างตามไปด้วย สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางค่านิยมมากมาย การรับเอาค่านิยมและวัฒนธรรมเข้ามา มากจนเกินไปทำให้คนไทยสูญเสียความเป็นตัวเอง ขาดวิจารณญาณในการแสดงมารยาทที่เหมาะสมต่อสาธารณชน ทำให้บางคนแสดงออกด้วยการ หยาบคายต่อบุคคลอื่นผ่านทางสื่อออนไลน์สาธารณะ นอกจากนี้ยังพบว่า เด็กและเยาวชนในยุค ปัจจุบันยังประสบปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ เด็ก Gen-Z มีความฉลาดทางอารมณ์ลด เนื่องจาก ขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและไม่ได้เรียนรู้กิจกรรมจากธรรมชาติ รวมถึงการขาดการยอมรับและ นับถือตนเอง (Self-esteem) ทำให้เด็กรู้สึกด้อยคุณค่าในตัวเองจนอาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้า ปัญหา ต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ล้วนมีสาเหตุมาจากการดำเนินชีวิตที่ขาดสติ ไม่มีจิตใจที่แน่วแน่มั่นคง ไม่สามารถ ทนต่อโลกธรรมที่มากกระทบจิตใจได้ จึงส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกด้วยการสร้างความเดือดร้อน ทุกข์ใจให้กับทั้งตนเองและคนรอบข้าง ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตขาดความมีคุณภาพชีวิต ทางด้านจิตใจและอารมณ์

๔.๑.๓ สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ

ในยุคปัจจุบันที่โลกมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ประเทศที่มีความเจริญทางด้านเทคโนโลยี ได้ผลิตสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายเพื่อตอบสนองความต้องการที่ไม่สิ้นสุดของมนุษย์ ทำให้มนุษย์ เสพบริโภคสิ่งต่าง ๆ โดยขาดสติ มีพฤติกรรมการบริโภคอย่างไม่มีประสิทธิภาพ การบริโภคอย่างมี ประสิทธิภาพนั้น ถ้าหากเอาความมีชีวิตอยู่รอดเป็นจุดชี้ขาด ก็จะสามารถแบ่งได้อย่างชัดเจนและ แน่นนอน เพราะสามารถคำนวณได้แน่ชัดว่ามนุษย์แต่ละคนต้องการอาหาร เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรคและที่อยู่อาศัยที่แตกต่างกัน ในลักษณะใด เป็นปริมาณเท่าใด การบริโภคเพียงเพื่อให้มี ชีวิตอยู่รอดนั้น คือ การบริโภคอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด และความทุกข์ที่แท้จริงของมนุษย์ก็มิได้เกิด จากการบริโภค แต่เกิดจากการมีปัญญารู้เท่าทันทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง^๔ แต่ในสภาพการณ์ ปัจจุบันที่ผู้คนในสังคมให้ความสำคัญกับวัตถุ พยายามหาวัตถุมาตอบสนองความต้องการจนเกิดการ เสพบริโภคที่เกินความจำเป็นขึ้นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ จนเป็นเหตุให้ผู้คนในสังคมประสบ ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ สภาพปัญหาการขาดดุลยภาพทางด้านเศรษฐกิจจึงมิให้ได้พบเห็นอยู่ ตลอดเวลาในสังคมยุคปัจจุบัน เพราะความโลภและความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนทำให้มนุษย์ดำเนิน ชีวิตอย่างไม่ระมัดระวัง ดำเนินชีวิตด้วยความประมาทจนทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ เมื่อมีปัญหา ก็ สร้างความเดือดร้อนใจให้กับตนเองและหาทางออกด้วยการเบียดเบียนผู้อื่น ประพฤติตนผิดศีลธรรม

^๔ อภิชัย พันธเสน, พุทธเศรษฐศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๘), หน้า ๔๓๓.

ทำผิดกฎหมาย เช่น ประพฤติตนเป็นโจร ใช้กลอุบายหลอกลวงผู้อื่น ใช้กลฉ้อฉล ตระเวนลักทรัพย์ผู้อื่น ขโมยทรัพย์สิน เบียดเบียนทรัพย์ของผู้อื่นไปเป็นของตนเอง โดยขาดจิตสำนึกในการที่จะทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต บางครั้งก็ทำผิดกฎหมายทั้ง ๆ ที่อยู่ในสถานะของผู้ทรงศีล ดังจะเห็นได้จากข่าว พระสงฆ์ร่วมขบวนการกับเยาวชน ค้ายาเสพติด หรือแม้กระทั่งปัญหาสังคมที่เกิดจากการขาดความขยันหมั่นเพียรในการทำมาหาเลี้ยงชีพ ด้วยความเกียจคร้านจึงเลือกที่จะดำเนินชีวิตอย่างไม่มีศักดิ์ศรี ให้ผู้อื่นเวทนา ดังบทวิเคราะห์ปัญหาสังคมเรื่อง ปัญหาขอทานอาชญากรรมบนความเวทนา ที่กล่าวว่า ขอทานในเมืองใหญ่หรือเมืองเศรษฐกิจหลาย ๆ แห่งแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ขาดมอมดูสกปรก มีกระป๋องหรือภาชนะอื่น ๆ ที่ใช้รองรับเศษเงินจากผู้คนที่ผ่านไปมา ดำรงชีวิตอยู่ด้วยการขอรับเศษเงินจากผู้คนที่ผ่านไปมา สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้ขาดความมีคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจของผู้คนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

๔.๑.๔ สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านสังคม

ในยุคสังคมนิยมวัตถุ ผู้คนให้ความสำคัญทางวัตถุมากกว่าความเจริญทางด้านจิตใจ ผู้คนมีจิตใจเสื่อมลง มีความเห็นแก่ตัว แกร่งแย่งชิงดีกัน เห็นประโยชน์ส่วนตนมากกว่าประโยชน์ส่วนรวม พฤติกรรมเหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมายขึ้นในสังคม การสร้างบรรยากาศแห่งการไม่เบียดเบียน ตลอดจนบรรยากาศแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล เป็นมาตรการทางสังคมที่สำคัญและเป็นสิ่งที่สังคมต้องมีมาตรการพิทักษ์และป้องกันคนที่อยู่ในสถานะต่าง ๆ ซึ่งมีโอกาส มีกำลังความสามารถมากน้อยต่างกัน ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ข่มเหงเอาเปรียบกันและเอื้อโอกาสที่แต่ละบุคคลจะพัฒนายิ่งขึ้นไปทั้งในฐานะมนุษย์และในฐานะทรัพยากรมนุษย์^๕ เพื่อให้เกิดความเรียบร้อยในสังคม ดังนั้น ความสันติ สงบสุข ร่มเย็น ของการอยู่ร่วมกันในสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง แต่ในสภาวะการณ์ปัจจุบัน ความสงบสุข ร่มเย็นที่แท้จริงยังคงมีน้อยมาก สภาพปัญหาความไม่มีคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมยังคงมีและปรากฏให้เห็นอยู่เป็นประจำในสังคมไทย เช่นข่าว การบุกจับสถานบันเทิง-สถานบริการที่ให้บริการเด็กอายุต่ำกว่า ๑๘ ให้เข้าไปใช้บริการ ซึ่งเหตุการณ์นี้ถือว่าเป็นการกระทำที่ฝ่าฝืนกฎหมายและสร้างปัญหาให้กับสังคม เป็นการบ่อนทำลายชาติและเยาวชนซึ่งเป็นอนาคตของชาติ เนื่องจาก ร้านเหล้าหรือผับ ที่ให้เยาวชนเข้าไปใช้บริการ แล้วจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แก่บุคคลซึ่งยังไม่บรรลุนิติภาวะ พฤติกรรมนี้เป็นการยุยงส่งเสริมให้เด็กประพฤติดนไม่สมควร มีความประพฤติดีเสี่ยงต่อการกระทำความผิดในด้านอื่น ๆ ที่จะนำไปสู่หนทางแห่งความเสื่อมต่อชีวิตตนเอง ชีวิตผู้อื่น และทรัพย์สินได้โดยง่าย ความมัวเมาหลุ่มหลงในอบายมุขอาจทำให้เด็กสร้าง

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๒๕๐.

พฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม สร้างปัญหาชีวิตให้กับตนเองและครอบครัวและลูกหลาน กลายเป็นปัญหาสังคม ทำให้การดำเนินชีวิตในสังคมไม่มีความสุขหรือไม่มีความสุข

จากปัญหาทั้งสี่ด้านดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นถึงสภาพความไม่มีคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน และนับว่าเป็นปัญหาที่สาหัสสากรรจ์และเป็นอันตรายอย่างยิ่งสำหรับคนไทย สังคมไทยและประเทศชาติ โดยเฉพาะคุณภาพทางด้านจิตเจ้านั้นส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เมื่อผู้คนมีปัญหาทางด้านจิตใจสิ่งที่ตามมาคือการแสดงออกทางพฤติกรรมในด้านลบทำให้ผู้คนมีปัญหาด้านสุขภาวะในการดำเนินชีวิตทั้งในระดับปัจเจกบุคคลแล้ว ขยายวงกว้างและลูกหลานไปเป็นปัญหาครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติในที่สุด

ปัญหาสังคมจึงเป็นสภาวะการณ์ที่มีผลกระทบต่อคนในสังคมไทยเป็นอย่างมาก คนไทยในยุคปัจจุบันจึงมีลักษณะ ใจเสาะ เปราะบาง ทุกข์ได้ง่ายสุขได้ยากไม่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ขาดความสุขหรือความมีคุณภาพในการดำเนินชีวิต สภาพปัญหาที่พบเห็นกันอยู่เป็นประจำและนับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น เช่น ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาการทะเลาะวิวาทกันทั้งในเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ปัญหาการหลอกลวง การล่องละเมิดทางเพศ การค้ามนุษย์ การทุจริตคอร์รัปชัน ความรุนแรงทำร้ายกันในครอบครัว การปล้นฆ่า ชิงทรัพย์ลักทรัพย์ การหลอกลวงต้มตุ๋นฉ้อโกงทรัพย์สิน ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีสาเหตุมาจากการดำเนินชีวิตอย่างประมาท ดำเนินชีวิตด้วยความไม่สะอาด อันเป็นเหตุให้หาความสุขใด ๆ ไม่ได้ มีความชั่วทั้งกาย วาจา และใจ มีชีวิตที่ตกต่ำ ซึ่งคำว่าชีวิตที่ไม่สะอาด หมายถึง การสร้างกรรม คือ การกระทำที่ประกอบไปด้วย เจตนาทางกาย วาจา และทางใจ^๒ ที่ประกอบไปด้วยอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏเป็นคำสอนในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกายทสกนิบาต จตุตถปัณณาสก์ ชาณุสโสณวรรค จุนทสูตร ว่าด้วย อกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการอันเป็นความไม่สะอาดและเป็นตัวการที่ทำให้กาย วาจา ใจไม่สะอาด ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอนทนายาสั่งสอนและอธิบายแก่จุนทกัมมารบุตร บุตรของนายช่างทอง ดังนี้

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ สวนมะม่วงของนายจุนทกัมมารบุตร เขตกรุงปาวา...พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสถามว่า“จุนทเธอชอบใจความสะอาดของใคร”

นายจุนทกัมมารบุตรกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกพราหมณ์ชาวปัจฉาณภูมิ ผู้ถือน้ำเต้า สวมพวงมาลัยสาหร่าย บำเรอไฟ ลงน้ำเป็นวัตร บัญญัติความสะอาดไว้ ข้าพระองค์ชอบใจความสะอาดของพราหมณ์เหล่านั้น” เมื่อจุนทกล่าวเช่นนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสตอบว่า

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๖๐.

“จุนทะพวกพราหมณ์ชาวปัจฉาภูมิผู้ถือน้ำเต้า สวมพวงมาลัยสาหร่าย บำเรอไฟ ลงน้ำ เป็นวัตรบัญญัติความสะอาดไว้อย่างไร”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกพราหมณ์ชาวปัจฉาภูมิ ผู้ถือน้ำเต้า สวมพวงมาลัยสาหร่าย บำเรอไฟ ลงน้ำเป็นวัตร บัญญัติความสะอาดไว้อย่างนี้ว่า “บุรุษผู้เจริญ ท่านควรลุกขึ้นจากที่นอนแต่เช้าจับต้องแผ่นดิน ถ้าไม่จับต้องแผ่นดินต้องจับต้องโคลมัยสด ถ้าไม่จับต้องโคลมัยสด ต้องจับต้องหญ้าเขียวสด ถ้าไม่จับต้องหญ้าเขียวสดต้องบำเรอไฟ ถ้าไม่บำเรอไฟต้องประคองอัญชลีบน้อมดวงอาทิตย์ ถ้าไม่ประคองอัญชลีบน้อมดวงอาทิตย์ต้องลงน้ำวันละ ๓ ครั้งข้าพระองค์ขอใจความสะอาดของพราหมณ์เหล่านั้น”

“จุนทะพวกพราหมณ์ชาวปัจฉาภูมิ ผู้ถือน้ำเต้า สวมพวงมาลัยสาหร่าย บำเรอไฟ ลงน้ำเป็นวัตร บัญญัติความสะอาดไว้เป็นอย่างหนึ่งส่วนความสะอาดในอริยวินัยเป็นอีกอย่างหนึ่ง”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญความสะอาดในอริยวินัยเป็นอย่างไร...”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “จุนทะถ้าเช่นนั้นเธอจงฟังจงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว”

“จุนทะความไม่สะอาดทางกาย ๓ อย่าง ความไม่สะอาดทางวาจา ๔ อย่าง ความไม่สะอาดทางใจ ๓ อย่าง

ความไม่สะอาดทางกาย ๓ อย่าง คือ บุคคลบางคนในโลกนี้

๑. เป็นผู้ฆ่าสัตว์หยาบชำมีมือเปื้อนเลือดปักใจอยู่ในการฆ่าและการทุบตีไม่มีความเอ็นดูในสัตว์ทั้งปวง

๒. เป็นผู้ลักทรัพย์ คือ เป็นผู้ถือเอาทรัพย์อันเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่นซึ่งอยู่ในบ้านหรืออยู่ในป่าที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยจิตเป็นเหตุขโมย

๓. เป็นผู้ประพฤติดินในกามคือเป็นผู้ประพฤติล่วงในสตรีที่อยู่ในปกครองของมารดาที่อยู่ในปกครองของบิดาที่อยู่ในปกครองของพี่ชายน้องชายที่อยู่ในปกครองของพี่สาวน้องสาวที่อยู่ในปกครองของญาติที่ประพฤติธรรมมีสามีมีกฎหมายคุ้มครอง โดยที่สุดแม้แต่สตรีที่บุรุษสวมด้วยพวงมาลัยหมายไว้

ความไม่สะอาดทางวาจา ๔ อย่าง คือบุคคลบางคนในโลกนี้

๑. เป็นผู้พูดเท็จ คือ อยู่ในสภา อยู่ในบริษัท อยู่ท่ามกลางหมู่ญาติ อยู่ท่ามกลางหมู่ทหาร หรืออยู่ท่ามกลางราชสำนักถูกเขาอ้างเป็นพยานซักถามว่า ‘ท่านรู้สิ่งใดจงกล่าวสิ่งนั้น’ บุคคลนั้นไม่รู้ก็กล่าวว่า ‘รู้’ หรือรู้ก็กล่าวว่า ‘ไม่รู้’ ไม่เห็นก็กล่าวว่า ‘เห็น’ หรือเห็นก็กล่าวว่า ‘ไม่เห็น’ กล่าวเท็จทั้งที่รู้ เพราะตนเป็นเหตุบ้าง เพราะบุคคลอื่นเป็นเหตุบ้าง เพราะเหตุคือเห็นแก่อำิสเล็กน้อยบ้าง

๒. เป็นผู้พูดส่อเสียดคือฟังความฝ่ายนี้แล้วไปบอกฝ่ายโน้นเพื่อทำลายฝ่ายนี้หรือฟังความฝ่ายโน้นแล้วมาบอกฝ่ายนี้เพื่อทำลายฝ่ายโน้นยุยงคนที่สามคึกกัน ส่งเสริมคนที่แตกแยกกัน ชื่นชมยินดีเพิลิตเพิลินต่อผู้ที่แตกแยกกัน พูดแต่ถ้อยคำที่ก่อความแตกแยกกัน

๓. เป็นผู้พูดคำหยาบ คือ กล่าวแต่คำที่หยาบคาย กล้าแข็ง เผ็ดร้อน หยาบคายร้ายกาจแก่ผู้อื่น กระทบกระทั้งผู้อื่น โกลัต่อความโกรธ ไม่เป็นไปเพื่อสมาธิ

๔. เป็นผู้พูดเพ้อเจ้อ คือ พูดไม่ถูกเวลา พูดคำไม่จริง พูดไม่อิงประโยชน์ พูดไม่อิงธรรม พูดไม่อิงวินัย พูดคำที่ไม่มีหลักฐาน ไม่มีที่อ้างอิง ไม่มีที่กำหนด ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

ความไม่สะอาดทางใจ ๓ อย่าง คือ บุคคลบางคนในโลกนี้

๑. เป็นผู้เพ่งเล็งอยากได้ของเขา คือ เพ่งเล็งอยากได้ทรัพย์อันเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่นว่า ‘ทำอย่างไร ทรัพย์อันเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่นจะพึงเป็นของเรา’

๒. เป็นผู้มึนจิตพยาบาท คือ มีจิตคิดร้ายว่า ‘ขอสัตว์เหล่านี้จงถูกฆ่า จงถูกทำลาย จงขาดสูญ จงพินาศไป หรืออย่าได้มี’

๓. เป็นมิฉฉาทิฏฐิ มีความเห็นวิปริตว่า ‘ทานที่ให้แล้วไม่มีผล ยัญที่บูชาแล้วไม่มีผล การเช่นสรวงไม่มีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและชั่วก็ไม่มี โลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี มารดาไม่มีคุณ บิดาไม่มีคุณ โอปปาติกสัตว์ไม่มี สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้งก็ไม่มีในโลก’^๗

อกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนี้แลที่บุคคลประกอบแล้วเมื่อลุกขึ้นจากที่นอนแต่เช้าตรู่มั้จะจับต้องแผ่นดินก็ตามไม่จับต้องแผ่นดินก็ตามก็เป็นผู้สะอาดไม่ได้เลย มั้จะจับต้องโคมัยสดก็ตามไม่จับต้องโคมัยสดก็ตามก็เป็นผู้สะอาดไม่ได้ มั้จะจับต้องหญ้าเขียวสดก็ตามไม่จับต้องหญ้าเขียวสดก็ตามก็เป็นผู้สะอาดไม่ได้ มั้จะบำเรอไฟก็ตามไม่บำเรอไฟก็ตามก็เป็นผู้สะอาดไม่ได้ มั้จะประคองอัญชลินอบน้อมดวงอาทิตย์ก็ตามไม่ประคองอัญชลินอบน้อมดวงอาทิตย์ก็ตาม ก็เป็นผู้สะอาดไม่ได้ มั้จะลงน้ำวันละ ๓ ครั้งก็ตามไม่ลงน้ำวันละ ๓ ครั้งก็ตาม ก็เป็นผู้สะอาดไม่ได้ ยืนอยู่นั่นเองชอนันเพราะเหตุไร เพราะอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนี้เป็นธรรมไม่สะอาดและเป็นเหตุก่อให้เกิดความไม่สะอาด

จนทะ เพราะเหตุที่ประกอบด้วยอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนี้จึงปรากฏมีทั้งนรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉานภูมิแห่งเปรตหรือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งแม้อื่น”^๘

^๗ อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗๖/๓๑๙ - ๓๒๑.

^๘ อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗๖/๓๒๒.

“จุนทะ ความสะอาดทางกาย ๓ อย่าง ความสะอาดทางวาจา ๔ อย่างความสะอาดทางใจ ๓ อย่าง

ความสะอาดทางกาย ๓ อย่าง คือ บุคคลบางคนในโลกนี้

๑. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑอาวุธและศีสตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่

๒. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการลักทรัพย์ คือ ไม่ถือเอาทรัพย์อันเป็นอุปกรณ์เครื่อง ปลื้มใจของผู้อื่นซึ่งอยู่ในบ้านหรืออยู่ในป่าที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยจิตเป็นเหตุขโมย

๓. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการประพฤติดินกาม คือ ไม่เป็นผู้ประพฤติล่วงในสตรีที่อยู่ในปกครองของมารดา ที่อยู่ในปกครองของบิดา ที่อยู่ในปกครองของพี่ชายน้องชายที่อยู่ในปกครองของพี่สาวน้องสาวที่อยู่ในปกครองของญาติ ที่ประพฤติธรรม มีสามี มีกฎหมายคุ้มครอง โดยที่สุดแม้สตรีที่บุรุษสมด้วยพวงมาลัยหมายไว้

ความสะอาดทางวาจา ๔ อย่าง คือ บุคคลบางคนในโลกนี้

๑. เป็นผู้ละเว้นจากการพูดเท็จ คือ อยู่ในสภา อยู่ในบริษัท อยู่ท่ามกลางหมู่ญาติ อยู่ท่ามกลางหมู่ทหาร หรืออยู่ท่ามกลางราชสำนัก ถูกเขาอ้างเป็นพยานซักถามว่า ‘ท่านรู้สิ่งใดจงกล่าวสิ่งนั้น’ บุคคลนั้นไม่รู้ก็กล่าวว่า‘ไม่รู้’หรือรู้ก็กล่าวว่า‘รู้’ ไม่เห็นก็กล่าวว่า‘ไม่เห็น’หรือเห็นก็กล่าวว่า‘เห็น’ไม่กล่าวเท็จทั้งที่รู้เพราะตนเป็นเหตุบ้างเพราะบุคคลอื่นเป็นเหตุบ้างเพราะเหตุคือเห็นแก่อำมิสเล็กน้อยบ้าง

๒. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการพูดส่อเสียดคือ ฟังความฝ่ายนี้แล้วไม่ไปบอกฝ่ายโน้นเพื่อทำลายฝ่ายนี้ หรือฟังความฝ่ายโน้นแล้วไม่มาบอกฝ่ายนี้เพื่อทำลายฝ่ายโน้นสมานคนที่แตกแยกกันส่งเสริมคนที่ปรองดองกันชื่นชมยินดีเพเลติเพเลติต่อผู้ที่สามัคคีกันพูดแต่ถ้อยคำที่สร้างสรรค์ความสามัคคี

๓. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการพูดคำหยาบ คือ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษ ไพเราะ น่ารัก จับใจเป็นคำของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่พอใจ

๔. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ คือ พูดถูกเวลา พูดคำจริง พูดอิงประโยชน์ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดคำที่มีหลักฐาน มีที่อ้างอิง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์

ความสะอาดทางใจ ๓ อย่างคือบุคคลบางคนในโลกนี้

๑. เป็นผู้ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของเขา คือ ไม่เพ่งเล็งอยากได้ทรัพย์อันเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่นว่า ‘ทำอย่างไร ทรัพย์อันเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่นจะพึงเป็นของเรา’

๒. เป็นผู้มึนจิตไม่พยายาม คือ ไม่มีจิตคิดร้ายว่า ‘ขอสัตว์เหล่านี้จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีจิตพยายาม ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด’

๓. เป็นสัมมาทิฐิ มีความเห็นไม่วิปริตว่า ‘ทานที่ให้แล้วมีผลอยู่ที่บูชาแล้วมีผล การเช่นสรวงมีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและชั่วมีโลกนี้มีโลกหน้ามีมารตามีคุณ บิดามีคุณ โอปปาทิกสัตว์มี สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้งมีอยู่ในโลก’

กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนี้ที่บุคคลประกอบแล้ว เมื่อลุกขึ้นจากที่นอนแต่เช้าตรู่ แม้จะจับต้องแผ่นดินก็ตามไม่จับต้องแผ่นดินก็ตาม ก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเองแม้จะจับต้องโคลมัยสก็ตามไม่จับต้องโคลมัยสก็ตามก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเองแม้จะจับต้องหญ้าเขียวสดก็ตามไม่จับต้องหญ้าเขียวสดก็ตามก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเอง แม้จะบำเรอไฟก็ตามไม่บำเรอไฟก็ตาม ก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเองแม้จะประคองอัญชลีนอนบ่มดวงอาทิตย์ก็ตามไม่ประคองอัญชลีนอนบ่มดวงอาทิตย์ก็ตามก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเองแม้จะลงน้ำวันละ ๓ ครั้งก็ตาม ไม่ลงน้ำวันละ ๓ ครั้งก็ตามก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเอง ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนี้เป็นธรรมสะอาดและเป็นเหตุก่อให้เกิดความสะอาด

จนทะ เพราะเหตุที่ประกอบด้วยกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนี้ จึงปรากฏมีทั้งเทวดาและมนุษย์หรือสุคติอย่างใดอย่างหนึ่งแม้อื่น’...^๙

จากคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าข้างต้น จึงเห็นได้ว่าปัญหาสังคมไทยในยุคปัจจุบันที่เริ่มตั้งแต่ปัญหาของปัจเจกบุคคลที่เกิดขึ้นมากมายและในที่สุดได้กลายเป็นปัญหาสังคมนั้นล้วนมีสาเหตุมาจากการที่มนุษย์เลือกดำเนินชีวิตโดยประมาทมีพฤติกรรมทางกายวาจาใจ ที่ประกอบไปด้วยกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนี้ เมื่อบุคคลตกอยู่ในสภาพที่มีความตกต่ำทางด้านกายวาจาใจแล้วก็เป็นเหตุให้ชีวิตไม่มีคุณภาพขาดดุลยภาพในการดำเนินชีวิต ดังจะเห็นจากการที่โลกมนุษย์เกิดภาวะวิกฤต ผู้คนมีปัญหาทางจิต ปัญหาครอบครัว ปัญหาชุมชนและสังคม ปัญหาสงครามทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายดินฟ้าอากาศวิปริตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ปัญหาเหล่านี้ล้วนมีสาเหตุมาจากการที่มนุษย์ประพฤติผิดศีลธรรม มีการเบียดเบียน ขาดความมีเมตตาต่อกัน เข่นฆ่ากันอย่างโหดเหี้ยม เมื่อมีการรบราฆ่าฟันกันก็ต้องหลบลี้หนีภัยเอาตัวรอด ต้องสะดุ้งหวาดกลัวกับภัยร้ายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ทั้งที่ตัวเองเป็นผู้ก่อหรือผู้อื่นเป็นคนก่อ สังคมไม่มีความสงบ ร่มเย็น ผู้คนหาความเย็นกายสบายใจได้ยาก เมื่อบุคคลมีกุศลกรรมบถหนาแน่น ทุกติภูมิอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะบังเกิดขึ้น ดังนั้น หากต้องการมีอายุขัยยืนยาว ต้องการความร่มเย็นเป็นสุข และมีสุคติภูมิารองรับชีวิตในปรโลก มนุษย์จึงต้องเพิ่มความสะอาดทางกายวาจาและใจให้มีขึ้นในตนอยู่เสมอ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

^๙ อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗๖/๓๒๒ - ๓๒๔.

จิตเต อสงกิลฺลาสุ สุขติ ปาฏิกงฺขา^{๑๐} เมื่อจิตผ่องใสไม่เศร้าหมอง สุขติ (สุขติ คือ ทางดำเนินที่ดี, แดนกำเนิดอันดีที่สัตว์ผู้ทำกรรมดีตายแล้วไปเกิด ได้แก่ มนุษย์ และเทพ^{๑๑}) ก็เป็นอันหวังได้

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าปัญหาหรือต้นเหตุแห่งการขาดความมีคุณภาพชีวิตที่แท้จริงของคนไทยก็คือการดำเนินชีวิตด้วยความประมาท มีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ประกอบไปด้วยอกุศลกรรมบท ๑๐ ประการ อันส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย และหากบุคคลต้องการให้ชีวิตอยู่ดีมีสุข มีสุคติภูมิเป็นที่ไปก็ควรดำเนินชีวิตให้สะอาด มีชีวิตที่ประกอบไปด้วยอกุศลกรรม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยหลักไตรสิกขา สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและสามารถสร้างความสมดุลหรือความมีคุณภาพชีวิต ทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้

๔.๒ แนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

แนวคิดในการนำคำสอนตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา มาใช้ในการสร้างคุณภาพชีวิตของมนุษย์สำหรับงานวิจัยนี้ มีสาเหตุมาจากสภาพปัญหาการขาดความมีคุณภาพชีวิตของมนุษย์ อันเป็นเหตุให้การดำเนินชีวิตมีปัญหา เริ่มตั้งแต่ปัญหาในระดับปัจเจกบุคคล แล้วเพิ่มระดับไปเป็นปัญหาคอกรวม ปัญหามุมชน และกลายเป็นปัญหาสังคมและประเทศชาติในที่สุด ดังนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ดังนี้

๔.๒.๑ หลักไตรสิกขากับการสร้างคุณภาพชีวิต

ในทัศนะทางพระพุทธศาสนา ปัญหาสังคม หรือ ปัญหาของโลก มีอยู่ประจำโลกทุกยุค พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น มิได้แก้ไขปัญหาสังคม หรือ ปัญหาของโลก แต่พระองค์แก้ปัญหามโนธรรมของพระองค์ได้ ไม่ให้ปัญหาสังคมหรือปัญหาของโลกมาเป็นปัญหาค้างคาอยู่ในมโนธรรมของพระองค์ พระอรหันตสาวกก็เช่นเดียวกัน ฉะนั้น เราศึกษาวิชาการแขนงใดก็ตาม ไม่สามารถแก้ไขปัญหามโนธรรมของคนอื่นได้หมด มีแต่แก้ไขปัญหามโนธรรมในใจของตนเองเท่านั้น ผู้มีปัญญารู้ว่า ในใจตนมีปัญหาโดยอยู่พึงรีบแก้ไขปัญหามโนธรรมในใจนั้นเสีย การจะแก้ไขปัญหามโนธรรมในใจได้นั้น ต้องแก้ไขตามแนวทางของผู้รู้คือพระพุทธเจ้าเท่านั้น ซึ่งแนวทางที่พระพุทธองค์ได้วางไว้ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ส่วนปัญหาสังคม หรือ ปัญหาของโลกนั้น ย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามเหตุปัจจัยอยู่แล้ว ไม่ต้องทำอะไรก็เกิดดับ ไปตามเหตุปัจจัย แต่ปัญหามโนธรรมในใจนั้นต้องมีความมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยวจริงจังที่จะแก้ไข ด้วยวิธีการที่ถูกต้องเท่านั้น จึงจะแก้ไขได้ ฉะนั้น แนวทางที่ถูกต้องที่สุดคือ การปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์แปด

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๑/๖๓.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยติ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๔๕๔.

ยอลงเป็น ศิล สมาธิ ปัญญา ยอลงอีกเป็น ทางสายกลาง คือ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท กล่าวคือ การอยู่อย่างไม่ขาดสตินั่นเอง เพียงแต่ว่าทำอย่างไรจึงจะไม่ขาดสติได้ ซึ่งการภาวนา เป็น คำตอบที่รอให้ทุกคนลงมือพิสูจน์อยู่ตลอดเวลา^{๑๒} จากคำกล่าวนี้นี้จะเห็นได้ว่าปัญหาที่มีอยู่และเกิดขึ้น ในสังคมซึ่งเป็นปัญหาประจำโลกมาทุกยุคทุกสมัย ล้วนเป็นปัญหาที่มีต้นเหตุมาจากตัวบุคคลของแต่ละคน การจะแก้ปัญหาก็ต้องแก้ที่ตัวบุคคลโดยบุคคลต้องแก้ปัญหามีอยู่ในใจตนด้วยตนเอง เราไม่สามารถจะไปแก้ไขปัญหาให้ผู้อื่นได้ แต่อย่างไรก็ตามในฐานะเพื่อนมนุษย์ที่เป็นสัตว์โลกร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เมื่อเรามีศรัทธาในพระธรรมคำสอน เห็นและเข้าใจความหมาย และคุณค่าของสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสั่งสอนเพื่อให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ดำเนินชีวิตได้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมคือการมีสัมมาทิฐิ เมื่อเรารู้และเข้าใจจึงควรนำพระธรรม คำสอนของพระพุทธองค์ไปเผยแผ่ต่อมวลมนุษยชาติเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูล เพื่อนมนุษย์ด้วยกันให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข อยู่ร่วมกันในสังคมโลกที่มีปัญหาได้อย่างสันติสุข ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ดังนั้น ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมคำสอนว่าด้วยหลักไตรสิกขา และศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลการสร้างคุณภาพชีวิต จากกลุ่มบุคคลผู้อยู่ใกล้ชิดและดำเนินชีวิตตาม แนวทางคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยการลงพื้นที่ภาคสนามและทำการสัมภาษณ์ เชิงลึกเพื่อศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำเสนอแนวทางในการสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมใน พระพุทธศาสนาในลำดับถัดไป ซึ่งจากการสัมภาษณ์สามารถวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปได้ ดังนี้

การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคนตามหลักไตรสิกขา โดยการพัฒนาตามกระบวนการด้านศีล สมาธิ ปัญญานั้น หากมนุษย์ได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมสามารถที่จะเข้าหลักความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์ เมื่อมีการเกิดย่อมมีการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักยิ่ง ไม่สามารถครอบครองได้ตลอด เมื่อมีการ พลัดพรากเกิดขึ้นแล้ว ความทุกข์ย่อมเข้าครอบงำ ทำให้ตกอยู่ในภาวะของความทุกข์ได้ตลอดเวลา จะทำอย่างไรจึงจะสามารถปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ได้ ฉะนั้นการนำหลักของไตรสิกขามาเป็นเครื่องมือ ในการพัฒนาสู่การดับความทุกข์ได้ จะเห็นได้จากความเกี่ยวเนื่องกัน พุทธทาสภิกขุ, กล่าวว่า ศีลดับ ทุกข์โทษทางกาย วาจา ได้แล้วย่อมเป็นบันไดหรือเป็นบาทฐานเกิดสมาธิได้โดยง่าย คนที่ไม่มีศีลหรือ คนที่กำลังรู้สึกตัวอยู่ว่าตนทุกข์ ย่อมไม่สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้สำเร็จ เพราะฉะนั้นศีลจึงเป็น บันไดหรือเป็นบาทฐานของสมาธิ สมาธินั้นเล่าได้อาศัยศีลแล้วก็ตั้งขึ้นได้โดยง่าย จะเห็นได้ง่าย ๆ ว่า บุคคลหนึ่งบุคคลใด มีจิตใจแจ่มใส ปิติปราโมทย์ ในการกระทำที่ถูกต้องของตนอยู่ จิตย่อมสงบเยือก

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระมหาบุญตา ขาดบุญโญ, (สุหา), เจ้าอาวาสวัดเกาะทอง ตำบลโคกสี อำเภอเมือง ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

เย็นพร้อมที่จะคิดนึกอะไรได้เป็นอย่างดี ทั้งจะเห็นได้ว่า นอกจากมีความสุขในส่วนตนในขั้นนี้แล้ว ยังเป็นเครื่องใช้ให้เกิดคุณสมบัติขั้นต่อไปคือขั้นที่เรียกว่า ปัญญานั้นเอง ปัญญานั้นเมื่อสมาธิเกื้อหนุน เป็นอย่างดีและถูกต้องแล้ว ย่อมแก่กล้าที่จะทำลายกิเลสได้จริง ๆ แม้ในลักษณะที่เนื่องกัน

หลักไตรสิกขายังเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยขั้นต้นก็รักษาศีล คือ ทำตนให้เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ไม่อยู่ตามอารมณ์ ตามความอยากของตัว แต่อยู่อย่างคนมีระเบียบมีวินัย เรียกว่าเป็นคนมีศีล บังคับตัวเองได้ ควบคุมตัวเองได้ ไม่ปล่อยอะไรไปตามชอบใจ ไม่ทำอะไรตามใจตัว แต่มีข้อบังคับให้กระทำ ก็กลายเป็นคนมีศีล ต่อไปก็ฝึกสมาธิ คือการเจริญสมณกรรมฐาน คือจิตให้สงบ ให้ตั้งมั่น ให้อ่อนโยนพอสมควร แล้วต่อไปก็ไปถึงขั้นปัญญา ในขั้นปัญญา เป็นเรื่องของ การพิจารณาศึกษาในเรื่องนั้นอย่างละเอียด ดูอะไรก็ดูอย่างละเอียด ถ้าดูเพียงขั้นสมาธิก็ดูเหมือนเป็นรูป เป็นร่าง แล้วเอาสิ่งนั้นเข้ามาเป็นนิमित เป็นสิ่งสำหรับดูต่อไป ไม่ว่าวัตถุอะไรที่เราดูแล้วเรานึกดูเมื่อไหร่ ก็ได้ มันก็เป็นขั้นสมาธินั้นยังไม่ได้เป็นขั้นปัญญา ขั้นปัญญานั้นต้องรู้ว่าอะไรเป็นอะไร อะไรถูกต้อง เช่นว่าเราดูสิ่งอะไร สติกับปัญญามันมาคู่กัน มาวิเคราะห์กันที่ ว่าสิ่งนี้คืออะไร มาจากอะไร อยู่ได้ อย่างไร ผลสุดท้ายมันเป็นอย่างไร มองไปคิดไป จนกระทั่งเห็นว่าไม่มีอะไรน่ายึดถือว่าเป็นของเรา ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนอย่างแท้จริง มันเป็นแต่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เท่านั้น เราจะไปจับเอาตอน หนึ่งตอนใดว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ก็ไม่ได้เพราะถ้าไปยึดอย่างนั้นก็เรียกว่ายึดผิด การฝึกอบรมกาย วาจา ใจ หรือฝึกฝนอบรมใน ๓ ด้าน คือทางปัญญา ทางศีล และทางจิต ตามหลัก ไตรสิกขา และได้ สรุปเนื้อหาของอริยมรรคมีองค์ ๘ ไตรสิกขา กับ อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เป็นอย่างดี เดียวกันนั่นเอง เพราะฉะนั้น ถ้าใครพูดว่าแนวทางปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ คือ ไตรสิกขา เรียกว่า เขาพูด ถูกหรือใครจะพูดว่าแนวทางปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เรียกว่าพูดถูกอีกเหมือนกัน และไตรสิกขายังมีหน้าที่สำคัญ คือ ๑) ศีล มีหน้าที่กำจัดกิเลสชั้นหยาบ ที่แสดงออกมาทางกาย วาจา ให้หมดไป (วิติกัมมกิเลส) ๒) สมาธิ มีหน้าที่กำจัดกิเลสอย่างกลาง เช่น นิวรณ์ธรรม ๕ มีกามฉันทะ นิวรณ์ เป็นต้น

การพัฒนามนุษย์เป็นการเสริมสร้างมนุษยธรรมที่สมบูรณ์และยังสามารถพัฒนามนุษย์ให้ มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจทั้งสามด้าน เพื่อเป็นแรงเสริมมนุษยธรรมให้มีความ เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญาที่ได้รับการพัฒนาแล้ว และการส่งเสริมให้มนุษย์ ลดละความเห็นแก่ตัว กิเลสเบาบางลง ความสันติสุขก็จะเกิดขึ้นกับสังคมได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามหลัก ไตรสิกขา เมื่อมนุษย์ได้รับการพัฒนาสังคมที่มนุษย์อาศัยก็จะกลายเป็นสังคมที่เกื้อกูลต่อความเป็นอยู่ ที่ดีงาม เป็นสังคมที่สงบสุข มั่นคงราบรื่น ปราศจากความยากจนและสามารถพึ่งตนเองได้ และการอยู่ ร่วมกันของสังคมอย่างสันติสุข โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามนุษย์ แม้ว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จะสามารถนำไปพัฒนามนุษย์ทุกหมวดก็ตาม แต่หลักการพัฒนา มนุษย์ตามหลักไตรสิกขานั้น จะมีความเหมาะสมกับการพัฒนามนุษย์ยุคปัจจุบัน เป็นการพัฒนาระดับ

ปัจเจกบุคคล หมายถึงการพัฒนาทางด้านกาย จิต และปัญญา ทั้งสามด้าน เนื่องจากการดำเนินชีวิตของคนเรานั้น ต้องมีทักษะ ความรู้ ความสามารถในการดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้อยู่รอดและก้าวข้ามผ่านพ้นสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบการดำเนินชีวิตหรือในหน้าที่การงาน พร้อมกันนั้น ก็จะต้องรู้จักแก้ปัญหาได้อย่างอย่างมีสติ มีความรอบคอบและใช้ปัญญา หากสามารถทำได้เช่นนี้ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตก็จะอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม ทั้งนี้เพราะหลักไตรสิกขา เมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนามนุษย์แล้ว ก็จะส่งผลทำให้การปฏิบัติงานของบุคลากร ข้าราชการ ในองค์การหรือหน่วยงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จะเห็นจากหลักของไตรสิกขาหรือสิกขาเป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือพระนิพพานจึงถือกันเป็นหลักอันสำคัญที่สุด ในการปฏิบัติกิจในพระพุทธศาสนา กล่าวคือประการแรก เป็นสิ่งที่มีค่าหรือมีความหมายตรงที่ดับทุกข์ได้เป็นขั้น ๆ อันเป็นผลของการปฏิบัติตามหลัก ๓ ประการดังกล่าว ประการที่สอง เป็นเครื่องกรองหรือทำลายกิเลส ทำให้คนประพฤติดีมีจิตใจดี คิดดี มีความรู้ และเห็นในสิ่งที่ถูกต้องที่ควร ฉะนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา ก็คือการศึกษาปฏิบัติเป็นขั้น ๆ เพื่อผลอันเดียวกัน คือความพ้นทุกข์ เมื่อกล่าวโดยแยกกัน ศีลทั้งหมด ดับทุกข์ หรือโทษหายาบ ๆ ที่เกิดขึ้นปรากฏอยู่ ทางกาย ทางวาจา ทั้งที่เป็นทุกข์แก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น หรือสังคม ส่วนสมาธินั้น ดับทุกข์หรือโทษที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป คือ ทุกข์ทางใจ แต่เป็นประเภทหายาบ สำหรับปัญญาเป็นเครื่องมือดับทุกข์ ที่ดับถึงขั้นรากเหง้า เพื่อไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้นมาได้อีกต่อไป ดังนั้น หากบุคคลหรือมนุษย์ผู้ใดได้ปฏิบัติตนเองตามหลักไตรสิกขาแล้ว จะสามารถพัฒนาบุคคลให้มีการดำเนินชีวิตไปในวิถีทางที่ถูกต้อง ดึงมาส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ตลอดจนการทำงานในองค์การหรือหน่วยงานด้วย

ศีล เป็นวิธีฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรม หมายถึง การศึกษาช่วยพัฒนาพฤติกรรมด้วยการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ได้แก่สิ่งแวดล้อมทางสังคม มีเพื่อนมนุษย์ ญาติพี่น้อง และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุที่เป็นปัจจัย ๔ มีสิ่งของเพื่อบริโภค เครื่องใช้สอย อุปกรณ์เทคโนโลยี ตลอดทั้งสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ต้องจัดการศึกษาเรียนรู้เพื่อให้มนุษย์มีพฤติกรรมทางกายและวาจา สร้างอินทรีย์สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทำให้เกิดพฤติกรรมสมดุลกัน เริ่มตั้งแต่การดำเนินชีวิตด้วยการประกอบอาชีพของตน ไม่ก่อให้เกิดการเบียดเบียน ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทำลายสังคม แต่เป็นการสร้างสรรค์เพื่อเกื้อหนุนสังคม ชุมชน ประโยชน์ของศีล คือ

๑. ศีลช่วยทำให้เกิดวินัย แม่บทของชุมชน มองที่คนอยู่รวมกันเป็นหน่วยงาน ชุมชน องค์การ ตลอดทั้งประเทศชาติ ย่อมมีการส่งเสริม เรียนรู้กฎ กติกา กฎหมาย เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยของหมู่คณะ ทำให้เกิดความสามัคคี ดังนั้น วินัยแม่บทของชุมชนนั้น มีตั้งแต่ศีลของ

ฆราวาส คือ ศีล ๕ ไปจนถึงศีลของนักบวช ถือเป็นหลักมนุษยธรรมที่ต้องใช้ประพุดร่วมกัน ตลอดทั้งการศึกษาเรียนรู้ ศีลธรรมสามารถนำไปพัฒนาเป็นกฎหมายจรรยาบรรณวิชาชีพต่างๆ ได้อย่างสมเหตุสมผล

๒. ศีลช่วยทำให้เกิดการสำรวมอินทรีย์ เพราะเรารับรู้สิ่งต่างๆ ผ่านช่องทางอินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าไม่มีการสำรวมระวังแล้ว ย่อมทำให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมา นำไปสู่การทำความเลวความชั่วในที่สุด จำต้องควบคุมอินทรีย์ให้รู้จักแสวงหาความรู้ในทางที่ถูกที่ควร มีการพิจารณาด้วยการฟัง ดู เพื่อคิดแยกแยะส่วนประกอบ

๓. ศีลช่วยให้หาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ (อาชีวนาจริย) ทำให้เกิดพฤติกรรมปกติในการแสวงหาปัจจัยเลี้ยงชีพ ไม่เป็นผู้หาเลี้ยงชีวิตในทางที่ก่อความเดือดร้อนต่อสังคม ผลของการศึกษาเรียนรู้ระเบียบวินัยสังคม ย่อมช่วยผดุงความเป็นธรรมให้แก่สังคมด้วยการหาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ ประกอบอาชีพการงานตามกำลังสติปัญญา ด้วยความเพียรพยายามในทางที่ถูกที่ควร

๔. ศีลช่วยให้การเสพบริโภคปัจจัยด้วยสติปัญญา (ปัจจัยปฏิสันนา) ก่อให้เกิดพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเอง สังคม แก่โลก รู้จักวิธีบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยความพอเพียงกับความจำเป็นของการดำรงชีวิต บริโภคด้วยความตระหนักถึงจุดมุ่งหมายของชีวิต บริโภคด้วยการพิจารณาจัดสรร ควบคุม และการละเว้น รวมทั้งเลิก

สมาธิ เป็นวิธีฝึกฝนพัฒนาจิตใจ หมายถึง การศึกษาช่วยพัฒนาพฤติกรรมแห่งจิตใจให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจปลอดโปร่ง สบาย ปราศจากความโลภ เป็นการศึกษาเพื่อความตั้งใจ ความตั้งใจเพื่อสร้างแรงจูงใจ โดยเชื่อมโยงสุขภาพจิตใจที่มีคุณธรรม จริยธรรมเป็นตัวยึด เพื่อให้เกิดความเมตตากรุณา มีความรักใคร่ในเพื่อนมนุษย์ ด้วยการไม่เบียดเบียนทั้งด้วยการกระทำ ด้วยความคิด ทำให้จิตมีพลังมั่นคงแน่วแน่ต่อความดีงาม บุคคลที่ผ่านการเรียนรู้เรื่องสมาธิ มีการฝึกฝนพัฒนาจิต ย่อมทำให้จิตมีคุณสมบัติพิเศษ ดังนี้

๑. การศึกษาเรียนรู้แล้วฝึกสมาธิ ย่อมทำให้จิตมีคุณภาพ ประณีต ประเสริฐ ส่งผลให้เกิดความเมตตากรุณาขึ้นในจิตใจ บรรณาให้ผู้อื่นมีความสุข มีความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นประสบผลสำเร็จ มีความอุเบกขา วางตนเป็นกลางต่อทุกคน มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อต่อเพื่อนร่วมโลก เป็นต้น

๒. การศึกษาเรียนรู้สมาธิแล้วฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้มีประสิทธิภาพ เป็นการเสริมสร้างคุณภาพจิตให้เข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง ทำให้จิตมีความใฝ่รู้อย่างสร้างสรรค์ ใฝ่ที่จะทำความดีงามเพื่อบรรลุสิ่งสูงสุด (ฉันทะ) มีความพากเพียรไม่ทอดธุระหน้าที่รับผิดชอบ (วิริยะ) มีความอดทนเข้มแข็งต่อปัญหาอุปสรรค (ขันติ) มีความจริงใจและจริงจัง มั่นคงแน่วแน่กับสิ่งที่ทำลงไป (สัจจะ) เป็นต้น

๓. การศึกษาเรียนรู้สมาธิแล้วฝึกฝนพัฒนาจิตให้มีความสุข เกิดภาวะเกื้อหนุนสุขภาพจิตใจในทางที่ดี ได้แก่ ทำให้จิตเกิดความร่าเริงแจ่มใส เบิกบานใจอยู่ตลอดเวลา(ปราโมทย์) ย่อมทำให้จิตเกิดความเอิบอิ่ม ปลาบปลื้มยินดี (ปิติ) ทำให้จิตสงบเย็น ช่วยผ่อนคลายทั้งสภาวะร่างกายและจิตใจได้ (ปัสสัทธิ) ย่อมทำให้จิตเกิดความคล่องแคล่วสะดวกสบายใจ (สุข) ย่อมทำให้จิตสงบปราศจากความเร่าร้อน (สันติ)

ปัญญา เป็นฝึกฝนพัฒนาความรู้ หมายถึง การศึกษาเพื่อพัฒนาปัญญา เมื่อบุคคลได้ผ่านการศึกษาแล้ว ย่อมเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า ทำไมคนเราต้องไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ทำไมต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อบุคคลไม่เบียดเบียนกัน มีการให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันแล้ว ย่อมเกิดผลดีต่อตนเองและสังคม ทำให้มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการทำความดี ฉะนั้น ความรู้ความเข้าใจเหตุผลทำให้เกิดปัญญา ซึ่งทำให้จิตใจมีความพร้อมในการสร้างคุณงามความดีและมีความสุข

ผลของการศึกษาพัฒนาปัญญาให้มีความรู้ มีความสามารถแล้ว ปัญญาช่วยให้เกิดการเกื้อหนุนแก่จิตใจ เกิดความปลอดโปร่งโล่งสบายเป็นอิสระได้ ซึ่งลักษณะการพัฒนาปัญญาย่อมกว้างขวาง สามารถแยกออกได้ดังนี้

๑. การศึกษาพัฒนาปัญญาช่วยให้ดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ ประสบผลสำเร็จ อันได้แก่ มีความรู้ความเข้าใจข้อมูลต่างๆ ได้แจ่มแจ้งชัดเจน ย่อมทำให้การรับรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ย่อมทำให้ความรู้เหล่านั้นสามารถแยกจุดเด่น จุดด้อย ได้อย่างแท้จริง ย่อมทำให้การสื่อสารถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจที่ตนเองได้รับมาให้ผู้อื่นได้รับรู้ตามด้วยได้

๒. การศึกษาพัฒนาปัญญาช่วยให้ดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม คือทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจระบบความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งทั้งหลาย ที่อิงอาศัยกันก็ด้วยเหตุปัจจัยแล้วมองเห็นสภาวะแห่งกระบวนการพัฒนาชีวิตของสังคมและโลก คือหมู่สัตว์ มีความเป็นมาและจะเป็นไปตามกระแสแห่งเจตจำนงหรือเหตุปัจจัยอื่นมาประกอบกัน ที่เรียกว่าเป็นไปตามกรรม

๓. การศึกษาพัฒนาปัญญาช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิต กล่าวคือการศึกษช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจเท่าทันความเป็นจริงของสังขาร อันเป็นโลกทัศน์และชีวทัศน์ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ มีความเข้าใจแจ่มแจ้งจึงทำให้จิตมีความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงได้ เกิดความอิสระโดยสมบูรณ์แห่งชีวิต ก็ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณารู้เท่าทันอย่างแท้จริง^{๑๓}

ดังนั้น หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยเรื่อง ไตรสิกขา (ศีล, สมาธิ, ปัญญา) และ มัชฌิมาปฏิปทา (เห็นชอบ, ดำริชอบ, วาจาชอบ, กระทำชอบ, เลี้ยงชีพชอบ, พยายามชอบ, ระลึก

^{๑๓} สัมภาษณ์ พระมหาภิรทัฐภณ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น, ๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

ชอบ และจิตตั้งมั่นชอบ) จึงเป็นสุดยอดของหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี ถ้าคนในโลกนี้น่าหลัก มัชฌิมาปฏิปทา มาดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องก็จะทำให้สังคมกลายเป็นสังคมที่มีความสุข สงบ ร่มเย็น เหมือนดังที่หลวงพ่พุทธานาสได้กล่าวเอาไว้ “ศีลธรรม ไม่กลับมาโลกาจะวินาศ” หลักมัชฌิมาปฏิปทา ยังเป็นหลักปฏิบัติให้ถึงความหลุดพ้น ได้ “หากพุทธบริษัท ๔ เดินตามมรรคมืองค์แปด โลกนี้จักไม่ว่างจากพระอรหันต์” พุทธพจน์^{๑๔}

การประยุกต์ใช้หลักอริสติกสิกขาในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างคุณภาพชีวิต

ศีลสิกขา คือการศึกษาฝึกอบรมพัฒนากาย และวาจา ประกอบด้วย สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เพราะว่าความถูกต้องทั้งสามอย่างนี้เป็นเรื่องของระเบียบวินัยอันจะควบคุมพฤติกรรมหรือความเคลื่อนไหวทางกาย วาจา ให้ดำเนินไปในทิศทางปกติ ไม่ขัดขวางพัฒนาการของตนหรือสังคม

ศีลระดับธรรม ซึ่งหมายถึงข้อแนะนำสั่งสอน หรือหลักความประพฤติที่ทรงบัญญัติตามกฎ ธรรมดาแห่งความดีความชั่ว (กฎแห่งกรรม) กับ ศีลระดับวินัย คือ เป็นแบบแผนข้อบังคับที่บัญญัติขึ้นไว้เป็นทำนองประมวลกฎหมาย สำหรับกำกับความประพฤติของสมาชิกในหมู่ชนหรือชุมชนหนึ่ง โดยสอดคล้องกับความมุ่งหมายของหมู่คณะหรือชุมชนนั้นโดยเฉพาะ ผู้ละเมิดบทบัญญัติแห่งศีลประเภทวินัยนี้มีความผิดตามอาญาของหมู่ ตามนัยนี้ศีลจึงเป็นทั้งธรรมและเป็นทั้งวินัย สำคัญของศีลคือ เป็นแกนกลางในการจัดระเบียบแบบแผนสำหรับสังคม เมื่อจะกล่าวเฉพาะความหมายของวินัยท่านให้ความหมายไว้ ๒ อย่าง คือ

๑) การฝึกให้มีความประพฤติและความเป็นอยู่เป็นระเบียบแบบแผน หรือการบังคับควบคุมตนให้อยู่ในระเบียบ แบบแผน รวมทั้งการใช้ระเบียบแบบแผนต่าง ๆ เป็นเครื่องจัดระเบียบความประพฤติ ความเป็นอยู่ของคนและกิจการของหมู่ชน

๒) ระเบียบแบบแผน กฎเกณฑ์ข้อบังคับต่าง ๆ ที่วางไว้สำหรับเป็นหลักหรือเป็นมาตรฐานสำหรับใช้ฝึกคน วินัยมีทั้งส่วนที่เป็นของคฤหัสถ์เรียกว่า อาคาริวินัย และส่วนที่เป็นของบรรพชิตเรียกว่า อนาคาริยวินัย คำว่าวินัยสำหรับบรรพชิตมีใช้ศีลในความหมายแคบ ๆ แต่ครอบคลุมเรื่องเกี่ยวกับความเป็นอยู่ด้านนอกของพระภิกษุทั้งหมด เริ่มตั้งแต่กำหนดคุณสมบัติ สิทธิ หน้าที่ วิธีรับและวิธีฝึกอบรมสมาชิกใหม่ เป็นต้น กล่าวโดยสรุปวินัยมีความหมายครอบคลุม ระบบแบบแผนเกี่ยวกับการปกครอง การบริหาร การศาล นิติบัญญัติ การเศรษฐกิจ การศึกษา เป็นต้น

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระสมภาร ฐิตญาโณ, (สุขประเสริฐ), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

จะเห็นได้ว่าระเบียบแบบแผนเกี่ยวกับการศึกษาก็เป็นเรื่องของศีลด้วยเหมือนกัน โดยสาระสำคัญของการศึกษาตามหลักศีลนี้เป็นเรื่องของการพัฒนาหรือการฝึกอบรม ๒ ด้าน ได้แก่

๑) ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ คือ ให้นุชนูญรู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้า ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมทั้งหลายเจริญงอกงาม ให้กุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมสูญไป

๒) ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ ให้นุชนูญรู้จักตั้งตนอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี

การนำศีลเข้ามาพัฒนาระบบการศึกษาให้แก่มนุษย์ เพื่อป้องกันการทำความผิดพลาดทางกาย หรือประพฤตชั่วทางกาย เพราะการฝึกปฏิบัติศีลช่วยให้เกิดการพัฒนาทางกายและทางวาจาควบคู่กัน ให้เกิดความสุจริต ก่อให้เกิดการเลิก ลด ละ อบายมุขและการทำความชั่วทั้งปวงการศึกษาที่ถูกต้องในการรักษาศีล เพื่อไม่ก่อให้เกิดปัญหาการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น อย่างน้อยต้องมีศีล ๕ เป็นพื้นฐานชีวิตของมนุษย์ อันได้แก่

๑. ไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกายผู้อื่น ด้วยการทำเองหรือสั่งให้ผู้อื่นทำแทน

๒. ไม่ประทุษร้ายทรัพย์สินของผู้อื่น ไม่ลักเล็กขโมยน้อย หรือเบียดบัง ฉ้อฉลด้วยกลอุบายต่างๆ

๓. ไม่ประทุษร้ายต่อของรักของใคร่ของผู้อื่น หรือผิดลูกเมียผู้อื่น

๔. ไม่ประทุษร้ายความเป็นธรรม หรือความยุติธรรมของผู้อื่นด้วยการโกหก หรือมุสาวาท

๕. ไม่ประทุษร้ายสติสัมปชัญญะของตนเอง ด้วยการดื่มสิ่งเสพติด หรือของมึนเมาต่าง ๆ^{๑๕}

ดังนั้น อธิศีลสิกขา จึงช่วยในการสร้างควมมีคุณภาพชีวิตได้ด้วยการปรับสมดุลของชีวิต คือ การสำรวมกาย วาจา แล้วประกอบอาชีพการงานที่สุจริต ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น^{๑๖} อธิศีลสิกขาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ช่วยในการสร้างคุณภาพชีวิตทำให้สังคมน่าอยู่ การก่อการร้าย ฆ่าข่มขืน ฉกชิงวิ่งราว หรือแม้แต่ปัญหาในสังคมด้านอื่น ๆ ย่อมไม่เกิดขึ้น หากทุกคนดำเนินตามหลักแห่ง อธิศีลสิกขา ซึ่งเป็นหลักการดำเนินชีวิตในขั้นพื้นฐาน^{๑๗}

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระครูสุศีลคัมภีร์ญาณ, (ประมวล ฐานทตโต/บุลลัม), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น, ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๑๗} สัมภาษณ์ พระสมบัตร์ ฐิตญาโณ, (สุขประเสริฐ), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

การประยุกต์ใช้หลักอภิจิตตสิกขาในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างคุณภาพชีวิต

สมาธิศึกษา คือการศึกษาฝึกอบรมพัฒนาจิต ประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เพราะว่าองค์ประกอบของอริยมรรคทั้งสามประการนี้เป็นเรื่องของ การฝึกฝนอบรม ควบคุมจิตให้รู้จักคิดอย่างเป็นระเบียบ เรียกว่า คิดเป็นการที่มนุษย์จะคิดเป็นโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงพอที่จะต้านทานกระแสยั่วยืมที่มาจากทวารทศมิให้ หวั่นไหวไปในทางบวกหรือลบ แต่มั่นคง แน่วแน่ เยือกเย็น นั้นเป็นการสร้างจิตให้มีพลัง เป็นฐาน ในการรองรับสรรพวิชาต่าง ๆ อย่างมั่นคง

การศึกษาตามหลักสมาธิ คือ การพัฒนาหรือฝึกอบรมจิตใจให้เกิดมีคุณลักษณะ ๓ ด้าน คือ

๑) ด้านสมรรถภาพจิต คือ จิตที่มีความสามารถในการคิดสูง เช่น คิดได้เก่ง คิดได้รวดเร็ว คิดได้มาก เป็นต้น

๒) ด้านคุณภาพจิต คือ จิตที่มีคุณธรรม ซึ่งทำให้เห็นถึงลักษณะที่ดีเด่นของจิต เช่น มีความเข้มแข็งมั่นคง ขยันหมั่นเพียร อดทน มีศีล สมาธิ มีวินัย มีความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ มีเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละเพื่อส่วนรวม ประหยัด กตัญญู เป็นต้น

๓) ด้านสุขภาพจิต คือ จิตที่มีสุขภาพดี เช่น จิตมีสมาธิ เป็นสุข สดชื่น ผ่องใส ร่าเริง เบิกบาน ปลอดภัย โល่ง สบาย เป็นต้น

หลักการทางพุทธศาสนา อาศัยคำสอนระดับศีลหรือวินัยที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นเป็นการ เน้นไปทางด้านของโครงสร้าง กฎ ข้อบังคับ ระเบียบแบบแผนต่าง ๆ เพื่อเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการศึกษาพัฒนาหรือฝึกอบรมด้านภายนอกตัวบุคคล ในทัศนะพุทธศาสนามองว่า หากจะ ทำการศึกษาพัฒนาหรือฝึกอบรมได้ประสบผลสำเร็จอย่างสมบูรณ์แบบต้องมีการศึกษาพัฒนาหรือ ฝึกอบรมด้านจิตใจซึ่งอยู่ภายในของตัวบุคคลด้วย คือ สร้างจิตสำนึกให้บุคคลในองค์กร ให้มีคุณธรรม เกิดความสำนึก มีความรับผิดชอบต่อตนเอง องค์กร ชุมชน และสังคม สามารถที่จะดำรงตนให้อยู่ใน องค์กร ชุมชน และสังคม ที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องอยู่ด้วยนั้น ได้อย่างมีความสุขและเกื้อกูล

สมาธิเป็นวิธีการศึกษาแบบการปฏิบัติ ฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจให้เกิดความมั่นคงแน่วแน่ หรือสมาธิ แล้วนำมาพัฒนาใช้งานเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในด้านต่าง ๆ เช่นการทำงาน การออกกำลังกาย การอ่านหนังสือ เป็นต้น ลักษณะสมาธิ ตามทฤษฎีของพุทธทาสภิกขุ ต้องเกิด จากการฝึกฝนพัฒนาอบรมจิต เรียกว่า สมาธิภาวนา เพื่อที่จะพัฒนาตนเองให้ก้าวเข้าสู่ความรู้แจ้งเห็น จริงในสิ่งทั้งปวง ผลของการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตย่อมทำให้จิตสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส มีความเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ เกิดพลังสามารถทำหน้าที่การทำงานทุกอย่างได้ด้วยความมั่นคง สำเร็จ

ตามวัตถุประสงค์ทุกประการ^{๑๘} ดังนั้น อธิจิตตสิกขา จึงช่วยในการสร้างดุลยภาพชีวิตได้ ทำให้เกิด ความตั้งใจในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ อย่างมีสติ ไม่หวั่นไหวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคม^{๑๙} อธิจิตตสิกขา เป็นหลักการดำเนินชีวิตในระดับกลาง ทำให้มนุษย์มีชีวิตที่มีคุณค่าและสูงขึ้น จากปุถุชน กลายเป็นกัลยาณชน จากกัลยาณชนเป็นปัญญาชน อริยบุคคล พระอรหันต์ ได้ตามลำดับแห่งการ บำเพ็ญบารมี^{๒๐}

การประยุกต์ใช้หลักอภิปญญาสิกขาในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างดุลยภาพชีวิต

ปัญญาสิกขา คือการศึกษาฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เพราะความสามารถที่จะมองเห็นความจริงในเรื่องราวต่าง ๆ แล้วหาทางออกให้กับตนเอง และผู้เกี่ยวข้องโดยปลอดภัยทั้งในส่วกายและในส่วนจิต กิจกรรมการเรียนการสอนที่มีไตรสิกขาเป็น พื้นฐาน คงต้องมีจุดเน้นที่มีระเบียบวินัย (ศีล) จิตใจที่มั่นคงหนักแน่น (สมาธิ) มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่าง รู้เท่าทัน และตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง (ปัญญา) ความจริงจะเป็นพื้นฐานของการศึกษาเรียนรู้ทั้ง ปวง เพราะสิ่งทั้งปวงล้วนมีความจริงประกอบอยู่อย่างเพียงพอตามธรรมชาติของสิ่งนั้น นั่นคือ ขบวนการ ไตรสิกขา

การศึกษาตามหลักปัญญา คือ การพัฒนาหรือฝึกอบรมปัญญาให้มนุษย์เกิดความรู้เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือรู้ตามที่มันเป็น ได้เคยกล่าวมาแล้วก่อนหน้านี้ว่าคำว่า ปัญญา และ คำว่า สัมมาทิฐิ เป็นคำที่ใช้แทนกันได้ ดังนั้น ทั้งปัญญาหรือสัมมาทิฐิ คือ ความรู้รอบ เข้าใจชัดเจน หรือ ความเห็นชอบ เห็นถูกต้อง จึงเป็นจุดเริ่มต้นเป็นตัวนำที่มีบทบาทสำคัญอยู่ตลอดเวลาในทุกขั้นตอน ของการศึกษา ยิ่งการศึกษาได้รับความก้าวหน้าไปมากขึ้นเท่าไร ทั้งปัญญาหรือสัมมาทิฐิ ก็จะยิ่ง เพิ่มพูนองงามมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย ในที่สุดก็จะกลายเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้การศึกษาดำเนินการ เข้าถึงจุดหมายปลายทางตามที่ได้กำหนดไว้ได้ ดังนั้นทั้งปัญญาหรือสัมมาทิฐิ จึงเป็นทั้งจุดเริ่มต้น และเป็นทั้งตัวการที่มีบทบาทสำคัญในทุกขั้นตอนของการศึกษาจนถึงปลายสุดของการศึกษา ในทัศนะพุทธศาสนามองว่า หากจะทำการศึกษาพัฒนาหรือฝึกอบรมมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์แบบต้อง พัฒนาด้านปัญญาภายในของตัวบุคคลด้วย คือ การพัฒนาปัญญาของบุคคลให้ดำเนินไปสู่เป้าหมายได้ อย่างงดงาม สะดวก และมีความปลอดภัยในทุกๆ ขั้นตอน

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๑๙} สัมภาษณ์ พระครูสุธีศัมมภิระญาณ, (ประมวล ฐานบทโต/บุลาลม), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระสมบัตร์ ฐิตญาโณ, (สุขประเสริฐ), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

การพัฒนาปัญญาขั้นแรก คือ ปัญญาที่เป็นความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ ต่อจากนั้น ลึกซึ้งลงไปอีกคือการรับรู้ เรียนรู้อย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง ไม่เบียดเบียนหรือเอนเอียงด้วยอคติ เนื่องจากการรับรู้ นั้น ยังมีขั้นต่อไปอีกคือการคิดการวินิจฉัย ซึ่งหมายถึงการคิดวินิจฉัยด้วยการใช้ ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ ปัญญาอีกขั้นหนึ่ง คือ ปัญญาที่รู้เข้าใจถึงสาระแห่งความเป็นไปของโลกและชีวิต รู้ทางเสื่อม ทางเจริญและเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รู้กฎวิธีแก้ไขปัญหา และสร้างสรรค์ความสำเร็จที่ทำให้ พัฒนาตน พัฒนาชีวิตและสังคมให้เจริญตงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป ขั้นสุดท้าย ได้แก่ ปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดา ของสังขาร คือ โลกและชีวิต เข้าถึงความเจริญแท้ของการที่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ทำให้คลายความยึดติดยึดมั่น โดยวางใจได้ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย แยกจิตใจออกมาเป็นอิสระได้ เลิกเอาความอยากของตนเป็นตัวกำหนดเปลี่ยนมาเป็นอยู่และทำการด้วยปัญญาเป็นขั้นที่จิตใจเข้าถึง อิสระภาพ หลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์

การศึกษาตามหลัก ศิล สมาธิ และปัญญา มีความสัมพันธ์อย่างเกื้อกูลต่อกัน คือ

ด้านศีล เป็นการจักระเบียบ ด้านสภาพแวดล้อมให้เกื้อกูลแก่การพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็น สิ่งที่น่ามาใช้ฝึกมนุษย ให้มีระเบียบวินัย มีความสุจริตกาย วาจา มีแรงงานที่เป็นสัมมาชีพ มี พฤติกรรมที่ดีงามและร่วมสร้างสรรค์สังคมให้ดีงาม และการอาศัยสภาพแวดล้อมที่เอื้อเช่นนี้ก็จะ เป็น พื้นฐานให้เอื้อต่อการพัฒนาสมาธิหรือพัฒนาจิตใจต่อไป

ด้านสมาธิ เป็นการพัฒนาจิตใจให้ประณีต มีสมรรถภาพ มีคุณภาพ และมีสุขภาพจิตที่ดี การอาศัยสภาพจิตใจที่ดีก็จะเป็นพื้นฐานให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป

ด้านปัญญา เป็นการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ทำการ ต่าง ๆ ด้วยความรู้เข้าใจ จนบรรลุถึงความรู้ประเภทที่ทำให้ชีวิตหลุดพ้นเป็นอิสระเป็นอยู่ด้วยความ ผ่องใสเบิกบานตลอดทุกเวลา เมื่อพัฒนามาจนถึงตรงนี้แล้วการบรรจบประสานของด้านจิตกับด้าน ปัญญา ก็จะทำปัญญาส่งผลต่อจิตใจอีก โดยปัญญาจะปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระ และทำให้เกิดสภาพ จิตอุเบกขาแต่เป็นอุเบกขาที่ประกอบด้วยปัญญา ซึ่งทำให้จิตอยู่ตัว มีดุลยภาพ สภาพจิตเช่นนี้ก็จะ เป็นปัจจัยแก่ ศิล คือ ส่งผลทำให้มนุษย์เกิดมีพฤติกรรมที่ดีงามเกื้อกูลในความสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้ ไม่เบียดเบียนกัน และเป็นเครื่องประสานสังคม โดยนำไปสู่การให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน การช่วยเหลือ เกื้อกูลกันด้วยวาจา และการบำเพ็ญประโยชน์ต่อกัน^{๒๑} **อริปัญญาลึกซึ้ง** เป็นหลักการในการดำเนิน ชีวิตขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา ช่วยในการสร้างดุลยภาพชีวิตได้อย่างมหาศาล เพราะเป็นสุดยอด แห่งธรรมหรือจะเรียกว่าเป็นเป้าหมายของชีวิตก็ได้ ปัญญาเป็นยอดแห่งทรัพย์ ถ้าจะเปรียบเทียบ

^{๒๑} สัมภาษณ์ พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

การดำเนินชีวิตของชาวบ้าน ถ้าในทางธรรมก็คือยอดแห่งธรรม^{๒๒} ช่วยให้มนุษย์มีสัมมาทัศนะ มองโลกในแง่ดี รู้เท่าทันโลกอย่างเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของโลกธรรม^{๒๓}

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยเรื่อง ไตรสิกขา (ศีล, สมาธิ, ปัญญา) และ มัชฌิมาปฏิปทา สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างคุณภาพชีวิตได้ใน ๔ ทาง คือ

- ๑) สร้างความสมดุลงกาย และ สมดุลจิต คือ เมื่อกายดี (มีศีล) จิตก็จะดี (มีสมาธิ)
- ๒) สร้างความสมดุลชีวิต และ สมดุลการงาน คือ ชีวิตมั่นคง การงานมั่นคง
- ๓) สร้างความสมดุลโลก และ สมดุลธรรม คือ มีวิชา ถึงพร้อมด้วยจรณะ
- ๔) สร้างความสมดุลวัตถุ และ สมดุลจิตใจ คือ วัตถุพอดี พอเพียง จิตใจก็อิ่มเต็ม

มีความสุข ไม่พร่อง

ความสมดุลทั้ง ๔ คู่นี้ เกิดขึ้นได้จากการปรับใช้หลักธรรม ศีลและมัชฌิมาปฏิปทา^{๒๔}

ดังนั้น หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และ มัชฌิมาปฏิปทา จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างคุณภาพชีวิตได้แน่นอน แต่ในเบื้องต้น ต้องมีความเข้าใจก่อนว่า ศีล มิใช่ข้อห้ามของพระพุทธเจ้าแต่เป็นข้อเสนอแนะว่า ถ้าใครต้องการมีชีวิตที่สงบ ร่มเย็น ก็พึงงดเว้นจากการล่วงเกิน หรือก้าวล่วงศีล แต่ถ้าล่วงเกินหรือ ก้าวล่วงศีล ความวุ่นวาย เดือนตรอย่อมเกิดขึ้นในชีวิตแน่นอน นี่คือหลักเหตุผล^{๒๕}

อริสติกขา ช่วยในการสร้างคุณภาพชีวิตได้ โดยการสร้างสมดุลชีวิตในมิติทางร่างกาย สังคม (ภาคแสดงออก) ปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ธรรมชาติแวดล้อม^{๒๖} และจะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถใช้สติกำกับในการพูด การกระทำ การเลี้ยงชีวิต อยู่บนพื้นฐานของการมีศีล ไม่ให้ใช้กาย วาจา ไปทำร้าย หรือเบียดเบียนใครหรือแม้กระทั่งตนเอง^{๒๗}

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระสมภาร จิตญาโณ, (สุขประเสริฐ), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระครูสุธีศัมภีร์ญาณ, (ประมวล ฐานทตโต/บุลลอม), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาโพธิคุณ, (สมชาย กนตสีโล/พงษ์มนัไว), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น, เจ้าสำนักศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น, จังหวัดขอนแก่น, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๒๕} สัมภาษณ์ พระมหาบุญตา ขาตปุณฺณ, (สุหา), เจ้าอาวาสวัดเกาะทอง, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๒๖} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาโพธิคุณ, (สมชาย กนตสีโล/พงษ์มนัไว), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระมหาบุญตา ขาตปุณฺณ, (สุหา), เจ้าอาวาสวัดเกาะทอง, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

อธิจิตตสิกขา ช่วยในการสร้างดุลยภาพชีวิตได้ โดยการสร้างสมดุลชีวิตด้านจิตและใจ ที่ทำหน้าที่ด้านการสั่งการ (ภายในจิต เพราะคนมีจิตเป็นนาย มีจิตเป็นผู้สั่งการ) จิตที่มีสมาธิ มันคง แน่วแน่ ไม่ซัดส่าย เป็นจิตที่บริสุทธิ์ถือว่าจิตมีความสมดุลควรแก่การทำงาน^{๒๘} การใช้สติกำกับประลึกรู้อยู่ที่ฐานคือ กาย ใจ ตน ความเพียรชอบย่อมเกิดขึ้น ความตั้งมั่นชอบของจิตย่อมเจริญขึ้น^{๒๙}

อธิปัญญาสิกขา ช่วยในการสร้างดุลยภาพชีวิต ด้านการมี.ความสมดุลทางปัญญา ซึ่งเป็นตัวการหลักในการสร้างความสมดุลทั้งหมด คือ ปัญญา จิต กาย สังคมสิ่งแวดล้อม^{๓๐} การใช้สติที่มันคง อยู่บนพื้นฐานของศีล ด้วยความตั้งมั่นเป็นหนึ่งในจิต หมั่นตรวจสอบจิตใจตนเองเป็นประจำจนจิตมีความรอบรู้เท่าทันต่อทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง ก็จะทำให้เห็นและเข้าใจทุกอย่างตามความเป็นจริงด้วยปัญญา^{๓๑}

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยเรื่องไตรสิกขา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างดุลยภาพชีวิตได้โดยวิธีน้อมนำมาปฏิบัติ ซึ่งอริยสัจธรรม สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตด้านการพัฒนากาย วาจา เพื่อให้เกิดดุลยภาพชีวิตที่ดี ส่วน อธิจิตตสิกขา สามารถนำมาใช้ในสร้างดุลยภาพของชีวิตได้ในทุก ๆ ด้าน โดยพิจารณานำมาใช้ให้เหมาะสมตามแต่ละช่วงของชีวิตด้วยความมีสติ มีสมาธิที่แน่วแน่ มันคง สำหรับ อธิปัญญาสิกขา นั้นช่วยสร้างดุลยภาพชีวิตให้มีปัญญา รู้จักวิธีคิด พิจารณาทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ตามเหตุและผล^{๓๒}

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยเรื่องไตรสิกขา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างดุลยภาพชีวิตได้อย่างดีที่สุด สามารถใช้เป็นหลักในการทำงาน การเรียน การครองเรือน การครองเมือง การทำทุกสิ่งได้อย่างมีสติทุกเวลา โดยใช้หลักไตรสิกขา มัชฌิมาปฏิปทา จะทำให้การทำงานและทุกสิ่งที่ทำสำเร็จลุล่วง ไม่ผิดพลาด ทำงานกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ลดข้อขัดแย้ง เกิดความสงบสุขในหน่วยงานซึ่งการปฏิบัติตามแนวทางพุทธโอษฐ์ คือ การเจริญกรรมฐานคุณมหายาใจเข้าออกถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง เมื่อจิตเป็นสมาธิ คือ เมื่อมีศีลเป็นข้อบังคับทำให้เกิดสมาธิ เมื่อมี

^{๒๘} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาโพธิคุณ, (สมชาย กนตสีโล/พื้งหมื่นไวย), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๒๙} สัมภาษณ์ พระมหาบุญตา ขาตบุณโย, (สุหา), เจ้าอาวาสวัดเกาะทอง, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๓๐} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาโพธิคุณ, (สมชาย กนตสีโล/พื้งหมื่นไวย), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระมหาบุญตา ขาตบุณโย, (สุหา), เจ้าอาวาสวัดเกาะทอง, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๓๒} สัมภาษณ์ นายชราวุฒิ ดาทุมมา, นายจรัญ ผุสุมมา, นักวิชาการด้านศาสนา, สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดขอนแก่น, ศาลากลางจังหวัดขอนแก่น ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สมาธิ ก็จะทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งในอริยสัจ ๔ มรรคมีองค์ ๘ เมื่อมีปัญญาก็จะมีความคิดเห็นและเข้าใจทุกอย่างได้ถูกต้องตามความเป็นจริง มีความคิดที่รู้จักแยกแยะสิ่งที่ดีหรือไม่ดีได้

อริศีลสิกขา ช่วยในการสร้างคุณลักษณะชีวิตได้ คือ อริศีลสิกขา เป็นการรักษากกรรมให้อยู่ในอาการปกติ สงบ ละเอียด ใช้ปัญญาไตร่ตรองอาการ กิริยา ได้แก่ กิน เดิน ยืน นอน นั่ง ด้วยการมีสติรู้เท่าทันทุกการเคลื่อนไหว

อริจิตตสิกขา ช่วยในการสร้างคุณลักษณะชีวิตได้ คือ อริจิตตสิกขา เป็นการรักษาพื้นพหุจิตใจ คลายการบำบัดจิตตนเองด้วยการเจริญสติ นั่งสมาธิ การมีสมาธิทำให้จิตตั้งมั่น และเกิดปัญญาในที่สุด

อริปัญญาสิกขา ช่วยในการสร้างคุณลักษณะชีวิตได้ คือ อริปัญญาสิกขา เป็นการรักษากปัญญารู้ชัดในอริยสัจ ๔ คติวิเคราะหเห็นเหตุและปัจจัยที่เกิดขึ้นได้ตามลำดับด้วยการพูดในสิ่งที่คิดไว้ก่อน มิใช่พูดในขณะที่ยังไม่กรั่นกรอง^{๓๓}

จากการศึกษาข้อมูลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง พระสงฆ์ฝ่ายวิชาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา นักวิชาการด้านศาสนาและกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมฯ ได้ใช้หลักไตรสิกขาและมัชฌิมาปฏิปทา เป็นแนวทางการสร้างคุณลักษณะชีวิต ดังนี้

ในการนำหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มาสร้างคุณลักษณะชีวิตนั้น เบื้องต้นบุคคลพึงต้องประพฤติปฏิบัติด้วยการรักษาศีลก่อน เพราะศีลเป็นวิธีการฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรม ทำตนให้คนมีระเบียบวินัย ทำให้เกิดการสำรวมอินทรีย์ หาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ เสพบริโภครด้วยสติปัญญา ไม่อยู่ตามอารมณ์ ความอยากของตัว แต่อยู่อย่างคนมีระเบียบวินัย จึงเรียกว่าคนมีศีล คือ บังคับตัวเองได้ควบคุมตัวเองได้ เมื่อบังคับตนเองได้ก็กลายเป็นคนมีสมาธิ แล้วทำการฝึกสมาธิเจริญสมถกรรมฐานเพื่อการเจริญปัญญาเป็นระดับในแต่ละขั้นไป การฝึกสมาธินั้น เป็นวิธีการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ เพื่อให้จิตมีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่ปลอดโปร่ง สบาย ปราศจากความโลภ เพื่อให้จิตมีคุณธรรมจริยธรรม มีความเมตตา ความรักใคร่กันในเพื่อนมนุษย์ด้วยการไม่เบียดเบียนกัน ทำความคิดให้จิตมีพลังมั่นคงแน่วแน่ต่อความดีงาม ส่วนปัญญานั้น เป็นการฝึกฝนพัฒนาความรู้ เพราะเมื่อบุคคลได้ผ่านการศึกษารู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง เช่น รู้ว่าทำไมคนเราต้องไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ทำไมต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อบุคคลไม่เบียดเบียนกัน มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีการให้ ย่อมเกิดผลดีต่อตนเองและสังคม ทำให้มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ในการทำมาหากิน เมื่อมีปัญญาเกิดความรู้ความเข้าใจเหตุและผลก็จะทำให้จิตมีความพร้อมในการสร้างคุณความดีและมีชีวิตที่มีความสุข คือ มีคุณลักษณะชีวิตที่ดี

^{๓๓} สัมภาษณ์ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม, ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน, ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น, ๒๔ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

การฝึกอบรมพัฒนากายและวาจา ได้นำหลักไตรสิกขา มัชฌิมาปฏิปทาและมรรคมืองค์ ๘ ในส่วนของอริสติกสิกขา คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ มาใช้ในการฝึกอบรมพัฒนากายและวาจา เพราะทั้งสามสิ่งนี้เป็นความถูกต้อง เป็นเรื่องของระเบียบวินัยที่ควบคุมพฤติกรรมหรือความเคลื่อนไหวทางกาย วาจา ให้ดำเนินไปในทิศทางที่เป็นปกติ ไม่ขัดขวางพัฒนาการของตนและสังคม ทำให้มีความประพฤติและความเป็นอยู่ที่มีระเบียบแบบแผน นำศีลมาพัฒนากายและวาจา เพื่อป้องกันการทำความผิดพลาดทางกายหรือการประพฤติชั่วทางกาย วาจา เมื่อฝึกปฏิบัติพัฒนากายและวาจาได้แล้ว ก็จะทำให้เกิดความสุขจิต ทำให้เกิดการ ลด ละ เลิก อบายมุขและการทำชั่วทั้งปวง ซึ่งการรักษาศีลเพื่อไม่ก่อให้เกิดปัญหาการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ก็คือต้องมีศีล ๕ เป็นพื้นฐานชีวิตของมนุษย์ อริสติกสิกขา เป็นหลักการดำเนินชีวิตในขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ดังนั้นจึงสามารถนำมาสร้างความมีคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี

การฝึกอบรมพัฒนาจิต ได้นำหลักไตรสิกขา มัชฌิมาปฏิปทาและมรรคมืองค์ ๘ ในส่วนของอริจิตตสิกขา คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ มาใช้ในการฝึกอบรมพัฒนาจิต เพราะองค์ประกอบของอริยมรรคทั้งสามประการนี้ ช่วยในการฝึกอบรม ควบคุมจิตให้รู้จักคิดอย่างเป็นระเบียบ เรียกว่า “คิดเป็น” การคิดเป็นจะทำให้ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ทำให้จิตใจมีความมั่นคงพอที่จะต้านทานกระแสชั่วร้ายที่มาจากทั่วทุกสารทิศ ไม่ให้จิตใจหวั่นไหวไปทั้งในทางบวกหรือลบ จิตใจมีแต่ความมั่นคง แน่วแน่ เยือกเย็น ซึ่งเป็นการสร้างจิตให้มีพลัง เป็นฐานในการรองรับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง ทำให้จิตมีสมรรถภาพ คือ มีความสามารถในการคิดสูง จิตมีคุณภาพ คือ มีคุณธรรม และเป็นจิตที่มีสุขภาพจิตที่ดี คือ มีจิตเป็นสมาธิ เป็นสุข สดชื่น ผ่องใส ร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง โล่ง สบาย อริจิตตสิกขา เป็นหลักการดำเนินชีวิตในระดับกลาง ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความตั้งใจในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ อย่างมีสติ ไม่หวั่นไหวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคม ทำให้มนุษย์มีชีวิตที่มีคุณค่าและสูงขึ้น โดยสามารถพัฒนาจากปุถุชนกลายเป็นกัลยาณชน จากกัลยาณชนเป็นปัญญาชน จากปัญญาชนเป็นอริยบุคคล และจากอริยบุคคลเป็นพระอรหันต์ ได้ตามลำดับแห่งการบำเพ็ญบารมี ดังนั้น จึงสามารถนำมาสร้างความมีคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี

การฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ได้นำหลักไตรสิกขา มัชฌิมาปฏิปทาและมรรคมืองค์ ๘ ในส่วนของอริปัญญาสิกขา คือ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ มาใช้ในการฝึกอบรมพัฒนาปัญญา เพื่อให้เกิดความสามารถที่จะมองเห็นความจริงในเรื่องราวต่าง ๆ แล้วหาทางออกให้กับตนเองและผู้เกี่ยวข้องได้อย่างปลอดภัยทั้งในส่วนตัวและจิต โดยเริ่มจากความมีระเบียบวินัย (ศีล) ซึ่งจะทำให้มีจิตใจที่มั่นคงหนักแน่น (สมาธิ) จึงจะทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างรู้เท่าทัน และตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง (ปัญญา) ความจริงจะเป็นพื้นฐานของการศึกษาเรียนรู้ทั้งปวง เพราะสิ่งทั้งปวงล้วนมีความจริงประกอบอยู่อย่างเพียงพอตามธรรมชาติของสิ่งนั้น และสิ่งนั้นก็คือ ขบวนการ ไตรสิกขา นั่นเอง อริปัญญาสิกขา เป็นหลักการในการดำเนินชีวิตขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสัมมา

ทัศนะ มองโลกในแง่ดี รู้เท่าทันโลกอย่างเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของโลกธรรม เพราะเป็นสุดยอดแห่งธรรมหรือจะเรียกว่าเป็นเป้าหมายของชีวิตก็ได้ ดังนั้น จึงสามารถนำมาสร้างควมมีคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี

๔.๒.๒ การสร้างดุลยภาพชีวิต

ชีวิตมนุษย์ มีส่วนสำคัญทั้งด้านกายและจิต ที่ประกอบกันรวมเรียกว่า เบญจขันธ์ที่มี ๕ ส่วนประกอบกัน แล้วย่อยออกมาคือ **รูปกับนาม** หรือ **กายกับจิต** โดยรูปหรือกาย ประกอบด้วยธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบกันเป็นเซลล์ต่าง ๆ นาม คือ เวทนา (ความรู้สึก สบาย-ไม่สบาย สุข-ทุกข์ เหนื่อย ฯลฯ) สัญญา (การจำได้หมายอารมณ์ การเห็นการจดจำความรู้สึก เช่น เห็นสีเขียว ขาว แดง หรือความรู้สึกดีใจ เสียใจ โกรธ ก็บันทึกไว้ และระลึกได้) สังขาร (ความพอใจ-ไม่พอใจ เข้าใจ-ไม่เข้าใจ สิ่งที่ปรุงแต่ง-ถูกปรุงแต่ง สร้างสรรค์เจตนาต่าง ๆ) และวิญญาณ (ส่วนที่รับความรู้ทางอายตนะที่เกิดขึ้น ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นธาตุรู้)^{๓๔}

เมื่อชีวิตมนุษย์ประกอบไปด้วยรูปกับนามที่ประกอบกันเข้าของขันธ์ ๕ มนุษย์จึงเป็น สิ่งมีชีวิตประเภทหนึ่งที่เป็นส่วนประกอบของโลก เมื่อบังเกิดขึ้นมาบนโลกแล้วมนุษย์ทุกรูปนามต่าง ต้องการมีความสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่การจะมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพนั้นมนุษย์จะต้องได้รับการพัฒนาให้ มีความเจริญขึ้นหรือดีขึ้น ให้มีความสมบูรณ์ในความเป็นมนุษย์ คือ มีคุณภาพ ศักยภาพ ประสิทธิภาพ และสมรรถภาพสมบูรณ์ในความเป็นมนุษย์^{๓๕}

สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และด้านอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการ ดำรงชีวิตที่จะสามารถส่งผลให้เขาดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข^{๓๖} เรียกได้ว่า เป็นชีวิตที่มี ความสมดุลหรือมีดุลยภาพชีวิตที่ดี ในทางวิทยาศาสตร์ ชีวิต คือ ความสัมพันธ์ระหว่างสสารกับ พลังงาน ร่างกายซึ่งเป็นสสารคือเครื่องมือของจิตใจซึ่งเป็นพลังงาน สองอย่างนี้จะต้องปฏิสัมพันธ์กัน และพึ่งพากันจึงจะทำงานได้ดีในทางพระพุทธศาสนา ชีวิต คือ สิ่งประกอบกันเข้าเป็นสองส่วน ส่วน แรกคือ ร่างกาย เป็นรูปธรรม สามารถสัมผัสได้ด้วยระบบประสาท ตาเห็น มือจับต้องสัมผัสได้ อีก ส่วนหนึ่งเรียกว่า จิตใจ มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าไม่มี เพราะจิตเป็นนามธรรม เป็น พลังงานที่อยู่ในร่างกายของคนและทำงานได้ トラบไต่ที่จิตใจกับร่างกายยังอยู่ด้วยกัน ชีวิตของคนก็ยัง

^{๓๔} จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี, **ชีวิตและการรู้จักตนเอง**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖), หน้า ๙.

^{๓๕} จิตรจำนงค์ สุภาพ, **คัมภีร์พัฒนามนุษย์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖ - ๑๗.

^{๓๖} ธเนศ ถวิลหวัง, **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและองค์กร**, (นครพนม : สำนักงานปศุสัตว์จังหวัด นครพนม, ๒๕๕๘), หน้า ๑.

อยู่ ยังสร้างพฤติกรรมทำได้ทั้งสิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษได้^{๓๗} ชีวิตที่มีคุณภาพจึงเป็นคุณภาพของชีวิต

คุณภาพชีวิต เป็นความสามารถของมนุษย์ในการดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข มีความสมดุลของชีวิตคือการมีรูปกับนามหรือร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง แข็งแกร่ง มีความเข้าใจความเป็นไปของชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตทั้งในชีวิตส่วนตัว ครอบครัว สังคมส่วนรวมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สร้างความสำเร็จในชีวิตได้อย่างถูกต้องและดีงามด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพอนามัย การศึกษา จิตใจ คุณธรรม ความพร้อมในการดำรงชีวิตในสังคม ความสามารถในการประกอบอาชีพ รวมถึงการพัฒนาในทุกขั้นตอนของชีวิต นับตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุเพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งส่วนบุคคล สังคม และประเทศชาติ^{๓๘} การพัฒนามนุษย์ให้มีความเจริญงอกงามในการดำเนินชีวิตเป็นชีวิตที่มีคุณภาพได้นั้น สาระที่จะนำมาพัฒนามนุษย์ได้ดีที่สุดคือ คำสอนในศาสนาพุทธเพราะไม่มีใครหยั่งรู้เรื่องราวชีวิตของมนุษย์ในโลกได้ดีเท่าพระบรมศาสดาในศาสนาพุทธ^{๓๙} หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาได้อธิบายถึงการพัฒนาชีวิตมนุษย์ไว้ทั้งสองส่วน ไม่ว่าจะเป็นส่วนของรูปและนาม พระพุทธศาสนาได้อธิบายไว้ครบถ้วน โดยที่รูป (กาย) ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ส่วนนาม (จิต) ซึ่งเป็นนามธรรม ประกอบไปด้วย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

เมื่อมนุษย์มีกายกับจิตซึ่งมีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันและทำงานร่วมกัน มนุษย์จึงจำเป็นต้องสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความสมดุลหรือคุณภาพชีวิต หากมนุษย์สามารถพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีใน ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม ก็จะทำให้เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งชีวิตที่ดีงามในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น เกิดจากการที่บุคคลเข้าใจชีวิตอย่างถูกต้องตามเหตุปัจจัย และพยายามหมั่นฝึกฝนพัฒนาตนอยู่ตลอดเวลาตามแนวทางของไตรสิกขาเพื่อบรรลุเป้าหมายหรือประโยชน์ของชีวิตในแต่ละระดับตั้งแต่ระดับขั้นต้นจนถึงระดับสูงสุด^{๔๐}

^{๓๗} สนอง วรอุไร, *ทำชีวิตให้ดีและมีสุข*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อัมรินทร์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘.

^{๓๘} ธเนศ ถวิลหวัง, *การพัฒนาคุณภาพชีวิตและองค์กร*, หน้า ๒.

^{๓๙} จิตรจำนงค์ สุภาพ, *คัมภีร์พัฒนามนุษย์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, หน้า ๒๔ - ๒๕.

^{๔๐} สมเจตน์ ผิวกองงาม, “การแนะแนวเพื่อชีวิตที่ดีงามในคำสอนของพระพุทธมุนีคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)”, *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๔๖ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๕๙) : ๑๗๓.

ดังนั้น ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงใช้หลักธรรมว่าด้วยไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มาเป็นแนวทางในการสร้างคุณภาพชีวิตทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจและด้านสังคม โดยทำการศึกษาวิเคราะห์ข้อจากบุคคลผู้รู้และดำเนินชีวิตตามแนวทางหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา และกำหนดพื้นที่จังหวัดขอนแก่นเป็นกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาวิเคราะห์ ๔ กลุ่ม คือ พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา นักวิชาการด้านศาสนา และกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ซึ่งจากการลงพื้นที่วิจัยภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์สามารถวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปหลักการสร้างคุณภาพชีวิตได้ ๔ ด้าน ดังนี้

(๑) ด้านร่างกาย

ก) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย หมายถึง การที่ร่างกายของบุคคลมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ทุพพลภาพ สามารถทำงานได้เป็นปกติ จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลแนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย สรุปได้ ดังนี้

สำหรับปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายในฐานะบรรพชิตก็คือ การเจ็บป่วยแบบไม่รู้สาเหตุ ซึ่งเกิดขึ้นจากการไม่หมั่นออกกำลังกายหรือไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอมีโรคแทรกซ้อนได้ง่าย นอกจากนี้ยังเกิดจากการฉันทอาหารที่ไม่มีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกาย เนื่องจากไม่สามารถเลือกฉันท์อาหารได้ ต้องฉันตามมีตามได้ และส่วนใหญ่ฉันทอาหารที่ญาติโยมนำมาถวายก็มีแต่ไขมัน อาหารบางอย่างก็เป็นกรดทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับกระเพาะหรือลำไส้ โรคที่พระสงฆ์เป็นกันมากในยุคปัจจุบันคือโรคมะเร็งลำไส้-กระเพาะ ซึ่งล้วนมีสาเหตุเกิดขึ้นจากอาหารทั้งสิ้น

ส่วนสาเหตุของปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอหรือการหมั่นออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกาย (การเล่นกีฬา) เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับสมณสาธูปเป็นโลกวัชชะ คือ ถูกชาวโลกติเตียน จึงทำให้ร่างกายพระสงฆ์อ่อนแอมีโรค ไม่มีภูมิคุ้มกันที่ดีพอ ส่งผลกระทบต่อระบบการย่อยอาหาร เมื่อฉันทอาหารที่ไม่มีประโยชน์และไม่มีความจำเป็นต่อสุขภาพร่างกายทำให้เกิดโรคร้ายแรงต่อตัวพระสงฆ์เอง โรคกรดสีดวงเกิดจากระบบขับถ่าย โรคมะเร็งเกิดจากอาหารที่ปรุงแล้วด้วยเครื่องปรุงสำเร็จรูปที่มีผลกระทบต่อกระดูทำให้กระดูกพรุน ให้เกิดโรคอ้วนเพราะอาหารที่มีไขมันมากซึ่งแน่นอนปัญหาด้านสุขภาพย่อมมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่อย่างไรก็ตามในปัจจุบันปัญหาด้านสุขภาพก็ยังไม่มีความกระทบต่อการดำเนินชีวิตมากนักยังสามารถที่จะดำเนินชีวิตได้ตามปกติ แต่การไม่ออกกำลังกายก็ทำให้เหนื่อยง่าย เวลานั่งนานก็จะปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดบั้นเอวเป็นธรรมดา ขณะนี้ธาตุ ๔ ยังเป็นปกติ ทำงานตามปกติได้ หาก

ธาตุใดธาตุหนึ่งมากเกินไปน้อยเกินไปธาตุนั้นก็จะเป็นบกพร่อง กำเริบหรือหย่อนโรคร้ายก็จะเกิดขึ้นตามที่กล่าวข้างต้น เพราะความบกพร่องหรือความพิการของธาตุนั้น ลักษณะอย่างนี้เรียกว่าความไม่สมดุลทางร่างกาย เช่น เป็นโรคหวัดหรือเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจหรือเป็นภูมิแพ้เกิดขึ้นจากธาตุน้ำ บกพร่องหรือธาตุน้ำพิการ คนที่ปวดหัวบ่อยมีความเครียดง่ายเกิดจากธาตุไฟบกพร่องหรือธาตุไฟไม่สมดุล คนที่ตาฝ้าฟาง ต้อกระจก ต้อลม หูฟังไม่ค่อยได้ยินเกิดขึ้นจากธาตุลมผิดปกติหรือไม่สมดุล

แนวทางในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพร่างกาย คือ การฉันทปลาคือหลัก ฉันทผักเป็นยา นี่คือการวิธีแก้ไขด้านอาหารการฉันท ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงด้วยอารมณ์คือระดับการมีสติอยู่ในปัจจุบัน หมั่นเจริญพระพุทธมนต์ ทำวัตรเช้าเย็น นั่งสมาธิ ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่เข้ามากระทบจากข้างนอกและความคิดต่าง ๆ ที่มากระทบจากข้างในตนเอง อากาศ คือ การตามลมหายใจเข้า-ออก เพื่อใช้ฟอกเลือดให้สดชื่นตามหลักสติปัฏฐานสูตร อาจม คือ ระบบขับถ่าย ถ้าฉันทปลาคือหลักระบบอาหารจะย่อยง่ายไม่เหมือนเนื้อสัตว์อื่น ๆ ถ้าฉันทผักเป็นยา ผักจะมีเส้นใยเยื่อช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ทำให้มีโรคร้ายไข้เจ็บน้อย ออกกำลังกายตามความเหมาะสมแก่สมณสาธิตด้วยการออกบิณฑบาตบ้าง กวาดวิหารลานวัดบ้าง หรือด้วยการเดินจงกรมทุกวันอันจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงดังเช่น อานิสงส์ของการเดินจงกรม คือ เดินทางไกลได้ทน อดทนต่อความพากเพียร อาหารที่ฉันทย่อยได้ เป็นผู้ไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บและสมาธิตั้งมั่นอยู่ได้นาน^๑ ผลเสียของการไม่ค่อยได้ออกกำลังกายทำให้เป็นโรคอ้วน น้ำหนักตัวเกินกว่ามาตรฐานทำให้ไม่คล่องตัวในการปฏิบัติงาน จึงต้องแก้ปัญหาที่ต้นเหตุคือการพยายามลดน้ำหนักตัวลง^๒ การสร้างดุลยภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ต้องดูแลร่างกายซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือว่า การจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์อายุยืนนั้นต้องประกอบไปด้วย ๖ อ. ได้แก่

๑) อาหาร ต้องรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย ไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มหรือเผ็ด ๒) อากาศ อากาศ อาจม อารมณ์ และอาลัย

๒) อากาศ คือ ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีสภาพอากาศที่ถ่ายเทเหมาะสม ไม่มีควันพิษ ไม่มีมลภาวะ

๓) อากาศ คือ ที่อยู่อาศัยต้องสะอาด เรียบร้อยเป็นระเบียบ

๔) อาจม คือ การดูแลรักษาสุขภาพในเรื่องการขับถ่ายให้เป็นเวลา ดื่มน้ำสะอาดให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย

^๑ สัมภาษณ์ พระมหาภิรทภักดิ์ อัมมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^๒ สัมภาษณ์ พระครูสุธีศัมมภิรมย์, (ประมวล ฐานบทโต/บุลลาลม), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

๕) อารมณ์ คือ อย่าอารมณ์บูดในตอนเช้า อย่าอารมณ์เน่าในตอนเพล อย่าอารมณ์เหม็นในตอนค่ำ คุมใจของตัวเองให้ได้อย่าฟู ๆ แสบ ๆ เหมือนจอกแหน จอกแหนที่เวลาน้ำขึ้นก็ขึ้นตามน้ำ เวลาน้ำลงก็ลงตามน้ำเมื่อถูก โลภะ โทสะ โมหะ มากกระทบก็คุมใจให้ได้ด้วยสติ

๖) อาลัย คือ อย่าทุกข์กับอดีตแต่พยายามสร้างสรรค์อนาคตให้ดีขึ้น เอาอดีตมาเป็นบทเรียน ถ้าเป็นทุกข์กับอดีตอนาคตก็จะไม่พัฒนา ต้องรู้จักบริหารจัดการอารมณ์ของตัวเอง อย่าไปอาลัยกับอดีต แต่ให้นำมาเป็นบทเรียนแล้วพัฒนาอนาคตให้เกิดขึ้น^{๔๓} นอกจากปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการดำเนินชีวิตประจำวันที่ต้องมีการออกกำลังกายหรือการบริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์สามารถดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติแล้ว **พระสมภาร ฐิตญาโณ (สุขประเสริฐ)** ได้กล่าวว่า สุขภาพร่างกายของมนุษย์นั้นย่อมเป็นไปตามเวลาของสังขารที่ไม่เที่ยงเป็นอนัตตา เมื่ออายุมากขึ้นความเฉื่อยชา ไม่ว่องไวเหมือนเมื่อตอนเป็นเด็กหรือหนุ่มสาวก็จะเกิดขึ้น สุขภาพไม่แข็งแรง สายตาก็พร่ามัว ซึ่งเป็นอาการของคนสูงอายุ ดังนั้น การจะสร้างความสมดุลของร่างกายให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ตามอัตรภาพมีอายุยืน มนุษย์จึงต้องเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของธาตุขันธ์ กำหนดสติตลอดเวลาและไหว้พระสวดมนต์เจริญภาวนา^{๔๔}

มนุษย์เกิดมาพร้อมกับสรีระร่างกายที่ประกอบกันขึ้นด้วยธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ซึ่งในทางวิทยาศาสตร์ก็จะมองเป็นเรื่องในทางชีววิทยาที่ว่ามนุษย์เกิดจากการประกอบกันขึ้นของเซลล์หลายชนิดที่รวมกันเป็นเนื้อเยื่อแล้วรวมกันเป็นอวัยวะต่าง ๆ การดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์จึงขึ้นอยู่กับสมรรถนะของเซลล์ต่าง ๆ ดังเราจะได้ยินคำกล่าวที่ว่ามนุษย์เกิดมาแล้วควรมีพร้อมด้วยอาการครบ ๓๒ ประการ ซึ่งก็หมายถึงการเกิดมาในสภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์เป็นเบื้องต้น ดังนั้น บางคนอาจจะเกิดมาพร้อมกับโรคประจำตัว หรือ โรคประจำตัวอาจจะเกิดขึ้นในภายหลังเนื่องจากการดำเนินชีวิตของแต่ละคนก็ได้ การมีโรคประจำตัวขึ้นในภายหลังนั้นล้วนมีเหตุที่มาของโรคทั้งสิ้น อย่างเช่น **พระครูภาวนา** ท่านมีประจำตัว คือ โรคหัวใจ ซึ่งเกิดจากน้ำในหูไม่เท่ากัน สาเหตุเกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ ใช้เสียงมาก ทำให้มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันบ้างในช่วงแรก ๆ ซึ่งไม่มากนักเนื่องจากเมื่อรู้ปัญหาท่านก็เลือกที่จะรักษาสุขภาพร่างกายด้วยการปรับวิถีการดำเนินชีวิต ดูแลแก้ไขด้วยการลดปริมาณงานลงตามคำแนะนำของแพทย์ พักผ่อนตามคำแนะนำของ

^{๔๓} สัมภาษณ์ พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ, ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น, ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๔๔} สัมภาษณ์ พระสมภาร ฐิตญาโณ, (สุขประเสริฐ), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

แพทย์ ผีกสมาธิ ทำกัมมัฏฐาน^{๔๕} แต่สำหรับบุคคลซึ่งไม่มีโรคประจำตัวและดำเนินชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ด้วยสุขภาพที่แข็งแรง พระประเสริฐศักดิ์ รตนญาโน วิปัสสนาจารย์ วัดโพธิ์ โนนทัน ได้กล่าวว่า เหตุที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ มีสุขภาพดีเพราะเป็นคนดูแลสุขภาพร่างกาย ตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี การดูแลร่างกายนั้นเริ่มตั้งแต่เรื่องของอาหารก็จะปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ โภชนะมัตตัญญูตา พิจารณาว่า เราจะรับประทานเพื่ออะไร เลือกทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เช่น ทานอาหารที่ไม่มันเกินไป เลือกทานผักผลไม้ มังสวิรัติ ไม่ทานอาหารรสจัด ไม่ทานมากเกินไป เพราะการทานอาหารมากก็เป็นรังของโรค^{๔๖} ดังคำสอนที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก พระสูตร ตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส อัฐกวรรค ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่า ผู้มีสติ ประพฤติธรรมอันเป็นส่วนสุตรอบ...คำว่า ประพฤติธรรมอันเป็นส่วนสุตรอบ ได้แก่ ธรรมอันเป็นส่วนสุตรอบ ๔ ประการ ได้แก่ ธรรมอันเป็นส่วนสุตรอบ คือ สีสสังวร, ธรรมอันเป็นส่วนสุตรอบ คือ อินทริยสังวร, ธรรมอันเป็นส่วนสุตรอบ คือ โภชนะมัตตัญญูตา และ ธรรมอันเป็นส่วนสุตรอบ คือ ชาคริยานุโยค...

โภชนะมัตตัญญูตา คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงฉันอาหาร มิใช่เพื่อเล่น มิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อตบแต่ง มิใช่เพื่อประดับ แต่ฉันเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ อย่างเดียวเท่านั้น ด้วย मनสิการว่า เราจักบำบัตเวทนาเก่า ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น การดำเนินชีวิตของเรา ความไม่มีโทษและความอยู่สบายจักมีได้ด้วยวิธีการอย่างนี้ พิจารณาอาหารเปรียบกับน้ำมันสำหรับหยอดเพลลา ผ้าปิดแผล และเนื้อของบุตร ประพฤติธรรมอันเป็นส่วนสุตรอบคือ โภชนะมัตตัญญูตาภายใน ไม่ทำลายเขตแดน นี้ชื่อว่าธรรมอันเป็นส่วนสุตรอบคือ โภชนะมัตตัญญูตา^{๔๗} นอกจากเรื่องอาหารแล้ว การดูแลสุขภาพร่างกายด้วยการออกกำลังกายก็เป็นเรื่องสำคัญ ในการดำเนินชีวิตของประสงฆ์ จะดูแลสุขภาพร่างกายด้วยวิธีการบริหารร่างกายตามแนวทางพุทธวิธี คือ เดินบิณฑบาตทุกเช้า เดินจงกรม ปัดกวาดลานวัด การบริหารร่างกายทุกวันจึงทำให้ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพทางกาย^{๔๘} ส่วนในอีกด้านหนึ่งที่ต้องตระหนักก็คือ คำว่า สุขภาพร่างกายที่หมายถึงความแข็งแรง ไม่มีโรค นั้นตามคำสอนของพระศาสดา ทรงสั่งสอนว่า ไม่มีใครเกิดมาแล้วปราศจากโรค การเกิดมาร่างกายย่อมมีโรคประจำตัวมาพร้อมกับการเกิด บางคนอาจจะเกิดมามีโรคน้อยก็จริงแต่โรคที่มีเหมือนกันหมดทุก

^{๔๕} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาโพธิคุณ, (สมชาย กนตสีโล/พื้งหมื่นไฉ), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๔๖} สัมภาษณ์ พระประเสริฐศักดิ์ รตนญาโน (ตันติขุหา), ดร., วิปัสสนาจารย์ วัดโพธิ์ โนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น, ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๔๗} ขุ.ม. ไทย ๒๙/๑๙๙/๕๘๔-๕๘๕.

^{๔๘} สัมภาษณ์ พระมหาบุญตา ขาดบุญโญ, (สุหา), เจ้าอาวาสวัดเกาะทอง, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

คนไม่เคยขาดคือโรคหัวใจ^{๔๙} ดังนั้น ปัญหาสุขภาพร่างกาย จึงไม่ยึดมั่นให้มองแบบธรรมชาติว่าเป็นความเสื่อมของสังขาร เมื่อเป็นสังขารก็อาศัยมันไม่เข้าไปยึดมัน แต่อาศัยมันอยู่ก็ดูแลรักษาตามเหตุ คือ ออกกำลังกาย แต่สติปัญญาต้องมียู่กับกายอยู่ตลอดเวลาแล้วก็จะเห็นว่าร่างกายเป็นธาตุเฉย ๆ เห็นกายในกายโดยไม่เฝ้าคิดตรึงตรองอะไร เฝ้าตามดูตามรู้ตามเห็นมัน เมื่อเห็นชัดเจนก็จะรู้ว่ามันทำหน้าที่ของมัน การตื่นรู้แล้วเห็นชัดก็จะทราบชัดว่ามันเป็นธรรมดา โรคประจำตัวเมื่อมีก็ไม่ไปยึดมัน เพราะเป็นธรรมดาย่อมเสื่อมไปตามธรรมชาติของสังขาร ก็ยอมรับเขาแต่ต้องดูแลเขาบ้างตามเหตุ ใช้ธรรมชาติบำบัดบ้างบางทีก็ใช้สติปัญญาที่มี อานาปานสติเต็มกายอยู่เสมอแล้วมองทุกอย่างในกายเป็นธรรมดา^{๕๐}

สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์เกิดจากการมีความคิดบวก ถ้าหากมีปัญหาที่เปลี่ยนวิธีคิดและใช้หลักความสมดุลเป็นแนวทางในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพร่างกาย เช่น อ้วนก็ออกกำลังกาย ไม่สบายก็ทานยา รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น ไม่รับประทานผงชูรส รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ พักผ่อนให้เพียงพอ^{๕๑}

ปัญหาสุขภาพร่างกายที่พบก็คือ ปัญหาด้านน้ำหนักตัวมาก นอนหลับยาก เป็นโรคหอบหืด สายตาสั้น/เอียง ปวดเอว ปวดขาเนื่องจากกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท โรคกระเพาะอาหาร เป็นซีสต์ เป็นโรคความดันโลหิตสูง ปัญหาสุขภาพร่างกายต่าง ๆ มีสาเหตุเกิดจากผลข้างเคียงจากอาหาร น้ำอัดลม สูตดมฝุ่นควัน การใช้สายตามากในการทำงานเกี่ยวกับตัวเลขบนระบบคอมพิวเตอร์ รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดซีสต์และความดันโลหิตสูงเมื่อสูงอายุขึ้น ซึ่งปัญหาสุขภาพร่างกาย มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันทางด้านร่างกายบ้างเล็กน้อย เช่น ทำให้เหนื่อยง่าย วิงเวียนศีรษะ ทำงานได้ช้าลงเนื่องจากร่างกายไม่แข็งแรง แต่ในด้านจิตใจแล้วมีผลกระทบค่อนข้างน้อย เพราะจิตของผู้ปฏิบัติธรรมจะรับรู้การปฏิบัติตัวให้ตรงกันข้ามกับสภาวะร่างกายที่เกิดขึ้น และใช้ธรรมะในการรักษาร่างกายด้วยการเจริญสติปัญญา ๔ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ผูกเจริญอานาปานสติ ซึ่งเป็นแนวทางในการแก้ปัญหสุขภาพร่างกายทางด้านภายใน ส่วนทางด้านภายนอก ก็จะดูแลร่างกายตนเองให้มากขึ้น เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานอาหารให้เป็นเวลา ไม่ยกสิ่งของหนัก เดินเบา ๆ

^{๔๙} สัมภาษณ์ พระประจวบ ฐิตสาโร, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม อุทยานธรรมคำเม็ก (เสขปฏิบัติพารมณียาราม), วัดป่าภูคำเม็ก บ้านดงเย็น ตำบลโคกงาม อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๕๐} สัมภาษณ์ หลวงพ่อกิตติศักดิ์ กิตติสาโร, เจ้าอาวาสวัดป่าหนองหลุม ตำบลบ้านทุ่ม อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น, ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๕๑} สัมภาษณ์ นายชราวุฒิ ดาทุมมา, นายจรัญ ผุสิมมา, นักวิชาการด้านศาสนา, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

รับประทานยาตามคำสั่งแพทย์และไปพบแพทย์ตามนัด นอกจากนี้ก็ใช้วิธีการออกกำลังกาย และการสวดมนต์แบบให้คล่องปากและชื่นใจ^{๕๒}

จากการศึกษาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายของพระสงฆ์ฝ่ายวิขาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา นักวิชาการด้านศาสนา และกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม สรุปได้ว่า ปัญหาสุขภาพร่างกายนั้นย่อมเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกรูปนาม แต่กลุ่มบุคคลผู้อยู่ในสถานะที่ต้องใช้ชีวิตอยู่กับทางโลกมากกว่า คือกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม จะมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพร่างกายมากกว่าพระสงฆ์ทั้งฝ่ายวิขาการและฝ่ายวิปัสสนา สาเหตุเนื่องจากการดำเนินชีวิตของฝ่ายฆราวาส จะอยู่ในสถานะที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพมากกว่า ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการดำเนินชีวิตประจำวัน เริ่มตั้งแต่อาหารที่มีให้เลือกมากมายสามารถเลือกบริโภคได้ตลอดเวลาตามใจชอบ ไม่ได้จำกัดเวลาเหมือนพระสงฆ์ ซึ่งถ้าหากไม่รู้จักประมาณก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพร่างกายตามมา นอกจากนี้ด้วยภาระหน้าที่ที่ต้องทำมาหาเลี้ยงชีพและมีสถานการณ์ภายนอกที่มีปัญหามากมายที่มากกระทบทำให้สุขภาพร่างกายมีโอกาสเสื่อมโทรมได้เร็วกว่า แต่อย่างไรก็ตามในฐานะของผู้ที่อยู่ใกล้ชิดพระพุทธศาสนา ซึ่งบุคคลเหล่านี้มีความเชื่อและศรัทธาในพระธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่สามารถนำมาใช้เป็นหลักยึดในการดำเนินชีวิตและนำมาสร้างคุณภาพชีวิตให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ได้ จึงทำให้บางท่านมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา ที่ดำเนินชีวิตแบบพระสงฆ์ฝ่ายอรัญญวาสี ที่ไม่เกี่ยวข้องกับคลุกคลีกับคฤหัสถ์มากนัก ฉันทตอาหารเพียงวันละหนึ่งมื้อและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่เป็นประจำ ออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม สวดมนต์นั่งสมาธิ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี เพราะสุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้มีสุขภาพกายที่ดี ส่วนพระสงฆ์ฝ่ายวิขาการ นักวิชาการด้านศาสนาและกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ที่อาจจะมีปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายบ้าง แต่บุคคลเหล่านี้ก็มีวิธีการที่จะรักษาสุขภาพร่างกายด้วยสติ ดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้ไม่ประสบปัญหามากนัก เพราะเมื่อมีปัญหาที่สามารถยอมรับและอยู่กับปัญหาและหาวิธีแก้ไขปัญหาป้องกันปัญหาได้ จากการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทำให้บุคคลเหล่านี้มีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพร่างกายที่ดี ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาเป็นแนวทางในการสร้างคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี

ข) การสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

วิธีการในการรักษาสุขภาพทางร่างกายตามแนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา มีดังนี้

^{๕๒} สัมภาษณ์ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม, ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน, ๒๔ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

คำว่า สุขภาพกายคือ ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายโดยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ได้อย่างปกติสุข การดูแลสุขภาพร่างกายในปัจจุบันชาตินี้ ก็ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนได้เช่นกัน หลักการดูแลสุขภาพร่างกายมี ๕ ประการ คือ

๑. ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ คือ ทำในสิ่งที่ดีและทำให้มีความสุขสบายต่อสุขภาพของตนเองตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามี ๗ ประการ ได้แก่ อาวาส, โภจร, การสนทนา, บุคคล, โภชนะ, ฤดู และ อิริยาบถ สัปปายะทั้ง ๗ ประการนี้เป็นเครื่องสนับสนุนให้การเจริญสมณวิปัสสนา มีความก้าวหน้า ส่วนสัปปายะ ที่มีผลโดยตรงต่อการดูแลสุขภาพนั้นมี ๔ ประการ คือ อาวาส, โภชนะ, ฤดู และ อิริยาบถ

๑) อาวาส แปลว่า ที่อยู่อาศัย อาวาสเป็นที่สบายต่อสุขภาพ หมายถึง อาวาสที่มีสิ่งแวดล้อมดี มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษ ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป เป็นต้น การได้อยู่ในอาวาสเช่นนี้ก็จะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและอายุยืน

๒) โภชนะ แปลว่า อาหาร อาหารเป็นที่สบายต่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน และปลอดจากสารพิษ เป็นต้น

๓) ฤดู หมายถึง ภูมิอากาศในแต่ละช่วงของปี โดยทั่วไปมีอยู่ ๓ ฤดู คือ ฤดูฝน ฤดูหนาว และฤดูร้อน ฤดูนั้นมีความสำคัญต่อสุขภาพ เป็นสาเหตุแห่งการเจ็บป่วยอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในช่วงรอยต่อของการเปลี่ยนแปลงฤดู หากร่างกายปรับตัวไม่ทันก็อาจจะเจ็บป่วย หรือ ถึงขั้นเสียชีวิตได้ เหตุที่ช่วงเปลี่ยนฤดู มีคนไม่สบายมาก ส่วนใหญ่เป็นเพราะไม่ได้ปรับความเป็นอยู่ให้ทันกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนไป เช่น ในหน้าร้อน ก็ใส่เสื้อบางเบา กลางคืนก็ไม่ห่มผ้าหรือห่มผ้าห่มผืนบาง พอวันไหนมีอากาศหนาวขึ้นมาทันทีทันใด อุณหภูมิอาจลดลง ๕-๑๐ องศา แต่ยังเคยชินกับการใส่เสื้อผ้าบาง ห่มผ้าผืนบางอยู่ ก็มีโอกาสนไม่สบายสูง เป็นต้น

๔) อิริยาบถ หมายถึง อากาที่ร่างกายอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถนั้นก็มีความสำคัญต่อสุขภาพมาก ในแต่ละวันเราจะต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอ ให้เกิดความสมดุลกัน เลือดลมนในตัวจึงจะไหลเวียนได้สะดวก ไม่เกิดการเมื่อยล้าเพราะอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานเกินไป ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยได้

กิจวัตรอีกอย่างหนึ่งของพระภิกษุคือการได้เปลี่ยนอิริยาบถอยู่เรื่อย ๆ กล่าวคือ มีทั้งการบิณฑบาต กวาดลานวัด การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และนอนอย่างมีสติคือ สำเร็จสหัสยาสน์ เป็นต้น โดยเฉพาะการเดินจงกรมนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “ช่วยให้อาหารที่กิน ต้มเคี้ยว ล้มแล้วย่อยได้ง่าย และทำให้มีอาหารน้อย” นอกจากนี้พระภิกษุยังมีการบริหารร่างกาย ด้วยการ “ตัดกาย” และผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการ “บีบนวด” อีกด้วย

การผลัดเปลี่ยน อิริยาบถให้สม่ำเสมอแล้ว ในแต่อิริยาบถจะต้องมีความถูกต้องอีกด้วย จึงจะไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งการนั่ง เดิน ยืน และนอน ในการนั่งโดยเฉพาะนั่งสมาธินั้น พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำเสมอว่าต้องนั่งให้ “ตัวตรง” ดังพระดำรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้... นั่งคู้บัลลังก์ “ตั้งกายตรง” ดำรงสติบายหน้าสู่กรรมฐาน” ส่วนการนอนหรือจำวัดนั้น พระองค์ตรัสสอนให้นอนแบบราชสีห์คือนอนตะแคงขวา ทานอนตะแคงขวาเป็นท่าที่ถูกหลักอนามัยที่สุด เนื่องจากร่างกายจะไม่กดทับหัวใจ ช่วยให้หัวใจเต้นสะดวก ไม่ทำงานหนักจนเกินไป อาหารจากกระเพาะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้ด้วย

๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปายะ

การรู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปายะในที่นี้คือ การรู้จัก “ความพอดี” เช่น เรื่องอาหาร เมื่อเราจัดหาอาหารที่ดี มีประโยชน์ได้แล้ว อาหารนี้ก็ได้อีกว่าเป็นอาหารสัปายะ แต่ในเวลารับประทานอาหารนั้นเราจะต้องรู้จักประมาณ ต้องรู้จักความพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ดังที่พระสารีบุตรกล่าวไว้ว่า “ภิกษุ เมื่อฉันอาหารสดก็ตาม แห้งก็ตาม ไม่พึงฉันให้อิ่มเกินไป ไม่พึงฉันให้น้อยเกินไป พึงฉันแต่พอประมาณ พึงมีสติอยู่”

การรับประทานอาหารอย่างพอดีนั้น ความพอดีของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและเพศภาวะ สำหรับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระภิกษุในสมัยพุทธกาลนั้นฉันภัตตาหารเพียงมือเดียวก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว เพราะหน้าที่ของนักบวชคือการปฏิบัติธรรมและสอนธรรมะ ไม่ได้ทำงานที่ใช้แรงงานหนักเหมือนฆราวาสบางอาชีพ จึงไม่จำเป็นต้องฉัน ภัตตาหารมาก พระพุทธองค์ตรัสสอนสังสารันมือเดียวไว้ว่า “เราฉันอาหารมือเดียว ... สุขภาพมีโรคพาลน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ”

วิธีการรับประทานอาหารให้พอ ดีในแต่ละมือนั้น พระสารีบุตรกล่าวไว้ว่า “พึงเลิกฉันก่อนอิ่ม ๔- ๕ คำ แล้วดื่มน้ำเท่านั้นก็เพียงพอเพื่ออยู่ผาสุกของภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยวมุ่ง นิพพาน” เหตุที่ต้องเลิกก่อนฉันอิ่ม ๔- ๕ คำนั้น ก็เพื่อสำรองพื้นที่ในกระเพาะไว้สำหรับอาหารที่อยู่ระหว่างเดินทางในหลอดอาหาร และน้ำที่จะดื่มหลังเลิกฉันอาหารแล้ว เมื่ออาหารในหลอดอาหารตกถึงกระเพาะ และดื่มน้ำเข้าไปแล้วก็จะทำให้รู้สึกอิ่มพอดี

๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย

อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วจะย่อยง่ายหรือย่อยยากขึ้นอยู่กับเหตุอย่างน้อย ๒ ประการ คือ ประเภทของอาหาร และความคุ้นเคยกับอาหาร โดยประเภทของอาหารนั้น หากเป็นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์จะย่อยยาก แต่ถ้าเป็นผักผลไม้จะย่อยง่าย ส่วนความคุ้นเคยกับอาหารนั้นคือ คนแต่ละท้องถิ่นและแต่ละชาติจะคุ้นเคยกับอาหารแตกต่างกันไป หรือบางคนคุ้นเคยกับอาหารดี ๆ

ประณีต แต่เมื่อต้องไปปรับประทานอาหารที่ไม่ประณีต ก็เป็นเหตุให้ระบบการย่อยทำงานไม่เป็นปกติ หรือไม่ย่อยเพราะไม่คุ้นเคยกับอาหารนั้นมีคำกล่าวที่ว่า “อาหารอายุสั้นทำให้คนอายุยืน อาหารอายุยาวทำให้คนอายุสั้น” ถ้าพิจารณาให้ถ่วงถ่วงจะเข้าใจว่ากำลังพูดถึง “อาหารแปรรูป หรือ อาหารสด” ในยุคที่ผู้คนใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ อาหารแปรรูปได้เข้ามามีบทบาทในการอำนวยความสะดวก หลายคนชื่นชอบเพราะทำให้การใช้ชีวิตง่ายขึ้น การรับประทานโดยส่วนใหญ่จึงเป็นอาหารแปรรูปหรือถนอมอาหารเกือบทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นข้าวที่ผ่านกระบวนการสี เส้นก๋วยเตี๋ยวที่ใช้เครื่องจักรทำ หรือผักผลไม้ที่ล้างและแพ็กมาอย่างดี จึงส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายด้วย

๔. การเป็นผู้เที่ยวในกาลอันสมควร

การเป็นผู้เที่ยวในกาลอันสมควร หมายถึง การงดเว้นการงดเที่ยวในเวลาไม่สมควร โดยเฉพาะการเที่ยวกลางคืน เพราะจะเป็นเหตุให้ต้องนอนดึก หรือบางครั้งไม่ได้นอนซึ่งจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าไม่เที่ยวกลางคืน ก็จะมีโอกาสพักผ่อนได้เต็มที่ สุขภาพก็จะสมบูรณ์แข็งแรง การแพทย์ในปัจจุบันพบว่า การนอนดึกจะทำให้ร่างกายอ่อนล้าเหมือนกับเครื่องยนต์ “overload” เป็นเหตุให้อายุสั้น การนอนดึกอย่างต่อเนื่องจึงเป็นการเร่งวันตายให้ตัวเอง

๕. การประพฤติพรหมจรรย์

การประพฤติพรหมจรรย์นั้นเป็นเหตุให้มีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืน ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะไม่ต้องหมกมุ่นอยู่กับเรื่องกามราคะและไม่ต้องทนทุกข์กับปัญหาทางครอบครัวและสังคมแบบชาวโลก มุ่งหน้าศึกษาพระธรรมวินัยและประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นหลัก ส่วนคฤหัสถ์ก็สามารถประพฤติพรหมจรรย์ได้ ด้วยการรักษาศีล ๘ ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ เช่น วันพระหรือช่วงเข้าพรรษา เป็นต้น^{๕๓}

การใช้หลักศีลธรรมในการรักษาสุขภาพด้านร่างกาย โดยการใช้ศีลเป็นหลักประกันชีวิต มีดังนี้

๑) หลักประกันความมั่นคงของชีวิต ด้วยความตั้งใจดเว้นว่า การไม่ละเมิด การไม่คุกคามต่อชีวิตของผู้อื่น สัตว์อื่น ด้วยตัวเอง และไม่ใช้ให้ใครละเมิด ทั้งนี้ด้วยความตระหนักรู้เป็นอย่างดีว่าทั้งตัวเราเองและผู้อื่น สัตว์อื่น ต่างก็รักตัวกลัวตาย รักสุขเกลียดทุกข์เช่นเดียวกัน เรารักตัวเองฉันใดคนอื่น สัตว์อื่น ก็รักตัวเองฉันนั้นเหมือนกัน เพื่อให้ชีวิตของข้าพเจ้าเป็นชีวิตที่ไม่เบียดเบียนทำร้ายใครทั้งโดยตรงและโดยอ้อม

^{๕๓} สัมภาษณ์ พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

๒) หลักประกันความมั่นคงของทรัพย์สิน ด้วยความตั้งใจดีเห็นว่า การไม่ละเมิดต่อทรัพย์สิน และกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของผู้อื่น ด้วยตัวเอง และไม่ใช้ให้ใครละเมิด ทั้งนี้ด้วยความตระหนักรู้เป็นอย่างดีว่า ทรัพย์สินของใครใคร่รัก ของของใครใคร่หวง เรารักและหวงแหนในทรัพย์สินของเราฉันใด คนอื่น สัตว์อื่น ก็รักและหวงแหนในทรัพย์สินของเขาฉันนั้น เมื่อทรัพย์สินของเราถูกขโมยหรือพลัดพรากจากเราไป เราย่อมทุกข์ฉันใด คนอื่น สัตว์อื่นก็ย่อมทุกข์ฉันนั้นเหมือนกัน

๓) หลักประกันความมั่นคงของสถาบันครอบครัว ด้วยความตั้งใจดีเห็นว่า การไม่ละเมิดต่อจริยธรรมทางเพศของคู่ควง คู่รัก คู่ครอง และของเพศตรงข้าม ทั้งนี้ด้วยความตระหนักรู้เป็นอย่างดีว่า การละเมิดต่อจริยธรรมทางเพศของคู่ควง คู่รัก คู่ครองโดยปราศจากสติและความรับผิดชอบ นำมาซึ่งความทุกข์อย่างใหญ่หลวงทั้งต่อตัวผู้ถูกละเมิด และต่อครอบครัวของเขาหรือของเธอ ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงตั้งใจว่า หากข้าพเจ้าไม่พร้อมจะรับผิดชอบชีวิตของผู้ใดแล้ว ข้าพเจ้าจะไม่มีความสัมพันธ์ฉันคู่สมรสกับคนคนนั้นเป็นอันขาด เพราะความสัมพันธ์ที่ปราศจากความรัก ปราศจากสติ และปราศจากความรับผิดชอบนั้น คือ ต้นธารแห่งปัญหาชีวิตที่หนักหนาสาหัสอันไม่รู้จบสิ้น

๔) หลักประกันความมั่นคงของสิทธิในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ด้วยความตั้งใจดีเห็นว่า การไม่กล่าววาจาที่ปราศจากสติอันเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แก่สังคม แก่ประเทศ และแก่มวลมนุษยชาติ และทุกครั้งที่พูด ข้าพเจ้าจะพยายามหลีกเลี่ยงการกล่าวคำพูดที่เป็นคำโกหก คำหยาบคาย คำเพ้อเจ้อ คำส่อเสียด คำยุให้แตกความสามัคคี แต่จะพยายามพูดถ้อยคำที่เป็นความจริง เป็นประโยชน์ เป็นสิ่งที่มีหลักฐาน เป็นถ้อยคำประสานสามัคคี และเป็นถ้อยคำที่สอดคล้องกับกาลเทศะ ประการสำคัญที่สุด ทุกถ้อยคำที่เปล่งออกมาจากการเจริญสติอย่างดีที่สุด โดยเลือกพูดแต่ถ้อยคำที่เป็นความจริง เป็นประโยชน์ เป็นสิ่งที่มีหลักฐาน เป็นถ้อยคำประสานสามัคคี และเป็นถ้อยคำที่สอดคล้องกับกาลเทศะ ประการสำคัญที่สุด ทุกถ้อยคำที่เปล่งออกมาจะต้องประกอบด้วยจิตเปี่ยมเมตตาเสมอ ทั้งนี้เพราะตระหนักรู้เป็นอย่างดีว่า การเปล่งวาจาที่ปราศจากสติ และขาดความรับผิดชอบนั้น เป็นสาเหตุแห่งความเข้าใจผิด เป็นต้นทางของความหม่นหมองครองทุกข์สำหรับผู้ถูกพาดพิง เป็นที่มาของการทำลายเพื่อนมนุษย์ให้แตกความสามัคคี ก่อให้เกิดความเกลียดชัง ปลุกฝังทัศนคติในแง่ลบ และอาจลุกลามเป็นสงครามระหว่างมนุษยชาติได้ทุกเมื่อ

๕) หลักประกันความมั่นคงของสุขภาพ ด้วยความตั้งใจดีเห็นว่า การไม่ดื่มสุรา และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และหรือสิ่งเสพติดทุกชนิด ที่เมื่อดื่มแล้วจะทำให้ประมาทขาดสติ อันเป็นการสูญเสียปกติภาพแห่งความเป็นมนุษย์ ทั้งนี้เพราะตระหนักเป็นอย่างดีว่า การดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่ประทุษร้ายต่อสติสัมปชัญญะใดๆ และการเสพสิ่งเสพติดทุกชนิดนั้น เป็นประทุแห่งความเสื่อมสุขภาพ เสื่อมสติสัมปชัญญะ เสื่อมทรัพย์ เสื่อมเกียรติภูมิชื่อเสียง เสี่ยงต่อการทะเลาะ

วิวาหฺนุวายนันเป็นอันตรายทั้งต่อชีวิตและต่อครอบครัวอันเป็นที่รักยิ่ง หรือในบางกรณี อาจเป็นอันตรายลูกหลานกว้างไกลต่อความสุขและสวัสดิภาพของสังคมโดยรวมอย่างคาดไม่ถึงอีกด้วย

สรุปว่า หลักศีลนั้น สามารถทำให้ตนเองและครอบครัวมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ อยู่ร่วมกันด้วยความรักและสามัคคี โดยการปฏิบัติควรเริ่มจากตนเองก่อนไปสู่ครอบครัวเพื่อเป็นหลักประกันตนเองและครอบครัวทำให้ชุมชนและสังคมให้เกิดความสงบสุข เข้มแข็ง ปราศจากการเอารัดเอาเปรียบกัน ไม่เบียดเบียนกันและกัน เชื้อพืงในกฎกติกาสังคมทำให้การดำรงชีวิตอย่างพอเพียง ไม่ใช่จ่ายจนเกินตัว อีกทั้งยังส่งผลต่อความมั่นคงทั้งทางด้านครอบครัวและแก้ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ดังนั้น การให้ความรู้สร้างความเข้าใจแก่บุคคลเป็นเบื้องต้น ความรู้และความเข้าใจจะนำไปสู่การสร้างจิตสำนึกตระหนักในคุณค่าของศีลธรรม คำสอนและแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องจากศีลธรรม คุณธรรมและจริยธรรม^{๕๔}

นอกจากหลักการข้างต้นแล้ว พระสมบัตร ฐิตญาโน ยังกล่าวว่าแนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิตด้านร่างกายนั้น ควรใช้หลักการพิจารณาด้วยปัจจัย ๔ ในการดูแลสุขภาพ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม (จีวร) ใช้ให้น้อยชิ้นที่สุด และรักษาความสะอาด อาหาร ต้องพิจารณาให้ถูกต้องตามสุขลักษณะของตนเอง ที่อยู่อาศัย ดูแลรักษาปิดกั้นทำความสะอาดเสมอ ยารักษาโรคใช้ตามคำแนะนำของแพทย์ แต่ส่วนมากจะใช้ธรรมโอสธรักษาสุขภาพจิต ตามแนวทางการปฏิบัติ (ปิดหูซ้าย-ขวา ปิดตาสองข้าง ปิดปากเสียบ้าง แล้วนั่งภาวนา) เมื่อพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งผู้มีปัญญา การจะทำอะไรไม่ว่าจะเป็นการคิด พูด ทำ ต้องใช้ปัญญานำหน้าในการไตร่ตรอง ตัดสินใจ ในด้านการดูแลสุขภาพและการแก้ปัญหาในสังคม การจะแก้ไขปัญหาให้มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องเริ่มต้นจากตนเสียก่อนเป็นเบื้องต้น^{๕๕} การรักษาสุขภาพด้านสุขภาพทางร่างกายอีกทางหนึ่งก็คือ ต้องหลีกเลี่ยงการเสพรับเสพติดสิ่งมีนเมา โดยใช้หลักควบคุมตนเองด้วยสติ พึงรักษาศีลห้า เลือกรับสิ่งดีมีประโยชน์ต่อร่างกายตามหลักกายภาวนา คือ พัฒนาด้านกายภาพในการเรียนรู้รับสิ่งต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับกายภาวนาของตนเอง ให้รู้เท่าทันเทคโนโลยีสมัยใหม่ โดยใช้หลักการควบคุมกาย วาจา ด้วยหลักศีลห้าและศีลแปด^{๕๖}

^{๕๔} สัมภาษณ์ พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๕๕} สัมภาษณ์ พระสมบัตร ฐิตญาโน, (สุขประเสริฐ), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๕๖} สัมภาษณ์ พระครูสุธีศัมภีร์ญาณ, (ประมวล ฐานทตฺโต/บุลลาลม), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

และวิธีการในการรักษาสุขภาพร่างกายต้องถือหลักของมนุษยธรรมได้แก่ ศีล และ ธรรม เพราะ ศีล และธรรมเป็นหลักธรรมที่ทำให้คนเป็นมนุษย์ได้^{๕๗}

วิธีการในการรักษาสุขภาพด้านสุขภาพทางร่างกายทำได้โดยการดำเนินชีวิตให้สมดุลทั้งภายนอก (สังคมสิ่งแวดล้อม) และภายใน (ร่างกาย จิตใจ ปัญญา) หันมาสนใจหลักธรรมที่มีชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา ทำความเข้าใจแล้วปรับใช้ในชีวิตในปัจจุบันให้ได้ คือ ความพอดี พอเพียง พอประมาณ มีภูมิคุ้มกัน (คุณธรรม/ปัญญา) โดย ให้ทำความเข้าใจในหลักการ ความหมาย ความสำคัญของหลักธรรมเหล่านั้นให้ถูกต้อง ชัดเจน ไม่ลืมนั่นเลย ในหลักธรรม เมื่อมีความรู้มีความเข้าใจที่ดีและถูกต้องแล้วก็ให้พิสูจน์โดยการฝึกปฏิบัติตามหลักการ หลักธรรมนั้น อย่างจริงจังแล้วผลที่จะได้รับเราจะรู้ได้ด้วยตนเอง (ปัจเจก) ^{๕๘} ในการรักษาสุขภาพด้านสุขภาพร่างกาย ด้วยวิธีการเดินจงกรมนั้น องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงวิจยด้วยพระสัพพัญญุตญาณแล้วว่าเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะพระสงฆ์นักบวช ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ใน จักรกมสูตร (ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย) ไว้ว่ามี ๕ ประการ คือ ๑) เดินทางไกลได้มาก ๒) พากเพียรดี ๓) มีโรคน้อย ๔) ช่วยย่อยอาหาร ๕) สมาธิตั้งมั่นนาน นี่คือผลดีหรือประโยชน์ของการเดินจงกรม ผลลัพธ์โดยตรงของการเดินจงกรม คือ การรักษาสุขภาพจิตผู้ที่เดินจงกรมมาก ๆ ด้วยความมีสติ จะเห็นว่านี่คือการรักษาสุขภาพกายที่ลงทุนน้อยแต่เกิดประโยชน์อย่างมหาศาล ดังนั้น จึงควรรักษาสุขภาพกาย ใจ ผ่านงานวิจัยของพระพุทธองค์

หลักศีลห้า และมัชฌิมาปฏิปทา สามารถใช้ในการรักษาความสมดุลด้านร่างกายได้ ถ้าเราเชื่อมั่นคำสอนของพระพุทธเจ้า จะเห็นว่าพระพุทธองค์ได้ทรงตอบไว้ชัดเจนทุกเรื่อง เช่น คนอายุสั้นก็เพราะฆ่าสัตว์มาก คนมีโรคมากเพราะมีการเบียดเบียนสัตว์มาก ฉะนั้น หากอยากมีสุขภาพดีก็ต้องเห็นโทษของการฆ่าและเบียดเบียน แล้วงดเว้นเสีย จากนั้นก็เห็นคุณของการไม่ฆ่าและไม่เบียดเบียน แล้วหมั่นสร้างให้เกิดให้มีขึ้นในตน จากนั้นก็ปลูกฝังให้มีเมตตากรุณาต่อกัน สรุปลก็คือต้องปฏิบัติตนอยู่บนพื้นฐานของศีลห้านั่นเอง^{๕๙}

การในการรักษาสุขภาพทางร่างกาย ทำโดยการออกกำลังกายด้วยการทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ พักผ่อนเพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา และใช้หลักศีล (๕, ๘)

^{๕๗} สัมภาษณ์ พระมหาเกรียงศักดิ์ ธมฺมวิจาโร, ดร. พระสงฆ์ประจำวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น, ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๕๘} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาโพธิคุณ, (สมชาย กนตสีโล/พื้งหมื่นไวย), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๕๙} สัมภาษณ์ พระมหาบุญตา ขาดบุญญ, (สุหา), เจ้าอาวาสวัดเกาะทอง, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

มัชฌิมาปฏิปทา ในการรักษาความสมดุลทางด้านร่างกาย ด้วยการรักษาตัวเองให้ดี เมื่อตนเองดีแล้ว สังคมก็จะดี กล่าวคือ คนสังคมมีการปฏิบัติตามหลักศีลธรรม^{๖๐}

วิธีการในการรักษาสุขภาพทางร่างกายทำได้โดยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยถูกสุขลักษณะ ครอบหุ้มไม่ตามใจปาก รับประทานในปริมาณพอดี อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก โดยใช้หลักศีล(๕, ๘) มัชฌิมาปฏิปทา ในการรักษาความสมดุลทางด้านร่างกาย ด้วยการฟังธรรมะ เมื่อศึกษาธรรมะ เข้าใจธรรมะ จึงทราบว่า เมื่อประพฤติปฏิบัติตามคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ชีวิตจะมีแต่ความสุข ความสงบเย็น ร่างกายแข็งแรง ศีล ก่อเกิดการปฏิบัติที่ดีงาม มัชฌิมาปฏิปทา เข้ากับความเป็นไปของโลกอย่างแท้จริง ทุกสิ่งล้วนเป็นเช่นนั้นเอง หากเกิดปัญหาสุขภาพ เข้าใจถึงความจริง เกิด ดับ ไม่สลาย รับการรักษาก็หาย หากไม่หายก็อยู่กับโรคอย่างมีความสุข มนุษย์เกิดยากได้เกิดแล้วไม่ควรวิตกกังวลกับสิ่งใด ดำรงตนให้มีคุณค่าทั้งกับตนเองและผู้อื่น คิดถึงว่าร่างกายคนทั่ว ๆ ไป เกิดจากธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ๆ เมื่อตายร่างกายก็คืนสู่ธรรมชาติ สังขารร่างกายมีความเสื่อมเป็นธรรมดา เราไม่พ้นจากความตายทุกคนต้องตาย ร่างกายประกอบด้วย ขันธ์ ๕ เมื่อจิตดับกายก็ดับหมด จึงควรระลึกถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ที่เกี่ยวกับร่างกายนั้น เราสร้างเหตุแบบไหนก็จะได้รับผลแบบนั้น เช่น ชอบฆ่าสัตว์ เปียดเบียนสัตว์ ก็จะได้ผลร้ายจากการกระทำที่เป็นผลกระทบจากการกระทำนั้น ๆ พุดจาไม่ดี ก็จะไม่มีคนรัก เมื่อเข้าใจในหลักธรรมดีแล้วก็ปฏิบัติแล้วผ่อนคลายอารมณ์โดยการเอาศีลมาพิจารณาความหนักเบาของกรรม จะทำให้เกิดการปล่อยวาง การปลงตก และการไม่เคร่งมากจนเกินไป^{๖๑}

(๒) ด้านจิตใจและอารมณ์

ก) ดุลยภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์

ดุลยภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตด้วยจิตใจที่แข็งแกร่ง มีสติ เฉลียวฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบแก้ปัญหาได้ มีคุณธรรม ศีลธรรมจริยธรรม อารมณ์ดี สามารถปรับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสมเหตุสมผล สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลแนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ สรุปได้ ดังนี้

สภาพจิตใจและอารมณ์ที่ดีและเยือกเย็น เกิดขึ้นจากการฝึกฝนจิตให้เกิดดุลยภาพหรือเกิดความสมดุล เพราะจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ฉะนั้น จิตจึงสำคัญมาก อย่าให้จิตของตนเองป่วย อย่าให้

^{๖๐} สัมภาษณ์ นายชราวุฒิ ดาทุมมา, นายจรัญ ฟูสิมมา, นักวิชาการด้านศาสนา, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๖๑} สัมภาษณ์ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม, ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน, ๒๔ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

จิตเศร้าหมอง อย่าให้จิตตกใจ ต้องใช้สติกำหนดรู้ไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน ไม่ให้จิตเพลา เป็นเรื่องปกติปกติที่จิตของมนุษย์มักไหลไปสู่ที่ต่ำอยู่เสมอเพราะลักษณะของจิตมีอาการดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษาได้ยาก ห้ามได้ยาก มีอยู่สิ่งเดียวที่ทำให้จิตนิ่ง คือ กำหนดรู้ด้วยสติ สุขภาวะของจิตเป็นสิ่งสำคัญควรดูแลเอาใจใส่ในระดับพื้นฐาน ในคราวที่จิตผิตปกติ คิดฟุ้งซ่านวิตกกังวลกับความรักหรือเรื่องอื่น ๆ ที่ไม่สมหวัง คิดวนกลับไปกลับมาคิดไม่ตกปรุงแต่งโดยไม่อยู่กับปัจจุบันจึงทำให้คนเกิดโรคซึมเศร้าเพราะคิดไม่ตกเป็นจำนวนมากในยุคปัจจุบัน ดังนั้น คนทุกคนควรสนใจหันมาดูแลสุขภาพของจิตด้วยการนั่งดูจิต เจริญจิตตภาวนาว่า จิตคิดปรุงแต่งเรื่องอะไรด้วยใช้สติกำกับดู รู้แล้วปล่อยวางด้วยจึงจะทำให้จิตมีสุขภาพดี สงบเยือกเย็น ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เกิดความรำคาญ อยู่ได้ในทุกสถานการณ์เพราะจิตถูกฝึกฝนมาดี

สำหรับปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น การตกใจ เครียด วิตก กังวล โดยทั่วไปในฐานะพระสงฆ์ที่ได้ฝึกหัดกาย วาจา และใจให้พร้อมในการรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทุกขณะทุกเวลาที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์จะไม่มีปัญหาการตกใจง่าย ไม่มีความเครียด แต่สำหรับคฤหัสถ์ก็อาจจะเกิดปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวลได้ถ้าเกิดการพรัดพรากจากสิ่งของอันเป็นที่รักที่ชอบใจหรือไม่สบายกับสิ่งที่ชอบใจได้ เพราะไม่ได้ฝึกจิตให้รับรู้การเปลี่ยนแปลง จึงทำให้เกิดโรคทางจิตขึ้น โรคทางกายสามารถรักษาให้หายขาดจากการไปรักษาที่โรงพยาบาล รับประทานยาจนหายขาดได้ แต่โรคทางจิตต้องใช้หลักธรรม เริ่มต้นจากการสวดบทสรรเสริญพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เริ่มนั่งสมาธิจากน้อยไปหามากเพื่อรักษาโรคทางจิตได้ จะทำให้จิตมีภูมิคุ้มกันจากโรคภายในจิตใจ คือ ความโลภ ความโกรธและความหลงได้

สาเหตุของการเกิดปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ สำหรับพระสงฆ์ที่ได้เรียนรู้และเข้าใจสภาวะของธรรมชาติที่เกิดการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาจะไม่มีปัญหาได้จิตใจและอารมณ์ แต่หากจะอธิบายเกี่ยวกับปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์แล้วเมื่อว่าโดยทั่วไปน่าจะเกิดจากสภาพแวดล้อม ๓ อย่าง คือ สังคม เศรษฐกิจ การเมือง ดังนี้

๑) สภาพแวดล้อมทางสังคม สังคมในยุคปัจจุบันนี้แย่งอาหารกันกิน แย่งดินกันอยู่ แย่งคู่กันพิศวาส แย่งอำนาจกันปกครอง จึงทำให้คนเห็นแก่ตัว เอารอดเอาเปรียบกัน แบ่งพรรคแบ่งพวก แบ่งพวกทำให้เสียความรัก แบ่งพรรคทำให้เสียความสามัคคี ถ้าแบ่งทั้งพวกถ้าแบ่งทั้งพรรคจะทำให้เสียทั้งความรักและความสามัคคี ถ้าไม่แบ่งพวกก็จะมีความรัก ถ้าไม่แบ่งพรรคก็จะมีสามัคคี ถ้าไม่แบ่งพรรคและไม่แบ่งพวก เราจะมีทั้งความรักและความสามัคคี นี่คือวิธีการแก้ไขปัญหาด้านสังคมเพื่อให้คนอยู่ร่วมกันอย่างมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เอื้ออาทรต่อกัน พึงพาอาศัยกันและช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความรัก ด้วยความสามัคคี อยู่ใกล้ก็เย็นกายสบายใจทำให้ไม่เกิดปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ของจิตใจ

๒) สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจถ้าคนในสังคมปัจจุบัน มุ่งแข่งขันสร้างแต่วัตถุนิยมทำให้ความอยากรมียากได้อายเป็นอยากเด่นก็ทำให้เกิดความโลภ ทำมาหากินในทางทุจริต ทำให้เกิดปัญหาความรุนแรงแสวงหาวัตถุมารตอบสนองความต้องการของตนเอง มนุษย์จึงต้องลดความอยาก เพิ่มความสุขให้จิตเกิดความสมดุล ร่างกายจะไม่สั่งสมความเครียด จะไม่มีโรค

๓) สิ่งแวดล้อมทางการเมือง เมื่อการเมืองเข้ามามีส่วนทำให้คนแบ่งเป็นก๊กเป็นเหล่าเป็นพรรคเป็นพวก ทำให้เกิดความเกลียดชัง ทำให้เกิดความอิจฉาริษยา ยิ่งร้ายไปกว่านั้นทำให้เกิดกลุ่มผลประโยชน์ขึ้น ทำให้คนที่เห็นด้วยกันตรงกันจิตใจฟู ส่วนผู้มีแนวคิดและความเห็นไม่ตรงกันแค้นเคืองไม่สบายใจ นี่คือนิสัยที่ทำให้สุขภาพจิตใจไม่สมดุล ถ้าหากต้องการให้สุขภาพจิตใจเกิดสมดุลหรือมีคุณภาพต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจความเป็นจริงและยอมรับความจริง

ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์สำหรับพระภิกษุสงฆ์แล้วไม่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เพราะจะดำเนินชีวิตประจำวันด้วยการคิดบวก เพื่อสร้างพลังบวกในการดำเนินชีวิตให้มีพลังต่อสู้ ไม่ให้จิตเกิดปัญหา นั่งดูจิตพิจารณาจิตเมื่อมีเวลา เวลาที่มีอารมณ์ใฝ่ต่ำมากกระทบก็ไม่คิดปรุงแต่งไปตามอารมณ์ใฝ่ต่ำที่มากกระทบนั้น ปัญหาที่ทำให้จิตไม่มีความสมดุลนั้นเกิดจากการคิดวนกับเรื่องในอดีตและกังวลกับอนาคต ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ที่เรียกว่า หลงในอดีต คิดเพื่อฝันในอนาคต ถ้ากำหนดรู้ด้วยสติก็จะทำให้จิตเกิดความสมดุล อารมณ์ก็จะไม่มีผลต่อกระบวนการปรุงแต่งให้เกิดภพชาติต่อไป

แนวทางในการสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ เมื่อเกิดปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ขึ้นในตัวทำให้ชีวิตขาดคุณภาพสามารถสรุปได้ ๒ ประการ คือ

ก. การรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง เพราะชีวิตและสรรพสิ่งล้วนตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ ทั้ง ๓ อย่าง คือ (๑) การเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) (๒) การไม่คงทนอยู่ในสภาพเดิม (ทุกขัง) และ (๓) การไม่มีสภาพตัวตนที่แท้จริง เป็นเพียงมายาภาพมาปรากฏเป็นรูปร่างขึ้นมาด้วยเหตุปัจจัย (อนัตตา) การเปลี่ยนแปลงมีผลทั้งโดยตรงและโดยอ้อม โดยตรงคือ ร่างกายมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ โดยที่มนุษย์ทุกคนไม่อยากจะให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยอ้อม คือ กฎธรรมชาติ ไม่มีมนุษย์ท่านใดจะฝืนได้ เมื่อฝืนไม่ได้มนุษย์ก็หาวิธีการที่จะบรรเทา เช่น ฆ่าเสือด่าเพื่อที่จะเอาตีมาทำยาชูกำลัง ฆ่าหมีเอาอังกืตินหมีมาทำยาอายุวัฒนะ เป็นการฝืนกฎธรรมชาติ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงก็เป็นทุกข์ ยอมรับสภาพไม่ได้จึงไปทำการดิ้นหน้า เสริมหน้าอกให้เป็นไปตามที่มนุษย์ต้องการแต่ไม่เคยเรียนรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ถ้าศึกษาหลักการทางศาสนาจะรู้ว่า ศาสนาสอนว่าสรรพสิ่งรวมตัวกันเพราะเหตุปัจจัย สรรพสิ่งล้วนตกอยู่ภายใต้การเปลี่ยนแปลง คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปทั้งสิ้น การเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งต้องเรียนรู้ด้วยปัญญา ด้วยไม่ให้มีอิทธิพลเหนือจิตใจที่จะทำให้คุณภาพของจิตใจขาดสมดุล ฉะนั้น เราต้องรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงมิใช่ไว้เพื่อเป็นทุกข์

ข. การพัฒนาความสุขเพราะความสุขเป็นธรรมชาติที่มนุษย์สามารถพัฒนาความสุขให้ประณีตขึ้น ให้สูงขึ้น จะทำให้ชีวิตดีขึ้น ทำให้ชีวิตมีคุณธรรมเพิ่มมากยิ่งขึ้น เมื่อเราพัฒนาความสุขได้แล้ว ความสุขนั้นจะเกื้อกูลต่อตนเองและยังเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไปยังผู้อื่นและสังคมได้ด้วย^{๖๒}

โดยปกติจิตใจและอารมณ์ เช่น ใจดี ใจเย็น ใจร้อน หงุดหงิดโมโหง่าย ของมนุษย์มักจะเป็นไปหรือขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่ประสบพบเจอ สาเหตุของปัญหาเกิดจากสถานการณ์ทั้งภายนอกกาย คือ ประสบกับสิ่งไม่น่าพอใจ และสถานการณ์ภายใน คือ ภาวะควบคุมอารมณ์ไม่ทัน ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้มีผลกระทบต่อการปฏิบัติหน้าที่การทำงานทำให้ปฏิบัติงานได้ไม่สมบูรณ์ไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้น เมื่อมีปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์เราจึงต้องพยายามควบคุมอารมณ์ด้วยสติ สัมปชัญญะพยายามเป็นอยู่อย่างมีสติ และรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ^{๖๓}

โดยทั่วไปจะใจเย็น ใจดี แต่หากมีการกระทบอารมณ์ทั้งสุขและทุกข์จะมีจิตใจและอารมณ์ที่เป็นปกติเพราะมีสติ ปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล ก็จะมีบ้างในบางขณะของอารมณ์ แต่ก็เกิดขึ้นไม่นานเหมือนแขกมาแวะเยี่ยมบ้านไม่นานก็จากไป ไม่ถึงกับมาอยู่อาศัยกับเราซึ่งความวิตกกังวลส่วนมากก็เกิดจากการที่เคยทำงานได้มาก ก็ทำได้น้อยลง สาเหตุมาจากสุขภาพทางกายที่เป็นอยู่ เวลาทำงานมาก ๆ ก็จะทำให้มีการขึ้นมาซึ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัยเงื่อนไขในกาย เมื่อมีความวิตกกังวลย่อมทำให้จิตใจและอารมณ์ได้รับผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันแต่ก็มีไม่มากเพราะผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป ชีวิตประจำวันก็ยังดำรงอยู่เหมือนเดิม เป็นเพียงแต่จำนวนปริมาณอาจจะลดลงบ้าง กิจวัตรบางอย่างในชีวิตประจำวัน บางอย่างก็ยังทำได้เหมือนเดิมแต่ลดปริมาณลงตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อดูแลแก้ไขปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ก็จะใช้วิธีการและแนวทางตามคำสอน คือ การมีสติกำหนดรู้ตามให้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งดีและไม่ดี ล้วนเป็นอนิจจัง ทักขัง อนัตตา พอสติมาทำหน้าที่ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ก็จะจากไปดังแขกมาเยือนชั่วคราว^{๖๔} ซึ่งจิตใจและอารมณ์ที่ดีนั้น คำว่า ใจดี ไม่ได้หมายความว่า ใจบริสุทธิ์ แต่หมายถึงว่าใจมีเครื่องอยู่ คือ มีสติระลึกรู้ในฐานที่เรียกว่า กรรมฐาน ใจจึงไม่ท่องเที่ยวไปในอารมณ์ภายนอก เทียวอยู่เฉพาะที่กายที่ใจของตนเอง จึงถือว่าเป็นการดูแลแก้ไขปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ด้วยการมีสติ คือ มีสติอยู่อย่าง

^{๖๒} สัมภาษณ์ พระมหาภิรทธรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๖๓} สัมภาษณ์ พระครูสุศีลัมภีรญาณ, (ประมวล ฐานบทโต/บุลาลม), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๖๔} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาโพธิคุณ, (สมชาย กนตสีโล/พังหมื่นไวย), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

ต่อเนื่องในกรรมฐาน ที่ตนบำเพ็ญ เมื่อสติถ้าถูกฝึกให้มีอยู่ที่ฐานอย่างต่อเนื่องก็จะรู้ชัดเจนอยู่ในกาย ในใจของตน จนปลอดภัยจากอารมณ์ที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๖^{๖๕}

เพราะการใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดูแลรักษาจิตและแก้ไข ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์เมื่อประสบกับปัญหา โดยปกติจึงเป็นคนที่มีจิตใจและอารมณ์เป็นปกติ เป็นคนอารมณ์ดี จะมีใจร้อน หงุดหงิด โมโห บ้างเมื่อไม่ได้ดั่งใจ ซึ่งก็เป็นไปตามสภาวะการณ์และความ เป็นธรรมดาทั่วไปของมนุษย์ แต่เมื่อเกิดปัญหาทางจิตใจและอารมณ์ด้วยความมีพื้นฐานทางธรรมะอยู่ ในจิตใจจึงสามารถระงับได้ด้วยการข่มใจ และความมีสติ ใช้สติในการควบคุมอารมณ์และความคิดได้ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจึงไม่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันแต่อย่างใด

โดยปกติจิตใจและอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม จะเป็นคนใจดี ใจเย็น ไม่ค่อยคิดอะไรมาก อยู่อย่างสันโดษ ไม่คิดมาก ไม่วิตก วิจารณ์ อยู่อย่างรู้เท่าทัน จะมีบ้างที่จิตใจและอารมณ์จะร้อนบ้าง หงุดหงิดบ้างเพราะอยู่บนโลกของมนุษย์ ซึ่งก็เป็นไปตามสถานการณ์ อารมณ์ที่มากกระทบสัมผัสตาม อาการ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เราสามารถปรับหรือเปลี่ยนอารมณ์ได้ตามสังขาร หรือ ชั้นธ ๕ ดังนั้นใน หนึ่งวันก็จะพยายามรักษาอารมณ์ให้เย็นและปล่อยวางให้มากที่สุด ซึ่งปัญหาทางด้านจิตใจและ อารมณ์ก็จะมีบ้างเป็นอาการของความเครียด วิตก กังวล เป็นบางโอกาส ตามสภาพการณ์ที่พบเจอ เช่น สิ่งแวดล้อม ครอบครัว ตกใจง่ายเพราะขาดสติ วิตกกังวลกับงานที่คั่งค้าง ทำให้มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดความเครียด ไม่สบาย ปวดศีรษะ ปวดท้อง เมื่อเกิดปัญหาเหล่านี้ขึ้นก็ ใช้วิธีการแก้ปัญหโดยใช้หลักธรรมในการรักษาจิตใจและอารมณ์คือ พยายามไม่ใส่ใจ เจียบไม่พูด ใช้สติ ศึกษาธรรมะ นั่งสมาธิ ฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ปล่อยวาง นึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าในหลาย ๆ เรื่อง เช่น รูปนาม ไตรลักษณ์ ธาตุ ๔ ชั้นธ ๕ และการรับฟัง เทศน์จากหลวงพ่อก็จะทำให้จิตสงบได้ง่าย และคิดว่าอดีตที่ผ่านมาแล้วไม่สามารถแก้ไขได้ อนาคตยัง มาไม่ถึง เปลี่ยนแปลงได้จึงให้ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ ดูแลจิตใช้ปัญญาและสติพิจารณาหาเหตุและ ปัจจัยทุกวันการดูแลอารมณ์ตามแบบฉบับ อาณาปานสติ และการคิดในเรื่องที่เป็นกุศลมูล

จากการศึกษาการสร้างดุลยภาพชีวิตทางด้านจิตใจและอารมณ์ของพระสงฆ์ฝ่ายวิขาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา นักวิชาการด้านศาสนา และกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม สรุปได้ว่า อารมณ์อัน หลากหลายของมนุษย์ที่รับรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ย่อมส่งผลกระทบต่อ อารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ทุกเพศทุกวัยทุกสถานะที่อาจจะเป็นไปได้ทั้งในทางที่ดีและไม่ดี เป็นไป ตามเหตุและปัจจัยของโลกธรรม แต่ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยการ เจริญสติจิตใจที่ได้ฝึกฝนพัฒนาจิตด้วยการเจริญจิตตภาวนาดีแล้ว ทำให้บุคคลเหล่านี้สามารถรักษา จิตใจและอารมณ์ให้อยู่ได้และทนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ สามารถควบคุมอารมณ์ให้ตั้งมั่น

^{๖๕} สัมภาษณ์ พระมหาบุญตา ขาดบุญโญ, (สุหา), เจ้าอาวาสวัดเกาะทอง, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

อยู่ได้เมื่อประสบกับสิ่งที่พอใจหรือไม่พอใจ และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ของโลกที่เปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถอยู่กับทุกอย่างไม่ทุกข์ คือ มีความสุขเพราะความเข้าใจโลกและชีวิต ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงเห็นได้ว่าหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา สามารถสร้างความมีคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจและอารมณ์ได้เช่นเดียวกับการนำมาสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

ข) การสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์

การรักษาคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจและอารมณ์ การมีสุขภาพจิตที่ดีได้นั้นคือการเห็นความสำคัญของความสุขที่มีในชีวิตทุกวัน และมีความมั่นใจมากพอที่จะก้าวผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญในแต่ละวัน อันที่จริงแล้วสุขภาพจิตก็ไม่แตกต่างจากสุขภาพกายตรงที่ว่าสามารถได้รับการส่งเสริมให้ดีขึ้นได้ การดูแลสุขภาพจิตตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่เป็นเรื่องสำคัญ เพราะถ้าคนเรามีสุขภาพจิตดี ก็จะไม่เป็นโรคซึมเศร้า ไม่มีความวิตกกังวล ไม่เครียดมากเกินไป และไม่ติดยา รวมทั้งไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ฉะนั้นการมีสุขภาพจิตที่ดีจึงเป็นเป้าหมายสำคัญของชีวิตที่เราควรมี

จิตใจนั้นมีความสำคัญมากกว่าร่างกาย เพราะ “จิตใจเป็นนาย ส่วนร่างกายเป็นบ่าว” เมื่อจิตใจมีความสำคัญอย่างนี้ การดูแลสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ภาวะปกติของจิตใจมนุษย์จะ "ประภัสสรคือสว่างไสวบริสุทธิ์" แต่เพราะมีกิเลสเข้ามาห่อหุ้มทำให้จิตใจเศร้าหมอง ไม่สว่างไสว และไม่เข้มแข็ง เวลาเมื่อไรมากระทบใจเข้าหน่อยก็จะหวั่นไหวไปกับสิ่งนั้น เช่น ทำให้เกิดความโกรธบ้าง หรือบางครั้งก็เกิดความทุกข์เศร้าเสียใจในเรื่องต่างๆ จนเกินไป หรือมีความเครียดกับการทำงานบ้าง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้ทั้งสิ้น

การดูแลสุขภาพจิตให้กลับสู่ภาวะปกติคือบริสุทธิ์ สว่างไสวนั้น ทำได้ด้วยการสั่งสมบุญ ด้วยการให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ เจริญสมาธิภาวนา ฟังธรรม เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกิจวัตรประจำวันของพุทธบริษัททั้ง ๔ ที่ต้องทำเป็นประจำอยู่แล้ว เพราะบุญนั้นจะช่วยชำระล้างกิเลสในจิตใจให้เบาบางลงไปเรื่อยๆ ยิ่งกิเลสเบาบางลงไปมากเท่าไร ความบริสุทธิ์ของจิตใจก็มีมากขึ้น และจะกลับคืนสู่ภาวะปกติมากเท่านั้น เช่นกัน โดยอาการแสดงออกคือความเป็นผู้มีใจนิ่ง หนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบ จุดสูงสุดของภาวะปกติของจิตใจคือ การละกิเลสได้หรือหมดบรรลุปะเป็นพระอรหันต์นั่นเอง^{๖๖}

^{๖๖} สัมภาษณ์ พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

การใช้ศีลในการรักษาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์

ศีล ๕ เป็นหลักการปฏิบัติทางจริยธรรมเบื้องต้นสำหรับคฤหัสถ์ เพื่อให้งดเว้นจากการทำชั่วและไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นเชิงสังคม

คนจำนวนมากเกิดปัญหาเพราะเสียคุณภาพทางจิตใจ คุณภาพจิตไม่มี ก็รักษาความทรงจำไม่ได้แล้ว จิตจะหลุดหรือทรุดลงไป เอียงลงไป ตะแคงลงไป มั่นดิ่งลงไปข้างใดข้างหนึ่งนั่นเรียก ความเสียคุณภาพทางจิตว่า “โรคจิต” เช่น คนที่อกหักรักคุณเกิดอาการซึมเศร้าเสียอกเสียกลายเป็นโรคซึมเศร้า เหมือนกับเหตุการณ์ปัจจุบันที่มีคนฆ่าตัวตายมากขึ้นทุกวันเพราะเสียคุณภาพทางจิตหรือบางคนดีใจเกินไปไม่สามารถที่ควบคุมความตื่นเต้นให้อยู่ได้ก็เสียคุณภาพ หรือเสียจริตไปก็มี แต่อันนี้น้อย ที่เป็นมากก็คือเสียใจเกินไป ควบคุมตัวเองไว้ไม่อยู่ ก็เลยเสียจริต อย่างที่เรียกว่าเป็นบ้า

การเสียคุณภาพทางจิตใจนั้น ถ้าหากจิตใจได้รับผลกระทบที่รุนแรงก็จะทำให้เสียคุณภาพทางจิตถึงขั้นที่รุนแรงคนที่เสียคุณภาพถึงขั้นนี้ ก็คือคนที่มีภาวะขาดคุณภาพในยามดีใจหรือเสียใจไม่สามารถที่จะควบคุมความตื่นเต้น แล้วปล่อยตัวให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เป็นผลดีต่อชีวิตและสังคม เช่น ในยามที่ดีใจเกินไป เมื่อได้โลกธรรมสมปรารถนาแล้วรักษาตัวไม่อยู่ ไม่มีคุณภาพก็จะทำให้เกิดมีพฤติกรรมไม่ดีตามมา

คนที่อยู่ในโลกนี้ไม่มีใครพ้นโลกธรรมไปได้ โลกธรรมคืออะไร ก็คือได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ มีแปดอย่าง แยกเป็นสองด้าน คือ ฝ่ายที่น่าพอใจเรียกว่า “อิฏฐารมณ์” กับฝ่ายที่ไม่น่าพอใจเรียกว่า “อนิฏฐารมณ์”

ฝ่ายที่น่าพอใจเรียกว่า อิฏฐารมณ์ ก็คือ ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ และมีความสุข ฝ่ายที่ไม่น่าพอใจเรียกว่า อนิฏฐารมณ์ ก็คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์

การที่เราอยู่ในโลกนี้ ต้องรู้เท่าทันว่าเป็นธรรมดาที่เราต้องเจอโลกธรรมเหล่านี้ จะเจอบ่อยหรือเจอน้อย ก็ต้องเจอบ้างละ ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงไปได้โดยสิ้นเชิง ที่นี้ข้อสำคัญก็คือว่าจะปฏิบัติต่อมันอย่างไร ถ้าวางตัวต่อมันไม่ถูกแล้ว ก็จะทำให้เกิดปัญหาแน่นอน

การวางตัวถูกต้อง ก็คือ การรักษาคุณภาพทางด้านจิตใจไว้ ถ้าไม่รักษาคุณภาพของจิตใจไว้ให้ได้ ไม่ว่าทางดีหรือทางเสีย ก็เสียทั้งคู่ ท่านเรียกว่าพุกบิยุบ คือถ้าทางดีก็พุก ถ้าทางเสียก็ยุบ พอได้ลาภก็พุก พอเสียหรือเสื่อมลาภก็ยุบ พอได้ยศก็พุก พอเสื่อมยศก็ยุบ คนทั่วไปมักจะเป็นอย่างนี้

ถ้าหากคนเราไม่สามารถรักษาคุณภาพจิตทางเสียได้แล้ว ก็จะหลงเหลือะเรริงมัวเมา ได้เงิน ได้ทอง ก็ใช้กันเป็นการใหญ่สนุกสนานหากันแต่ความสุข หรือว่าได้ยศก็มัวเมาในยศนั้น ถืออำนาจ และใช้อำนาจนั้นในทางที่ผิด เช่น ช่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น หรือทำการชั่วร้ายทุจริต หาผลประโยชน์

บำรุงบำเรอตนเอง สร้างปมสร้างปัญหาขึ้นมา ถ้าอย่างนี้การได้ลาภ หรือได้ยศนั้น ก็กลายเป็นเหตุให้ชีวิตต้องเอียงหรือตะแคงเสียดุลไป

ถ้าหากคนเราประสบความเสื่อม พอเสื่อมลาภ เสื่อมยศ สูญเสียเงินทองมากมาย ประสบภัยพิบัติอันตรายและเสื่อมยศ เสื่อมฐานะ ก็มีความเศร้าเสียใจเกินไปรักษาตัวไม่อยู่ จิตใจก็อาจจะเลยเถิดไป อาจจะเสียจริตเสียสติไปเลยบางทีไม่ถึงขนาดนั้นก็อาจจะเหงาหงอยเฉากาย เฉาใจ เป็นคนเสียสุขภาพ มีผลกระทบมาทางร่างกายอีกกลายเป็นคนที่ทั้งกายทั้งใจนี้บอบช้ำ ทรมานไปหมด และชีวิตทั้งชีวิตก็หมด ก็เสื่อม ก็โทรม ก็ทรุดไป นี่ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติไม่ถูกต้องต่อทั้งได้และเสีย คือฟูเกินไป และยุบเกินไป

การปฏิบัติถูกต้องต่อโลกธรรม จะเป็นผลดีแก่ชีวิต เช่น คนได้ลาภ พอได้ลาภก็รู้ทันว่า นี่เป็นโลกธรรม เป็นสิ่งที่มีอยู่ในโลกเป็นธรรมดา เมื่อเราได้ ก็คือเหตุปัจจัยมาประกอบกัน ประจวบพอดี ทำให้เป็นผลดีแก่เรา เราก็ควรใช้ลาภ ใช้เงินใช้ทองนี้ให้มันเป็นประโยชน์ หรือถ้าได้ยศ ก็ถือโอกาสใช้ยศให้เป็นประโยชน์ เป็นโอกาสที่จะสร้างสรรค์ความดี เช่น เวลาที่มีเงินมีทองก็ผูกมิตรไมตรี ช่วยเหลือเจือจานคนเข้าไว้ เป็นโอกาสแล้วที่จะทำความดี ถ้าคนมีความตั้งใจดี การได้เงินได้อ่านาจเป็นต้น ก็เป็นโอกาสที่จะได้ทำความดีมากขึ้น แทนที่จะหลงระเหิมมาใช้ในการทำบำรุงบำเรอตัวเอง หรือข่มขู่เบียดเบียนผู้อื่น ก็เอามาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ทำความดีให้มากขึ้นส่งเสริมกัน ก็เท่ากับเป็นความดีทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นปลูกฝังเข้าไว้ อันนี้ก็กลายเป็นว่าการได้นั้น ทำให้เกิดความดีงามและประโยชน์สุขมากยิ่งขึ้น

เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงสอนว่า ถ้าเราปฏิบัติถูกต้องต่อโลกธรรม เช่น ได้ลาภมียศเป็นต้น จะกลายเป็นโอกาสให้เราทำความดีได้มากยิ่งขึ้นคนบางคนแม้จะมีความคิดที่ดีแสนดี แต่ไม่มีเงิน ไม่มีอำนาจ จะทำอะไรก็ไม่สะดวก ไม่มีบริวารทำอะไรไม่ได้ติดขัดไปหมด ทำได้แคบๆ แต่ที่นี้พอมีเงินมีทรัพย์ก็สามารถนำเอาความคิดดีอย่างนั้นมาทำได้สบายเลย เงินก็มี บริวารก็มี ตำแหน่งฐานะและอำนาจก็มี พอมีอย่างนี้แล้ว คนเขาเชื่อถือ ทำอะไรก็ได้สะดวก ความคิดที่ดีงามนั้นก็เกิดผลลงอกเงยออกไป เพราะฉะนั้นท่านจึงให้ใช้ลาภยศในทางที่ถูกต้อง คือให้เป็นโอกาสในการที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้มากยิ่งขึ้นไป

ในทางตรงข้าม ถ้าเราประสบพบเจอกับโลกธรรมฝ่ายที่ไม่น่าพอใจ เกิดเสื่อมลาภ เสียเงินเสียทอง หรือเสื่อมยศขึ้นมา ต้องรู้เท่าทัน ในคราวที่เราประสบพบเจอ นับว่าเป็นบททดสอบเรา พอเราประสบพบเจอเข้าแล้วเป็นอย่างไร จิตใจหวั่นไหว เอนเอียงไหม เอามาเป็นบททดสอบ ถ้าเอนในแง่เป็นบททดสอบ เราก็ปรับตัวปรับใจได้ จะทำให้เราเข้มแข็งมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่เอนเอียงไปตามแรงกระเพื่อมของโลกธรรม

ยิ่งร่างกายของเราเสื่อมเสียแล้วทำอะไรก็ไม่ได้ ถ้ามองอย่างนี้ ก็ยิ่งทรมาน แล้วก็จะเอียงหรือล้มไปเลย ในทางที่ถูกจะต้องมองให้เป็นคือมองว่าเราเกิดมาทีหนึ่ง ก็ได้มีประสบการณ์ที่เป็นกำไรชีวิต คนอื่นเขาอาจจะไม่เจอการเจ็บป่วยอย่างเรา เราเจอมันเข้าแล้วจะได้รู้จักทุกข์ที่เกิดจากโรคนี้ว่ามันเป็นอย่างไร

๑. เราได้ประสบการณ์ที่เป็นกำไรชีวิต หรือที่แปลกพิเศษ ซึ่งหลายคนไม่มีโอกาสได้พบ

๒. เราได้ทดสอบตัวเอง ดูความเข้มแข็งว่า เรามีความเข้มแข็งแค่ไหน จิตใจของเราเจออุปสรรคอันตรายขนาดนี้สู้ได้ไหม

๓. ถ้าหากว่าเจอขนาดนี้แล้ว เรายังไม่หวั่นไหว ยังเข้มแข็งสู้ได้ เราจะมีคามภูมิใจเกิดปิติขึ้นมา จิตใจกลับสบายผ่องใสว่า เราสามารถทนต่อทุกข์ทรมานขนาดนี้ เอาชนะได้ สามารถทำจิตใจให้ดีขึ้นได้

๔. การเป็นโรค เป็นโอกาสที่เราจะตัดกังวลหรือภาระอะไรบางอย่างลงไปได้ และสามารถใช้เวลาในขณะที่เป็นโรคนี้ ไปทำในสิ่งเป็นประโยชน์ เช่น บำเพ็ญเพียรทางจิตใจหรือจะมาพัฒนาทางจิตใจของเรา ให้จิตใจมีความสุขได้อีกด้านหนึ่งก็ได้

๕. ตัวโรคและความทุกข์อย่างที่ท่านเรียกว่าทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคนั่นเอง เป็นของจริง เป็นประสบการณ์ตรง ซึ่งผู้ที่ได้ศึกษารู้อย่างแล้ว สามารถยกเอาขึ้นมาพิจารณา หรือมองลงไปตรงๆ ในเวลาที่มันกำลังเป็นอยู่นั้น แล้วทำให้มองเห็นสัจธรรมของชีวิต จนกระทั่งเกิดปัญญารู้แจ้ง บรรลุโลกุตระธรรม ยกจิตใจขึ้นเป็นอิสระ เรียกว่าบรรลุมรรคผล นิพพานได้

คนเราต้องรู้จักใช้วิกฤตให้เป็นโอกาส รู้จักถือเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย อันนี้ก็คือหลักของดุลยภาพในชีวิต เรียกว่า เราต้องรู้จักถือเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย และรักษาดุลยภาพของชีวิตเอาไว้ให้ได้

การรักษาดุลยภาพด้านจิตใจ หรือสภาพทางด้านจิตใจนี้จะต้องมาสมดุลกับทางร่างกายด้วย จิตใจเองก็มีภาวะที่เรียกว่ามีดุลยภาพหรือสมดุล จะต้องมาสมดุลหรือดุลยภาพกับร่างกายด้วย เราไม่ใช่มีแต่ร่างกายเท่านั้น เพราะร่างกายกับจิตใจนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ถ้าร่างกายของเรากระทบกระเทือน เราเหี่ยวเฉาทางร่างกาย ก็อาจจะมีผลกระทบทำให้จิตใจเสื่อมโทรมทางร่างกายไปด้วย ในทำนองเดียวกันถ้าเรารักษาร่างกายดี ทำให้จิตใจของเราสบายได้ง่าย เช่น คนที่ร่างกายแข็งแรง ก็ไม่ค่อยมีปัญหาทางร่างกายที่จะทำให้หงุดหงิดกังวลใจ แต่ถ้าร่างกายของเราเกิดความบกพร่อง ป่วยเจ็บขึ้นมา ก็มีโอกาที่จะทำให้จิตใจถูกกระทบกระเทือนหงุดหงิดได้ง่าย ฉะนั้นง่าย

ถ้าร่างกายเสียดุลยภาพก็จะทำให้ใจเสียดุลไปด้วย ใจเสียดุลก็ทำให้กายเสียดุลไปด้วยคนที่รู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง ก็คือว่าเวลากายเสียดุล ก็เอาใจมาช่วยกาย หมายความว่าคนที่ทำเป็นนั้นจะทำให้ผลย้อนกลับตรงข้าม คนที่ทำไม่เป็นพอร่างกายเสียดุล ใจก็เสียดุลด้วย เสียดุลไปทั้งชีวิต แต่คนที่ทำเป็นพอกายเสียดุล เขาก็ไปเสริมทางจิตใจ เอาจิตใจมาช่วยถ่วงดุลไว้ ทำให้กายได้ดุลสูงขึ้นไป และกลับมาช่วยร่างกายให้ดีขึ้น

ดังนั้นหลักเรื่องดุลยภาพนี้จึงสำคัญมาก และดุลยภาพระหว่างกายกับใจก็เป็นเรื่องใหญ่อันหนึ่ง คือดุลยภาพของกายกับดุลยภาพของใจ ถ้าหากดุลยภาพระหว่างกายกับใจที่สัมพันธ์กัน ก็จะสามารถนำมาช่วยเสริมกันได้อีก อย่างเช่น ถ้ากายเสียหลักก็ต้องเอาใจมาช่วย ถ้าใช้เป็นแล้วใจก็มาช่วยกายได้ นี่เป็นหลักในเรื่องดุลยภาพ^{๖๗} การรักษาสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์นั้นต้องมีสติเป็นเครื่องป้องกันที่ดี ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ใจเยือกเย็น ย่อมส่งผลทั้งกายและสังคมให้มีความร่มเย็นไปด้วย^{๖๘} การเจริญจิตตภาวนา พยายามควบคุมอารมณ์ด้วยสติและไม่ประมาท ควบคุมการแสดงออกด้วยศีล ทำจิตใจให้มั่นคงด้วยสมาธิ รู้เท่าทันอารมณ์และควบคุมอารมณ์ด้วยปัญญา^{๖๙} การรักษาจิตและอารมณ์ต้องใช้หลักปฏิบัติ ศีล สมาธิและปัญญา รวมเข้าในหลักมหาสติปัฏฐาน มีสติทุกเวลา ทุกอิริยาบถต้องใช้สติควบคุม^{๗๐}

การรักษาสุขภาพสุขภาพทางด้านจิตใจและอารมณ์ ให้ใช้ชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท รักษาร่างกาย รักษาจิต ด้วยการเจริญสติในการทำ พูด คิดให้เห็น คุณและโทษของการไม่รักษาจิต การรักษาจิต และการไม่รู้เท่าทันอารมณ์ เช่น การรู้เท่าทันอารมณ์ด้วยจิตที่เป็นกลาง ปราศจากอคติ แล้วจะเห็นคุณค่าของการรักษาจิตและอารมณ์ของตนเองซึ่งโดยความมุ่งหมายของหลักศีล และมัชฌิมาปฏิบัติ ก็คือ การสร้างความสงบ ปลอดภัย ความสุข ความสมดุลของชีวิต สังคมและโลกอยู่แล้วดังนั้น จึงให้ทำความเข้าใจในความหมาย วัตถุประสงค์ของธรรมแต่ละข้อๆ แล้วนำมาปฏิบัติก็จะได้รับผลด้วยตนเอง^{๗๑} การรักษาสุขภาพจิตใจและอารมณ์ ต้องฝึกสติให้ต่อเนื่องมันคงอยู่ในฐานที่ตั้ง

^{๖๗} สัมภาษณ์ พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๖๘} สัมภาษณ์ พระสมบัตร์ ฐิตญาโณ, (สุขประเสริฐ), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๖๙} สัมภาษณ์ พระครูสุศีลัมภีรญาณ, (ประมวล ฐานทตโต/บุลลาลม), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๗๐} สัมภาษณ์ พระมหาเกรียงศักดิ์ ธมมวิจาโร, ดร. พระสงฆ์ประจำวัดโพธิ์ บ้านโนนพัน, ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๗๑} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาโพธิคุณ, (สมชาย กนตสีโล/พงษ์มนัไว), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

คือ กาย ใจ ของตนจะประสบผลดี คือ จักไม่เร่ร้อนไปเดือดร้อนกับอารมณ์ภายนอก โดยใช้หลักศีล และมัชฌิมาปฏิบัติ ในการรักษาความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ ด้วยการฝึกสติ ซึ่งการฝึกสติที่จะให้ได้ผลดีตามเป้าหมายของพระพุทธเจ้านั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของการมีศีล ๕ หรือ ศีล ๘ เท่านั้น(ศีล ๑๐ สำหรับสามเณร ศีล ๒๒๗ สำหรับพระภิกษุ) ไม่มีศีลรองรับไปไม่ได้^{๗๒}

การรักษาสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์จะใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการดำเนินชีวิต เพราะหลักธรรมนี้มีความเป็นเหตุเป็นผล นอกจากนี้ก็ใช้สติในการควบคุมอารมณ์ก่อนตัดสินใจ โดยใช้หลักธรรมว่าด้วย หลักศีล (๕, ๘) มัชฌิมาปฏิบัติ มารักษาความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์โดยนำหลักธรรมมาพิจารณาและน้อมนำมาปฏิบัติ^{๗๓}

การรักษาสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์ทำได้ด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส พยายามไม่คิดในเรื่องไม่ดี คิดในแง่บวกเสมอเป็นมิตรกับทุกคน เมื่อเกิดปัญหาสุขภาพทางกายก็ให้พบแพทย์ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เมื่อเกิดปัญหาทางจิตใจก็เข้าฟังธรรมะ เข้าวัดปฏิบัติธรรมตามคำแนะนำของผู้รู้ พร้อมกับปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่เนือง ๆ เป็นประจำ และควรใช้หลักศีล (๕, ๘) มัชฌิมาปฏิบัติ ในการรักษาความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ด้วยการพิจารณาหรือจะใช้คำว่า วิเคราะห์ก่อนสำหรับผู้ถือศีลใหม่ ว่าเหมาะสมกับจริตของตนหรือไม่ ไม่ยึดติดรู้จักปล่อยวางแล้ว ปรับตนให้เข้าหาศีลอย่างบริสุทธิ์ ศีล ๕ ข้อ ต้องถือปฏิบัติให้ดี ให้มีhiri โอตฺตปปะ คือ ความละอายต่อบาปและเกรงกลัวต่อบาปและมีสติกำกับควบคุมกัน และเดินสายกลาง^{๗๔}

(๓) ด้านเศรษฐกิจ

ก) ดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ

ดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตที่ความจำเป็นขั้นพื้นฐานของมนุษย์ คือ ปัจจัยสี่ (อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค) ได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลแนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ สรุปได้ดังนี้

^{๗๒} สัมภาษณ์ พระมหาบุญตา ขาตบุณโย, (สุหา), เจ้าอาวาสวัดเกาะทอง, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๗๓} สัมภาษณ์ นายชราวุฒิ ดาทุมา, นายเจริญ ฝุสิมมา, นักวิชาการด้านศาสนา, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๗๔} สัมภาษณ์ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม, ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน, ๒๔ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

โดยปกติในเพศบรรพชิตจะไม่ค่อยประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจเพราะในการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์นั้น พระสงฆ์ไม่มีอาชีพการงานดำเนินชีวิตด้วยอาศัยผู้อื่นเลี้ยงชีพเป็นอยู่ แต่ถ้าในฐานะคนทั่วไปผู้ที่ประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจได้ก็คือ ปัญหาความยากจน ปัญหาความยากจนนี้จะส่งผลกระทบต่อชีวิตครอบครัวทั้งในด้านความเป็นอยู่ ที่อยู่อาศัย ความปลอดภัยในครอบครัว เมื่อครอบครัวไม่มีเงินก็ต้องกู้ยืมเงินจากแหล่งต่าง ๆ ก็เกิดความขัดแย้ง ความเครียด เกิดการทะเลาะวิวาทในครอบครัว การมีหนี้สิน ปัญหาความเหลื่อมล้ำในการกระจายรายได้เกิดขึ้นจากความไม่เท่าเทียมกันของรายได้ระหว่างบุคคล ความไม่เท่าเทียมของรายได้ที่กระจายไปยังส่วนภูมิภาคกับส่วนเมืองใหญ่ ปัญหาความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นปัญหาเศรษฐกิจของชุมชน ส่งผลกระทบต่อคนในชุมชน การย้ายถิ่นฐาน การบุกรุกป่าสงวน การใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างฟุ่มเฟือย สิ่งเหล่านี้คือปัญหาด้านเศรษฐกิจของผู้คนทั่วไป

สาเหตุที่ทำให้คนประสบปัญหาคือสภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจซึ่งเป็นผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต คือ ไม่รู้จักพอ เมื่อความต้องการของคนมีมากไม่รู้จักพอเพียง ได้เท่านี้ก็อยากได้เพิ่มขึ้น เมื่อคนเราเกิดความไม่รู้จักพอก็จะเสาะแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาตอบสนองความต้องการจึงทำให้เกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น กลายเป็นคนไม่รู้จักพอ เกิดปัญหาไม่รู้จักการให้ ไม่รู้ถึงคุณประโยชน์ของการให้ทาน เพราะจิตประกอบด้วยความโลภ มีความตระหนี่ถี่เหนียว หวงแหนเสียด้วยวัตถุสิ่งของที่หามาได้จึงไม่ยอมให้ใครซึ่งมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจโดยอ้อม การไม่รู้จักแบ่งปัน คือ การเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ทำให้ไม่มีการแบ่งปันมีแต่คิดที่จะเอาให้มาก จึงไม่แบ่งปันและเสียสละ ทำให้เกิดการเอารัดเอาเปรียบกัน มีการแบ่งปันที่ไม่ยุติธรรมทำให้เกิดการเลือกที่รักมักที่ชัง มีอคติ ๔ เกิดขึ้น มีลำเอียงเพราะชอบพอกันเป็นต้น

ผลกระทบที่เกิดจากปัญหาเศรษฐกิจในการดำเนินชีวิตประจำวันของพระสงฆ์นั้น ไม่แตกต่างจากคฤหัสถ์เท่าใด เพราะเมื่อใดญาติโยมมีผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ พระสงฆ์ก็มีผลกระทบตามเช่นกันเพราะพระสงฆ์อาศัยญาติโยมเป็นอยู่ ดังนั้น เมื่อใดที่เกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจขึ้นในญาติโยม ปัญหาการขาดความมั่นคงในการดูแลพระพุทธศาสนาก็อาจจะเกิดขึ้นตามมา เพราะอาจมีพระสงฆ์ลาสิกขามากกว่าที่เป็นอยู่เนื่องจากต้องไปประกอบสัมมาอาชีพเลี้ยงตนเอง ทำให้พระพุทธศาสนาไม่มีความมั่นคงในประเทศไทย เพราะญาติโยมมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจไม่สามารถอุปฐากอุปถัมภ์ค้ำจุน ในที่สุดพระพุทธศาสนาอาจจะหมดจากประเทศไทยก็ได้

วิธีการหรือแนวทางในการแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เพื่อเสริมสร้างความมีคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจของมนุษยชนนั้น ทำได้โดยการน้อมนำศาสตร์พระราชา คือ ศาสตร์แห่งการพัฒนาซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชการที่ ๙ ผู้ทรงเป็นกษัตริย์นักพัฒนาได้ทรงประทานไว้แก่ปวงชน ชาว

ไทย การพัฒนาทำโดยเอามนุษย์เป็นศูนย์กลางการพัฒนา ด้วยการใช้ศาสตร์ง่าย ๆ ว่าที่ขาดเติมให้เต็ม ที่เต็มให้รู้จักพอ ที่พอให้รู้จักแบ่งปัน ที่แบ่งปันต้องให้ยุติธรรม ดังนี้

ก. ที่ขาดเติมให้เต็ม ปัญหาเศรษฐกิจข้อนี้เกิดขึ้นจากปัญหาพื้นฐานของคนไทย ๓ อย่าง คือ โง่ จน เจ็บ ซึ่งเป็นวงจรอุบาทว์ เพราะคนโง่ เพราะไร้การศึกษา เมื่อโง่ก็ไม่มีงานทำ เมื่อไม่มีงานทำก็จน เมื่อจนก็กินอาหารขาดคุณภาพ ก็ทำให้เจ็บและสมองฝ่อ เมื่อสมองฝ่อแล้วก็จะโง่แล้วก็จน จนแล้วก็เจ็บ นี่คือวัฏจักรในสังคมไทย ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงเติมให้เต็มด้วยการพัฒนาคนให้เข้มแข็ง พอที่จะช่วยตนเองได้ ที่โง่ทรงแก้ด้วยการส่งเสริมการศึกษาทุกระดับ ทรงแก้ความยากจนด้วยระบบเศรษฐกิจพอเพียง โดยโครงการตามแนวพระราชดำริ ทรงแก้ความเจ็บไข้ด้วยการแพทย์และสาธารณสุข ทรงช่วยคนให้รู้จักช่วยตนเองด้วยความเพียรพยายามเอง

ข. ที่เต็มให้รู้จักพอ คือ คนถ้าไม่รู้จักพอมักเกิดปัญหาความฟุ้งเฟ้อ เพราะมีความโลภมาก เกินพอดี ปัญหาเศรษฐกิจเกิดขึ้นจากความไม่รู้จักพอเพียงของคน ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงให้คนไทยรู้จักพึ่งตนเองให้ยืนอยู่บนขาตัวเอง อย่างหวังพึ่งเงินกู้ของคนอื่น ทรงสอนให้คนไทยรู้จักความพอเหมาะพอดีเหมือนนกน้อยสร้างรังแต่พอตัว พัฒนาอะไรให้รู้จักพอดี เป็นมัชฌิมาปฏิปทา คือ เดินทางสายกลาง ไม่เน้นพัฒนาแต่วัตถุนิยมพัฒนาจิตใจ คนไทยต้องมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ด้วยอริยทรัพย์ภายในจิตใจ

ค. ที่พอให้รู้จักแบ่งปัน ซึ่งเป็นดังคำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อได้ทรัพย์สินเงินทองมาแล้วต้องรู้จักให้ ต้องรู้จักแบ่งปันและทำบุญ รู้จักจัดแจงทรัพย์สินวางแผนการใช้จ่ายทรัพย์ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่นิยมตามกระแสมากจนเกินไป มิฉะนั้นทรัพย์สินนั้นก็จจะไร้ค่าเหมือนสรวงน้ำใสสะอาดแต่อยู่กลางป่าลึกที่มีสัตว์ร้ายชุกชุม ใคร ๆ ก็ไม่สามารถใช้ประโยชน์ได้ ต้องรู้จักการแบ่งทรัพย์โดยจัดสรรได้ ๔ ส่วน คือ เพื่อใช้เลี้ยงชีพและครอบครัว เพื่อใช้ประกอบอาชีพที่สุจริต เพื่อทำธุรกิจการงาน เพื่อใช้ในคราวฉุกเฉินหรือเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดคิดหรือการทำบุญ

ง. ที่แบ่งปันต้องให้ยุติธรรม คือ ผลแห่งการพัฒนาที่ต้องกระจายให้ไปถึงทุกภาคส่วนของสังคม ไม่ใช่แบบรวยกระจุกแต่จนกระจาย เพราะเจอกับดักที่สาหัสสากรรจ์ คือ ปัญหาการทุจริตคอร์รัปชันและความแตกแยกของคนในชาติ ความคิดแตกต่างได้แต่อย่าทำให้เกิดความแตกแยก ปัญหาทุจริตคอร์รัปชันแก้ได้ด้วย ที่เต็มให้รู้จักพอ ส่วนความแตกแยกของคนในชาติแก้ได้ด้วย ที่แบ่งปันต้องให้ยุติธรรม เพราะการแก่งแย่ง แย่งชิงผลประโยชน์ทำให้ทะเลาะวิวาท เพราะการแบ่งไม่เป็นธรรม มีการแบ่งพรรคแบ่งพวกแบ่งเข้าพวกเข้าห่อของตัวเองเมื่อใครยาวสาวได้สาวเอาทะเลาะกันจนบ้านแตกแย่งกันเข้าลักษณะที่ว่า แย่งอาหารกันกิน แย่งถิ่นกันอยู่ แย่งคู่กันพิศวาส แย่งอำนาจกันเป็นใหญ่^{๗๕}

^{๗๕} สัมภาษณ์ พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

การป้องกันปัญหาทางด้านเศรษฐกิจนั้นต้องรู้จักวางแผนในการใช้จ่าย ทำความเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของกระแสโลกแล้วเรียนรู้และปรับตัวให้เหมาะสมกับความรู้ความสามารถและกำลังทรัพย์ของตนเองด้วยสติปัญญา^{๗๖} ซึ่งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้เกี่ยวกับเรื่องเศรษฐกิจที่เรียกว่า อุ อา กะ สะ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้โดยไม่มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจหรือเรียกอีกอย่างว่า คาถาหัวใจเศรษฐกิจ อธิบายได้ ดังนี้

๑. อุ ย่อมาจากคำว่า อุฏฐานสัมปทา หมายถึงความถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียรในการแสวงหาความรู้เพื่อให้ทำงานได้ดี ทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างแข็งขันเพื่อให้กิจการงานทั้งหลายสำเร็จลุล่วงด้วยดี

๒. อา ย่อมาจากคำว่า อารักขสัมปทา หมายถึงความถึงพร้อมด้วยการคุ้มครองรักษาทรัพย์สินเงินทองที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร ระวังไม่ให้เงินทองรั่วไหล ใช้จ่ายด้วยความระมัดระวังไม่ใช้เงินทองให้สิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ รู้จักทำให้เงินนั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดหรือใช้เงินนั้นให้งอกเงยด้วยความชอบธรรม เช่น การนำไปลงทุนที่ไม่เกินกำลัง เพื่อให้สามารถเลี้ยงชีพได้อย่างพอเพียงไม่เดือดร้อนเนื่องจากเกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ

๓. กะ ย่อมาจากคำว่า กัลยาณมิตตตา หมายถึง การเลือกคบเพื่อนที่เป็นคนดี ไม่คบคนชั่วเป็นมิตรสหาย เลือกคบคนที่มีลักษณะไม่เป็นคนปกอลอก ไม่ดีแต่พูด ไม่เป็นคนชักชวน ไปในทางฉิบหาย ชวนกันไปกินเหล้าเมายา เที่ยวกลางคืน มั่วเมาในการเล่นการพนัน พยายามรักษาเพื่อนที่ดี ถนอมน้ำใจซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันทั้งในทางโลกและทางธรรม รักเพื่อนเหมือนรักตัวเอง แล้วเราก็จะมีเพื่อนที่ดี เพื่อนที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน

๔. สะ ย่อมาจากคำว่า สมชีวิตา หมายถึง การเลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หามาได้ รู้จักวางแผนรายรับและรายจ่าย ไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือย แต่ก็ไม่ได้อดคัดขาดจนเกินไปรู้จักใช้เงินและสิ่งทีหามาได้อย่างคุ้มค่าและเหมาะสมด้วยความมีสติสัมปชัญญะ^{๗๗}

ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจสำหรับพระสงฆ์แล้ว ในชีวิตของความเป็นพระสงฆ์ ดำรงชีพอยู่ด้วยชาวบ้าน โดยส่วนตัวจึงดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจด้วยความพอดี พอเพียง ตามอรรถาพของสมณะ แต่หากจะประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจบ้างก็จะเป็นดังที่กล่าวมาคือ การดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ที่ชีวิตขึ้นอยู่กับชาวบ้าน โดยส่วนตัวจึงไม่มีผลและไม่มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ แต่ถ้าโดยรวมในนามของวัด สถาบันก็อาจจะมีบ้างเพราะต้องรับผิดชอบดูแลวัด พระสงฆ์ สมณพราหมณ์ ญาติโยม ที่มา

^{๗๖} สัมภาษณ์ พระสมภาร จิตญาโณ, (สุขประเสริฐ), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๗๗} สัมภาษณ์ พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา, ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

ใช้บริการวัดในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะได้รับผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันบ้างแต่ก็ไม่ถือว่าเป็นปัญหาเพราะอยู่ตามวิถีพอเพียงเพราะปัญหามีไว้แก้ไข ถ้าจะพูดถึงผลกระทบก็มีทั้งบวกและลบ ซึ่งทั้งบวกและลบต่างก็มีไว้เพื่อเรียนรู้ทั้งนั้น ดังนั้น ในชีวิตประจำวันจึงถือว่าไม่มีผลกระทบทั้งบวกและลบ

เมื่อเกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจแนวทางการแก้ปัญหา โดยส่วนตัวก็ใช้วิถีการดำเนินชีวิตตามพระธรรมวินัย สันโดษในปัจจุบันนี้ ไม่สันโดษในการทำมาหากินและความรู้ปัญญา และแนะนำญาติโยมที่มีปัญหา ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต ใช้หลักธรรมคือ สันโดษในปัจจุบันนี้ และใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทาในการดำเนินชีวิต ด้วยความมีสติ^{๗๘} และหลักธรรมของพระพุทธเจ้าก็สามารถแก้ไขปัญหาทางเศรษฐกิจได้อยู่แล้ว ถ้าทุกคนเข้าใจพอ เพราะเพียงแค่ฝึกจิตให้มีสติเรื่องเดียวก็เพียงพอที่จะแก้ไขได้ทุกปัญหา เพียงแต่จะต้องให้ความสำคัญฝึกอย่างต่อเนื่อง ให้สติระลึกอยู่ที่ฐาน คือ กาย ใจ ของตนเองให้ต่อเนื่องยาวนานเพียงพอ^{๗๙}

การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมข้อที่ว่าด้วย มัตตัญญูตา คือรู้จักความพอดีรู้จักประมาณ หรือความพอควรรู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย ทำให้ไม่เคยประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ แต่หากจะเคยประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจในการดำเนินชีวิตบ้างเป็นบางครั้งก็มีสาเหตุเกิดจากรายได้ไม่เพียงพอจ่ายเพราะพื้นฐานทางครอบครัวไม่มีทรัพย์สิน ต้องกู้หนี้ยืมสินซึ่งปัญหาทางด้านเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นทำให้มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันทำให้เกิดความเครียด ไม่มีสมาธิในการทำงานเท่าที่ควร แต่ก็ผ่านปัญหาไปได้เพราะใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาช่วยในการแก้ปัญหาด้วยการมีสติ ค่อย ๆ คิดคลี่คลายและแก้ไขปัญหาไปที่ละเรื่อง

ผู้ปฏิบัติธรรมที่เคยประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจในการดำเนินชีวิต ส่วนใหญ่เกิดจากการดำเนินชีวิตประจำวันในสถานะของปุถุชนที่ต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ มีครอบครัว มีภาระที่ต้องรับผิดชอบ แม้กระทั่งการเสียเสาหลักของครอบครัว เช่น บิดาเสียชีวิต ก็เป็นเหตุให้เกิดปัญหาการใช้จ่ายในครัวเรือนได้ ทำให้หมุนเงินไม่ทัน หรือบางครั้งการเลี้ยงบุตรธิดาที่อยู่ในวัยศึกษา ก็ทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ เนื่องจากต้องรับภาระในการส่งเสียเลี้ยงดูให้การศึกษา ทำให้รายได้ไม่พอกับค่าใช้จ่ายต้องกู้หนี้ยืมสิน ส่วนผู้ที่ไม่มีภาระครอบครัวไม่มีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ปัญหาเศรษฐกิจก็เกิดขึ้นเพราะไม่มีการวางแผนการใช้จ่าย ใช้จ่ายเกินตัว ชอบซื้อสินค้าที่มีราคาแพง สภาพการณ์เหล่านี้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดความเครียด หงุดหงิด ความคิดสับสน อย่างไรก็ตามเนื่องจากเป็นผู้ศึกษาพระธรรมคำสอนอยู่เนื่อง ๆ บุคคลเหล่านี้จึงมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

^{๗๘} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาโพธิคุณ, (สมชาย กนตสีโล/พังหมื่นไวย), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๗๙} สัมภาษณ์ พระมหาบุญตา ขาดบุญโญ, (สุหา), เจ้าอาวาสวัดเกาะทอง, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

ด้านเศรษฐกิจด้วยการตั้งสติแก้ปัญหา ทบทวนสาเหตุ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้จ่าย เลือกใช้ผลิตภัณฑ์เฉพาะที่จำเป็นต่อชีวิต สิ่งไหนไม่จำเป็นก็ตัดออก พยายามลดค่าใช้จ่าย ใช้จ่ายพอประมาณ ไม่ใช้จ่ายเกินตัว^{๔๐}

จากการศึกษาการสร้างดุลยภาพชีวิตทางด้านเศรษฐกิจของประสงฆ์ฝ่ายวิชาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา นักวิชาการด้านศาสนา และกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม สรุปได้ว่า โดยปกติแล้วปัญหาทางด้านเศรษฐกิจจะเกิดขึ้นกับบุคคลผู้ใช้ชีวิตอยู่กับทางโลกมากกว่าสมณะเพศ เพราะชีวิตที่อยู่กับทางโลกมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากมาย รวมถึงการไม่ยับยั้งชั่งใจในการจับจ่ายใช้สอยก็ทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจได้เช่นกัน ซึ่งปัญหาเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมากทำให้ชีวิตเสียดุลยภาพ ก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตในหลาย ๆ ด้าน เช่น ปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว เกิดการคิดท้อแท้ หนีงาน ลักทรัพย์ เกิดเป็นปัญหาสังคมในที่สุด แต่เมื่อบุคคลมีธรรมะอยู่ในใจ ดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอน ดำเนินชีวิตอยู่ได้ตามทำนองคลองธรรม เมื่อเกิดปัญหาทางเศรษฐกิจที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ก็มีสติในการคิดแก้ไขปัญหาและพาดนออกจากปัญหาได้

ข) การสร้างดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ

วิธีการและแนวทางการรักษาดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ การดำเนินชีวิตของเรา เรื่องที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ การทำมาหาเลี้ยงชีพ ความเป็นอยู่หรือเรื่องเศรษฐกิจ อันนี้ก็ต้องมีดุลยภาพเหมือนกัน ดุลยภาพอย่างง่ายที่สุด ก็คือ ดุลยภาพระหว่างการใช้จ่ายกับรายรับ รายได้กับรายจ่าย จะต้องได้ดุลกัน ถ้ารายได้น้อยแต่จ่ายมากก็ต้องเกิดปัญหา เกิดความบกพร่อง ชีวิตในด้านเศรษฐกิจก็เป็นโรค คือจะเป็นปัญหานั้นเอง

โรค แปลว่า สิ่งที่ยึดแข็ง สิ่งที่ทำให้ไม่สบาย เพราะฉะนั้น ถ้าชีวิตในด้านเศรษฐกิจของเราไม่มีสมดุลหรือไม่มีดุลยภาพ ชีวิตด้านเศรษฐกิจของเราก็จะต้องไม่สบาย มีความขัดข้อง เพราะฉะนั้น อย่างน้อยก็ต้องให้มีดุลยภาพระหว่างรายได้กับรายจ่าย

แต่ดุลยภาพระหว่างรายได้กับรายจ่ายนั้น ไม่ใช่แค่เพียงรายได้รายจ่ายเฉพาะที่มองเห็นว่าได้มาเท่าไรจ่ายไปเท่าไร แต่ดุลยภาพนั้นจะต้องมองไปถึงภาวะสมดุลอื่น ๆ ด้วย เช่น การวางแผนเพื่ออนาคตเกี่ยวกับเรื่องของความมั่นคงของชีวิต

ยกตัวอย่าง เช่น เรามีมิใช่จะมีกำลังร่างกายแข็งแรงอยู่เรื่อยไปตลอดเวลาบางครั้งเราอาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยหรืออาจจะประสบเหตุภัยอันตราย หรือมีเหตุเร่งด่วนบางอย่างต้องใช้เงินจำนวนมากเกินกว่าที่ใช้ในขณะนี้ หรือเวลานั้นเราไม่สามารถจะทำงานหาเงินได้ก็จะต้องมีดุลยภาพในแบบ

^{๔๐} สัมภาษณ์ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม, ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน, ๒๔ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

ที่ว่าเตรียมการเพื่อป้องกันปัญหาในอนาคต จึงต้องจัดเตรียมเงินไว้อีกส่วนหนึ่งที่เก็บไว้เป็นเงินสะสมสำหรับป้องกันภัยข้างหน้า อันนี้เป็นส่วนอนาคตฝ่ายรายได้ หรือฝ่ายเก็บรักษา เพื่อให้สมดุลกับส่วนที่จะใช้จ่ายที่เป็นอนาคตเหมือนกัน นี่ก็เป็นดุลยภาพอีกแบบหนึ่งคือดุลยภาพที่เป็นเรื่องของอนาคต

แม้ตลอดจนเรื่องการทำงานก็เช่นเดียวกัน คือต้องมีการวางแผน หมายความว่า จะต้องมีการสะสมทุน เพื่อจะได้นำเอาทุนนั้นมาใช้ในการประกอบกิจการงาน

เพราะฉะนั้น ในทางพระศาสนาท่านจึงพูดถึงดุลยภาพในเรื่องรายได้ รายจ่าย ดังจะเห็นได้ชัด เช่นในหลักธรรมหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสอุปมาว่า การใช้จ่ายเงินของคนเรานี้ต้องมีภาวะที่เรียกว่า รายได้เหนือรายจ่าย หรือให้ได้ดุลกันในแง่ที่ว่าไม่ลบ คือไม่ให้ติดลบ แต่ถ้าบวกไม่เป็นไรอย่างน้อยไม่ให้ลบ

ท่านบอกว่าเปรียบเหมือนอย่างอ่างเก็บน้ำอ่างหนึ่ง ที่มีช่องน้ำเข้าสี่ช่อง และมีช่องน้ำออกสี่ช่อง เหมือนกับมีรายได้รายจ่ายพอเท่ากัน ก็พอเป็นไปได้ แต่ถ้าหากว่าช่องทางน้ำเข้าน้อย แต่มีช่องทางน้ำไหลออกมาก ก็จะทำให้ปัญหาน้ำไม่พอใช้

ช่องทางน้ำออกก็คือพวกอบายมุข อบายมุขนี้มีใช้แค่เป็นทางน้ำออกในการใช้จ่ายเท่านั้น แต่เป็นทางน้ำรั่วเลยทีเดียว คือเป็นทางรั่วไหลหมดไปเปล่าของรายได้ ถ้ามีทางรั่วคืออบายมุขมากมาย เช่นหมกมุ่นในเรื่องสุรา การพนัน หรือในเรื่องการเอาแต่เที่ยวเป็นต้น อย่างนี้แหละคือทางรั่วไหลของรายได้ ถ้ารั่วไหลอย่างนี้ก็จะไปไม่ไหว

ส่วนในด้านทางเข้าท่านวางเป็นหลักไว้เรียกว่า ทิฐฐัมมิกัตถธรรม คือธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบันมีดังนี้

๑. ต้องมีความขยันหมั่นเพียร รู้จักจัดการงานในการหาทรัพย์
๒. ต้องรู้จักเก็บรักษาทรัพย์ และป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดแก่ทรัพย์สิน
๓. ต้องรู้จักคบคน รู้จักสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในทางที่เกื้อกูลแก่กิจการงาน และในการที่จะทำให้ชีวิตของเรามีความดีงามเจริญก้าวหน้า

๔. หลักการใช้จ่ายที่ว่าใช้จ่ายแต่พอดีเรียกว่า สมชีวิตา

ข้อที่ ๔ นี้แหละคือเรื่องสมดุลหรือดุลยภาพ ซึ่งในที่นี้เป็นเรื่องทางด้านเศรษฐกิจ

นี่เป็นตัวอย่างของดุลยภาพที่เราจะต้องนำมาใช้จัดการกับ ด้านเศรษฐกิจ คือชีวิตของการดำรงอยู่การทำมาหาเลี้ยงชีพ ถ้าหากว่าเราทำได้มีดุลยภาพ ชีวิตของเราก็จะเป็นอยู่ได้ด้วยดี นี่ก็เป็นดุลยภาพอีกด้านหนึ่ง^{๔๑} ดังนั้น ศิลที่ควรนำมาใช้ในการรักษาดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ ก็คือ

^{๔๑} สัมภาษณ์ พระมหาภิรทัฐกรณ อสุมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

หลักปฏิธัมมิกัตถประโยชน์ ที่จะยังผลให้เกิดประโยชน์สูงสุดคือขยันหา หมั่นเพียรปฏิบัติหน้าที่ของตนเองด้วยความอดทน คຸ່ມครองรักษาทรัพย์ที่หามาได้ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด มีเพื่อนคบเพื่อนที่ดี หมั่นเข้าหาปราชญ์บัณฑิตคอยชี้ทางผิดถูกให้ ดำเนินชีวิตให้เหมาะสม ใช้จ่ายทรัพย์ให้สมแก่ฐานะตนเองอย่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินตัว^{๘๒} สรุปได้โดยย่อก็คือ ในด้านเศรษฐกิจนั้น หลักธรรมที่ทำให้เศรษฐกิจดี คือ ขยันหา รักษาไว้ เข้าใกล้บัณฑิต ใช้จ่ายพอควร^{๘๓}

สำหรับการรักษาความเป็นผู้มีเศรษฐกิจที่ดีนั้น เศรษฐกิจดีในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการมีทรัพย์มาก แต่หมายถึงการได้ทรัพย์มา การรักษาและการใช้สอยทรัพย์ให้พอเหมาะพอดี ไม่ประพริตทุจริต หรือใช้ชีวิตอย่างผิดเคือง โดยให้ขยันหา รักษาดี มีกัลยาณมิตร เลี้ยงชีวิตพอเหมาะพอดีตามหลักสัมมาอาชีวะ และความพอเพียง การรักษาความสมดุลทางด้านเศรษฐกิจ ทำได้โดยการใช้หลักธรรมที่กล่าวมาคือ ศีลและมัชฌิมาปฏิปทา แบบบูรณาการไม่มองแบบแยกส่วน เพราะทั้งศีลห้าและมัชฌิมาปฏิปทา เป้าหมายอยู่ที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนทั้งคนแบบองค์รวม คือ กาย(เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สังคมดี) จิต(ความมั่นคง แน่วแน่ มุ่งมั่น อดทน ปัญญา(ความรู้ที่ถูกต้องในสิ่งที่ทำ พูด คิด)^{๘๔}

การรักษาความเป็นผู้มีเศรษฐกิจที่ดี ทำได้ด้วยการมีความอดทน มัธยัสถ์ อดออมและใช้หลักศีลห้า ศีลแปด และมัชฌิมาปฏิปทา ในการรักษาความสมดุลทางด้านเศรษฐกิจด้วยการเลี้ยงชีพชอบ ประกอบอาชีพสุจริต^{๘๕}

การรักษาความเป็นผู้มีเศรษฐกิจที่ดีนั้น เราไม่สามารถควบคุมเศรษฐกิจให้เกิดความสมดุลได้ แต่เราสามารถสร้างความสมดุลทางด้านเศรษฐกิจในตัวเราได้ ด้วยการใช้จ่ายอย่างพอเหมาะพอดีกับการดำรงชีวิต วางแผนการใช้จ่าย โดยดำเนินชีวิตตามแนวทางพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ ๙ คือ ความพอเพียง อดออม และส่งเสริมการแบ่งปัน ทั้งแสวงหาผลกำไรและไม่แสวงหาผลกำไรตามกำลังปัญญาที่เรามีอยู่ โดยใช้หลักศีลห้า ศีลแปด และมัชฌิมาปฏิปทา ในการรักษาความสมดุลทางด้านเศรษฐกิจ ด้วยการสำรวมอินทรีย์ การละทิ้งนิวรรณ์ ๕ การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม ใช้ประกอบกับศีล ๕ ศีล ๘ และมัชฌิมาปฏิปทาได้โดยการพิจารณาใจเขาใจเรา การรักษาศีล ๕ ที่ทำให้

^{๘๒} สัมภาษณ์ พระสมภาร ฐิตญาณ, (สุขประเสริฐ), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๘๓} สัมภาษณ์ พระมหาเกรียงศักดิ์ ธมมวิจาโร, ดร. พระสงฆ์ประจำวัดโพธิ์ บ้านโนน, ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๘๔} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาโพธิคุณ, (สมชาย กนตสีโล/พ้งหมื่นไ้ว), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๘๕} สัมภาษณ์ นายชราวุฒิ ดาทุมมา, นายจรัญ ฝุสิมมา, นักวิชาการด้านศาสนา, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

เศรษฐกิจภายในตัวเองดี เช่น ถ้าไม่ดื่มสุราก็จะทำให้มีเงินเหลือเก็บ เลี้ยงชีพชอบ ก่อให้เกิดรายได้ การรักษาศีล ทำให้เป็นคนดี ไม่สร้างปัญหาให้กับสังคม คนในสังคมควรเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง รักษาศีล สนใจใฝ่ธรรมะ เพียงเท่านั้นก็แก้ปัญหาทุกอย่างได้^{๘๖}

(๔) ด้านสังคม

ก) ดุลยภาพชีวิตด้านสังคม

ดุลยภาพชีวิตด้านสังคม หมายถึง สภาวะของบุคคลที่สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกที่อยู่รายรอบตัวได้อย่างสงบ ร่มเย็น และมีความสุข สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ มีมนุษยสัมพันธ์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ แสดงบทบาทและปรับบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสม จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลแนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิตด้านสังคม สรุปได้ ดังนี้

เมื่อมนุษย์เป็นส่วนประกอบหนึ่งของโลก มนุษย์จึงมีสังคมและต้องอยู่ร่วมกันในสังคม เมื่อมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์จึงมีความคาดหวังจากสังคม ต้องการให้ตนเองรู้สึกถึงความสุข ความสำคัญและเป็นส่วนหนึ่งในสังคมทั้งนี้เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการเติมเต็มความมีดุลยภาพชีวิตที่ดีซึ่งสิ่งที่มนุษย์คาดหวังก็จะมีหลากหลายรูปแบบ เช่น

“ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม” นั้นในฐานะเป็นพระสงฆ์ ต้องการให้คนทั่วไปยอมรับนับถือเคารพยกย่องเหมือนครั้งอดีต เพราะในปัจจุบันคนทั่วไปมักมองสถานะภาพพระสงฆ์เป็นแค่กาฝากสังคม มองว่าพระสงฆ์ไม่น่าเคารพนับถือ ประพฤติตนไม่เหมาะสม นั่นคือ สังคมเอาความรู้สึกส่วนตนมาจับผิดพระสงฆ์ที่ประพฤติผิดบางรูปบางท่านเท่านั้น จึงอยากให้คนที่เมินหันหลับมามอง คนที่มองหันกลับมาดู คนที่ดูหันกลับมาทำ คนที่ทำหันกลับมาปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แล้วเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์ก็คือลูกหลานชาวบ้านที่เข้ามาบวชเพื่อประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นพระสงฆ์ที่น่ากราบนำไหว่นำนับถือ ปฏิบัติตนจนถึงการหลุดพ้นเป็นพระอรหันต์บุคคลเป็นเนื้อนาบุญอันยอดเยี่ยมของคนทั่วไป^{๘๗} แต่อย่างไรก็ตามการที่จะเป็นที่ยอมรับของสังคมนั้น เราก็ต้องพยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุดและแสดงความสามารถของตนเองให้

^{๘๖} สัมภาษณ์ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม, ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน, ๒๔ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๘๗} สัมภาษณ์ พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

ปรากฏชัดเจน^{๘๘} ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุดโดยไม่หวังผลตอบแทนหรือคำยกย่องสรรเสริญใด ๆ เมื่อนั้นเราก็ได้รับการยอมรับจากสังคมโดยปริยาย^{๘๙}

“ความรู้สึกมีความรักและการเป็นบุคคลที่ถูกรัก” พระสงฆ์ในฐานะที่เป็นผู้นำด้านจิตวิญญาณของคนทั่วไปนั้น เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตนและการอบรมสั่งสมบุญบารมีมานานจนคนทั่วไปยอมรับในปฏิปทาของพระสงฆ์รูปนั้นเป็นการเฉพาะตนและเกิดขึ้นจากปฏิปทาความเป็นพระมหาเถระจึงเป็นที่รักของคนทั่วไป จากการปฏิบัติตนดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติตนเพื่อก้าวออกจากทุกขในวัฏฏสงสาร ข้อปฏิบัติเหล่านี้ทำให้พระสงฆ์เป็นพระสงฆ์ต้นแบบที่มีความสมบูรณ์ด้วยศีลาจารวัตร ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรงตามกรอบของพระธรรมวินัยเป็นที่เคารพศรัทธาน่าเลื่อมใส น่ากราบนำไหว้ ซึ่งเข้าลักษณะที่ผู้ใดได้กราบก็เป็นบุญมือ ได้นับถือเป็นบุญตัว ได้พูดได้เจรจาด้วยก็เป็นบุญปาก ได้อุปถัมภ์อุปัฏฐากเป็นบุญใจดังนั้น เมื่อพระสงฆ์รูปใดดำเนินสมณะเพศได้อย่างงดงาม ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตามพระธรรมวินัยได้อย่างเคร่งครัด ก็จะได้รับความรักและเป็นที่เคารพนับถือของพุทธศาสนิกชน โดยที่ไม่ต้องเรียกร้องหรือต้องการความรักและการเป็นบุคคลที่ถูกรัก เพราะความเมตตา กรุณา ได้แผ่ขยายไปถึงสรรพสัตว์ได้อย่างกว้างขวาง และมีความอิมเต็มในตัวของตัวเอง ด้วยเข้าใจในความเป็นธรรมดาของโลกแล้ว^{๙๐} ดังนั้น จึงควรวางตนให้เป็นปกติเสมอต้นเสมอปลาย รู้จักให้อภัยและวางใจเป็นกลาง^{๙๑} มองทุกสรรพสิ่งเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นไปตามเหตุปัจจัย พบพลัดพราก จากกัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และบอบสลายไปตามกาลเวลา ให้ความสำคัญกับทุกสิ่งเท่ากันหมด^{๙๒}

“ความรู้สึกถึงความงาม (ความสุนทรีย์) ของชีวิต การได้รับรู้และรู้สึกถึงสิ่งดี ๆ สิ่งที่สวยงาม จากประสาทรับรู้ต่าง ๆ” ความสุนทรีย์ภาพของพระสงฆ์ ซึ่งเกิดขึ้นจากการได้รับรู้และรู้สึกถึงสิ่งที่ดี ๆ จากประสาทรับรู้ต่าง ๆ นั้น เพราะทางรับรู้ (อายตนะ) กระแทกกับสิ่งรับรู้ (อารมณ์) จึงเกิด

^{๘๘} สัมภาษณ์ พระครูสุศีลัมภีรญาณ, (ประมวล ฐานบทโต/บุลาณ), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๘๙} สัมภาษณ์ พระสมบัตร์ จิตญาโณ, (สุขประเสริฐ), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๙๐} สัมภาษณ์ พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๙๑} สัมภาษณ์ พระครูสุศีลัมภีรญาณ, (ประมวล ฐานบทโต/บุลาณ), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๙๒} สัมภาษณ์ พระสมบัตร์ จิตญาโณ, (สุขประเสริฐ), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

ความรู้ (วิญญาน) เมื่อทั้ง ๓ อย่างนี้มาประจวบกันเข้าจึงทำให้กระบวนการรับรู้ (ผัสสะ) เกิดขึ้น ลำดับถัดจากนี้กระบวนการคิดก็จะนำข้อมูลมาประมวลปรุงแต่งขึ้น พระสงฆ์ที่ฝึกฝนอบรมสติปัญญา อยู่เนือง ๆ บ่อย ๆ ก็จะมีกระบวนการคิดที่ละเอียดถี่ถ้วนถูกต้อง ถูกวิธี มีสติยั้งคิด มีปัญญาคอยกำกับดูแลทุกเวลาทำให้ผู้พบเห็นเกิดความรู้สึกลึกถึงสุนทรีภาพของชีวิตของพระสงฆ์รูปนั้นได้จากประสาทสัมผัสที่ตนเองพบเจอ ดังนั้น ความสุนทรี จึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติและเป็นไปตามความเป็นธรรมชาติของมนุษย์จึงควรมองคนในแง่ดี แต่ต้องยอมรับความจริงที่เป็นสัจธรรมของชีวิตไม่ฝืนตนเองจนเกินไป มีเหตุการณ์อะไรก็ให้รู้เท่าทันมีสติตลอดเวลา ฝึกจิตให้สงบระงับ จิตใจที่สุนทรีก็จะแสดงออกทางกายโดยธรรมชาติแบบไม่ต้องปรุงแต่งหรือมีมารยา

“ความรู้สึกว่าตนเองมีความมั่นคงปลอดภัยในการดำเนินชีวิต” สิ่งที่ทำให้เกิดความมั่นคงปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ คือ การปฏิบัติและศึกษาตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันในรูปขันธ์และนามขันธ์อีก ๔ อย่าง คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาน ที่เป็นไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา หมายถึง เมื่อสิ่งใดเกิดขึ้นแล้วสิ่งนั้นทนอยู่ได้ไม่นาน แตกสลายดับไปเนื่องจากความไม่เที่ยง บังคับให้เป็นไปตามต้องการไม่ได้ ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีเราไม่มีเขา ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่านั่นเป็นตัวเราหรือของเรา การดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันรูปและนามของพระสงฆ์จะทำให้มีความมั่นคงปลอดภัยอย่างมั่นคง ยั่งยืนตลอดไปเมื่อเข้าใจในความไม่เที่ยงของชีวิตจึงควรต้องปฏิบัติเจริญสติอยู่กับปัจจุบันทุกขณะ ที่นี้เดี๋ยวนี้ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง

“ความจำเป็นที่ต้องเรียนรู้และเข้าใจในข้อมูลความรู้ที่จำเป็นเพื่อเป็นประสบการณ์ที่สำคัญในการดูแลตนเอง เสริมความรู้สึkmั่นคงปลอดภัยของร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาน” นั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่พระสงฆ์ต้องเรียนรู้และเข้าใจในข้อมูลความรู้ในการดูแลตนเอง และเสริมความรู้ให้เกิดความมั่นคงปลอดภัยในร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาน พระสงฆ์จะต้องเรียนรู้ความอยาก ความต้องการซึ่งเกิดขึ้นจากสิ่งเร้าภายนอกที่มากระตุ้นแล้วมากระทบกับสิ่งเร้าภายในทำให้เกิดความรู้สึกรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ถ้าพระสงฆ์รู้เท่าทันสภาวะการปรุงแต่งสิ่งของมาเสพสวຍ เมื่อมีการรับรู้เท่าทันชนิดนี้เข้ามาประกอบอยู่ด้วย ตัวความไม่มีรู้ก็ไม่มีการรับรู้ก็ไม่มีการปรุงแต่งขึ้น ความรู้สึกก็ไม่เหนียวแน่นำมาชวนวนไปสู่ความอยากความต้องการ ดังนั้น ความอยากความต้องการจึงดับลง ความปลอดภัยในร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญานของพระสงฆ์ก็ตั้งมั่น มั่นคง ยั่งยืน ด้วยพระสงฆ์ใช้สติคอยกำกับอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้ไม่เกิดความอยากที่จะมาตอบสนองความรู้สึก ความอยากทุกอย่างจึงแปรเปลี่ยนไปเป็นตัวรู้ว่าสิ่งใดควรทำ คำอะไรควรพูด เรื่องอะไรควรคิด เช่น รู้ว่าอาหารจะมีคุณค่าอยู่ที่มีประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ ลักษณะอย่างนี้เรียกว่าเกิดตัวรู้เข้าไปกำกับแล้ว ความอยากก็ดับลง การเข้าไปยึดมั่นถือมั่นก็ดับลงไปด้วย กระบวนการเกิดขึ้นอีกไม่มี ความทุกข์ก็ไม่มี การดำรงชีวิตเป็นเพียงแต่สักว่ากระทำ ผลของการ

กระทำไม่มีต่อไปดั่งนั้น การเรียนรู้อย่างเท่าทันเท่านั้นที่จะเป็นทำให้เราเป็นอยู่อย่างมีคุณค่าและมีความมั่นคงในชีวิต โดยเฉพาะเรื่องจิตวิญญาณ แต่อย่างไรก็ตามในการดำเนินชีวิต ถ้าเราไม่ให้ความสำคัญสิ่งเหล่านั้นก็ไม่สำคัญกับเรา แม้แต่ลมหายใจก็ไม่สำคัญ แต่ด้วยความเป็นมนุษย์ที่เกิดมาพร้อมกับภาระหน้าที่ เพราะฉะนั้นสิ่งใดที่เป็นสิ่งที่ควรต้องประพฤติปฏิบัติก็ต้องให้ความสำคัญ และแน่นอนเมื่อเริ่มต้นอะไรก็ตามถ้าเราให้ความสำคัญ เราจะได้สิ่งที่ดี ๆ ตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น

“ความรู้จักตนเองเข้าใจตนเองและความเป็นตัวของตัวเอง” เป็นเรื่องสำคัญมากเพราะไม่มีใครแทนเราฟังเป็นเราได้ ต้องมีความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดเป็นของตนเองแต่ไม่ให้เกิดการคิดนั้นเดือดร้อนตนและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือสิ่งอื่นเดือดร้อนเพราะตนเป็นต้นเหตุ^{๙๓} กระบวนการรู้จักตนเองต้องเกิดขึ้นจากการรู้เท่าทันทุกสิ่งทีกระทำลงไป รู้เท่าทันกระบวนการพูดหรือการเปล่งวาจาทุกครั้งทีพูด และรู้เท่าทันเรื่องราวที่เปลี่ยนแปลงทุกขณะจิตที่ตนเองคิด นี่คือการกระบวนการรู้จักตนเองเข้าใจตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง และความมีอิสระในตัวเอง เพราะมนุษย์ทุกคนนับว่าเป็นผู้มีการพัฒนาตนเองเข้าสู่กระบวนการความเป็นอิสระภาพทางจิตได้ เพราะเมื่อจิตมีความเป็นอิสระหลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสแล้ว ย่อมทำให้ไม่มีเรื่องติดใจกังวล ไม่หงุดหงิด ไม่หงอยเหงา (ไม่มีโรคซึมเศร้า) ไม่มีความสะดุ้งสะท้านหวั่นไหว ไม่ต้องฝากชีวิตหรือความสุขของตนไว้กับความหวังเพราะเป็นคนบริบูรณ์เต็มอิม ปลอดภัย เกษม ผ่องใส เบิกบานใจ ไม่มีความกลัว ไม่หวาดเสียว ไม่สะดุ้ง ไม่ตกใจหวั่นไหว จึงเกิดเป็นบรมสุขในตัวเองมีความดับเย็นเป็นสุขภายใน ไม่ต้องอาศัยสิ่งที่เป็นเหยื่อล่อ (อามิส) เรียกว่า สุขที่ไม่มีสิ่งเจือปนเป็นเหยื่อล่อ (นิรามิสสุข) เป็นความสุขยิ่งกว่าสุขที่ไม่มีสิ่งเจือปนเป็นเหยื่อล่อ (นิรามิสสุข) ในความสงบสุข (ฉาน) เมื่อสุขของผู้ถึงความเป็นอิสระภาพทางจิต (นิพพาน) แล้ว จะไม่ขึ้นต่อปัจจัยภายนอก ความผันแปรแห่งสังขารจึงไม่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ อยู่เป็นสุขได้ตลอดเวลา เพราะการมองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นหรือเห็นตามเป็นจริง เข้าใจทั้งส่วนดีหรือส่วนที่น่าชื่นชม (อัสสาทะ) ส่วนเสียหรือส่วนที่เป็นโทษ (อาทีนวะ) และทางปลอดภัย (นิสสรณะ) จากกามของโลกที่ละกาม ไม่ยึดติดใจในโลก เลิกยึดมั่นถือมั่นในขันธทั้ง ๕ ด้วยมองเป็นทางปลอดภัยเป็นอิสระ (นิสสรณะ) ที่จะทำให้อยู่ดีมีสุขอย่างสมบูรณ์ได้โดยไม่ต้องขึ้นต่อส่วนดีและส่วนเสียเหล่านั้น อีกทั้งเป็นการอยู่ดีมีสุขที่ประเสริฐกว่า ประณีตกว่า สิ่งเหล่านี้จะทำให้คนๆ นั้น มีความเชื่อมั่น (สัทธา) ในคุณค่าของตนเองด้วยความมั่นคงอย่างยั่งยืนตลอดไป^{๙๔}

^{๙๓} สัมภาษณ์ พระครูสุศีลัมภีรญาณ, (ประมวล ฐานบทโต/บุลาลม), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๙๔} สัมภาษณ์ พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

“ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีมนุษยสัมพันธ์ เข้ากับผู้อื่นได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สามารถแสดงบทบาทและปรับบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสม”เป็นเรื่องสำคัญมากในการเป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน เพราะทุกสิ่งเกิดขึ้นจากการติดต่อสื่อสาร หากขาดการสื่อสารที่ดีก็อาจบกร่องในการเป็นอยู่ที่ดีด้วย การติดต่อสื่อสารกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดีก็มีมิตรภาพ ตามหลักการที่ว่า กิน อยู่ ดู เป็น มองเห็นทุกสิ่งอย่างมีคุณค่า^{๙๕} การสื่อสารนับว่าเป็นหัวใจของการทำความเข้าใจระหว่างกันของมนุษย์ในสังคม มนุษย์จะทำความเข้าใจกันได้ต้องอาศัยการสื่อสารเพื่อให้ข้อมูลที่เป็นจริง หรือถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความเห็น และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข อีกทั้งการสื่อสารยังช่วยให้มนุษย์พัฒนาปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด การสื่อสารเป็นกลยุทธ์หรือกระบวนการหรือเครื่องมือที่จะนำไปสู่การรับรู้ เรียนรู้เรื่องหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี เพราะจะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกันของพุทธศาสนิกชนโดยทั่วไปได้ เพราะต้องการที่จะให้พุทธศาสนิกทั้งหลาย ที่มองไม่เห็นคุณค่าของพุทธธรรม และมีทัศนคติเชิงลบต่อพระสงฆ์ หรือบางกลุ่มบางพวกที่มองว่าพระสงฆ์เปรียบเสมือนกาฝากสังคม เพราะฉะนั้น พระสงฆ์ต้องสื่อสารต้องพูดให้คนที่เฝ้าต่อองค์ธรรมต่อหลักธรรมได้หันกลับมามอง ให้คนที่มองหันกลับมาดู ให้คนที่ดูได้หันกลับมาลงมือทำ ให้คนที่ลงมือทำได้หันกลับมาปฏิบัติอย่างจริงจัง ซึ่งพระสงฆ์ในฐานะผู้เป็นพุทธบริษัทลำดับที่หนึ่งต้องขับเคลื่อนองค์ธรรมให้่องค์ธรรมเป็นไปตามพุทธปณิธานขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ (๑) พุทธบริษัทควรได้ศึกษาพระสัทธรรมอย่างเข้าใจแจ่มแจ้ง (๒) พุทธบริษัทควรได้ประพฤติปฏิบัติตามพระสัทธรรมที่ทรงแสดงได้อย่างประจักษ์ในผลของการประพฤติปฏิบัติ (๓) พุทธบริษัทควรช่วยกันเผยแผ่พระสัทธรรมที่ได้ศึกษาปฏิบัติมาแล้วได้อย่างลุ่มลึกและกว้างขวาง (๔) พุทธบริษัทควรสามารถแก้ไขตอบโต้การกล่าววิจารณ์จ้วงจาบบิดเบือนหลักพระสัทธรรมให้ยุติลงด้วยความเรียบร้อยสุภาพสันๆ ก็คือ ทรงมุ่งมั่นให้พุทธบริษัททั้ง ๔ ได้ศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรม และแก้ปัญหารธรรมได้กล่าวอีกนัยหนึ่ง หน้าที่อันสำคัญยิ่งของพุทธศาสนิกชน มี ๔ ประการ คือ ศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่ ปกป้องพระพุทธศาสนา ได้มีผู้รู้จักแบ่งกลุ่มคนผู้นับถือพระพุทธศาสนาในประเทศไทยตามการศึกษาและปฏิบัติธรรมไว้ ๔ กลุ่ม คือ (๑) กลุ่มที่ไม่รู้และไม่ปฏิบัติ (๒) กลุ่มคนที่ไม่รู้ แต่ปฏิบัติ (๓) กลุ่มที่รู้แล้วแต่ไม่ปฏิบัติ (๔) กลุ่มที่รู้แล้วและกำลังปฏิบัติ พระสงฆ์ต้องเป็นผู้จรรโลงจิตวิญญาณและเป็นผู้นำทางด้านจิตวิญญาณของพุทธศาสนิกชน แต่ในปัจจุบันนี้สถาบันสงฆ์กำลังถูกทำลายเพราะสื่อสารมวลชน ทำให้คนที่ไม่รู้หลักการเกี่ยวกับพระสงฆ์อย่างถ่องแท้ และศาสนิกนำเอาไปตีค่าในทางที่ผิด ต่ำหนิ ตีเตียนในทางลบโดยที่ตนเองยังไม่ได้เข้ามาศึกษาเล่าเรียนอย่างจริงจังเลย และกิติโยติพายเช่นคำกล่าวที่ว่า “ชาวดีต้องขาย ชาวร้าย

^{๙๕} สัมภาษณ์ พระครูสุตัมภกรญาณ, (ประมวล ฐานทศโต/บุลลคม), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

ต้องซื้อ” ซึ่งเกิดขึ้นจากสื่อสารมวลชนต่างๆ ที่มองไม่เห็นคุณค่าของหลักพุทธธรรมที่จะปกป้องคุ้มครองภัยพิบัติต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับเราเองและผู้อื่นด้วย คนเราเกิดมาจะอยู่คนเดียวไม่ได้ จำเป็นต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น เช่น คนในครอบครัว และคนในสังคม เพราะการอยู่ร่วมกับคนอื่น จะต้องมีการปรับตัวเอง เพราะแต่ละคนต่างมีความแตกต่างกันทั้งในด้านร่างกาย ด้านความคิด ความสนใจ ทศนคติ และความสามารถต่าง ๆ ตลอดจนความแตกต่างของสถานะด้วย ความแตกต่างเหล่านี้ อาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาในการอยู่ร่วมกัน หรืออาจทำให้เกิดความขัดแย้งในสังคม ความไม่พอใจทำให้ไม่มีความสุขได้ แต่การอยู่ร่วมกันของคนในสังคมนั้น โดยทั่วไปแล้ว มนุษย์ทุกคนต้องการความสุข เกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น เมื่อเราต้องการความสุข คนอื่นก็ต้องการความสุขเหมือนกันกับเรา เราต้องรู้ต้องเข้าใจถึงความพึงพอใจของผู้อื่นด้วยเพราะการอยู่ร่วมกัน อย่าแค้นแค้นชิงดีชิงเด่นกัน จงแข่งขันกันทำหน้าที่ของตนเอง จงทำให้องค์กรประเทศชาติให้สังคมอยู่กันด้วยความสงบสุขร่มเย็น เมื่อเราพอใจเข้าใจคนอื่นในการมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ความมีมนุษยสัมพันธ์ทางด้านสุขภาพจิตก็จะเกิดขึ้นกับทุกคนเพราะคนทุกคนต้องการความสุขภาพจิตดี การมีความสุขภาพจิตดี ก็ส่งผลไปยังสุขภาพกายด้วย สุขภาพกายดี คือ การแสดงกิริยาอาการที่พอใจ ยิ้มแย้ม ร่าเริง หัวเราะ เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิตดี ก็คือ การมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ไม่วิตกกังวล รู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง โดยปกติมนุษยทุกคนมีความต้องการอยากให้แต่คนอื่นรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เช่น ลูกๆ มักจะพูดกับพ่อแม่ว่า “พ่อแม่ไม่เข้าใจวัยรุ่นเลย” ทุกคนต้องการให้คนอื่นมาเข้าใจแต่ตนเอง แต่ตนเองไม่คิดที่จะทำให้เกิดความมีมนุษยสัมพันธ์ต่อเพื่อนมนุษย์ทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตเลย คอยแต่จะสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น จึงเป็นผลกระทบต่อสังคม ดังนั้น มนุษย์ทุกคนต้องลดอัตตาตน ปรับวิธีคิด เปลี่ยนวิธีการกระทำของตนเองเพื่อให้เกิดสมดุลความสุขต่อสังคมในโลกยุคปัจจุบัน^{๙๖}

วิธีการหรือแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคมนั้น มีดังนี้ มนุษย์ทุกคนต้องสร้างจิตสำนึกด้วยการปลูกฝังจิตใจให้คนทุกคนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อสังคม เป็นการสร้างการมีคุณธรรมจริยธรรม มีความรัก ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น เนื่องจากสังคมปัจจุบันเป็นสังคมแห่งบริโภคนิยม มีชีวิตแข่งขันรุนแรง แม้แต่การใช้ชีวิตก็ยังเร่งรีบ การรีบเร่ง หรือเร่งรีบ เป็นการบีบบังคับตนเองและผู้อื่นให้เห็นตามและทำตาม การรับประทานอาหารก็เป็นอาหารฟาสต์ฟู้ด เสื้อผ้าแบรนด์เนม และใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติอย่างมาก ทำให้ระบบนิเวศเป็นมลพิษ และถึงแม้ความรู้ทางการแพทย์เจริญก้าวหน้าคนอายุยืนยาวขึ้น แต่การเสียชีวิตด้วยโรคระบาด โรคจากภัยธรรมชาติยังสูง สภาวะการณ์ต่าง ๆ ข้างต้น ส่งผลต่อสภาพจิตใจของคนในสังคมให้มีความวิตกกังวล ความเครียด เกิดโรคซึมเศร้า มีความทะเยอทะยานฟุ้งเฟ้อ หลงในวัตถุยึดติดกับเทคโนโลยีขั้นสูง

^{๙๖} สัมภาษณ์ พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

มีความเป็นส่วนตัวสูงและมุ่งแข่งขันในด้านวัตถุมากกว่าการสร้างคุณภาพให้แก่ชีวิต ผลกระทบดังกล่าวจะนำไปสู่ปัญหาที่สมาชิกในสังคมต้องหาทางแก้ไข เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหามลพิษ มนุษย์พยายามพัฒนาทางด้านวัตถุเพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย แต่ในทางจิตใจหาได้พัฒนาไม่ ดังนั้น มนุษย์จึงเสียดุลยภาพของชีวิตไป ตกอยู่ภายใต้การครอบงำของวัตถุ ทำให้มนุษย์มีใจเสาะ เปราะบาง อ่อนแอ ทุกข์ได้ง่ายสุขได้ยาก ลำดับถัดจากนี้ไป มนุษย์ต้องช่วยกันปลูกจิตสำนึกให้รู้จักการเสียสละ ร่วมแรงร่วมใจ ร่วมมือในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ช่วยกันพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะมนุษย์ต้องสร้างดุลยภาพชีวิตด้านสังคมด้วย

๑) รู้การรู้เท่าทันทุกข์ พระพุทธศาสนามองว่าชีวิตและสรรพสิ่งล้วนตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติทั้ง ๓ ประการคือ (๑) การเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) (๒) การตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) (๓) การไม่มีตัวตนที่แท้จริงเพราะปรากฏรูปร่างขึ้นมาได้ด้วยเหตุปัจจัย (อนัตตา) ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงมีหลักการว่า “ทุกข์เป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องรู้ด้วยปัญญา” การเปลี่ยนแปลงตามกฎธรรมชาติไม่ควรมีอิทธิพลเหนือจิตใจของมนุษย์ และไม่ใช่ว่าสิ่งที่มนุษย์จะเอาชีวิตเราเข้าไปเป็นทุกข์ อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลง มนุษย์ต้องรู้เท่าทันทุกข์ที่มีตามธรรมชาติที่โยงมาหาชีวิต กล่าวโดยสรุป คือ ทุกข์มีไว้เพื่อรู้เท่าทัน (ทุกขัง ปริญญะยัง) ไม่ใช่มีไว้เพื่อเป็นทุกข์

๒) การพัฒนาสุข พระพุทธศาสนามองว่าความสุขเป็นสิ่งพัฒนาได้ เพราะความสุขเมื่อเกิดขึ้นอย่างถูกต้องแล้วจะเป็นคุณสมบัติในใจของมนุษย์ โดยพระพุทธศาสนาให้เหตุผลว่าเมื่อมนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถพัฒนาได้ ความสุขซึ่งเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของชีวิตจึงเป็นสิ่งพัฒนาได้เช่นกัน เมื่อเราพัฒนาความสุขให้ประณีตขึ้น สูงขึ้นก็จะทำให้ชีวิตดีขึ้น คือทำให้ชีวิตของเรามีคุณธรรมต่าง ๆ เพิ่มขึ้น และความสุขที่เราพัฒนาขึ้นนอกจากจะเกื้อกูลต่อตนเองแล้วยังทำให้เกื้อกูลต่อผู้อื่นหรือสังคมด้วย เพราะปกติถ้าการแสวงหาความสุขเพียงเพื่อตนเองโดยไม่มีการพัฒนาความสุขให้สูงขึ้นจะทำให้มีการเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อให้ตนเองได้รับความสุข แต่หากมีการพัฒนาความสุขให้สูงขึ้น ความสุขที่ได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้นตามลำดับนั้นจะทำให้สังคมมีสันติมากขึ้นยิ่งขึ้น

ดังนั้นสุขและทุกข์เป็นคุณสมบัติชนิดหนึ่งที่มีมนุษย์จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง กล่าวคือ สุขคือ สิ่งที่มีมนุษย์จะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในชีวิต ส่วนทุกข์ คือ สิ่งที่มีมนุษย์จะต้องกำหนดรู้และปฏิบัติให้ถูกต้อง หน้าที่ต่อทุกข์ของมนุษย์ได้แก่การรู้เท่าทัน ส่วนสุขนั้นมีหน้าที่พัฒนาให้เกิดขึ้น^{๙๗}

ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม” นั้น หลักการปฏิบัติตนให้มีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของสังคม คือ ต้องดำรงตนตามพุทธโอวาท คือ ทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย คือ ประโยชน์ตน (อัตตัตถะ) ประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถะ) แล้วต่างคนต่าง

^{๙๗} สัมภาษณ์ พระมหาภิรทภรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

ได้ประโยชน์ มีประโยชน์ มีความสุข แล้วก็จะไม่แย่งประโยชน์ แย่งความสุขของกันและกัน ในเมื่อต่างคนต่างได้ประโยชน์ ต่างคนต่างมีความสุข ก็จะมีคุณค่าของกันและกัน เรียกว่าได้ประโยชน์มีความสุขร่วมกัน (อุกฤษฏ์ตะ)

ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความรู้สึกมีความรักและการเป็นบุคคลที่ถูกรัก” มีหลักปฏิบัติส่วนตน คือ ดำรงอยู่ด้วยการเจริญ พรหมวิหารสี่ กับทุกๆ คน ส่วนรวมคือ การปฏิบัติต่อผู้อื่น โดยใช้หลัก สังคหวัตถุสี่ ในการบริหารความรู้สึก เพราะ พรหมวิหาร เป็นเรื่องทางจิตใจเรื่องความรู้สึก ส่วนสังคหวัตถุ เป็นภาคแสดงออกต่อบุคคลอื่น บนพื้นฐานของพรหมวิหารอีกที

ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความรู้สึกถึงความงาม (ความสุนทรีย์) ของชีวิต การได้รับรู้ และรู้สึกถึงสิ่งดี ๆ สิ่งที่สวยงาม จากประสบการณ์ต่างๆ” นั้น ความงาม ความสุนทรีย์ ถือเอาตามหลัก ศิล และ ธรรม งามทางกาย วาจา ใจ คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ที่เป็นกุศล มีความเสียสละ อดทน สงบเสถียรในคนทุกเพศ ทุกวัย นี่คือนิยามสุนทรีย์ในชีวิตของเรา

ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความรู้สึกว่าตนเองมีความมั่นคงปลอดภัยในการดำเนินชีวิต” ความมั่นคงปลอดภัย คือการมีและป้องกันตัวเอง สิ่งนั้นคือ ศิลธรรม ความจริงใจ ซื่อสัตย์ อดทน เสียสละ เมตตา กรุณา อย่างน้อยก็ให้ดำรงชีวิตอยู่ตามแนวทางของศีลห้า ธรรมห้า ส่วนของพระก็คือการมีสติ วินัย อินทรีย์สังวร เป็นต้น

ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความจำเป็นที่ต้องเรียนรู้และเข้าใจในข้อมูลความรู้ที่จำเป็น เพื่อเป็นประสบการณ์ที่สำคัญในการดูแลตนเองเสริมความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ” จำเป็นต้องให้ความสำคัญมากสำหรับข้อมูลความรู้ดังกล่าว โดยการยอมรับในสิ่งที่ดี มีประโยชน์มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตตามความเหมาะสมกับภาวะ และพระธรรมวินัย

ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความรู้สึกตนเองเข้าใจตนเองและความเป็นตัวของตัวเอง ความมีอิสระในการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง และความเชื่อมั่นในคุณค่าของตัวเอง” ความเชื่อมั่นในตัวเอง คุณค่าของตัวเองอยู่ที่การได้ทำหน้าที่เป็นผู้ให้ และทำสิ่งที่ประโยชน์ต่อส่วนรวม สังคม ชุมชน ประเทศชาติ และพระพุทธศาสนา

ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีมนุษยสัมพันธ์ เข้ากับผู้อื่นได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สามารถแสดงบทบาทและปรับบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสม” เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะในการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น และโดยภารกิจหน้าที่ ซึ่งต้องเกี่ยวข้องกับผู้คนมากมาย หลากหลาย สิ่งที่ยึดถือ

เป็นแนวทางในการปฏิบัติ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา และ ทาน ปิยวาจา อตถจริยาและสมานัตตตา ซึ่งถือเป็นหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธ

วิธีการหรือแนวทางสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคม ทำได้โดยใช้หลักธรรมในการสร้าง ซึ่งหลักธรรมอย่างน้อยคือ ศีลห้า ถือว่าเป็นหลักการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตในสังคมให้เป็นสังคมที่น่าอยู่ เป็นปกติและมีหลักคุณธรรมห้าประการ ที่ใช้เป็นหลักการสร้างสมดุลของศีลห้า^{๙๘}

“ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม” นั้นต้องทำความเข้าใจว่า เพียงแค่พุทธบริษัททุกคน ไม่ว่าจะเป็น ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา รู้จักหน้าที่ของตนเอง ปฏิบัติตามหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา แค่นี้ก็เป็นคนมีคุณค่าแล้ว ตนเองระลึกถึงตอนไหนก็รู้สึกว่าคุณค่าที่ได้ปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรม ส่วนสังคมจะยอมรับหรือไม่ ไม่เป็นปัญหา

ส่วนการจะให้ได้รับความรู้สึก “ตนเองมีความมั่นคงปลอดภัยในการดำเนินชีวิต” ต้องปฏิบัติตนตามหลักศีลห้า เมื่อปฏิบัติได้ก็จะปลอดภัยในการดำเนินชีวิต คือ

- ๑) ไม่ฆ่า ก็จะทำให้เกิดความปลอดภัยในชีวิต
- ๒) ไม่ลัก ก็จะทำให้เกิดความปลอดภัยในทรัพย์สิน
- ๓) ไม่ผิดในกาม ก็จะทำให้เกิดความปลอดภัยในคู่ครอง
- ๔) ไม่โกหก ก็จะทำให้เกิดความปลอดภัยในการสื่อสาร
- ๕) ไม่ดื่มสุราเมรัย ก็จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อตนเองและสังคม

สำหรับวิธีการหรือแนวทางสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคม เพียงแค่ฝึกหัดปฏิบัติให้จิตใจตนเองมีสติ มีใช้มีสติในชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ให้มีสติจดจ่อต่อเนื่องอยู่ที่กาย ใจ ของตนเอง ผ่านทางกรรมฐานที่ตนปฏิบัติเป็นประจำ ทำให้ติดต่อกันเป็นนิสัย เป็นกิจวัตร ที่ขาดไม่ได้ เหมือนรับประทานอาหารเช้า ๓ มื้อ แต่การฝึกสติต้องขยันกว่านั้น แม้จะทำได้ยากแต่ผลลัพธ์นั้นคุ้มค่ามหาศาล ส่งผลดียาวนานทั้งในชาตินี้และชาติหน้า^{๙๙}

การให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม” นั้น ต้องทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและส่วนรวม อุทิศตนเพื่อสังคมตามเวลาและโอกาส เพราะสิ่งที่ประพฤติปฏิบัติจะทำให้ได้รับความรู้สึกถึงผลตอบแทนที่ได้รับคือความสุขเพราะได้ทำหน้าที่ไว้ดีแล้วนอกจากนี้ก็ต้องทำตนให้เป็นตัวอย่างในการดำรงชีวิตที่ดีให้แก่สังคมและเยาวชน เช่น การไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เที่ยวกลางคืน

^{๙๘} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาโพธิคุณ, (สมชาย กนตสีโล/พื้งหมื่นไวย), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๙๙} สัมภาษณ์ พระมหาบุญตา ขาตบุณโญ, (สุหา), เจ้าอาวาสวัดเกาะทอง, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

ส่วน “ความรู้สึกมีความรักและการเป็นบุคคลที่ถูกรัก” ให้รู้สึกเห็นถึงความธรรมดา ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความมีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ด้วยการให้ความรักกับทุกคนที่สัมผัสแล้วเราก็จะได้รับความรักนั้นจากบุคคลที่เข้ามาสัมผัสเรา

“ความรู้สึกถึงความงามของชีวิต (ความสุนทรีย์) เป็นการได้รับรู้และรู้สึกถึงสิ่งดี ๆ สิ่งที่สวยงาม จากประสาทรับรู้ต่าง ๆ” ย่อมเป็นสิ่งที่ดี การมองเห็นธรรมชาติ ความดี สิ่งแวดล้อมที่ดี ถือเป็นความสุนทรีย์ของชีวิต เพราะจะทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขได้เช่นกัน

“ความรู้สึกว่าตนเองมีความมั่นคงปลอดภัยในการดำรงชีวิต” เป็นเรื่องสำคัญ ความปลอดภัยของชีวิตตามแนวทางในพระพุทธศาสนา คือ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ปฏิบัติตนอยู่ในศีลและธรรม ยึดหลักศีล ๕ ในการดำเนินชีวิต เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้แล้วชีวิตก็จะมีมีความสุข ปลอดภัยและปราศจากศัตรู

“ความจำเป็นที่ต้องเรียนรู้และเข้าใจในข้อมูลความรู้ที่จำเป็นเพื่อเป็นประสบการณ์ที่สำคัญในการดูแลตนเอง เสริมความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ” มีความสำคัญ เพราะมนุษย์ต้องเรียนรู้ชีวิตจากสิ่งที่อยู่รอบข้างเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันและสามารถปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ของโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้อย่างไม่ทุกข์

“ความรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และความเป็นตัวของตัวเอง ความมีอิสระในการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง และความเชื่อมั่นในคุณค่าของตัวเอง” เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมากเพราะการดำเนินชีวิตเราจะต้องรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และหมั่นทบทวนทุกเรื่องราวในชีวิตเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรมและเกิดความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

“ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีมนุษยสัมพันธ์ เข้ากับผู้อื่นได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สามารถแสดงบทบาทและปรับบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสม” เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะด้วยที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม สิ่งพึงปฏิบัติต่อกัน คือการถ่วงรอนความคิด คำพูดและการปฏิบัติต่อบุคคลอื่นให้เข้าใจเพื่อให้อมนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข สันติ มีความสามัคคี มีความรัก ความเมตตาต่อกัน

ส่วนวิธีการหรือแนวทางสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมนั้น ควรดำเนินชีวิตด้วยความเรียบง่าย มีความเสียสละเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน^{๑๐๐}

^{๑๐๐} สัมภาษณ์ นายชราวุฒิ ดาทุมมา, นายจรัญ ฟูสิมมา, นักวิชาการด้านศาสนา, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

การให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม” กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้สึกดี รู้สึกถึงความมีคุณค่าในตัวเอง เมื่อรู้ว่าตัวเองได้ช่วยเหลือสังคม ได้ช่วยเหลือสาธารณะประโยชน์เป็นผู้ประพฤติดนได้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม วางตัวเสมอกับทุกคน ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่คิดร้ายกับใคร แต่อย่างไรก็ตามการปฏิบัติตนในเรื่องดีหรือไม่ดี คือ การดำรงอยู่ของชีวิตในสังคม เพราะสังคมของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน การได้รับการยอมรับเป็นเพียงเปลือกนอกของจิตใจ สิ่งที่เราต้องการมากที่สุดคือการเป็นผู้ที่ยอมรับตนเอง และผู้อื่นได้อย่างกว้างขวาง ไม่มีอคติ ทั้งดีหรือลบ การพิจารณาสังคมอย่างมีสติสัมปชัญญะและองค์ความดีด้วยปัญญา

ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความรู้สึกมีความรักและการเป็นบุคคลที่ถูกรัก” มากน้อยนั้น สิ่งสำคัญต้องรักตัวเองก่อน ดูแลสุขภาพของตัวเอง พร้อมทั้งใส่ใจคนรอบข้าง แบ่งปันสิ่งของให้คนทั่วไป ผลที่ได้ก็คือความสุขที่มาจากจิตใจที่สงบเพราะได้ทำความดี จึงให้ความสำคัญกับความรู้สึกรักและการถูกรักมากที่สุด ความรักทำให้ชีวิตมีความหมาย การอยู่ร่วมกันในสังคม หากเรารู้ที่จะรัก มีความเมตตาต่อกัน ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระในสิ่งที่ทำได้ รวมถึงการชักชวนให้ปฏิบัติธรรมก็คือการแสดงออกซึ่งความรัก ดังนั้น ทุกคนจึงควรที่จะมอบความรู้สึกที่ดีให้กัน มีความซื่อตรงต่อกัน มีความจริงใจต่อกัน ไม่เสแสร้ง ประารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา รักคนอื่นก่อนที่จะให้คนอื่นมารักเรา นี่คือการเสริมสร้างให้สังคมน่าอยู่และอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข แต่คำว่าความรักสำหรับปุณฺชนนั้นต้องรักให้เป็นจึงจะไม่ทุกข์ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงต้องพิจารณาถึงความเป็นธรรมชาติของทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ตามหลักพระพุทธศาสนาว่า ความรัก คือ ความสุขในทุกภพทุกชาติ เป็นการใช้จิตใจในการแผ่หรือแสวงหาสิ่งที่ตนพอใจหรือหมายมั่นนั้น หมายถึง การยึดเหนี่ยวในอารมณ์ที่อาจจะปล่อยวางได้บ้างหรือไม่ได้บ้าง คำว่า ความรักซึ่งเป็นเรื่องของจิต เจตสิก รูป นาม ที่สามารถแยกออกได้ด้วยปัญญาแล้วจะไม่มีทุกข์

“ความรู้สึกถึงความงาม (ความสุนทรีย์) ของชีวิต การได้รับรู้และรู้สึกถึงสิ่งดี ๆ สิ่งที่สวยงาม จากประสาทรู้ต่าง ๆ” เป็นสิ่งสำคัญเพราะทุกสรรพสิ่งล้วนงดงามมีคุณค่าและความหมายในตัวเอง การไม่เบียดเบียนทุกสรรพสิ่ง ไม่ว่าคน สัตว์ หรือธรรมชาติ แล้วสร้างสรรค์สิ่งเหล่านี้ให้เกิดความงดงามล้วนเป็นการสัมผัสความสุนทรีย์ของชีวิต

ในการดำเนินชีวิตนั้น “ความรู้สึกว่าตนเองมีความมั่นคงปลอดภัยในการดำรงชีวิต” เป็นสิ่งสำคัญมากที่สุดควรตระหนัก เพราะในการดำเนินชีวิตหลายคนในสังคมยังคงสับสนกับการให้ความไว้วางใจบุคคลแวดล้อม ความปลอดภัยมีน้อยมากในการดำเนินชีวิตในสังคมเมือง จากโจรขโมย การถูกทารุณกรรม ยังคงมีให้เห็นอยู่เนือง ๆ ทั้งในสื่อและสังคมแวดล้อม เราจึงควรปฏิบัติจากตัวเราก่อน คือ ศึกษาธรรมะ ปฏิบัติตน ดำรงตนอยู่ในศีล ในธรรม เป็นคนดี มองโลกในแง่ดี อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ไม่วิตกกังวลมากเกินไป ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ดูแลตนเอง ใส่ใจครอบครัว การกระทำสิ่งใดเรา

ต้องมั่นใจว่าสิ่งที่ทำนั้นจะต้องไม่เกิดผลกระทบต่องานตัวเองและผู้อื่น ก่อนทำอะไรทุกครั้งต้องวางแผน และไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนลงมือ ทำดำรงชีพอยู่อย่างปกติสุข ไม่ทะเยอทะยานหรือเข้าหาอันตราย ที่อาจเกิดได้ภายในภาคหน้า การรู้ตนเองทั้งภายในและภายนอกของการดำเนินชีวิตที่สงบสุข แต่ในฐานะผู้ปฏิบัติธรรมที่ดำเนินชีวิตอยู่ในศีลและธรรม ความปลอดภัยในชีวิตและร่างกายนับได้ว่าอยู่ในขั้นที่ปลอดภัยแล้วตามสมควร แต่ภัยที่ยังไม่สามารถปลอดภัยได้อย่างแน่นอนคือภัยจากกิเลส เพราะยังไม่สามารถสร้างความรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ตลอดเวลายังต้องใช้ความเพียรอีกมาก ดังนั้น จึงยังไม่ปลอดภัยจากอภายภูมิ ๔ ^{๑๐๑}

“ความจำเป็นที่ต้องเรียนรู้และเข้าใจข้อมูลความรู้ที่จำเป็นเพื่อเป็นประสบการณ์ที่สำคัญในการดูแลตนเอง เสริมความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ” มีความสำคัญมากเพราะคำว่ามนุษย์ คือ ความประเสริฐกว่าสัตว์โลกอื่นใด เราอาศัยการใช้ชีวิตด้วยคำว่า มนุษย์ อย่างมีกระบวนการทางธรรมชาติด้วยการสืบทอด ถ่ายทอด และดำรงอยู่เพื่อเป็นการรักษาความสมดุลขององค์ประกอบของสังคมที่มีคำว่า ประชากร คน สัตว์ เป็นตัวขับเคลื่อน โดยจะต้องมีข้อมูลความรู้เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ในการดูแลตนเอง การศึกษานำมาซึ่งความรู้ ข้อมูล นำมาซึ่งผลลัพธ์เพื่อการวิเคราะห์สถานการณ์แล้วนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในการดำรงชีวิต การศึกษาจึงเป็นสิ่งจำเป็นตลอดชีวิตเพื่อให้สามารถเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลาและสามารถอยู่กับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

“ความรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และความเป็นตัวของตัวเอง ความมีอิสระในการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง และความเชื่อมั่นในคุณค่าของตัวเอง” เป็นสิ่งสำคัญ เพราะการสร้างอัตภาพของกาย คือ การรู้ตนเองในสภาพของการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นภายในจิตใจร่วมกับหลักการดำเนินชีวิตที่มีกรอบคร่าวเป็นสถาบันพื้นฐาน เป็นการสร้างอัตลักษณ์ให้ตนเองและการยอมรับตนเอง ถ้าเราไม่เข้าใจตนเองก่อนเราก็จะไม่สามารถเข้าใจคนอื่น ดังนั้น จึงจำเป็นที่เราจะต้องเข้าใจตนเองก่อนแล้วสร้างคุณค่าให้ตนเอง เมื่อเข้าใจและเห็นคุณค่าของคนอื่นก็จะเป็นผู้ให้และรู้จักเสียสละ แต่การที่จะรู้จักตนเองจริง ๆ นั้น เราต้องเห็นตัวเองก่อนไม่เช่นนั้นจะเป็นการลำเอียงว่าตนเองดีกว่าคนอื่น ซึ่งพื้นฐานในการเรียนรู้ตนเองก็คือการรักษาและประพฤติปฏิบัติตนตามหลักศีล ๕ เป็นอันดับแรก โดยฟังจากผู้รู้แล้วนำมาไปปฏิบัติ เมื่อมีศีลเป็นพื้นฐานดีแล้วก็พัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขา พัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดมีขึ้นในตน ทำให้สว่าง สะอาด สงบ มีสติ คือ ความระลึกได้ก่อนทำ ควบคุมอารมณ์ของ

^{๑๐๑} สัมภาษณ์ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม, ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน, ๒๔ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

ตนเองให้ได้ ตั้งสติทุกครั้งที่จะพูดจะทำ ใคร่ครวญทุกสิ่งที่ทำเพื่อไม่ให้เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น^{๑๐๒}

“ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีมนุษยสัมพันธ์ เข้ากับผู้อื่นได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สามารถแสดงบทบาทและปรับบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสม” เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด การสื่อสารในมนุษย์เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อมนุษย์เริ่มปฏิสนธิในครรภ์มารดา ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ดีที่สุดตั้งแต่ในครรภ์ของมารดาผ่านการสัมผัสถ่ายทอดโดยจิตวิญญาณของความเป็นบุพการี ส่วนการสื่อสารทางสังคมเราต้องเข้าใจกระบวนการการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม ให้ความสำคัญกับการอยู่ร่วมกันในสังคมเพราะเราอยู่ในโลกคนเดียวไม่ได้ การติดต่อสื่อสารในสังคมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะเป็นสิ่งที่แรกที่คนเราจะเชื่อมต่อถึงกันได้ แม้แต่รอยยิ้มก็เป็นการสื่อสารและแสดงความเป็นมิตรได้ เมื่อทุกคนสามารถแสดงบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสมผ่านรอยยิ้ม หรือการทักทายกันด้วยความจริงใจ ก็จะทำให้สังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ส่วนการรับฟังข้อมูลข่าวสารก็ควรฟังให้เข้าใจ ใครทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร ให้มีสติในการรับฟัง พิจารณาไตร่ตรองก่อนที่จะพูด ก่อนที่จะสื่อสาร สื่อสารแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ สื่อสารด้วยความจริง ถูกต้อง มีเหตุผล หากสิ่งไหนไม่เกิดประโยชน์ก็ไม่ควรส่งต่อข้อมูล ให้สื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การสื่อสารสิ่งที่เป็นประโยชน์มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งที่ดี แต่หากสิ่งไหนที่ไม่เป็นประโยชน์ การสามารถลดการมีปฏิสัมพันธ์ทางปัจจัยภายนอก เช่น การเมือง มุมมองทางเศรษฐกิจ ปัญหาแรงงาน ก็จะเป็นการสร้างความสุขระหว่างบุคคลได้

วิธีการหรือแนวทางสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคม บุคคลต้องปฏิบัติตนอยู่ในกฎกติกา ระเบียบ วินัยอันดีงามของสังคม ประพฤติตนเป็นคนดีไม่ประพฤติชั่ว ไม่เห็นแก่ตัว มีความสามัคคีอยู่อย่างสันติ เสียสละเพื่อส่วนรวม สอนลูกหลานให้เป็นคนดี ทำชีวิตให้อยู่อย่างง่ายง่าย ไม่เห่อเหิมในสิ่งแปลกปลอมและต้องรู้เท่าทันทั้งทางโลกและทางธรรม แล้วนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับคุณภาพของชีวิตและสังคมต่อไป^{๑๐๓}

จากการศึกษาการสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมของประสงฆ์ฝ่ายวิชาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา นักวิชาการด้านศาสนา และกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม สรุปได้ว่า การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเพื่อให้สังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติมีสันติสุข เกิดความมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น เป็นเรื่องที่จำเป็นและมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์ซึ่งอยู่ร่วมกันในสังคมจะต้องระลึกรู้ เพราะสังคมประกอบไปด้วย

^{๑๐๒} สัมภาษณ์ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม, ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน, ๒๔ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๓} สัมภาษณ์ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม, ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน, ๒๔ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

ผู้คนที่มีความหลากหลายเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ แต่ละบุคคลมีนิสัยใจคอแตกต่างกัน มาจากครอบครัวที่มีพื้นฐานและสถานะต่างกัน ถูกเลี้ยงดูในสถานการณ์และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาเมื่อบุคคลต่าง ๆ มารวมกันอยู่ในสังคม ยิ่งหากผู้คนในสังคมไม่มีศีลธรรม ขาดคุณธรรมและจริยธรรม ปัญหาสังคมย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ดังจะเห็นได้จากสังคมในยุคปัจจุบันที่สังคมกลายเป็นสังคมนิยมวัตถุ ผู้คนมีความเสื่อมทางด้านจิตใจ ผู้คนเห็นแก่ตัว เบียดเบียนกัน ไม่มีเมตตาต่อกัน เกิดปัญหาการแก่งแย่งกัน ดังที่**พระมหาภิรทัฐกรณ์ อัสมาลี** ได้กล่าวไว้ในตอนหนึ่งของบทสัมภาษณ์ว่า สังคมปัจจุบันนั้นผู้คนในสังคมอยู่ร่วมกันในลักษณะ “แย่งอาหารกันกิน แย่งถิ่นกันอยู่ แย่งคู่กันพิศวาส แย่งอำนาจกันเป็นใหญ่”^{๑๐๔} ซึ่งสิ่งนี้เป็นสัญญาณที่ทำให้ทราบว่าสังคมกำลังประสบปัญหาในการอยู่ร่วมกันเป็นอย่างมาก อีกทั้งเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมที่ปรากฏเป็นข่าวให้ได้พบเห็นในสื่อต่าง ๆ ก็เป็นเครื่องยืนยันได้ว่าสังคมปัจจุบันกำลังมีปัญหามากมายทั้งปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว และปัญหาสังคม ในขณะที่ปัญหาสังคมเกิดขึ้นมากมายทุกหย่อมหญ้า แต่จะเห็นได้ว่าบุคคลผู้ดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข มีชีวิตที่ดีงาม รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม มีชีวิตที่สะอาด ไม่หลงระเห็จไปกับวัตถุที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเสื่อมทางด้านจิตใจได้ สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาเป็นแนวทางในการสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมได้

ข) การสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคม

การสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคม วิธีการรักษาความเป็นผู้มีสถานะในสังคมได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นนั้นไม่ว่าจะอยู่สถานะบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ก็ต้องปฏิบัติตามหลัก “สาราณียธรรม” เพราะ สาราณียธรรมเป็นข้อปฏิบัติสำหรับคนที่อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นหมู่หรือคณะไม่ว่าจะเป็นกลุ่มขนาดเล็กเช่น ครอบครัว นักเรียนในห้องเรียนหรือกลุ่มขนาดใหญ่เช่น นักเรียนทั้งโรงเรียน หมู่บ้าน ชุมชน สังคมประเทศชาติ เพราะคนที่อยู่ร่วมกันหรืออยู่ใกล้เคียงกันจะต้องอาศัยกันและกันพระพุทธองค์จึงได้ทรงแสดงหลักการอยู่ร่วมกันอย่างสมัคสมานสามัคคีไว้ ๖ ประการคือ

๑. ตั้งใจทำดีทางกายกรรม (เมตตาการุณกรรม) คือ การตั้งใจทำความดีซึ่งประกอบด้วยเมตตาต่อเพื่อนพรหมจรรย์ต่อหมู่คณะต่อเพื่อนบ้านต่อเพื่อนร่วมงาน ต่อสังคมประเทศชาติ ทั้งต่อหน้าและลับหลังคือตั้งใจช่วยทำกิจธุระของบุคคลเหล่านั้นด้วยความเต็มใจเช่น การช่วยงานการทำ

^{๑๐๔} สัมภาษณ์ พระมหาภิรทัฐกรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

หน้าที่แทน การพยาบาลใช้เป็นต้น การแสดงกริยาอาการสุภาพ อ่อนโยน ให้ความเคารพนับถือด้วยจิตเมตตา

๒. ตั้งใจทำดีทางวาจา (เมตตาวาจิกรรม) คือการตั้งใจทำดีทางวาจาซึ่งประกอบด้วยเมตตาต่อเพื่อนพรหมจรรย์ ต่อหมู่คณะ ต่อเพื่อนบ้าน ต่อเพื่อนร่วมงานทั้งต่อหน้าและลับหลังคือช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์เช่นการสั่งงานแทน การต้อนรับแขก การยกย่อง การกล่าวแนะนำเตือนสติด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพอ่อนหวาน ไพเราะเสนาะโสต ด้วยปิยวาจาด้วยความเคารพนับถือกันด้วยจิตเมตตา

๓. ตั้งใจทำดีทางจิตใจ (เมตตามโนกรรม) คือการตั้งใจทำความดีทางจิตใจซึ่งประกอบด้วยเมตตาต่อเพื่อนพรหมจรรย์ต่อหมู่คณะ ต่อเพื่อนบ้าน ต่อเพื่อนร่วมงานทั้งต่อหน้าและลับหลังคือคิดสิ่งใดก็คิดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่บุคคลเหล่านั้นด้วยจิตเมตตา มีกระบวนการคิดที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนร่วมและส่วนบุคคล

๔. ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน (สาธารณโกศล) คือการเอื้อเฟื้อเกื้อกูล แบ่งปันสิ่งของตนได้มาโดยชอบธรรมให้แก่ผู้ควรได้รับการแบ่งปันคือได้สิ่งใดมาโดยชอบธรรมแม้เป็นของเล็กน้อยก็ไม่หวงไว้บริโภคแต่ผู้เดียวนำสิ่งนั้นมาเฉลี่ยแจกจ่ายให้มีส่วนร่วมได้รับโดยทั่วหน้ากัน

๕. การรักษาความประพฤติทางกายและวาจาให้ดีเสมอกับเพื่อน (สีลสามัญญตา) คือการรักษาความประพฤติซึ่งเป็นระดับศีลให้ดีเสมอเหมือนกับพรหมจรรย์ เพื่อนบ้านเพื่อนร่วมงานทั้งต่อหน้าและลับหลังคือมีความประพฤติสุจริตดีงามไม่ทำตนให้เป็นที่ยังเกียจของหมู่คณะทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๖. ความเห็นดีงามเสมอกันกับเพื่อน (ทิวฐิสามัญญตา)คือ การมีความเห็นอันดีงามที่เสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายมีทัศนคติดีงามร่วมกันต่อญาติมิตรและสัมพันธกับคนอื่น ๆ ทั้งต่อหน้าและลับหลังคือมีความเห็นชอบร่วมกันในหลักการสำคัญที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาของหมู่คณะมีความเห็นถูกต้องเป็นธรรมและยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน

สรุปว่า หลักสารณียธรรม ข้อที่ว่าด้วยเมตตากายกรรมเมตตาวาจิกรรม เมตตามโนกรรม เป็นความปรารถนาดีและการเกื้อกูลเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่กันทางกาย วาจา และใจ คือทุกสิ่งที่จะต้องทำดี ทุกคำที่พูดหรือเปล่งวาจาก็ดี และทุกเรื่องที่คิดก็คิดดี ข้อที่ว่าด้วยสาธารณโกศินั้น มุ่งเน้นความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันให้เป็นสาธารณะประโยชน์ต่อส่วนรวมโดยการแบ่งปันที่เท่าเทียมและให้โดยยุติธรรม ไม่มีการแบ่งพรรค ไม่มีการแบ่งพวก ไม่เลือกที่รัก ไม่ผลักรังซึ่งไป ข้อที่ว่าด้วย สีลสามัญญตา คือ มุ่งเน้นความประพฤติดีทางกายและทางวาจาโดยไม่ทำให้หมู่คณะเสียหาย เพราะความประพฤติชั่วของตน ข้อที่ว่าด้วย ทิวฐิสามัญญตา คือ ความเห็นสอดคล้องต้องกันถึงไม่เหมือนกันทีเดียวก็

หลีกเลี่ยงความขัดแย้งและการโต้เถียงถึงขั้นวิวาทบาดหมางกันดังนั้นการพัฒนาสังคมจึงควรที่จะพัฒนาคนให้มีหลักสาราณียธรรม ๖ ประการนี้

ความสำคัญของสาราณียธรรม

๑. จะทำ จะพูด จะคิด ก็ให้ทำ พูด คิด ด้วยจิตเมตตาต่อกัน
๒. รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันกัน มีจิตสาธารณะเป็นผู้มีจิตอาสา
๓. รักษาความประพฤติ กิริยามารยาท ระเบียบวินัย ศีลธรรมและวัฒนธรรม ให้เหมือนคนอื่น
๔. ปรับความคิดเห็นเข้ากับคนอื่นได้ ยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง

ประโยชน์ของสาราณียธรรม

๑. เป็นเหตุให้เกิดความสมัคสมานสามัคคีและสันติสุขในสังคม
๒. ทำให้สังคมรู้จักประสานประโยชน์ ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน
๓. ทำให้เป็นที่รักใคร่ เคารพนับถือ ไว้วางใจ และระลึกถึงกัน
๔. เป็นเครื่องช่วยเหลือสงเคราะห์กัน ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวฝ่ายเดียว
๕. ทำให้เกิดความร่วมมือในกิจกรรมต่างของหมู่คณะ

หลักสาราณียธรรม ๖ นี้พระพุทธเจ้า มักจะนำมาใช้สั่งสอนในสถานการณ์ที่ภิกษุเกิดความขัดแย้ง ทะเลาะวิวาทให้เกิดปรองดองกัน โดยมุ่งเน้นแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง ด้วยการคิด พูด ทำ ที่ดีต่อกันกับผู้อื่น ด้วยความจริงใจ ด้วยเหตุผลนี้ จึงนำไปสู่ความไว้วางใจ และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันสอดคล้องกับแนวคิดสันติวิธี นอกจากนี้ ทรงชี้ให้เป็นความสำคัญในการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ จำเป็นต้องมีความเห็นร่วมกัน ทิศทางเดียวกัน ซึ่งจะเกิดได้ก็เพราะการยอมรับหรือให้พื้นที่ ความเคารพความเห็นผู้อื่น สอดคล้องกับการมีส่วนร่วมตามหลักสันติวิธี และถ้าหากได้ใช้แนวทางการรักษาระเบียบวินัยของหมู่ชน ทำให้เป็นกรอบของการรักษาการร่วมกันสอดคล้องกับการใช้หลักกฎหมาย เป็นกรอบกติกาของสังคม ซึ่งทั้งหลายทั้งมวลจะนำไปสู่การจัดสรรผลประโยชน์ด้วยความเป็นธรรม คำนึงถึงประโยชน์ผู้อื่น ทำให้สังคมลดปัญหาความขัดแย้งที่เกิดจากผลประโยชน์

การใช้ศีลในการรักษาดุลยภาพชีวิตด้านสถานะความเป็นอยู่ในสังคม

ศีล ๕ เป็นหลักธรรมอีกประการที่สำคัญสำหรับเป็นหลักในการดำเนินชีวิต การรักษาศีล ๕ เป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจาเพื่อไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นครอบงำ ผลที่ได้จากการรักษาศีลมีประโยชน์แก่ตนเองรวมถึงบุคคลอื่น ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๑ คือการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต จะทำให้มีพละนามัยแข็งแรงปราศจากโรคภัย ไม่มีโรค ทำให้อายุยืนนาน ไม่มีศัตรูเบียดเบียนให้ต้องได้รับบาดเจ็บหรือมีอุบัติเหตุต่างๆ ที่อาจจะทำให้เสียชีวิตก่อนเวลาอันควร การไม่ลักทรัพย์ผู้อื่น ไม่ประพฤติผิดทางประเวณี งดเว้นในเรื่องการมอมเมาเสียบ้าง เพราะการเป็นคนหมกมุ่นกับกามารมณ์

มากเกินไปจะทำให้จิตตกต่ำ พลังงานทวาร่างกายถูกใช้ไปมากทดแทนไม่ทัน อาจก่อให้เกิดโรคได้ในภายหลัง การไม่พูดจา سوءเสียดโกหก และไม่ดื่มสุราของมึนเมาทั้งหลายอันเป็นสิ่งที่ทำให้ขาดสติ เกิดความประมาท มีผลเสียต่อชีวิต อาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุหรือเกิดภัยอื่น ๆ ที่มาจากการผิดศีลทั้ง ๕ นี้^{๑๐๕}

ดังนั้น ศีลพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนาก็คือ ศีล ๕ ที่เป็นสิ่งส่งเสริมให้มนุษย์มีพฤติกรรมทางกาย วาจา และทางใจที่ดีมีคุณธรรม หากทุกคนรักษาศีลและปฏิบัติได้อย่างเคร่งครัด ปัญหาความขัดแย้งในสังคมจะไม่เกิดขึ้น สังคมกินอิ่ม นอนหลับ บ้านเมืองปลอดภัย ถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน สังคมโลกก็สงบสุข สาเหตุที่สังคมมีปัญหาเกิดจากคำ ๓ คำ คือ กิน กาม เกียรติ トラบใดที่ไม่ฝึกฝน ระวัง กิเลสทั้ง ๓ ตัวนี้ก็จะเกิดขึ้นในใจตน อันเป็นเหตุให้สังคมวุ่นวาย ในการรักษาความสมดุลทางด้านสถานะความเป็นอยู่ในสังคมนั้นจึงควรต้องรู้จักให้ทานเพื่อระงับกิเลสในเรื่อง กิณ รู้จักรักษาศีลเพื่อระงับกิเลสในเรื่อง กาม และรู้จักเจริญภาวณาเพื่อระงับกิเลสในเรื่อง เกียรติยศ ชื่อเสียงอันเป็นเครื่องล่อของชาวโลกได้แล้ว^{๑๐๖} นอกจากนี้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องของสังคมอีกประการหนึ่ง ได้แก่ สังคหวัตถุ ๔ คือ ทาน (ให้) ปิยวาจา (เจรจาสื่อสารดี) อตถะจริยา (บำเพ็ญประโยชน์) และสมานัตตตา (วางตนเสมอต้นเสมอปลาย)^{๑๐๗} ซึ่งหลักธรรมสังคหวัตถุ ๔ ถือปฏิบัติได้ด้วยการเป็นผู้มีจิตใจเอื้อเฟื้ออารีย์ วชิโพราะ สงเคราะห์ชุมชน ทำตนให้เป็นประโยชน์ ไม่เอาเปรียบสังคม ช่วยเหลือสังคม มีการให้เพื่อสงเคราะห์ ได้แก่ ให้วัตถุ ให้กำลัง ให้โอกาส ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สังคมก็จะอยู่อย่างสุขสบาย มีความโอบอ้อมอารีย์ต่อกัน อาศัยซึ่งกันและกัน ทุกคนในสังคมก็จะอยู่ดีมีสุข และอีกประการหนึ่ง การอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น ต้องมีหลักธรรมคือ ศีล สมาธิ ปัญญาต่อกัน และที่สำคัญต้องเป็นคนที่มิจิตที่ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา^{๑๐๘}

การรักษาความเป็นผู้มีสถานะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นนั้น หลักธรรมที่สร้างสุขในทางพระพุทธศาสนา สุขที่แท้ต้องมาจากภายใน คือ การมีจิตใจที่สงบ อุดม เมตตา กรุณา โดยหลักการก็คือ เป็นอยู่ด้วยพรหมวิหาร ทำงานด้วยหลักสังคหวัตถุ แล้วความสุข สงบ ร่มเย็น ก็จะเกิดขึ้นภายในตนและก็แผ่ออกไปยังคนรอบข้างและส่วนรวมได้ เมื่อเข้าใจเข้าใจในหลัก ศีลและมัชฌิมาปฏิปทาได้อย่างถูกต้อง เข้าถึง(คือปฏิบัติได้จริง ทำได้จริง

^{๑๐๕} สัมภาษณ์ พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี, (พินนาวา), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๑๐๖} สัมภาษณ์ พระสมบัตร์ จิตญาโณ, (สุขประเสริฐ), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๗} สัมภาษณ์ พระครูสุธีศัมปณญาณ, (ประมวล ฐานทตโต/บุลาลม), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๘} สัมภาษณ์ พระมหาเกรียงศักดิ์ ธมมวิจาโร, ดร. พระสงฆ์ประจำวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน, ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

ไม่ใช่อยู่เพียงแค่ท่องจำแต่ทำไม่ได้ ก็จะเป็นการรักษาความสมดุลทางด้านสถานะความเป็นอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี^{๑๐๙} การมีสติรู้กายใจของตนเองอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีสมาธิคือ จิตตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ความสุข ความสงบ ร่มเย็น ย่อมปรากฏขึ้นในจิตอยู่แล้ว ย่อมมาสำรวจตรวจสอบในจิตใจตน สิ่งไม่ดีก็ละออกไป แก่ใจตนเองได้เพียงคนเดียว เราอยู่อย่างมีความสุข สังคมก็สงบสุขด้วย และควรใช้หลักศีล มัชฌิมาปฎิปปทา ในการรักษาความสมดุลทางด้านสถานะความเป็นอยู่ทางสังคม เพราะหากชาวพุทธเข้าใจหลักเบญจศีล เบญจธรรมอย่างถูกต้องแล้วนำไปปฏิบัติได้จริง โดยเฉพาะหลักศีลห้า สังคมก็สงบสุขได้แล้ว^{๑๑๐}

การรักษาความเป็นผู้มีสถานะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นนั้นทำได้ด้วยการประพฤติตนเป็นคนดี โดยยึดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยเรื่องการดำเนินชีวิตในสังคม มีความเสียสละ^{๑๑๑}

การรักษาความเป็นผู้มีสถานะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น ทำได้ด้วยการคิดดี ทำดี พูดดี ใช้ชีวิตอย่างมีสติ เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ ให้อภัยในความผิดของผู้อื่น จากความไม่รู้ มนุษย์เปรียบเสมือนบัวสี่เหล่าดังพุทธวจนะ ทำความเข้าใจและมีเมตตา กอบัวทั้งสี่เหล่านี้ รู้จักการให้อภัย วางตัวให้เสมอกับเขา ไม่ทำตัวเด่นกว่าเขา ใช้หลักสัปปุริสธรรม ๗ ในการดำเนินชีวิต การใช้หลักศีล ๕ ศีล ๘ มัชฌิมาปฎิปปทา ในการรักษาความสมดุลทางด้านสถานะความเป็นอยู่ในสังคม ใช้หลักธรรมในเบื้องต้นของปุณฺณคือ ทาน ศีล ภาวนา และประพฤติตนตามหลักศีล ๕ วางตนให้อยู่ในสถานะทางสังคมและการปฏิบัติตนให้พบทางในหลักมรรคมืองค์ ๘ โดยการเจริญสติ ภาวนา เคารพตนเองและเคารพผู้อื่น^{๑๑๒}

จากการศึกษาข้อมูลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง พระสงฆ์ฝ่ายวิชาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา นักวิชาการด้านศาสนา และกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมฯ มีแนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ใน ๔ ด้าน ดังนี้

^{๑๐๙} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาโพธิคุณ, (สมชาย กนตสีโล/พ้งหมื่นไฉ), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๐} สัมภาษณ์ พระมหาบุญตา ขาตปุณฺณ, (สุหา), เจ้าอาวาสวัดเกาะทอง, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๑} สัมภาษณ์ นายชราวุฒิ ดาทุมมา, นายจรัญ ฝุสิมมา, นักวิชาการด้านศาสนา, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๒} สัมภาษณ์ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม, ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนพัน, ๒๔ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

การสร้างและรักษาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย กลุ่มบุคคลดังกล่าว จะให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายในทุก ๆ ส่วน ตั้งแต่การเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย โดยยึดหลักธรรมคำสอนเป็นแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดำเนินชีวิตในทุกช่วงตอนด้วยสติ คือ รักษาศีล เจริญสมาธิและปัญญา และนำหลักธรรมที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายมาประพจน์ปฏิบัติ เพื่อสร้างควมมีคุณภาพในชีวิต เช่น หลักธรรมที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกาย ๔ ประการ คือ สัปายะ ๔ ได้แก่ อาวาส (ที่อยู่อาศัย ต้องเป็นที่สบายต่อสุขภาพ มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษ มีอุณหภูมิที่เหมาะสม) โภชนะ (อาหารที่รับประทานต้องเป็นอาหารที่สบายต่อสุขภาพ อาหารที่เป็นประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ) ฤดู (การดูแลสุขภาพร่างกายโดยทั่วไปให้เหมาะสมกับสภาพอากาศในแต่ละฤดู) และ อิริยาบถ (ต้องมีการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้สม่ำเสมอ ให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก เพื่อให้เกิดความสมดุลในร่างกาย) นอกจากนี้ก็ใช้วิธีการออกกำลังกายด้วยการ บินฑบาท กวาดลานวัด เดินจงกรม สำหรับฆราวาสก็จะออกกำลังกายหลากหลายตามความเหมาะสมต่อร่างกายของตน ซึ่งก็จะทำได้มากกว่าพระสงฆ์ สำหรับการรับประทานอาหารยังมีหลักธรรมอีกข้อหนึ่ง คือ โภชนมัตตัญญูตา คือ การรับประทานอาหารให้พอดี พอประมาณ ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป รับประทานอย่างมีสติ สำหรับฆราวาสก็ไม่เที่ยวกลางคืน และรักษาศีล ๕

การสร้างและรักษาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ จะดูแลสุขภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ บริสุทธิ์ ด้วยการสั่งสมบุญ ให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ ฟังธรรม เจริญสมาธิภาวนา เป็นกิจวัตร พิจารณาหัวข้อธรรมในเรื่องโลกธรรม ๘ คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ เป็นประจำเพื่อให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เป็นธรรมดาที่มนุษย์ต้องเจอ รักษาจิตใจให้สมดุลกับร่างกาย เพราะจิตใจที่ผ่องใสย่อมส่งผลถึงร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงได้ รักษาสุขภาพจิตใจด้วยสติ รักษาสติให้อยู่กับกายกับใจอยู่เนื่อง ๆ ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท เห็นคุณค่าของการรักษาจิตและอารมณ์ของตนเพราะจุดมุ่งหมายของหลักศีล และ มัชฌิมาปฏิปทา คือ การสร้างความสงบ ปลอดภัย ความสุข และความสมดุลของชีวิต สังคม และโลก รักษาจิตใจและอารมณ์ด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี ทำให้จิตใจผ่องใส ระลึกถึงหิริโอตตปปะ ในทุกช่วงของการดำเนินชีวิตเพื่อให้ดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม มีความละเอียดรอบคอบและเกรงกลัวต่อบาป พยายามละบาปอกุศลทั้งปวง

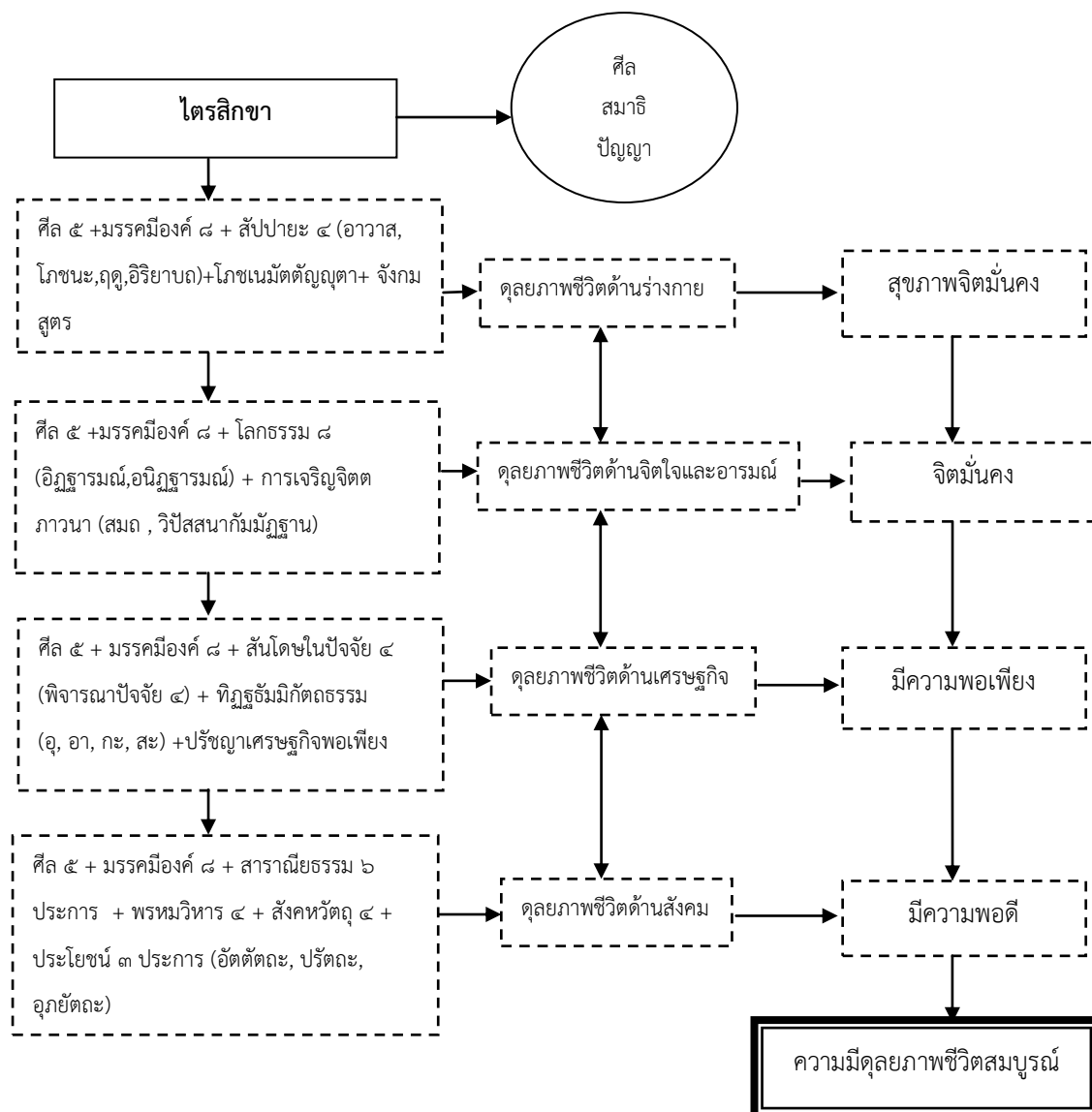
การสร้างและรักษาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ เมื่อเจริญสติ ศีล สมาธิและปัญญาอยู่เป็นประจำ จึงทำให้มีสติกำกับกายและใจในการดำเนินชีวิต ดังนั้น เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจจะต้องวางแผนการใช้จ่าย โดยอย่างน้อยต้องให้รายรับเพียงพอกับรายจ่าย มีความสันโดษในปัจจัย ๔ คือ พิจารณาปัจจัย ๔ อยู่เป็นประจำ ใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ด้วยความระมัดระวัง ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยให้เกินกว่าความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต นำหลักธรรมว่าด้วย หลักทฤษฎีธัมมิกัตถธรรม มาใช้ในการรักษาคุณภาพด้านเศรษฐกิจ คือ ต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการหาทรัพย์ เมื่อหามาได้แล้วให้รู้จักเก็บรักษา

รู้จักคบบัณฑิตเพื่อเกื้อกูลแก่กิจการงานและทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า รู้จักใช้จ่ายทรัพย์ที่หามาได้แต่พอดีไม่ใช้จ่ายเกินความจำเป็นหรือส่ำสวาย หากเกิดปัญหาก็จะหาวิธีแก้ไขด้วยสติ ด้วยเหตุและผล โดยจะไม่สร้างปัญหาให้มากขึ้นจะพยายามแก้ไขปัญห ด้วยสติและปัญญา และดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ เป็นหลักในการดำเนินชีวิต

การสร้างและรักษาคุณภาพชีวิตด้านสังคม เพื่อรักษาสถานะในสังคมให้สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้ง นอกจากดำเนินชีวิตด้วยการรักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา แล้ว การอยู่ร่วมกันในสังคม จะนำหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ในเรื่องของการอยู่ร่วมกันอย่างสมัคสมานสามัคคี คือ สาราณียธรรม มาประพฤติปฏิบัติ ตั้งใจทำความดีทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อให้เกิดความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูลกัน มีทัศนคติที่ดีต่อกัน วางต่อเสมอกันกับ ทุกคน ใช้หลักพรหมวิหาร ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) และ สังคหวัตถุ ๔ (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา) และประพฤติปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดประโยชน์ ๓ ประการ คือ ประโยชน์ตน (อัตตัตถะ) ประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถะ) และทั้งประโยชน์ตนและผู้อื่น (อุภยัตถะ) ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความสมานสามัคคีกัน ไม่เอาวัดเอาเปรียบกันในสังคม อันจะนำมาซึ่งความสันติสุข ความสุข ความสงบ ร่มเย็น ขึ้นในสังคม

๔.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการสำรวจด้วยการสัมภาษณ์ (Interview) พระสงฆ์ฝ่ายวิชาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา นักวิชาการด้านศาสนา และกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน จึงได้แนวทางในการสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ดังจะแสดงต่อไปนี้



สรุปได้ว่า การสร้างดุลยภาพชีวิตด้านร่างกาย ตามแนวทางหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ทำได้โดยใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติ โดยเริ่มจากการรักษาศีล คือ ศีล ๕ ซึ่งเป็นศีลขั้นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ การรักษาสภาพร่างกายต้องดูแลสภาพร่างกายด้วยหลัก สัมปายะ ๔ ประการ ได้แก่ อวาสา คือ ที่อยู่อาศัยที่สบายต่อสุขภาพ โภชนะ

คือ อาหารที่สบายต่อสุขภาพ ฤดู คือ ดูแลสุขภาพให้เหมาะสมตามฤดูกาล และอิริยาบถ คือ การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องเป็นไปอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดความสมดุล นอกจากนี้ต้องรู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปายะ เช่น อาหาร ต้องใช้หลักโภชนาการมัตตัญญูตา รู้จักบริโภคแต่พอดี บริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย บริโภคด้วยสติ บริโภคเพื่อให้อายุยืนยาวอยู่ได้ ไม่ใช่บริโภคเพื่อสนองความอยากที่อาจจะมีมากเกินไป เลือกบริโภคอาหารที่ย่อยง่าย ไม่เลือกเสปสิ่งเสปติดมันเมา และรักษาสุขภาพร่างกายด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอไม่เที่ยวในยามวิกาล และการประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการรักษาศีล ๘ บ้างในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันพระ นอกจากการดูแลรักษาร่างกายในเรื่องของอาหารเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีพลังงานที่จะทำกิจการงานต่าง ๆ ได้ แต่อีกสิ่งหนึ่งที่ต้องดูแลไปพร้อม ๆ กันก็ต้องเพิ่มความแข็งแกร่งให้กับร่างกายด้วยการออกกำลังกายซึ่งถ้าเป็นพระสงฆ์ก็จะมีข้อจำกัดในการออกกำลังกายต้องออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสมณสาธูป ก็จะใช้วิธีการ เดินจงกรม ทำกิจของสงฆ์ เช่น บิณฑบาต เก็บกวาดลานวัด เป็นต้น ส่วนฆราวาสก็สามารถออกกำลังกายได้หลากหลายตามความเหมาะสมกับตนเอง เช่น การเดิน วิ่ง เล่นกีฬา ฯลฯ การปฏิบัติที่จะให้เกิดผลกับผู้นั้น สิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวนี้ผู้ปฏิบัติจะประพฤติปฏิบัติด้วยการควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา ซึ่งต้องเริ่มด้วยการรักษาศีล ๕ แล้วดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา และมีสมาธิปฏิบัติ เมื่อดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามหลักธรรมคำสอนได้อย่างถูกต้องก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายที่ดีทำให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่มั่นคง

การสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจและอารมณ์ ตามแนวทางหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ทำได้โดยใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาประพฤติปฏิบัติ ซึ่งก็เช่นเดียวกันกับการสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย โดยต้องเริ่มด้วยการรักษาศีลพื้นฐาน คือ ศีล ๕ แล้วน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ เพราะศีล ๕ เป็นการการปฏิบัติทางจริยธรรมเบื้องต้นสำหรับคฤหัสถ์ ที่จะทำให้อุบัติภาพจิตใจอยู่ในภาวะที่บริสุทธิ์ สว่างใส ด้วยการสั่งสมบุญ ให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ ฟังธรรม และเจริญสมาธิภาวนา ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจในความเป็นไปของโลกธรรม คือ ธรรมที่เป็นธรรมดาในโลกที่มีอยู่ ๘ อย่าง คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นิพพาน สรรเสริญ สุข ทุกข์ ความรู้สึกเห็นและเข้าใจความเป็นไปต่าง ๆ ในโลกเหล่านี้จะเกิดขึ้นในจิตได้ก็ต่อเมื่อ บุคคลรักษาศีล และเจริญสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิก็จะทำให้เกิดปัญญาเข้าใจความเป็นไปของโลกธรรม ดังนั้น หากบุคคลประพฤติปฏิบัติรักษาศีล เจริญสมาธิและดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา และมีสมาธิปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแล้วก็จะทำให้ผู้นั้นมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ เป็นผู้มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ มีจิตใจแน่วแน่ ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม คือ มีจิตที่มั่นคง นั่นเอง

การสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านเศรษฐกิจ ตามแนวทางหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ทำได้โดยใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาประพฤติปฏิบัติ โดยต้องประพฤติปฏิบัติรักษาศีล เจริญจิตตภาวนา เมื่อเกิดสัมมาทิฐิก็จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ โดยหลักธรรมที่จะต้องนำประพฤติ

ปฏิบัติควบคู่ไปกับศีล และ มัชฌิมาปฏิปทา มีหลายประการด้วยการ เช่น การสันโดษในปัจจัย ๔ พิจารณาปัจจัย ๔ อยู่เนื่อง ๆ ใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง ไม่บริโภคเกินความจำเป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์มากเกินไป ดำเนินชีวิตตามแนวทางหลักการเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ ๙ และใช้หลัก ทิฐุธรรมมีกัตถธรรม หรือที่เรียกว่า คาถาหัวใจเศรษฐี (อุ อา กะ สะ) มาเป็นแนวทาง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างผู้มีดุลยภาพทางด้านเศรษฐกิจที่ดี ไม่มีความเดือนร้อน ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เมื่อบุคคลดำเนินชีวิตตามแนวทางหลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้ถูกต้องก็จะเป็นผู้มีดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจที่ดี มีความสุขเพราะมีชีวิตและดำเนินชีวิตอยู่อย่างพอเพียง

การสร้างดุลยภาพชีวิตทางด้านสังคม ตามแนวทางหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น ทำได้โดยใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนา มาประพจน์ปฏิบัติ ซึ่งก็ต้องเริ่มที่การมีศีลในขั้นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ คือ ศีล ๕ อีกเช่นกัน แล้วใช้หลักธรรมข้ออื่น ๆ มาประพจน์ปฏิบัติควบคู่ไปด้วย ซึ่งหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดง หลักการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสมานสามัคคีคือ หลักสาราณียธรรม ๖ ประการ อันจะทำให้มนุษย์มีความเมตตาต่อกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน เป็นผู้มีคุณประพจน์ที่ดีงามเห็นคุณค่าของผู้อื่นเสมอตน สิ่งเหล่านี้จะทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เมื่อมนุษย์มีเมตตาต่อกันก็จะเป็นไปตามหลักธรรมข้อที่ว่าด้วย พรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และ สังคหวัตถุ ๔ คือ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และ สมานัตตตา ซึ่งการประพจน์ปฏิบัติดังกล่าวนี้ต้องปฏิบัติเพื่อความเป็นไปหรือเพื่อให้เกิดประโยชน์ ๓ ประการ คือ ประโยชน์ตน (อัตตัตถะ) ประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถะ) และ ประโยชน์ของทั้งสองฝ่าย (อุภยัตถะ) แต่อย่างไรก็ตาม การประพจน์ปฏิบัติในสิ่งดีงามเหล่านี้ก็ล้วนมาจากการรักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา จนเกิดปัญญาเป็นสัมมาทิฐิ แล้วนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องมาประพจน์ปฏิบัติไปพร้อมกัน ดังนั้น ไตรสิกขา และ มัชฌิมาปฏิปทา จึงเป็นหลักการพื้นฐานในการประพจน์ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความมีดุลยภาพชีวิตด้านสังคม ซึ่งเมื่อบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องก็จะก่อให้เกิดความเป็นผู้มีดุลยภาพชีวิตด้านสังคมที่ดี เนื่องจากทุกคนในสังคมมีความเสมอกัน อยู่ร่วมกันด้วยความสามัคคี มีสันติสุข สงบ ร่มเย็น เพราะทุกอย่างเกิดความพอดีในสังคมนั่นเอง

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า หลักไตรสิกขา เป็นหลักการพื้นฐานในการประพจน์ปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์เพื่อให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่ดีงามทั้งทางกาย วาจา และ ทางใจ ด้วยการฝึกหัดปฏิบัติรักษาศีล เจริญจิตตภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญาเป็นสัมมาทิฐิ แต่อย่างไรก็ตามนอกจากหลักไตรสิกขา และมัชฌิมาปฏิปทาแล้ว พระพุทธองค์ยังได้ทรงประทานหลักธรรมข้ออื่น ๆ เพื่อให้มนุษย์นำมาใช้ประพจน์ปฏิบัติควบคู่กับการเจริญ ศีล สมาธิ และปัญญา ให้มีประสิทธิภาพได้ประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น และเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่การดำเนินชีวิตของมวลมนุษยชาติ เพื่อให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตอยู่บนโลกธรรมที่เปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ได้อย่างรู้และเข้าใจทุกอย่างได้ถูกต้อง

ตามความเป็นจริง สามารถปรับตัวยอมรับความเปลี่ยนแปลงและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีชีวิตที่งดงาม เนื่องจากเป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรม มีคุณภาพชีวิตที่ดี

๔.๔ สรุป

หลักไตรสิกขา คือ หลักการพัฒนาความประพฤติทางกาย ทางจิต และปัญญา เพื่อการแก้ปัญหของมนุษย์ เพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระอย่างแท้จริงสู่ผู้ปฏิบัติ การสร้างความมีคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ว่าด้วยเรื่องหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตนั้นจะทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขที่แท้จริง ไตรสิกขา เป็นระบบการศึกษาหลักธรรมคำสอนเพื่อไปสู่หลักการปฏิบัติธรรม ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา สิกขาทั้งสามด้านนี้สามารถนำมาพัฒนาพฤติกรรมทางกาย จิตและปัญญา เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีงามได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษาวิจัย การใช้หลักธรรมว่าด้วย ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และหลักมัชฌิมาปฏิปทา ในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างความสมดุลของชีวิตใน ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

การนำหลักไตรสิกขามาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยขั้นต้นนั้นต้องเริ่มที่การรักษาศีล ด้วยการทำตนให้เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ไม่อยู่ตามอารมณ์ ตามความอยากของตัว แต่อยู่อย่างคนมีระเบียบมีวินัย เรียกว่าเป็นคนมีศีล บังคับตัวเองได้ ควบคุมตัวเองได้ ไม่ปล่อยอะไรไปตามชอบใจ ไม่ทำอะไรตามใจตัว แต่มีข้อบังคับให้กระทำ ก็กลายเป็นคนมีศีล ขั้นต่อมาคือการฝึกสมาธิคือการเจริญสมถกรรมฐาน เพื่อให้จิตให้สงบ ให้ตั้งมั่น ให้อ่อนโยนพอสมควร แล้วต่อไปก็ไปถึงขั้นสูงสุดคือ การเจริญปัญญา ซึ่งการฝึกอบรมกาย วาจา ใจ หรือฝึกฝนอบรมใน ๓ ด้าน คือทางปัญญา ทางศีล และทางจิต ตามหลักไตรสิกขานั้นสรุปเนื้อหาของอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังนั้น ไตรสิกขา กับอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เป็นอย่างเดียวกันนั่นเอง

เป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขาก็เพื่อเสริมสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างมนุษยธรรมให้มนุษย์มีความเจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญาที่ได้รับการพัฒนาแล้ว ส่งเสริมให้มนุษย์ ลดละความเห็นแก่ตัว ลดละกิเลสให้บ้างลง เพื่อให้เกิดความสันติสุขขึ้นในสังคม ซึ่งถึงแม้ว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะสามารถนำไปพัฒนามนุษย์ได้ทุกหมวดก็ตามแต่หลักการพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขานั้นมีความเหมาะสมกับการพัฒนามนุษย์ยุคปัจจุบัน เพราะเป็นการพัฒนามนุษย์ในระดับปัจเจกบุคคลด้วยการ พัฒนาทางด้าน กาย จิต และปัญญา ซึ่งมีอยู่ในตัวของแต่ละบุคคลที่จะต้องพัฒนาให้มีขึ้นภายในตน บุคคลจึงต้องประพฤติปฏิบัติด้วยตนเองผู้อื่นไม่สามารถทำให้ได้ ดังนั้น หากบุคคลหรือมนุษย์ผู้ใดสามารถปฏิบัติตนเองตามหลัก

ไตรสิกขาได้อย่างเข้มแข็งจริงจังแล้วก็จะทำให้บุคคลผู้นั้นสามารถพัฒนาตนให้มีการดำเนินชีวิตไปในวิถีทางที่ถูกต้องดีงามซึ่งจะส่งผลดีต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ได้เป็นอย่างดี

จากการนำหลักไตรสิกขา มาเป็นแนวทางในการสร้างดุลยภาพชีวิต ก่อให้เกิดดุลยภาพชีวิตที่ดีใน ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม แต่อย่างไรก็ตาม การนำหลักไตรสิกขามาพัฒนานั้นนับเป็นหลักการที่ครอบคลุมการประพฤติปฏิบัติเพื่อพัฒนา กาย วาจา ใจ เพื่อให้มนุษย์มีพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ที่ดีงาม มีคุณธรรมจริยธรรม เนื่องด้วยเป็นผู้มีศีล คือ รักษาศีล เมื่อมีศีลเป็นพื้นฐาน ก็จะทำให้เกิดสมาธิ และปัญญาขึ้นเป็นลำดับต่อเนื่องกันไป แต่อย่างไรก็ตามในขณะเดียวกันยังมีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและส่งเสริมในเรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้การประพฤติปฏิบัติเกิดผลดีมีประสิทธิภาพและได้รับประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น การปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา จึงต้องใช้หลักธรรมข้ออื่น ๆ ร่วมด้วย ซึ่งจากผลการวิจัย การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา และ มัชฌิมาปฏิปทา เพื่อสร้างควมมีดุลยภาพชีวิตใน ๔ ด้าน โดยนำหลักธรรมข้ออื่น ๆ มาประพฤติปฏิบัติร่วมกับหลักธรรมว่าด้วย ไตรสิกขา สามารถสรุปได้ ดังนี้

๑. การใช้หลักธรรมว่าด้วยเรื่องไตรสิกขา มาเป็นแนวทางนั้นในการสร้างดุลยภาพชีวิตด้านร่างกายนั้น เริ่มตั้งแต่ผู้ปฏิบัติต้องรักษาศีล (ศีล ๕) ดำเนินชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ มรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้เป็นผู้มีศีลรักษาตน แล้วรักษาดุลยภาพชีวิตด้านร่างกายด้วยหลัก สัปายะ ๔ ประการ ได้แก่ อาวาส คือ ที่อยู่อาศัยที่สบายต่อสุขภาพ โภชนะ คือ อาหารที่สบายต่อสุขภาพ ฤดู คือ ดูแลสุขภาพให้เหมาะสมตามฤดูกาล และอิริยาบถ คือ การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องเป็นไปอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดความสมดุล และ ใช้หลักโภชนาการตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา เพื่อให้ รู้จักการประมาณในสิ่งที่เป็นสัปายะ เช่น อาหาร ที่ต้องรู้จักบริโภคแต่พอดีเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีพลังงานที่จะทำกิจการงานได้ แต่ร่างกายที่แข็งแรงไม่ได้มาจากการรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียว ต้องมีการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมที่จะรับกับการเปลี่ยนแปลงทุกอย่างในการดำเนินชีวิตได้ ซึ่งผลที่ได้จากการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามหลักธรรมคำสอนได้อย่างถูกต้องก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีดุลยภาพชีวิตทางด้านร่างกายที่ดีทำให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่มั่นคง

๒. การใช้หลักธรรมว่าด้วยเรื่องไตรสิกขา มาเป็นแนวทางนั้นในการสร้างดุลยภาพชีวิตด้านร่างกายนั้น เริ่มตั้งแต่ผู้ปฏิบัติต้องรักษาศีล (ศีล ๕) ดำเนินชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ มรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้เป็นผู้มีศีลรักษาตน แล้วรักษาดุลยภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ด้วยการทำให้สุขภาพจิตใจอยู่ในภาวะที่บริสุทธิ์ สว่างใส สงบสมบุญ ให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ ฟังธรรม และเจริญสมาธิภาวนา แล้วน้อมนำเอาหลักธรรมว่าด้วยโลกธรรม ๘ คือ ธรรมที่เป็นธรรมดาในโลก มีอยู่ ๘ อย่าง คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ มาพิจารณา ประพฤติปฏิบัติทั้งนี้ เพื่อให้เห็นเข้าใจในความเป็นไปของโลกธรรม แล้วเพียรฝึกหัดปฏิบัติสมถ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

เพื่อให้จิตได้เห็นและเข้าใจความเป็นไปต่าง ๆ ในโลกได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อบุคคลรักษาศีล และเจริญสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิก็จะทำให้เกิดปัญญาเข้าใจความเป็นไปของโลกธรรม ซึ่งผลที่ได้จากการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามหลักธรรมคำสอนได้อย่างถูกต้องก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ และอารมณ์ที่ดีมีสติ มีจิตใจมั่นคง แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม คือ มีจิตที่มั่นคง

๓. การใช้หลักธรรมว่าด้วยเรื่องไตรสิกขา มาเป็นแนวทางนั้นในการสร้างคุณภาพด้านเศรษฐกิจนั้น เริ่มตั้งแต่ผู้ปฏิบัติต้องรักษาศีล (ศีล ๕) ดำเนินชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ มรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้เป็นผู้มีศีลรักษาดน แล้วรักษาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจด้วยการประพฤติปฏิบัติรักษาศีล เจริญจิตตภาวนา จนจิตเกิดเป็นสมาธิมีสมาธิฐาน ๔ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ โดยน้อมนำหลักธรรมที่ว่าด้วย การสันโดษในปัจจัย ๔ พิจารณาปัจจัย ๔ อยู่เนื่อง ๆ ใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง ไม่บริโภคเกินความจำเป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์มากจนเกินไป ดำเนินชีวิตตามแนวทางหลักการเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ ๙ และใช้หลัก ภูมิธัมมิกัตถธรรม หรือที่เรียกว่า คาถาหัวใจ เศรษฐี (อุ อา กะ สะ) มาเป็นแนวทาง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างผู้มีคุณภาพทางด้านเศรษฐกิจที่ดี ไม่มีความเดือดร้อน ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เมื่อบุคคลดำเนินชีวิตตามแนวทางหลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้ถูกต้องก็จะเป็นผู้มีคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจที่ดี มีความสุขเพราะมีชีวิตและดำเนินชีวิตอยู่อย่างพอเพียง

๔. การใช้หลักธรรมว่าด้วยเรื่องไตรสิกขา มาเป็นแนวทางนั้นในการสร้างคุณภาพด้านสังคมนั้น เริ่มตั้งแต่ผู้ปฏิบัติต้องรักษาศีล (ศีล ๕) ดำเนินชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ มรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้เป็นผู้มีศีลรักษาดน แล้วรักษาคุณภาพชีวิตด้านสังคม เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น แล้วนำหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสมานสามัคคี คือ หลักสาราณียธรรม ๖ ประการ อันจะทำให้มนุษย์มีความเมตตาต่อกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน เป็นผู้มีความประพฤติที่ดีงามเห็นคุณค่าของผู้อื่นเสมอตน เพื่อให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และเนื่องจากการอยู่ในสังคมนั้นผู้คนในสังคมมีความแตกต่างกัน การอยู่ร่วมกันจึงต้องให้ความใส่ใจต่อสังคมเพื่อให้สังคมน่าอยู่ ดังนั้น จึงต้องนำหลักธรรมว่าด้วย พรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และ สังคหัตถ์ ๔ คือ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และ สมานัตตตา มาใช้ร่วมด้วย โดยการประพฤติปฏิบัติในเรื่องต่าง ๆ ในสังคมที่ต้องมีเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันแล้ว การกระทำทุกอย่างจึงควรเป็นไปเพื่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ จึงต้องนำหลักธรรมที่ว่าด้วยประโยชน์ ๓ ประการ คือ ประโยชน์ตน (อัตตัตถะ) ประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถะ) และประโยชน์ของทั้งสองฝ่าย (อุภยัตถะ) มาประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อทุกฝ่าย เมื่อทุกฝ่ายในสังคมมีความเสมอกัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน สังคมก็จะมีสุขสงบสุข มนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์สังคมและอยู่ร่วมกันในสังคมก็จะได้รับความสุข ดังนั้น เมื่อบุคคลประพฤติปฏิบัติได้ถูกต้องก็จะก่อให้เกิดความเป็นผู้มีคุณภาพชีวิตด้านสังคมที่ดี

สังคมมีความเสมอกัน อยู่ร่วมกันด้วยความสามัคคี มีสันติสุข สงบ ร่มเย็น เพราะทุกอย่างเกิดความสุขที่ดีในสังคมนั่นเอง

หลักไตรสิกขา จึงสามารถนำมาสร้างควมมีคุณภาพชีวิตของมนุษย์ได้ โดยแต่ละด้านควรนำหลักธรรมข้ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมาประพฤติปฏิบัติร่วมด้วยเพื่อให้เกิดผลดีมีประสิทธิภาพประสิทธิผลในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ซึ่งหากบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วก็จะทำให้เกิดความสมดุล ความมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ทำให้มีร่างกายที่มีสุขภาพจิตที่มั่นคง ด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้เป็นผู้มีจิตมั่นคง ด้านเศรษฐกิจ ทำให้เป็นผู้มีเศรษฐกิจที่ดี เพราะดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง และด้านสังคม ก็จะทำให้เป็นผู้อยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น เพราะทุกคนในสังคมไม่เอารัดเอาเปรียบกัน มีความเสมอกันในสังคม คือเกิดความสุขที่ดีขึ้นในสังคมนั่นเอง

ดังนั้น หลักไตรสิกขา จึงมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนามนุษย์ เพราะหากบุคคลใดได้น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเข้มแข็งแล้ว ก็จะทำให้เป็นผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนี้ยังสามารถยกระดับจิตใจของตนเองให้สูงขึ้นไปเรื่อย ๆ ตามความเพียรในการประพฤติปฏิบัติ คือ เริ่มจากปุถุชนเป็นกัลยาณชน จากกัลยาณชนเป็นปัญญาชน จากปัญญาชนเป็นอริยบุคคล และจากอริยบุคคลเป็นพระอรหันต์ อันจะทำให้มนุษย์พ้นทุกข์พบความสุขที่แท้จริงได้ในที่สุดต่อไป

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับดุลยภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน และเพื่อเสนอแนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประเภทวิจัยภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายแล้วนำมาวิเคราะห์ประเด็นการวิจัย โดยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน ๔ กลุ่ม รวม ๒๑ ท่าน ได้แก่ พระสงฆ์ฝ่ายวิชาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา นักวิชาการด้านศาสนา และกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์บ้านโนนทัน ผลการศึกษาสรุปได้ ดังนี้

๕.๑.๑ สภาพปัญหาเกี่ยวกับดุลยภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

สภาพปัญหาของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบันภาพที่เราได้พบเห็นและสัมผัสกันทั่วไปก็คือ สังคมไทยยุคปัจจุบันเป็นสังคมนิยมวัตถุ ผู้คนให้ความสำคัญกับความเจริญทางวัตถุมากกว่าความเจริญทางด้านจิตใจ คนในสังคมมีสภาพจิตใจที่เสื่อมลง ความไม่มีวินัย ไม่มีคุณธรรมและจริยธรรมเกิดขึ้นมากมายในสังคมไทย ผู้คนแก่งแย่งกัน เบียดเบียนกัน ขาดความมีเมตตาต่อกัน เห็นประโยชน์ส่วนตนมากกว่าประโยชน์ส่วนรวม ทำทุกอย่างเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการเพื่อนำมาสนองความอยากคือกิเลสที่ไม่มีที่สิ้นสุดของมนุษย์ โดยไม่สนใจว่าวิธีการที่ได้มานั้นจะถูกต้องตามทำนองคลองธรรมหรือไม่อย่างไร สภาพการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นเพราะผู้คนขาดความมีระเบียบวินัย (ไม่มีศีล) ไม่มีจิตใจตั้งมั่น (ไม่มีสมาธิ) และไม่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคง ทั้ง ๆ ที่ประเทศไทยเป็นประเทศที่ประชาชนนับถือพุทธศาสนามากที่สุด แต่ผู้คนกลับไม่เข้าใจถึงแก่นของพุทธศาสนาได้ดีพอ จึงดำเนินชีวิตที่ตั้งอยู่บนความประมาทส่งผลให้สังคมไทยเต็มไปด้วยความเสี่ยงทั้งต่อชีวิตร่างกายและทรัพย์สิน ปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม ปัญหาด้านเศรษฐกิจปัญหาการทุจริตและประพฤติมิชอบปัญหายาเสพติด ตลอดจนปัญหาอาชญากรรมต่างๆ เกิดขึ้นแทบทุกหย่อมหญ้าไม่เว้นในแต่ละวัน ปัญหาที่เกิดขึ้นนี้แสดงให้เห็นถึงสภาพความไม่มีคุณภาพในการดำเนินชีวิต ผู้คนขาดความสมดุลหรือดุลยภาพในการดำเนินชีวิต

จากการสำรวจข้อมูลของกรมสุขภาพจิตพบว่า คนไทยทั่วประเทศมีปัญหาในเรื่องของสุขภาพจิตเป็นจำนวนมาก การเจ็บป่วยจากโรคจิตเวชมีผลให้เกิดภาวะของโรคซึมเศร้าของผู้คนในสังคมไทย ปัญหาสุขภาพจิตนี้มีผลอย่างมากต่อพฤติกรรมที่แสดงออกในทางที่เป็นภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่นเพราะคุณภาพทางด้านจิตใจย่อมส่งผลถึงการแสดงออกทางด้านร่างกาย ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความมีปัญหาและความเสื่อมโทรมทางด้านจิตใจของคนในสังคมไทย มีปรากฏให้เห็นเป็นข่าวผ่านสื่อต่าง ๆ และบนโลกโซเชียล ที่นับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ

เมื่อวิเคราะห์ถึงสภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน จะเห็นได้ว่า ปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวข้างต้นนั้น คือ สภาพความไม่มีคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบันปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาการทะเลาะวิวาทกันทั้งในเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ปัญหาการหลอกลวง การล่อลวงเมิดทางเพศ การค้ามนุษย์ การทุจริตคอร์รัปชัน ความรุนแรงทำร้ายกันในครอบครัว การปล้นฆ่า ชิงทรัพย์ลักทรัพย์ การหลอกลวงต้มตุ๋นฉ้อโกงทรัพย์สิน ซึ่งในมุมมองทางพุทธศาสนาแล้ว ปัญหาและพฤติกรรมที่แสดงออกมาในทางด้านลบเหล่านี้ล้วนมีสาเหตุมาจากการที่มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างประมาทดำเนินชีวิตด้วยความไม่ระมัดระวัง อันเป็นเหตุให้หาความสุขใดๆไม่ได้ มีความชั่วทั้งกาย วาจา และใจ มีชีวิตที่ตกต่ำซึ่งคำว่าชีวิตที่ไม่ระมัดระวังหมายถึง การสร้างกรรม คือ การกระทำที่ประกอบไปด้วย เจตนาทางกาย วาจา และทางใจ ที่ประกอบไปด้วยอกุศลกรรมบถ (ทางแห่งความชั่ว กรรมชั่ว อันเป็นทางนำไปสู่ทุกข์) ๑๐ ประการ คือ

๑) มีความไม่ระมัดระวังทางกาย ๓ อย่าง ได้แก่ ปาณาติบาต (การทำลายชีวิต), อทินนาทาน (ถือเอาของที่เขามิได้ให้), และ กาเมสุมิฉฉาจาร (ประพฤติดูผิดในกาม)

๒) มีความไม่ระมัดระวังทางวาจา ๔ อย่าง ได้แก่ มุสาวาท (การพูดเท็จ), ปิสฺสุณาวาจา (การพูดส่อเสียด), ผรุสฺสวาจา (การพูดคำหยาบ) และสัมผัปปลาปะ (การพูดเพ้อเจ้อ)

๓) ความไม่ระมัดระวังทางใจ ๓ อย่าง ได้แก่ อภิชฌา (ละโมภคอยจ้องอยากได้ของเขา), พยาบาท (คิดร้ายเขา) และมิจฉาทิฏฐิ (เห็นผิดจากคลองธรรม)

สรุปได้ว่า ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน เกิดจากคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ดำเนินชีวิตโดยมีพฤติกรรมที่ประกอบไปด้วย อกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ และเพราะอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนี้เองที่ทำให้ชีวิตมนุษย์ไม่ระมัดระวัง อันเป็นเหตุนำมาซึ่งปัญหาสังคม และปัญหาการขาดความมีคุณภาพชีวิต จากคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงเห็นได้ว่าปัญหาสังคมไทยในยุคปัจจุบันที่เริ่มตั้งแต่ปัญหาในระดับปัจเจกบุคคล เมื่อมีปัญหาในระดับบุคคลเกิดขึ้นหลาย ๆ บุคคล ในที่สุดก็จะกลายเป็นปัญหาครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ

๕.๑.๒ หลักไตรสิกขากับการสร้างคุณภาพชีวิต

ผลการวิจัย หลักไตรสิกขากับการสร้างคุณภาพชีวิต สรุปได้ ดังนี้

ในการนำหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มาสร้างคุณภาพชีวิตนั้น เบื้องต้นบุคคลพึงต้องประพฤติปฏิบัติด้วยการรักษาศีลก่อน เพราะศีลเป็นวิธีการฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรม ทำตนให้คนมีระเบียบวินัย ทำให้เกิดการสำรวมอินทรีย์ หาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ เสพบริโภคด้วยสติปัญญา ไม่อยู่ตามอารมณ์ ความอยากของตัว แต่อยู่อย่างคนมีระเบียบวินัย จึงเรียกว่าคนมีศีล คือ บังคับตัวเองได้ ควบคุมตัวเองได้ เมื่อบังคับตนเองได้ก็กลายเป็นคนมีสมาธิ แล้วทำการฝึกสมาธิเจริญสมณกรรมฐานเพื่อการเจริญปัญญาเป็นระดับในแต่ละขั้นไป การฝึกสมาธินั้น เป็นวิธีการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ เพื่อให้จิตมีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่ปลอดโปร่ง สบาย ปราศจากความโลภ เพื่อให้จิตมีคุณธรรมจริยธรรม มีความเมตตา ความรักใคร่กันในเพื่อนมนุษย์ด้วยการไม่เบียดเบียนกัน ทำความคิดให้จิตมีพลังมั่นคงแน่วแน่ต่อความดีงาม ส่วนปัญญานั้น เป็นการฝึกฝนพัฒนาความรู้ เพราะเมื่อบุคคลได้ผ่านการศึกษาล้วย่อมเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง เช่น รู้ว่าทำไมคนเราต้องไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ทำไมต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อบุคคลไม่เบียดเบียนกัน มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีการให้ ย่อมเกิดผลดีต่อตนเองและสังคม ทำให้มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ในการทำความดี เมื่อมีปัญหาเกิดความรู้ความเข้าใจเหตุและผลก็จะทำให้จิตมีความพร้อมในการสร้างคุณความดีและมีชีวิตที่มีความสุข คือ มีคุณภาพชีวิตที่ดี

การพัฒนากายและวาจา ได้นำหลักไตรสิกขา มัชฌิมาปฏิปทาและมรรคมืองค์ ๘ ในส่วนของอริสติกขา คือ สัมมวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ มาใช้ในการฝึกอบรมพัฒนากายและวาจา เพราะทั้งสามสิ่งนี้เป็นความถูกต้อง เป็นเรื่องของระเบียบวินัยที่ควบคุมพฤติกรรมหรือความเคลื่อนไหวทางกาย วาจา ให้ดำเนินไปในทิศทางที่เป็นปกติ ไม่ขัดขวางพัฒนาการของตนและสังคม ทำให้มีความประพฤติและความเป็นอยู่ที่มีระเบียบแบบแผน นำศีลมาพัฒนากายและวาจา เพื่อป้องกันการทำความผิดพลาดทางกายหรือการประพฤติชั่วทางกาย วาจา เมื่อฝึกปฏิบัติพัฒนากายและวาจาได้แล้ว ก็จะทำให้เกิดความสุขจิตทางจิต ทำให้เกิดการ ลด ละ เลิก อบายมุขและการทำชั่วทั้งปวง ซึ่งการรักษาศีลเพื่อไม่ก่อให้เกิดปัญหาการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ก็คือต้องมีศีล ๕ เป็นพื้นฐานชีวิตของมนุษย์ อริสติกขา เป็นหลักการดำเนินชีวิตในขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ดังนั้นจึงสามารถนำมาสร้างคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี

การพัฒนาจิต ได้นำหลักไตรสิกขา มัชฌิมาปฏิปทาและมรรคมืองค์ ๘ ในส่วนของอริจิตสิกขา คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ มาใช้ในการฝึกอบรมพัฒนาจิต เพราะองค์ประกอบของอริยมรรคทั้งสามประการนี้ ช่วยในการฝึกอบรม ควบคุมจิตให้รู้จักคิดอย่างเป็นระเบียบ เรียกว่า “คิดเป็น” การคิดเป็นจะทำให้ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ทำให้

จิตใจมีความมั่นคงพอที่จะต้านทานกระแสยั่วยืมที่มาจากทั่วทุกสารทิศ ไม่ให้จิตใจหวั่นไหวไปทั้งในทางบวกหรือลบ จิตใจมีแต่ความมั่นคง แน่วแน่ เยือกเย็น ซึ่งเป็นการสร้างจิตให้มีพลัง เป็นฐานในการรองรับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง ทำให้จิตมีสมรรถภาพ คือ มีความสามารถในการคิดสูง จิตมีคุณภาพ คือ มีคุณธรรม และเป็นจิตที่มีสุขภาพจิตที่ดี คือ มีจิตเป็นสมาธิ เป็นสุข สดชื่น ผ่องใส ร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง โล่ง สบาย อธิจิตตสิกขา เป็นหลักการดำเนินชีวิตในระดับกลาง ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความตั้งใจในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ อย่างมีสติ ไม่หวั่นไหวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคม ทำให้มนุษย์มีชีวิตที่มีคุณค่าและสูงขึ้น โดยสามารถพัฒนาจากปุถุชนกลายเป็นกัลยาณชน จากกัลยาณชนเป็นปัญญาชน จากปัญญาชนเป็นอริยบุคคล และจากอริยบุคคลเป็นพระอรหันต์ ได้ตามลำดับแห่งการบำเพ็ญบารมี ดังนั้น จึงสามารถนำมาสร้างควมมีคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี

การพัฒนาปัญญา ได้นำหลักไตรสิกขา มัชฌิมาปฏิปทาและมรรคมองค์ ๘ ในส่วนของอภิปญญาสิกขา คือ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ มาใช้ในการฝึกอบรมพัฒนาปัญญา เพื่อให้เกิดความสามารถที่จะมองเห็นความจริงในเรื่องราวต่าง ๆ แล้วหาทางออกให้กับตนเองและผู้เกี่ยวข้องได้อย่างปลอดภัยทั้งในส่วกายและจิต โดยเริ่มจากความมีระเปียบวินัย (ศีล) ซึ่งจะททำให้มีจิตใจที่มั่นคงหนักแน่น (สมาธิ) จึงจะททำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างรู้เท่าทัน และตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง (ปัญญา) ความจริงจะเป็นพื้นฐานของการศึกษาเรียนรู้ทั้งปวง เพราะสิ่งทั้งปวงล้วนมีความจริงประกอบอยู่อย่างเพียงพอตามธรรมชาติของสิ่งนั้น และสิ่งนั้นก็คือขบวนการไตรสิกขา นั่นเอง อภิปญญาสิกขาเป็นหลักการในการดำเนินชีวิตขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา ช่วยใ้มนุษย์มีสัมมาทัศนะ มองโลกในแง่ดี รู้เท่าทันโลกอย่างเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของโลกธรรม เพราะเป็นสุดยอดแห่งธรรมหรือจะเรียกว่าเป็นเป้าหมายของชีวิตก็ได้ ดังนั้น จึงสามารถนำมาสร้างควมมีคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี

๕.๑.๓ การสร้างคุณภาพชีวิต

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างคุณภาพชีวิต ซึ่งหลักธรรมที่จะนำมาใช้ในการสร้างคุณภาพชีวิตในครั้งนี้ก็คือหลักไตรสิกขา โดยผู้วิจัยเห็นว่าหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและสามารถสร้างควมสมดุลหรือควมมีคุณภาพชีวิต ทำใ้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้ผลการวิจัยการสร้างคุณภาพชีวิตใน ๔ ด้าน สรุปผลได้ ดังนี้

(๑) ด้านร่างกาย

ก) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

ปัญหาสุขภาพร่างกายนั้นย่อมเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกรูปนาม แต่กลุ่มบุคคลผู้อยู่ในสถานะที่ต้องใช้ชีวิตอยู่กับทางโลกมากกว่า คือ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพร่างกายมากกว่าพระสงฆ์ทั้งฝ่ายวิชาการและฝ่ายวิปัสสนา สาเหตุเนื่องจากการดำเนินชีวิตของฝ่ายฆราวาสจะอยู่ในสถานะที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพมากกว่า เพราะมีทางเลือกมากกว่าเริ่มตั้งแต่อาหารที่ให้เลือกร่างกายสามารถเลือกบริโภคได้ตลอดเวลาตามใจชอบ ไม่ได้จำกัดเวลาเหมือนพระสงฆ์ที่ต้องดำรงตนตามพระธรรมวินัย ซึ่งถ้าหากไม่รู้จักประมาณตนในการบริโภคก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพร่างกายตามมา นอกจากนี้ด้วยภาระหน้าที่ที่ต้องทำมาหาเลี้ยงชีพและมีสถานการณ์ภายนอกที่มีปัญหามากมายที่มากกระทบทำให้สุขภาพร่างกายมีโอกาสเสื่อมโทรมได้เร็วกว่า แต่อย่างไรก็ตามด้วยการดำรงชีวิตตามแนวทางพระธรรมคำสอน บุคคลเหล่านี้ก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพสามารถสร้างคุณภาพชีวิตของตนให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง บางท่านมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา ที่ดำเนินชีวิตแบบพระสงฆ์ฝ่ายอรัญญวาสี ที่ไม่เกี่ยวข้องคลุกคลีกับคฤหัสถ์มากนัก ฉันทตอาหารเพียงวันละหนึ่งมื้อและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่เป็นประจำ ออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม สวดมนต์นั่งสมาธิ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี เพราะสุขภาพจิตที่ดีย่อมส่งผลให้มีสุขภาพกายที่ดีด้วย แต่สำหรับบางท่านที่มีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายบ้างแต่บุคคลเหล่านี้ก็มีวิธีการที่จะรักษาสุขภาพร่างกายด้วยสติ ทำให้ไม่ประสบปัญหามากนัก เพราะเมื่อมีสติก็สามารถยอมรับและอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นและหาวิธีแก้ไขโรคที่เป็นอยู่และป้องกันไม่ให้เกิดโรคใหม่ จากการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอนจึงทำให้มีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพร่างกายที่ดี

ข) การสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย กลุ่มบุคคลดังกล่าว จะให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายในทุก ๆ ส่วน ตั้งแต่การเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย โดยยึดหลักธรรมคำสอนเป็นแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดำเนินชีวิตในทุกช่วงตอนด้วยสติ คือ รักษาศีล เจริญสมาธิและปัญญา และนำหลักธรรมที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อสร้างควมมีคุณภาพในชีวิต เช่น หลักธรรมที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกาย ๔ ประการ คือ สัปายะ ๔ ได้แก่ อาวาส (ที่อยู่อาศัย ต้องเป็นที่สบายต่อสุขภาพ มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษ มีอุณหภูมิที่เหมาะสม) โภชนะ (อาหารที่รับประทานต้องเป็นอาหารที่สบายต่อสุขภาพ อาหารที่เป็นประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ) ฤดู (การดูแลสุขภาพร่างกายโดยทั่วไปให้เหมาะสมกับสภาพอากาศในแต่ละฤดู) และ อิริยาบถ (ต้องมีการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้สม่ำเสมอ ให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก เพื่อให้เกิดความสมดุลในร่างกาย) นอกจากนี้ก็ใช้วิธีการออกกำลังกายด้วยการ บิณฑบาต กวาดลานวัด เดินจงกรม สำหรับฆราวาสก็จะออกกำลังกาย

การหลากหลายตามความเหมาะสมต่อร่างกายของตน ซึ่งก็จะทำได้มากกว่าพระสงฆ์ สำหรับการรับประทานอาหารยังมีหลักธรรมอีกข้อหนึ่ง คือ โภขณมัตตัญญูตา คือ การรับประทานอาหารให้พอดี พอประมาณ ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป รับประทานอย่างมีสติ สำหรับฆราวาสก็ไม่เที่ยวกลางคืน และรักษาศีล ๕

(๒) ด้านจิตใจและอารมณ์

ก) คุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์

อารมณ์อันหลากหลายของมนุษย์ที่รับรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ย่อมส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ทุกเพศทุกวัยทุกสถานะที่อาจจะเป็นไปได้ทั้งในทางที่ดีและไม่ดี เป็นไปตามเหตุและปัจจัยของโลกธรรม แต่ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยการเจริญสติจิตใจที่ได้ฝึกฝนพัฒนาจิตด้วยการเจริญจิตตภาวนาดีแล้ว ทำให้บุคคลเหล่านี้สามารถรักษาจิตใจและอารมณ์ให้อยู่ได้และทนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ สามารถควบคุมอารมณ์ให้ตั้งมั่นอยู่ได้เมื่อประสบกับสิ่งที่พอใจหรือไม่พอใจ และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ของโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถอยู่กับทุกสิ่งได้อย่างไม่ทุกข์ คือ มีความสุขเพราะความเข้าใจโลกและชีวิต ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ข) การสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ จะดูแลสุขภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ บริสุทธิ์ ด้วยการสั่งสมบุญ ให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ ฟังธรรม เจริญสมาธิภาวนา เป็นกิจวัตรพิจารณาหัวข้อธรรมในเรื่องโลกธรรม ๘ คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ เป็นประจำเพื่อให้รู้เท่าทันสภาวธรรมที่เป็นธรรมดาที่มนุษย์ต้องเจอ รักษาจิตใจให้สมดุลกับร่างกาย เพราะจิตใจที่ผ่องใสย่อมส่งผลถึงร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงได้ รักษาสุขภาพจิตใจด้วยสติ รักษาสติให้อยู่กับกายกับใจอยู่เนื่อง ๆ ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท เห็นคุณค่าของการรักษาจิตและอารมณ์ของตนเพราะจุดมุ่งหมายของหลักศีล และ มัชฌิมาปฏิปทา คือ การสร้างความสงบ ปลอดภัย ความสุข และความสมดุลของชีวิต สังคม และโลก รักษาจิตใจและอารมณ์ด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี ทำให้จิตใจผ่องใส ระลึกถึงหิริโอตตปเป ในทุกช่วงของการดำเนินชีวิตเพื่อให้ดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม มีความละเอียดรอบาปและเกรงกลัวต่อบาป พยายามละบาปอกุศลทั้งปวง

(๓) ด้านเศรษฐกิจ

ก) คุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ

โดยปกติแล้วปัญหาทางด้านเศรษฐกิจจะเกิดขึ้นกับบุคคลผู้ใช้ชีวิตอยู่กับทางโลกมากกว่าสมณะเพศ เพราะชีวิตที่อยู่กับทางโลกมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากมาย และมีสิ่งที่เพิ่มกิเลสความอยากมากมาย หากไม่ยับยั้งชั่งใจในการจับจ่ายใช้สอยก็ทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจได้เช่นกัน

ซึ่งปัญหาเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมากทำให้ชีวิตเสียคุณภาพ ก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตในหลาย ๆ ด้าน เช่น ปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว เกิดการคิดทุจริต นื้อโกง ลักทรัพย์ เกิดเป็นปัญหาสังคมในที่สุด แต่เมื่อบุคคลมีธรรมะอยู่ในใจ ดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอน ดำเนินชีวิตอยู่ได้ตามทำนองคลองธรรม เมื่อเกิดปัญหาทางเศรษฐกิจที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ก็มีสติในการคิดแก้ไขปัญหาและพาดนออกจากปัญหาได้จึงทำให้เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตทางด้านเศรษฐกิจที่ดี

ข) การสร้างคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ เมื่อเจริญสติ สіл สมาธิและปัญญาอยู่เป็นประจำ จึงทำให้มีสติกำกับกายและใจในการดำเนินชีวิต ดังนั้น เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจ จะต้องวางแผนการใช้จ่าย โดยอย่างน้อยต้องให้รายรับเพียงพอกับรายจ่าย มีความสันโดษในปัจจัย ๔ คือ พิจารณาปัจจัย ๔ อยู่เป็นประจำ ใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ด้วยความระมัดระวัง ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยให้เกินกว่าความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต นำหลักธรรมว่าด้วย หลักทฎฐธัมมิกัตถธรรม มาใช้ในการรักษาคุณภาพด้านเศรษฐกิจ คือ ต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการหาทรัพย์ เมื่อหามาได้แล้วให้รู้จักเก็บรักษา รู้จักคบบัณฑิตเพื่อเกื้อกูลแก่กิจการงานและทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า รู้จักใช้จ่ายทรัพย์ที่หามาได้แต่พอดีไม่ใช้จ่ายเกินความจำเป็นหรือสรัยสรัย หากเกิดปัญหาก็จะหาวิธีแก้ไขด้วยสติ ด้วยเหตุและผลโดยจะไม่สร้างปัญหาให้มากขึ้นจะพยายามแก้ไขปัญหาด้วยสติและปัญญา และดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ เป็นหลักในการดำเนินชีวิต

(๔) ด้านสังคม

ก) คุณภาพชีวิตด้านสังคม

การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติมีสันติสุข เกิดความมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ด้วยความหลากหลายของผู้คนในสังคม บุคคลมีความแตกต่างกันทั้งเชื้อชาติ ภาษานิสัยใจคอ สถานะทางครอบครัว การเลี้ยงดูวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดปัญหาเมื่อบุคคลต่าง ๆ มารวมกันอยู่ในสังคม ในขณะที่ปัญหาสังคมเกิดขึ้นมากมายทุกหย่อมหญ้า แต่บุคคลเหล่านี้เลือกที่จะดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอน เพื่อให้การอยู่ร่วมกันในสังคมมีสันติสุข ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุขมีชีวิตที่ดีงามรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม มีชีวิตที่สะอาด ไม่หลงระเริงไปกับวัตถุที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเสื่อมทางด้านจิตใจได้ สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ข) การสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคม เพื่อรักษาสถานะในสังคมให้สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้ง นอกจากดำเนินชีวิตด้วยการรักษาสีล เจริญสมาธิภาวนา แล้ว การอยู่ร่วมกันในสังคม จะนำหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ในเรื่องของการอยู่ร่วมกันอย่างสมัคสมานสามัคคี คือ สาราณียธรรม มาประพฤติปฏิบัติ ตั้งใจทำความดีทั้งทาง

กาย วาจา ใจ เพื่อให้เกิดความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูลกัน มีทัศนคติที่ดีต่อกัน วางต่อเสมอกัน กับ ทุกคน ใช้หลักพรหมวิหาร ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) และ สังคหวัตถุ ๔ (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา) และประพฤติปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดประโยชน์ ๓ ประการ คือ ประโยชน์ตน (อตถัตถะ) ประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถะ) และทั้งประโยชน์ตนและผู้อื่น (อุภยัตถะ) ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความสมานสามัคคีกัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกันในสังคม อันจะนำมาซึ่งความสันติสุข ความสุข ความสงบร่มเย็น ขึ้นในสังคม

๕.๒ อภิปรายผล

ผลการวิจัยที่ได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พระสงฆ์ฝ่ายวิชาการ พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา นักวิชาการด้านศาสนา และกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม สำนักงานปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน แห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ซึ่งใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาในการสร้างความดุลยภาพชีวิตทางด้านการร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม สรุปผลได้ ดังนี้

ในการสร้างดุลยภาพที่สมบูรณ์ให้กับชีวิตนั้น ได้ดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา น้อมนำหลักธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีสติ เจริญศีล สมาธิ ปัญญาอยู่เนื่อง ๆ รักษาศีลห้า เดินตามทางอริยมรรคมีองค์ ๘ ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาและมัชฌิมาปฏิปทา จึงประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต มีชีวิตที่มีดุลยภาพ ดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น มีดุลยภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ เป็นผู้มีความประพฤติที่ดี สามารถอยู่ในสังคมและรักษาสถานะทางสังคมได้เป็นอย่างดี เมื่อสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีดุลยภาพชีวิตด้านร่างกายคือ ผู้มีสุขภาพจิตที่มั่นคง มีดุลยภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์คือ มีจิตตั้งมั่น มีดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจคือ อยู่อย่างพอเพียง และมีดุลยภาพชีวิตด้านสังคมคือ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข ร่มเย็น เป็นสุข คือ มีความพอดี จึงได้ชื่อว่าเป็นบุคคลผู้มีดุลยภาพชีวิตที่สมบูรณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ **แก้ววิบูลย์ แสงพลสิทธิ์** ที่ได้กล่าวว่า ดุลยภาพชีวิต คือ ความสมดุลของชีวิตมนุษย์ที่สามารถปรับตัวทั้งร่างกายและพฤติกรรมเพื่อรักษาการดำรงชีวิต โดยความจำเป็นในขั้นพื้นฐาน คือ ความจำเป็นทางด้านร่างกายจิตใจและอารมณ์ ทางด้านเศรษฐกิจและสังคมได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียงและทุกมิติแห่งการดำเนินชีวิตมีความแข็งแกร่งเป็นชีวิตที่ดำเนินอยู่ได้อย่างมีคุณภาพมีทางร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์มีจิตใจและอารมณ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างผู้ที่มีจิตใจที่แข็งแกร่ง มีสติ เฉลียวฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบแก้ปัญหาได้ มีคุณธรรม ศีลธรรมจริยธรรม อารมณ์ดีสามารถปรับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสมเหตุสมผล สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ มีมนุษยสัมพันธ์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ แสดงบทบาทและปรับบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสมนอกจากนี้ **แพทย์หญิง ชูชาน สมิต โจนส์** (อึ้งใน จุฑาพิพย์ อุมะวิชนี) ยังกล่าวว่า การมีสุขภาพที่ดีเป็นส่วน

หนึ่งของการมีชีวิตที่สมดุล สุขภาพที่ดีนอกจากการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว ต้องดำเนินชีวิตในทุกวันให้มีความสุขสมดุลในด้านต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ ก็จะพบว่าผลที่ได้จะคุ้มค่าต่อการมีชีวิต คือ การอยู่อย่างมีความสุขและมีสุขภาพที่ดี

หลักไตรสิกขา เป็นหลักการพัฒนาความประพฤติทางกาย ทางจิต และปัญญา เพื่อการแก้ปัญหาของมนุษย์ เพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระอย่างแท้จริงสู่ผู้ปฏิบัติการ สร้างความมีดุลยภาพชีวิตโดยใช้หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยเรื่องหลักไตรสิกขา มาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตนั้นจะทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขที่แท้จริง เนื่องจากไตรสิกขา เป็นระบบการศึกษาหลักธรรมคำสอนเพื่อนำไปสู่หลักการปฏิบัติธรรม ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา สิกขาทั้งสาม ด้านนี้สามารถนำมาพัฒนาพฤติกรรมทางกาย จิตและปัญญา เพื่อสร้างดุลยภาพชีวิตที่ดั่งาม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขที่แท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับ**ศิรภัสสร วงศ์ทองดี** ที่กล่าวว่า สิ่งที่จะช่วยส่งเสริมสมดุลภาพเพื่อให้ชีวิตเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ได้แก่ การมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ การได้อยู่ในสังคมที่ดี มีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน แบ่งปันสิ่งดี ๆ ความรู้สึกดี ๆ ให้กับคนรอบข้าง การรู้จักใช้จ่ายไม่เป็นหนี้และการมีศรัทธา มีศาสนา มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทาซึ่งประกอบด้วยมรรคมงคล ๘

หลักไตรสิกขา สามารถนำมาสร้างความมีดุลยภาพชีวิตของมนุษย์ได้อย่างแท้จริงแต่อย่างไรก็ตามการฝึกพัฒนาด้านตามแนวปฏิบัติไตรสิกขาในแต่ละด้าน (ศีล สมาธิ ปัญญา) ควรนำหลักธรรมข้ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมาประกอบปฏิบัติไปด้วยเพื่อให้เกิดผลดีมีประสิทธิภาพได้ ประสิทธิผลในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ซึ่งหากบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วก็จะทำให้เกิดความสมดุล ความมีดุลยภาพชีวิตที่สมบูรณ์ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ทำให้มีร่างกายที่มีสุขภาพจิตที่มั่นคงด้าน จิตใจและอารมณ์ ทำให้เป็นผู้มีจิตมั่นคง ด้านเศรษฐกิจ ทำให้เป็นผู้มีเศรษฐกิจที่ดี เพราะดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง และด้านสังคมก็จะทำให้เป็นผู้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น เพราะทุกคนในสังคมไม่เอารัดเอาเปรียบกัน มีความเสมอกันในสังคม คือเกิดความพอดีขึ้นในสังคมนั่นเอง

ดังนั้น หลักไตรสิกขา จึงมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนามนุษย์ เพราะหากบุคคลใดได้น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเข้มแข็งแล้ว ก็จะทำให้เป็นผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีดุลยภาพชีวิตที่ดีผลการวิจัยในครั้งนี้ จึงสรุปได้ว่าหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างดุลยภาพชีวิตได้อย่างแท้จริง

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัย ทำให้ทราบว่าสภาพปัญหาการขาดคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน มีสาเหตุมาจากการที่ปัจจุบัน สังคมไทยเป็นสังคมนิยมวัตถุ ผู้คนในสังคมให้ความสำคัญกับความเจริญทางด้านวัตถุมากกว่าความเจริญทางด้านจิตใจ มีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่ถูกต้องทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมายขึ้นในสังคมไทย ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้ไขก็อาจจะทำให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ตกต่ำลงไปเรื่อย ๆ เมื่อทุนมนุษย์ซึ่งถือเป็นทรัพยากรที่มีค่าของประเทศชาติไม่มีคุณภาพนั้นย่อมหมายความว่าประเทศชาติกำลังประสบปัญหา เพราะประเทศชาติจะเจริญรุ่งเรือง มีความสุขสงบ สันติได้ก็ด้วยการมีประชาชนที่มีคุณภาพ ซึ่งคุณภาพในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการส่งเสริมให้ประชาชน หรือเยาวชนของชาติพัฒนาความเจริญทางด้านวัตถุเพียงอย่างเดียว โดยไม่ได้รับการพัฒนาทางด้านจิตใจที่ถูกต้องและดีพอ การส่งเสริมความมีคุณธรรม จริยธรรม ความมีระเบียบวินัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การให้ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน จึงเป็นเรื่องสำคัญ จึงเห็นควรดำเนินการดังนี้

๑) ส่งเสริมให้คนไทยมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนอย่างถูกต้อง สร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องให้กับประชาชนและเยาวชน

๒) องค์กรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาควรจะได้ใส่ใจและมีความตั้งใจที่จะเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง ต้องปลูกฝังและสร้างคุณธรรม จริยธรรม สร้างความมีระเบียบวินัย และทรงไว้ซึ่งศักดิ์และสิทธิ์ในเพศบรรพชิต ที่ได้รับความคาดหวังจากสังคมที่จะต้องเป็นตัวอย่างและเป็นผู้નાในการสร้างคุณงามความดี สั่งสอนและถ่ายทอดเผยแผ่พระธรรมคำสอนให้แก่ชาวโลกต่อไป

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

เนื่องจากสภาพปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นนี้ ถึงแม้ว่าปัญหาจะเริ่มจากตัวปัจเจกบุคคล แต่เมื่อปัญหาในระดับปัจเจกบุคคลมารวมกันเข้าและมากขึ้นเรื่อย ๆ ในที่สุดก็จะกลายเป็นปัญหาครอบครัว ปัญหาชุมชน ปัญหาสังคม และปัญหาของประเทศชาติต่อไป การบริหารประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้ามั่นคง ถาวร จึงเห็นควรดำเนินการ ดังนี้

ฝ่ายบริหารหรือองค์กรภาครัฐควรจะได้ทำการศึกษาวิจัยเพื่อทราบปัญหาและแก้ไขปัญหาลูกต้องตรงจุด ซึ่งงานวิจัยนี้อาจจะเป็นประโยชน์ต่อไปได้หากจะได้นำปัญหาที่ได้จากผลการวิจัยไปพิจารณาต่อยอด แล้วส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วยการเผยแผ่ความรู้ สร้างหลักสูตรทางการศึกษาให้มีเนื้อหาสาระที่เป็นการส่งเสริม หลักการ แนวคิด ในการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างความมี

ดุลยภาพชีวิต สามารถอยู่กับโลกและปรับตัวเข้ากับทุกสถานการณ์ของโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมนุษย์ผู้มีจิตใจสูงและดำเนินชีวิตด้วยปัญญาอย่างแท้จริง

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ผลงานวิจัยในครั้งนี้ ควรได้รับการต่อยอดส่งเสริมความมีศีลธรรม ให้ประชาชนและเยาวชน ให้เข้าใจคำว่า ศีล สมาธิและปัญญา อย่างแท้จริง ซึ่งสิ่งที่จะทำได้ก็คือ การให้ความรู้ในหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะพระธรรมคำสอนเป็นสิ่งที่บุคคลต้องประพฤติปฏิบัติด้วยตนเอง ไม่มีผู้ใดสามารถจะทำแทนให้เราได้ ดังนั้น ในเชิงปฏิบัติการ จึงเห็นควรดำเนินการ ดังนี้

สถาบันที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาหรือประชาชนและสังคม ต้องส่งเสริมและสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อให้สามารถนำหลักธรรมคำสอนมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง ถึงแม้ว่าจะมองว่าเป็นเรื่องยากที่จะนำผู้คนในยุคสมัยปัจจุบันที่ยังใช้ชีวิตที่ติดอยู่กับทางโลกโลกที่นิยมวัตถุ แต่อย่างไรก็ตามในฐานะบุคคลที่ศรัทธาในพระพุทธศาสนาและเห็นถึงคุณค่าของคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงยังคงต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุดให้สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ที่มีเมตตาเห็นธรรม เมื่อทำประโยชน์ให้ตนเองได้แล้ว ก็ควรที่จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นด้วย ถึงจะเป็นสิ่งที่ยากก็ยังคงควรต้องทำ ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ว่า “การทำดีนั้นทำยากและเห็นผลช้า แต่ก็จำเป็นต้องทำ เพราะหาไม่ความชั่วซึ่งทำได้ง่าย จะเข้ามาแทนที่และจะพอกพูนขึ้นอย่างรวดเร็วโดยไม่ทันรู้สึกตัว แต่ละคนจึงต้องตั้งใจและเพียรพยายามให้สุดกำลัง ในการสร้างเสริมและสะสมความดี”

๕.๓.๔ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาสภาพปัญหาการขาดดุลยภาพชีวิตของคนในสังคมไทย แต่ยังมีประเด็นที่ผู้วิจัยยังทำการวิจัยไปไม่ถึง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

- ๑) การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับกลุ่มผู้ใช้แรงงานตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๒) การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับกลุ่มเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กตามหลักพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ :

คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงช้าง. พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๓ ฉบับมาตรฐาน. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์เลี้ยงช้าง, ๒๕๕๑.

จิตรจำนง สุภาพ. คัมภีร์พัฒนามนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

จุฑาทิพย์ อุมะวชิณี. ชีวิตและการรู้จักตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖.

เฉลียว ปิยะชน. รู้สู้โรค โมเลกุลเพื่อชีวิต ชีวิตเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. (ฉบับปรับปรุงเพิ่มเติม).

กรุงเทพมหานคร : บริษัท ตาตา แพคเกจจิ้ง, ๒๕๕๒.

ชัยณรงค์ วงศ์ธีรทรัพย์, รศ.ดร. ถอดรหัสความคิด เพื่อชีวิตที่มีคุณค่า เพียงเปลี่ยนความคิดชีวิตก็

รุ่งโรจน์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี.พรีนซ์ (๑๙๙๑) จำกัด, ๒๕๕๓.

ไชย ญ พล. ปรัชญาแห่งชีวิต. กรุงเทพมหานคร : เคล็ดไทย, มปป.

ทินพันธุ์ นาคะตะ. คุณธรรมจริยธรรมกับศีลธรรม จากมุมมองของปรัชญา. พิมพ์ครั้งที่ ๓.

กรุงเทพมหานคร : โครงการจัดพิมพ์คบไฟ, ๒๕๖๐.

บรมธรรม นามิกะพจน์. ปัจจัยแห่งการดำเนินชีวิต. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด รุ่งเรือง

สารสนเทศพิมพ์, ๒๕๕๔.

ปัญญา นันทภิกขุ. วิธีทำความราบรื่นให้ชีวิต. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๙.

พระครูสุนทร ธรรมโสภณ. พุทธปรัชญาเพื่อพัฒนามนุษย์. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย,

๒๕๕๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____ พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๓๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง

กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

-พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ). พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖.
-พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖.
- พระไพศาล วิสาโล. **รุ่งอรุณที่สุคะโต**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท กรีนพรีนท จำกัด, ๒๕๔๖.
- พระเทพญาณมงคล และคณะ. **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. นครปฐม : บริษัท เพชรเกษม พรินต์ติ้ง กรุป จำกัด, ๒๕๕๕.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **ธรรมานุชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๒.
-**การพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓.
-**จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคนตามแนวธรรมชาติ**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓.
-**คุณภาพ สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สหธรรมิก, ๒๕๔๐.
-**ธรรมานุชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.
-**คุณภาพ สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐.
- พระเมธีวราภรณ์. (สุทัศน์ ป.ธ.๙). **เบญจศีลเบญจธรรม อุดมชีวิตของมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : มปก. ๒๕๕๕.
- พระราชวรมณี (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ. **วิมุตติมรรค พระอุปติสสะเถระ รจนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๑.
- พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ ไตรสิกขา : ขั้นตอนการปฏิบัติศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, มปป.
- พันตรี ป. หลวงสมบุญ. **พจนานุกรม มคอ-ไทย**. กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองการพิมพ์, ๒๕๔๖.
- วรวรรณ เอียรสวัสดิ์. **รวม พันทุกข์ ไม่ต้องรอชาติหน้า**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เรือนปัญญา ๒๐๑๐ จำกัด, ๒๕๕๓.
- ว. วชิรเมธี. **คิดถูก โปรงใส ใจสูง เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปราณ พบลิชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๓.
- วัชระ งามจิตกรเจริญ. **พุทธศาสนาเถรวาท**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท โฟร์-วัน พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๒.

วิลเลียม ฮาร์ท เขียน. สุธธิ ชโยดม แปล. **ศิลปะในการดำเนินชีวิต** (วิปัสสนากรรมฐาน สอนโดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์ดี, ๒๕๒๙.

สนอง วรอุไร. **ยิ่งกว่าสุข เมื่อจิตเป็นอิสระ**. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๔๙.

_____. **ทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุข**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๔๙.

สมพร เทพสิทธิ์า. **ศาสนากับการพัฒนาคนและสังคม**. กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๔๒.
 สุนน อมรวิวัฒน์. **การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์**. โครงการกิตติเมธีสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๗.

อภิชัย พันธเสน. **พุทธเศรษฐศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อัมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๘.

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. **บทเรียนแห่งชีวิตในโลกยุคใหม่ แนวทางสู่ความสุข**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สำนักพิมพ์ฟิสิกส์เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ :

เกษม ทาขามป้อม. “การศึกษาเปรียบเทียบวิธีคิดเป็นในปัจจุบันกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ”.

สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

เกียรติศักดิ์ คำภักดี. “แนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

เดือนฉายผู้ชนะ ภูประเสริฐ. “คุณภาพของธรรมชาติและชีวิต”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๑.

ธนวัฒน์ ฉลาดสกุล. “พัฒนาการการใช้หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมชาวพุทธในสังคมไทย”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

นพพร ศรีมงคล. “กระบวนการคิดอย่างรู้เท่าทันของพุทธทาสภิกขุ”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระครูสุตวราร (พีระพงษ์ วีรวโส). “การศึกษาการใช้หลักโยนิโสมนสิการกับการแก้ปัญหาชีวิตในสังคมปัจจุบัน”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระครูสุเมธธรรมกิจ (ฐิตเมธ/กุดสมบัติ). “การดำเนินชีวิตตามโครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ ของชาวพุทธ อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พระมหาวรธรรม นภุสสิริ (อรรถพร). “การศึกษาวิเคราะห์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของตัวละครที่ปรากฏในเวสสันดรชาดก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาสมบุญ พรธนา. “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทและความสำคัญของสัมมาทิฐิในการพัฒนาชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาในพระสูตรต้นตอปัญหา”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๔.

ยุทธภูมิ เจริญวัย. “การเปิดรับสื่อ ทศนคติ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความตั้งใจทำศัลยกรรมเสริมความงามบนใบหน้าของวัยรุ่นหญิง”. **วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๙.

วิจิต สงวนไกรพงษ์. “พัฒนาการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

สาริกา หาญพานิชย์. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ โดยใช้หลักไตรสิกขา”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

(๓) บทความ/วารสาร :

สมเจตน์ ผิวกองงาม. “การแนะนำเพื่อชีวิตที่ดีงามในคำสอนของพระพุทธมุนี (ป.อ.ปยุตโต)”. **วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**. ปีที่ ๔, ฉบับที่ ๔๖, (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๕๙).

อริยา คูหา, ดร. “กาย จิต : ความสมบูรณ์แห่งชีวิต”. **วารสารรัฐสมิแล**. ปีที่ ๓๐, ฉบับที่ ๒, (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๕๒).

Anukul, Phrakrusangra Supanat Siripan, Puriwatano. “The threefold training (Tri Sikkha) for development”. **วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง**. ปีที่ ๔, ฉบับที่ ๒, (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๘).

(๔) รายงานวิจัย :

อุดมพร ชื่นไพบูลย์. “การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อความสมดุลในชีวิตสำหรับผู้สูงวัย”. รายงานวิจัย.
กรุงเทพมหานคร : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๗.

(๕) เอกสารรายงาน :

ธนศ ถวิลหวัง. การพัฒนาคุณภาพชีวิตและองค์กร. นครพนม : สำนักงานปศุสัตว์จังหวัดนครพนม,
๒๕๕๘.

ศุภชัย ปิตกุลตั้ง, อ.นพ. “สถานการณ์และแนวโน้มของครอบครัวไทย”. การประชุมวิชาการอนามัย
ครอบครัวแห่งชาติ. ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะ
สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล : ๕.

สุภาพรรณ ณ บางช้าง. พระสงฆ์กับการพัฒนาชนบท. กรุงเทพมหานคร : กองแผนงานกรมการ
ศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๖.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ. ฉบับที่ ๘, (พ.ศ.๒๕๔๐ - ๒๕๔๔). กรุงเทพมหานคร : สำนักงาน
คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๓๙.

_____. แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ฉบับที่ ๑๒, (พ.ศ.๒๕๖๐ - ๒๕๖๔).
กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ,
๒๕๕๙.

_____. รายงานประจำปี ๒๕๖๐. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการ
พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๖๑.

สำนักงานสถิติจังหวัดขอนแก่น. รายงานสถิติจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๙. (ขอนแก่น : สำนักงานสถิติ
จังหวัดขอนแก่น, ๒๕๕๙).

สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดขอนแก่น. แผนปฏิบัติราชการประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑. ขอนแก่น :
สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดขอนแก่น, ๒๕๖๐.

(๖) บทความในหนังสือพิมพ์ :

สันติ บางอ้อ. “การพัฒนาที่ยั่งยืนของไทย”. โพสต์ทูเดย์. (๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๖) : ๒.

(๗) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

แก้ววิบูลย์ แสงพลสิทธิ์, ดร. การรักษาสมดุลชีวิต. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/129695> [๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

เกียรติศักดิ์ ชารักษ์. ปัญหาวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [https:// www.gotoknow.org/posts/203528](https://www.gotoknow.org/posts/203528) [๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๑].

ชุมชนออนไลน์ชาวขอนแก่น. ขอนแก่น “จุ๋โจม” พบกระทำผิดให้เด็กต่ำกว่า ๑๘ ใช้บริการ. **Khonkaenlink**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.khonkaenlink.info/home/news/6916.html> [๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑].

ข่าวสด. รุนพี่รุมทำร้ายเด็ก ป.๔. **ข่าวสดออนไลน์**. [ออนไลน์]. ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑, ๒๑:๔๙ น. แหล่งที่มา : https://www.khaosod.co.th/breaking-news/news_1672343 [๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑].

ข่าวสด. สุดสลด แฉพฤติกรรม พ่อแท้ ๆ ช่มชู้. **ข่าวสด เด่นออนไลน์**. [ออนไลน์]. ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑, ๐๘:๕๓ น. แหล่งที่มา : https://www.khaosod.co.th/special-stories/news_1678361 [๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑].

ข่าวสด. หญิงวัย ๗๒ ปี เสียชีวิตคาคลินิกขณะมาร้อยไหมไบบีน้า. **ข่าวสด ข่าวด่วน**. [ออนไลน์]. ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑, ๑๔:๐๓ น. แหล่งที่มา : https://www.khaosod.co.th/breaking-news/news_1679708 [๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑].

ข่าวสด. เผยเหตุจี้ดปฎิเสธทำร้ายลงจนถึงความตาย. **ข่าวสดออนไลน์**. [ออนไลน์]. ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑, ๐๙:๕๗ น. แหล่งที่มา : https://www.khaosod.co.th/special-stories/news_904292 [๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

ข่าวสด. ลูกตาซาเล้งล้านไม่ได้มเงิน. **ข่าวสดออนไลน์**. [ออนไลน์]. ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๑, ๑๗:๒๐ น. แหล่งที่มา : https://www.khaosod.co.th/special-stories/news_1099869 [๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

ข่าวสด. โจรอุ้มหมา ผัว-เมียตระเวนลักทรัพย์นาน ๑๕ ปี ๒๐ ล้าน. **เด่นออนไลน์**. [ออนไลน์]. ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑, ๐๘:๐๐ น. แหล่งที่มา : https://www.khaosod.co.th/special-stories/news_1509178 [๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑].

ฉัตรชนุ เปรุนาวิน. **วิถีแห่งความสมดุลของสุขภาพ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/blog/myblog/topic/255/> [๗ สิงหาคม ๒๕๖๑].

ชลธิชา มั่นนวล. **ปัญหาความเสื่อมโทรมทางคุณธรรมจริยธรรมของคนไทยในการแสดงความคิดเห็นเชิงลบ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://sd-group1.blogspot.com/2013/01/53410851.html> [๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๑].

ญาดา สังข์เมือง. **มารยาทในสังคม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://sd-group1.blogspot.com/2013/01/53241875.html> [๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๑].

- ดวงพร จอมเกตุ. **ขอทานอาชญากรรมบนความเวทนา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://sd-group1.blogspot.com/2013/01/53241912_13.html [๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๑].
- ไทยรัฐ. จบแล้ว รื้อบ้านชุดหาคะเคียน เจอแต่ต้อยคาๆ คนทักยังแถมเป็นบริวารเจ้าแม่. **ไทยรัฐออนไลน์**. [ออนไลน์]. ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐, ๑๕:๔๗ น.แหล่งที่มา : <https://www.thairath.co.th/content/1049827> [๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].
- เนชั่นทีวี. จี๊ด เตชะคนแก่ กราบขอขมา พบประวัติโชกโชน. **Nation TV**. [ออนไลน์]. ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑, ๑๗:๐๗. แหล่งที่มา : https://www.nationtv.tv/main/content/378609093/?=MOSTVIEW_FULL_PATH. [๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].
- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. **ไทยอันดับ ๒ “เด็กรั้งแกล้งในโรงเรียน” พบเหยื่อปีละ ๖ แสนคน**. กรุงเทพมหานคร : กรมส่งเสริมสุขภาพจิต, ๒๕๖๑. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.dmh.go.th/news [๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑].
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **มัชฌิมาปฎิปปทา-มัชฌิมนธรรมเทศนา**. Kanlaynatam-AcharaKlinsuwan. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.facebook.com/permalink.php?storyfbid> [๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].
- พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง). **ดุสยภาพของชีวิต ในมุมมองของพระพุทธศาสนา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.onab.go.th/> [๑ กันยายน ๒๕๖๑].
- พระมหาภูติชัย (ว.วชิรเมธี). **ธรรมะอินเทอร์เน็ต : ของขวัญอันยั่งยืน**. “โม่งยามแห่งความสุข” ว.วชิรเมธี สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ กรุงเทพมหานคร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.onab.go.th> [๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑].
- พระราชภาวนาจารย์ หลวงพ่อทัตตชีโว. **แนวทางการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จของชาวพุทธเป็นอย่างไร**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.dmc.tv/pages/good_QAA3.html [๑ มีนาคม ๒๕๖๐].
- มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. **ทักษะชีวิตเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.elfms.sru.ac.th/narong_an/file.php/1/GHE2205/_-3.pptx [๑ กันยายน ๒๕๖๑].
- ลิขิต ธีรเวคิน. **ความสำคัญของการรักษาสุขภาพ. สยามรัฐ**. [ออนไลน์]. ๑๖ กันยายน ๒๕๕๙, ๑๐:๐๖ น. แหล่งที่มา : <https://siamrath.co.th/n/2892> [๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑].
- ว.วชิรเมธี. **สมดุลงาน สมดุลชีวิต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://goodlifeupdate.com/healthy-mind/dhamma/10428.html> [๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑].
- วันวิสา สิวัน. **ค่านิยมทางวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในสังคมปัจจุบัน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://sd-group1.blogspot.com/2013/01/53242513.html> [๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๑].

ศิริภัสสร วงศ์ทองดี, ผศ.ดร., (๒๕๕๒). “การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน”. เอกสารความรู้สถาบันดำรงราชานุภาพ.[ออนไลน์]. ๒๕๕๒ (๙) : ๑ – ๔. แหล่งที่มา : http://hq.prd.go.th/plan/download/article/article_20140403144940.pdf [๕ สิงหาคม ๒๕๖๑].

สำนักงานคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการ. สถานการณ์ทางสังคมจังหวัดขอนแก่น ประจำปี ๒๕๖๐. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.oic.go.th> [๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑].

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. คดีอาญาที่สำคัญ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries13.html> [๙ ตุลาคม ๒๕๖๑].

สำนักพัฒนาการ กรมประชาสัมพันธ์. ปัญหาของสังคมไทยในปัจจุบัน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://hq.prd.go.th/prtechnicaldm/ewt_news.php?nid=1619 [๑ มีนาคม ๒๕๖๐].

สยามรัฐ. ทลายแก๊งค์้ายารรายใหญ่ อึ้งพบพระสงฆ์ - เยาวชน ๑๖ ปี ร่วมขบวนการ. สยามรัฐออนไลน์. [ออนไลน์]. ๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๑, ๑๔:๕๖ น. แหล่งที่มา : <https://siamrath.co.th/n/37453> [๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑].

Adisai Thovicha. ทฤษฎีของมาสโลว์กับพุทธศาสนา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/549921> [๑ มีนาคม ๒๕๖๐].

Arphawan Sopontammarak. คนไทยมีปัญหาสุขภาพจิตกว่า ๗ ล้านคน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ <http://www.thaihealth.or.th> [๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑].

Mind and Wisdom Development Centre. ความสมดุลของชีวิต. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.ybat-mwdc.org/> [๑ กันยายน ๒๕๖๑].

sanook.com. อวสานครูจอมทรัพย์ จาก “แพะ” กลายเป็น “แกะ”. sanook.com. [ออนไลน์]. ๑ ธันวาคม ๒๕๖๐, ๒๑:๓๑ น. แหล่งที่มา : <https://www.sanook.com/news/4449214/> [๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

WORKPOINT NEWS. เด็ก **Gen-Z** ความฉลาดทางอารมณ์ลด. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://workpointnews.com/2018/08/18/> [๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๑].

(๘) เอกสารอื่น ๆ :

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช. พระบรมราโชวาท, กรุงเทพมหานคร : อาคารใหม่สวนอัมพร, ๒๕๒๒.

(๙) บทสัมภาษณ์ :

สัมภาษณ์ หลวงพ่อกิตติศักดิ์ กิตติสาโร, เจ้าอาวาสวัดป่าหนองหลุบ ตำบลบ้านทุ่ม อำเภอเมือง
ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น, ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระมหาเกรียงศักดิ์ ธมฺมวิจาโร, ดร. พระสงฆ์ประจำวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง
อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น, ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา, ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น,
๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์พระมหาบุญตา ขาตปัญญา, (สุหา), เจ้าอาวาสวัดเกาะทอง ตำบลโคกสี อำเภอเมือง
ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระประจวบ จิตสาโร, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม อุทยานธรรมคำเม็ก (เสขปฏิบัติธรรมณียาราม), วัด
ป่าภูคำเม็ก บ้านดงเย็น ตำบลโคกงาม อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น, ๑๑ พฤศจิกายน
๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระประเสริฐศักดิ์ รตนญาโน (ตันติขุหา), ดร., วิปัสสนาจารย์ วัดโพธิ์ โนนทัน ตำบลใน
เมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น, ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์พระครูภาวนาโพธิคุณ, (สมชาย กนตสีโล/พังหมื่นไฉ), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตร
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น, เจ้าสำนักศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน
ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระมหาภิรัฐภรณ์อัสมาลี, (พันนาว่า), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น,
๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระสมบัตร์ จิตญาโณ, (สุขประเสริฐ), ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาปรัชญา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น, ๒๒
พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระครูสุธีคัมภีรญาณ, (ประมวล ฐานทตโต/บุลาลม), ผศ.ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตร
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัยวิทยาเขตขอนแก่น, ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นายชราวุฒิ ดาทุมมา, นายจรัญ ผุสิมมา, นักวิชาการด้านศาสนา, สำนักงาน
พระพุทธศาสนาจังหวัดขอนแก่น, ศาลากลางจังหวัดขอนแก่น ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม, ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน,
ตำบลในเมือง อำเภอเมืองของแก่น จังหวัดขอนแก่น, ๒๔ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

ภาคผนวก ก
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง : การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

คำชี้แจง :

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้เป็นแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย เรื่อง การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น เพื่อรวบรวมเป็นข้อมูลทางวิชาการสำหรับศึกษาค้นคว้าและเพื่อประโยชน์ในการสร้างดุลยภาพชีวิต โดยใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของคนไทยในยุคปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความกรุณาและความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสัมภาษณ์ให้ครบทุกข้อ ตามความเห็นของท่าน เพื่อจะได้นำไปวิเคราะห์ให้เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย และข้อมูลที่ท่านตอบจะถือเป็นความลับและจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในแบบภาพรวมเท่านั้น

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้แบ่งเป็น ๓ ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์	จำนวน ๖ ข้อ
ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับดุลยภาพชีวิตของคน ในสังคมไทยยุคปัจจุบัน	จำนวน ๒๑ ข้อ
ตอนที่ ๓ ข้อมูลด้านแนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิต ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา	จำนวน ๑๒ ข้อ

ผู้วิจัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสัมภาษณ์ครั้งนี้เป็นอย่างดี จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวกาญจนา หาญศรีวรพงศ์)

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

แบบสัมภาษณ์

๑. วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์.....
๒. สถานที่ ที่สัมภาษณ์.....

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

๑. ชื่อ..... ฉายา..... นามสกุล.....

๒. สถานภาพ

() พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ

() พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา

() นักวิชาการด้านศาสนา

() กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน

๓. อายุ.....ปีพรรษา

๔. วุฒิกการศึกษา

นักธรรม () ชั้นตรี () ชั้นโท () ชั้นเอก

เปรียญธรรม () ประโยค ๑-๒ () ประโยค ๓-๕ () ประโยค ๖-๗ () ประโยค ๘-๙

() ต่ำกว่าปริญญาตรี

() ปริญญาตรี

() ปริญญาโท

() ปริญญาเอก

() อื่น ๆ ระบุ.....

๕. ประสบการณ์ การปฏิบัติธรรม ฝึกปฏิบัติธรรมมาแล้ว...

() น้อยกว่า ๓ ปี

() มากกว่า ๓ ปี

() ๕ ปี

() ๑๐ ปีขึ้นไป

๖. ความชำนาญ หรือ ความสามารถพิเศษ.....

ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

(๑) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

๑) ปัจจุบันท่านมีปัญหาสุขภาพร่างกายด้านใดบ้าง

.....

.....

.....

๒) ปัญหาสุขภาพร่างกายของท่านเกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง

.....

.....

.....

๓) ปัญหาสุขภาพร่างกายของท่าน มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่านอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

๔) ท่านมีวิธีการหรือแนวทางในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพร่างกายของท่านอย่างไร

.....

.....

.....

(๒) คุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์

๕) โดยปกติท่านมีจิตใจและอารมณ์เป็นอย่างไร (เช่น ใจดี ใจเย็น ใจร้อน หงุดหงิดโมโหง่าย ฯลฯ)

.....

.....

.....

.....

๖) ท่านมีปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ (เช่น ตกใจง่าย เครียด วิตกกังวล ฯลฯ) อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

๗) ปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ของท่านเกิดจากสาเหตุอะไร

.....

.....

.....

๘) ปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของท่านอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

๙) ท่านมีวิธีการหรือแนวทางในการดูแลแก้ไขปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของท่านอย่างไร

.....

.....

.....

(๓) ดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ

๑๐) ท่านเคยประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ในการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

๑๑) อะไรคือสาเหตุที่ทำให้ท่านประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ

.....

.....

.....

๑๒) ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจที่เกิดขึ้น มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่านอย่างไร

.....

.....

.....

๑๓) ท่านมีวิธีการหรือแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจของท่านอย่างไร

.....

.....

.....

(๔) คุณภาพชีวิตด้านสังคม

๑๔) ท่านให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม” มากน้อยแค่ไหน อย่างไร และต้องปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้รับความรู้สึกที่ดีนั้น

.....

.....

.....

๑๕) ท่านให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความรู้สึกมีความรักและการเป็นบุคคลที่ถูกรัก” มากน้อยแค่ไหน อย่างไร และต้องปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้รับความรู้สึกที่ดีนั้น

.....

.....

.....

๑๖) ท่านให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความรู้สึกถึงความงาม (ความสุนทรีย์) ของชีวิต การได้รับรู้ และรู้สึกถึงสิ่งดี ๆ สิ่งที่สวยงาม จากประสาทรับรู้ต่างๆ” มากน้อยแค่ไหน อย่างไร และต้องปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้รับความรู้สึกที่ดีนั้น

.....

.....

.....

.....

๑๗) ท่านให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความรู้สึกว่าตนเองมีความมั่นคงปลอดภัยในการดำเนินชีวิต” มากน้อยแค่ไหน อย่างไร และต้องปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้รับความรู้สึกที่ดีนั้น

.....

.....

.....

๑๘) ท่านให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความจำเป็นที่ต้องเรียนรู้และเข้าใจในข้อมูลความรู้ที่จำเป็นเพื่อเป็นประสบการณ์ที่สำคัญในการดูแลตนเองเสริมความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ” มากน้อยแค่ไหน อย่างไร และต้องปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้รับความรู้สึกที่ดีนั้น

.....

.....

.....

๑๙) ท่านให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความรู้จักตนเองเข้าใจตนเองและความเป็นตัวของตัวเอง ความมีอิสระในการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง และความเชื่อมั่นในคุณค่าของตัวเอง” มากน้อยแค่ไหน อย่างไร และต้องปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้รับความรู้สึกที่ดีนั้น

.....

.....

.....

๒๐) ท่านให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ “ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีมนุษยสัมพันธ์ เข้ากับผู้อื่นได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สามารถแสดงบทบาทและปรับบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสม” มากน้อยแค่ไหน อย่างไร และต้องปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้รับความรู้สึกที่ดีนั้น

.....

.....

.....

.....

๒๑) ท่านมีวิธีการหรือแนวทางสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ ๓ ข้อมูลด้านแนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

๑) ท่านมีวิธีการในการรักษาสุขภาพทางร่างกายอย่างไร และมีข้อเสนอแนะเพื่อให้คนในสังคมใช้เป็นแนวทางในการรักษาสุขภาพร่างกายอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

๒) ควรใช้หลักศีล (ศีลห้า หรือ ศีลแปด) และมัชฌิมาปฏิบัติ (เห็นชอบ, ดำริชอบ, วาจาชอบ, กระทำชอบ, เลี้ยงชีพชอบ, พยายามชอบ, ระลึกชอบ และจิตตั้งมั่นชอบ) ในการรักษาความสมดุลทางด้านร่างกายอย่างไร หากปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายเกิดขึ้นกับท่านและมีข้อเสนอแนะหรือแนวทางอย่างไรบ้างหากปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นกับคนในสังคม

.....

.....

.....

.....

.....

๓) ท่านรักษาสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์ของท่านอย่างไร และมีข้อเสนอแนะเพื่อให้คนในสังคมใช้เป็นแนวทางในการรักษาสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

๔) ควรใช้หลักศีล (ศีลห้า หรือ ศีลแปด) และมัชฌิมาปฏิปทา (เห็นชอบ, ดำริชอบ, วาจาชอบ, กระทำชอบ, เลี้ยงชีพชอบ, พยายามชอบ, ระลึกชอบ และจิตตั้งมั่นชอบ) ในการรักษาความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์อย่างไร หากปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์เกิดขึ้นกับท่านและมีข้อเสนอแนะหรือแนวทางอย่างไรบ้างหากปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นกับคนในสังคม

.....

.....

.....

.....

๕) ท่านรักษาความเป็นผู้มีเศรษฐกิจที่ดีอย่างไร และมีข้อเสนอแนะเพื่อให้คนในสังคมใช้เป็นแนวทางในการรักษาความเป็นผู้มีเศรษฐกิจที่ดีอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๖) ควรใช้หลักศีล (ศีลห้า หรือ ศีลแปด) และมัชฌิมาปฏิปทา (เห็นชอบ, ดำริชอบ, วาจาชอบ, กระทำชอบ, เลี้ยงชีพชอบ, พยายามชอบ, ระลึกชอบ และจิตตั้งมั่นชอบ) ในการรักษาความสมดุลทางด้านเศรษฐกิจอย่างไร หากปัญหาทางด้านเศรษฐกิจเกิดขึ้นกับท่านและมีข้อเสนอแนะหรือแนวทางอย่างไรบ้างหากปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นกับคนในสังคม

.....

.....

.....

.....

๗) ท่านรักษาความเป็นผู้มีสถานะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นอย่างไร และมีข้อเสนอแนะเพื่อให้คนในสังคมใช้เป็นแนวทางในการรักษาความเป็นผู้มีสถานะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๘) ควรใช้หลักศีล (ศีลห้า หรือ ศีลแปด) และมัชฌิมาปฏิปทา (เห็นชอบ, ดำริชอบ, วาจาชอบ, กระทำชอบ, เลี้ยงชีพชอบ, พยายามชอบ, ระลึกชอบ และจิตตั้งมั่นชอบ) ในการรักษาความสมดุลทางด้านสถานะความเป็นอยู่ในสังคมอย่างไร หากปัญหาทางด้านสังคมเกิดขึ้นกับท่านและมีข้อเสนอแนะหรือแนวทางอย่างไรบ้างหากปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นกับคนในสังคม

.....

.....

.....

.....

๙) หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยเรื่อง ไตรสิกขา (ศีล, สมาธิ, ปัญญา) และ มัชฌิมาปฏิปทา (เห็นชอบ, ดำริชอบ, วาจาชอบ, กระทำชอบ, เลี้ยงชีพชอบ, พยายามชอบ, ระลึกชอบ และจิตตั้งมั่นชอบ) สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างคุณภาพชีวิตได้อย่างไรโดยวิธีใด

.....

.....

.....

.....

๑๐) หลักไตรสิกขา ในหมวด อธิศีลสิกขา(สัมมาวาจา = การเจรจาชอบ, สัมมากัมมันตะ= การกระทำชอบ, สัมมาอาชีวะ = การเลี้ยงชีพชอบ)ช่วยในการสร้างคุณภาพชีวิตได้อย่างไร ด้วยวิธีการใด

.....

.....

.....

.....

๑๑) หลักไตรสิกขา ในหมวด อธิจิตตสิกขา(สัมมาวายามะ= ความเพียรชอบ, สัมมาสติ= การระลึกชอบ, สัมมาสมาธิ= จิตตั้งมั่นชอบ)ช่วยในการสร้างคุณภาพชีวิตได้อย่างไร ด้วยวิธีการใด

.....

.....

.....

.....

๑๒) ไตรสิกขา ในหมวด อธิปัญญาสิกขา(สัมมาทิฏฐิ= ความเห็นชอบ, สัมมาสังกัปปะ = ความดำริชอบ) ช่วยในการสร้างคุณภาพชีวิตอย่างไร ด้วยวิธีการใด

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้ขอสัมภาษณ์

รายนามผู้ขอสัมภาษณ์

ที่	ชื่อ/ฉายา/นามสกุล	ตำแหน่ง
๑	พระครูสุธีศัมภีรญาณ (ประมวล ฐานทดโต/บุลาลม), ผศ.ดร. (พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ)	อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎี บัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
๒	พระมหาดาวสยาม วชิรปญโญ, ผศ.ดร. (พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ)	อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎี บัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
๓	พระมหาเกรียงศักดิ์ ธมฺมวิจาโร, ดร. (พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ)	พระสงฆ์ประจำวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมืองอำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
๔	พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี (พินนาวา), ดร. (พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ)	อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
๕	พระสมบัตร์ จิตฺตญาณ (สุขประเสริฐ), ดร. (พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ)	อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
๖	หลวงพ่อกิตติศักดิ์ กิตติสาโร (พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา)	เจ้าอาวาสวัดป่าหนองหลุม ตำบลบ้านทุ่ม อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
๗	พระครูภาวนาโพธิคุณ (สมชาย กนตสีโล/พังหมื่นไวย), ผศ.ดร. (พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา)	อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎี บัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น, เจ้าสำนักศูนย์ปฏิบัติ ธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
๘	พระประเสริฐศักดิ์ รตนญาโน (ตันติชูหา), ดร. (พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา)	วิปัสสนาจารย์ วัดโพธิ์ โนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

รายนามผู้ขอสัมภาษณ์

ที่	ชื่อ/ฉายา/นามสกุล	ตำแหน่ง
๙	พระมหาบุญตา ขาตปุญโญ (สุหา) (พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา)	เจ้าอาวาสวัดเกาะทอง ตำบลโคกสี อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
๑๐	พระประจวบ ฐิตสาโร (พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา)	เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม อุทยานธรรมคำเม็ก (เสขปฏิบัติธรรมนิยาราม) วัดป่าภูคำเม็ก บ้านดงเย็น ตำบลโคกงาม อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น
๑๑	นายขรรุฒิ ดาทุมมา	นักวิชาการด้านศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดขอนแก่น ศาลากลางจังหวัดขอนแก่น ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
๑๒	นายจรัญ ฝูสิมมา	นักวิชาการด้านศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดขอนแก่น ศาลากลางจังหวัดขอนแก่น ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
๑๓	นายสุรินทร์ เกลียวกมลทัต	กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม วิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
๑๔	นายมั่งวาน ฐิตินรินทร์กุล	กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม วิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
๑๕	นางสาวสุดสายใจ วรสินศิริ	กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม วิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
๑๖	นางแฉล้ม เกลียวกมลทัต	กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม วิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

รายนามผู้ขอสัมภาษณ์

ที่	ชื่อ/ฉายา/นามสกุล	ตำแหน่ง
๑๗	นางสาวศิรินทรา เนาวิโสภา	กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม วิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
๑๘	นางวรณพร ดวงใจ	กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม วิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
๑๙	นางสาวนิศวดี เกติยะ	กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม วิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
๒๐	นางสาวอัมพร หาอุปละ	กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม วิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
๒๑	นางภักขินี โนนทวงษ์	กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม วิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

ภาคผนวก ค

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการศึกษาวิจัย



บันทึกข้อความ

สำนักงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

ที่ ศร ๖๑๓๒.๑/ว๖๒

วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวិจัย

เรียน/เจริญพร พระครูปริยัติธรรมวงศ์,ผศ.ดร.

ด้วย นางสาวกาญจนา หาญศรีวรพงศ์ รหัสนิสิต ๕๙๐๕๑๐๕๐๑๙ แบบ บท.๒.๑ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา” โดยมีคณะกรรมการ คัดค้านดุษฎีนิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ๒) พระมหามิตร จิตปัญโญ,ผศ.ดร.

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพามาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

[Handwritten signature]

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

၇၀၆၁၄၈၃၅၂၆၇၈၉
 ၁၂၃၄၅၆၇၈၉
 ၁၂၃၄၅၆၇၈၉
 ၁၂၃၄၅၆၇၈၉



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

ที่ ศธ ๖๑๓๒.๑/ว๖๒

วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร ผศ.ดร.ประยูร แสงใส

ด้วย นางสาวกาญจนา หาญศรีวรพงศ์ รหัสนิสิต ๕๙๐๕๑๐๕๐๑๙ แบบ บท.๒.๑ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างดุษฎีภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา” โดยมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ๒) พระมหามิตร จิตปัญโญ, ผศ.ดร.

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

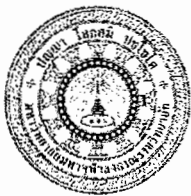
๓๓๐๕๑๐๕๐๑๙

๑๙ ต.ค. ๒๕๖๑

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

ที่ ศธ ๖๑๓๒.๑/ว๖๒

วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น

ด้วย นางสาวกาญจนา หาญศรีวรพงศ์ รหัสนิสิต ๕๙๐๕๑๐๕๐๑๙ แบบ บท.๒.๑ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างตุลยาภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา” โดยมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ๒) พระมหามิตร วุฒิปัญญา, ผศ.ดร.

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนา มา ณ โอกาสนี้

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ตรวจและดำเนินการ ๗/๑๐/๖๑

(ผอ. ดร. สุวิน ทองปั้น)



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

ที่ ศธ ๖๑๓๒.๑/ว๖๒

วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร ผศ.ดร.จรัส ลีกา

ด้วย นางสาวกาญจนา หาญศรีวรพงศ์ รหัสนิสิต ๕๙๐๕๑๐๕๐๑๙ แบบ บท.๒.๑ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำดุขุฎินิพนธ์เรื่อง “การสร้างดุษฎีนิพนธ์ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา” โดยมีคณะกรรมการควบคุมดุขุฎินิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ๒) พระมหามิตร ฐิตปญโญ,ผศ.ดร.

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนา มา ณ โอกาสนี้

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ได้ตรวจสอบแล้ว
ทนาย/ดร.อ.มรวิจ วัฒน...
๑๐/๑๐/๑๐

อ. สก.



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

ที่ ศธ ๖๑๓๒.๑/ว๖๒

วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร ดร.นิเทศ สนั่นนารี

ด้วย นางสาวกาญจนา หาญศรีวรพงศ์ รหัสนิสิต ๕๙๐๕๑๐๕๐๑๙ แบบ บท.๒.๑ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำดุขุฎินิพนธ์เรื่อง “การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา” โดยมีคณะกรรมการควบคุมดุขุฎินิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ๒) พระมหามิตร ฐิตปญโญ,ผศ.ดร.

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนา มา ณ โอกาสนี้

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

นางจก.ค.ว

๑๖ ม.ค.๖๑

ภาคผนวก ง
หนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๕๘



บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตขอนแก่น ตำบลโคกสี

อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวกาญจนา หาญศรีวรพงศ์ รหัสนิสิต ๕๙๐๕๑๐๕๐๑๙ แบบ บท.๒.๑ นิสิต ปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา” โดยมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ๒) พระมหามิตร ฐิตปัญโญ,ผศ.ดร.

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเจริญพรมมา เพื่อขออนุญาตให้นิสิตได้ขอสัมภาษณ์ เพื่อการวิจัย เรื่อง การสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ครั้งนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้จักใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้นไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนา มา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

สนง.บัณฑิตศึกษา โทร.๐๔๓-๒๘๓-๕๕๗ ต่อ ๑๑๖

พระมหาพิสิฐ วิสิษฐปัญโญ – จนท.ประสานงาน – ๐๘๕-๗๔๗-๗๗๖๐

ภาคผนวก จ
ภาพการลงพื้นที่วิจัยภาคสนาม (การสัมภาษณ์)



สัมภาษณ์พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา
หลวงพ่อกิตติศักดิ์ กิตติสาโร
วัดป่าหนองหลุม ตำบลบ้านทุ่ม อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น



สัมภาษณ์พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา
พระครูภาวนาโพธิคุณ (สมชาย กนตสีโล/พังหมื่นไวย), ผศ.ดร.
ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น



สัมภาษณ์พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา

พระประเสริฐศักดิ์ รตนญาโน (ตันติชูปา), ดร.

ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น



สัมภาษณ์พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา

พระมหาบุญตา ขาตปุณฺณ (สุทา)

วัดเกาะทอง ตำบลโคกสี อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น



สัมภาษณ์พระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา

พระประจวบ ฐิตสาโร

สำนักปฏิบัติธรรม อุทยานธรรมคำเม็ก (เสขปฏิบัติธรรมณียาราม) วัดป่าภูคำเม็ก บ้านดงเย็น ตำบลโคกงาม อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น



สัมภาษณ์พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ

พระครูสุธีคัมภีรญาณ (ประมวล ฐานทตฺโต/บุลลคม), ผศ.ดร.

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น



สัมภาษณ์พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ
 พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา, ผศ.ดร.
 อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น



สัมภาษณ์พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ
 พระมหาภิรัฐกรณ์ อัสุมาลี (พັນนาวา), ดร.
 อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น



สัมภาษณ์พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ
พระสมบัตร ฐิตญาโณ (สุขประเสริฐ), ดร.
อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น



สัมภาษณ์พระสงฆ์ฝ่ายนักวิชาการ
พระมหาเกรียงศักดิ์ ธมฺมวิจาโร, ดร.
พระสงฆ์ประจำวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น



สัมภาษณ์ นักวิชาการด้านศาสนา
นายชราวุฒิ ดาทุมมา และ นายจรัญ ฟูสิมมา
สำนักงานพระพุทธศาสนา จังหวัดขอนแก่น
ศาลากลางจังหวัดขอนแก่น ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น



สัมภาษณ์ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม
ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งที่ ๑ วัดโพธิ์
บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง
อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: กาญจนา หาญศรีวรพงศ์
สถานที่เกิด	: ลำปาง ประเทศไทย
การศึกษา	: ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) การจัดการทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏนครลำปาง : ปริญญานิติศาสตรบัณฑิต (น.บ.) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช : ปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ.) สาขาการบัญชี มหาวิทยาลัยขอนแก่น : ปริญญาบัญชีมหาบัณฑิต (บช.ม.) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
เข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต	: ๒๕๕๙
ประสบการณ์การทำงาน	: เจ้าหน้าที่การเงินและบัญชี กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง : นักวิชาการตรวจสอบบัญชี กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ : นักวิชาการสรรพากร สำนักงานสรรพากรพื้นที่ขอนแก่น กรมสรรพากร กระทรวงการคลัง : นักตรวจสอบภาษี สำนักงานสรรพากรพื้นที่ขอนแก่น กรมสรรพากร กระทรวงการคลัง
ผลงานทางวิชาการ	: วิทยานิพนธ์และบทความวิจัยตามหลักสูตรบัญชีมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เรื่อง ผลกระทบของประสิทธิภาพการสื่อสาร ภายในองค์กรที่มีต่อความสำเร็จในการดำเนินงานของสำนักงาน สรรพากรพื้นที่สาขาในประเทศไทย : สารนิพนธ์ เรื่อง ปฏิจักษ์มูปาทกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต : บทวิจารณ์หนังสือ เรื่อง เมืองไทยจะวิกฤตถ้าคนไทยมีศรัทธาวิปริต : บทความวิชาการ เรื่อง สมบัติกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ที่อยู่ปัจจุบัน	: ๒๒๓/๒๕๕ ถนนประชาสโมสร ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐