

แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจุฬัมมวิกังคสูตร*

Approaches to Enhancing the Quality of a Good Life

Based on Cūḷakamavibhaṅga Sutta

ปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์
Piyaphach Kuljaroenphong
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย
Mahamakut Buddhist University, Thailand
Corresponding Author, E-mail: piyapatkul_67@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักกรรมในจุฬัมมวิกังคสูตร และ 2) ศึกษาแนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจุฬัมมวิกังคสูตร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะลึกจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี จำนวน 3 กลุ่ม 17 รูป/คน ประกอบด้วย กลุ่มนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา กลุ่มพระสังฆาธิการ และกลุ่มผู้บริหารองค์กร วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาและเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. จุฬัมมวิกังคสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยกรรมและผลของกรรม โดยพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสแสดงมูลเหตุของกรรมที่ทำให้มนุษย์นั้นเกิดมาแตกต่างกัน ซึ่งมีลักษณะของกรรมและในฐานะเป็นผู้รับกรรม ความหมายของกรรมในจุฬัมมวิกังคสูตร หมายถึง “กระบวนการปรุงแต่งสร้างสรรค์หรือเสริมสร้างชีวิตให้เป็นไปตามกรรม” ซึ่งเป็นเรื่องของการจำแนกกรรมตามการกระทำหรือพฤติกรรมของมนุษย์ ที่กระทำด้วยเจตนาทางกาย ทางวาจา และทางใจ
2. แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจุฬัมมวิกังคสูตรประกอบด้วยหลักการดำเนินชีวิต 4 ประการ 1) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านกายโดยใช้วิธีการตั้งมั่นเป็นผู้ที่มีศีลธรรม ละเว้นการประพฤติดุชฎริตต่างๆ โดยใช้หลักศีลห้าเป็นพื้นฐาน 2) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์ โดยใช้วิธีการประคับประคองชีวิตให้อยู่ในเส้นทางที่เที่ยงม มีการใช้ประสาทสัมผัสกับสิ่งต่างๆ อย่างเหมาะสม 3) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยใช้วิธีพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคมและ

*ได้รับบทความ: 17 พฤษภาคม 2567; แก้ไขบทความ: 27 มิถุนายน 2567; ตอรับตีพิมพ์: 29 มิถุนายน 2567



สิ่งแวดล้อม การฝึกอบรมพัฒนาตนเองให้มีจิตใจโอบอ้อมอารีย์ มีความรักความสามัคคีและเป็นกัลยาณมิตรกับสิ่งแวดล้อม และ 4) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสติปัญญา โดยใช้วิธีฝึกการรับรู้และเข้าใจสถานการณ์และบุคคลรอบตัวอย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: จูฬกัมมวิภังคสูตร; การเสริมสร้างชีวิตที่ดี

Abstract

The purposes of this research were 1) study the principle of karma in Cūḷakamavibhaṅgasutta and 2) explore approaches to enhancing a good life based on Cūḷakamavibhaṅgasutta. This qualitative study collected data from documents and purposive in-depth interviews with 17 individuals/monks from three groups involved in enhancing a good life, including Buddhist scholars, Buddhist ecclesiastical official monks (administrative monks), and organizational executives. The collected data were analyzed using content and descriptive analysis techniques.

The research findings revealed that:

1. Cūḷakamavibhaṅgasutta involves karma and its results. It is a discourse in which the Buddha explains the root causes of karma that lead to differences in human births. It describes the nature of karma and the role of the recipient of kamma. In Cūḷakamavibhaṅgasutta, karma refers to "the process of constructing or enhancing life according to karma," which is a matter of distinguishing kamma based on human actions or behaviors performed with intention through body, speech, and mind.

2. Approaches to enhancing a good life based on Cūḷakamavibhaṅgasutta consist of four principles of living including the following conclusions: 1) Enhancing a good physical life by establishing oneself as a moral person, possessing basic moral conscience, and refraining from various forms of misconduct and corruption. This involves using the five precepts as a foundation. 2) Enhancing a good mental and emotional life by sustaining life on a virtuous path while engaging the senses with various objects. 3) Enhancing a good social and environmental life by developing skills for coexisting in society and the environment. This includes training oneself to have generosity and being a good friend to the environment. 4) Enhancing a good intellectual life by practicing appropriate perception and understanding of situations and people around oneself.

Keywords: Cūḷakamavibhaṅgasutta; The enhancement of a good life



1. บทนำ

กรรมเป็นความเชื่อพื้นฐานของชาวพุทธที่ต้องเรียนรู้ทำความเข้าใจกล่าวคือ ศรัทธา 4 ประการ ได้แก่ 1) เชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเป็นการตรัสรู้สัจธรรมจริง (ตถาคตโพธิสัทธา) 2) เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เชื่อว่าทุกคนมีกรรม บาป และบุญมีจริง (กम्मสัทธา) 3) เชื่อเรื่องวิบาก หรือผลของกรรม เชื่อว่าคนทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว (วิปากสัทธา) และ 4) ศรัทธา เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง เชื่อว่าทุกคนเป็นเจ้าของจะต้องรับผิดชอบผลกรรมของตนเองไม่ช้าก็เร็ว (กम्मสสกาตาสัทธา) (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559, หน้า 432-433) พุทธศาสนิกชนทั้งหลายที่มีความเชื่อกรรมตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่ความเชื่อที่มลายแต่ประการใด พระองค์ทรงอธิบายให้เหตุผลในเรื่องของกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดว่าเป็นเรื่องของเหตุและผล เป็นการอธิบายถึงความ เป็นไปในชีวิตของมนุษย์ ทั้งในด้านความเจริญและความเสื่อม ดังนั้น เรื่องกฎแห่งกรรมจึงมีความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ ของการศึกษาระบบในพระพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกชนทุกคนไม่ควรมองข้าม เพราะถ้าชาวพุทธไม่เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม และการให้ผลของกรรมอย่างถูกต้องแล้วอาจก่อให้เกิดความทุกข์ได้ การเข้าใจผิดเกี่ยวกับกรรมและการให้ผลของกรรม ทำให้ไม่สามารถมองเห็นหลักของเหตุและผลได้เพราะการให้ผลของกรรมมีความซับซ้อนมาก ดังนั้น เรื่องกฎแห่งกรรมยากต่อการเข้าใจให้แจ่มแจ้งได้ด้วยเพียงแค่การพิจารณาด้วยตาเนื้อหรือการคาดเดาเอาเองได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยังตรัสว่า กฎแห่งกรรมเป็นเรื่องอนินไตย

เป็นเรื่องเหนือวิสัย เกินกว่าปัญญาของมนุษย์ธรรมดาที่จะเข้าใจได้ หากคิดมากเกินไปจะทำให้เป็นคนเสียสติได้ (บัวบุษรา อัครสฤติพงศ์, 2560, หน้า 43-52)

การศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วย จูฬกัมมวิภังคสูตร จึงเป็นความสนใจที่จะรวบรวม แนวและวิเคราะห์คำสอนเกี่ยวกับสาร์ตตะกรรมใน จูฬกัมมวิภังคสูตร เพื่อแสดงหลักและเหตุผลเกี่ยวกับหลักกรรมที่นำไปสู่การเสริมสร้างชีวิตที่ดี การเสริมสร้างชีวิตที่ดีนั้นหมายถึงการเสริมสร้างพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เป็นการเสริมสร้างเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตด้วยการบริหารร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ให้ชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น ด้วยการรู้จักการใช้ชีวิตของตนให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยรูปแบบการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น เกี่ยวข้องกับการพัฒนากายาวนา ศิลาวนา และจิตตาวนา จูฬกัมมวิภังคสูตรสอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี เนื่องจากกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรนั้น เชื่อมโยงถึงเจตนาของการกระทำ ซึ่งเป็นแกนหลักของพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้น กรรมที่บุคคลทำไว้จึงเป็นสิ่งที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น โดยนักปราชญ์ทางด้านพระพุทธศาสนาหลายท่านตั้งข้อสงสัยในเรื่องของหลักกรรม และได้พยายามที่จะอธิบายเรื่องนี้กฎแห่งกรรมมีใจความหลักคือ “บุคคลทำกรรมใดไว้ดีก็ตามชั่วก็ตามเขาย่อมต้องรับผลแห่งกรรมนั้น แต่เนื่องจากกรรมบางอย่างหรือการกระทำบางคราวไม่ได้มีผลปรากฏชัดทันที ผู้มีปัญญาน้อยมองไม่เห็นผลแห่งกรรมของตนจึงทำให้สับสนและมีความเข้าใจไขว่เขวเพราะบางทีกำลังทำชั่วอยู่แท้ๆ กลับมีผลดีมากมาย เช่น ลาภ



ยศ สรรเสริญ สุขหลังไหลเข้ามาในชีวิต ตรงกันข้าม บางคราวกำลังทำความดีอยู่อย่างมโหฬารแต่กลับได้รับความทุกข์ทรมานต่างๆ ที่มีผลไม่ดีมากมาย เช่น ความเสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ ถูกนินทาว่าร้าย ถูกสบประมาท และความเจ็บไข้ได้ป่วยหลังไหลเข้ามาในชีวิต” (วสิน อินทสระ, 2555, หน้า 19)

ด้วยเหตุนี้การศึกษาศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับหลักกรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถ่องแท้เกี่ยวกับหลักคำสอนและหลักปฏิบัติต่างๆ ในพุทธปรัชญาเถรวาทตามแนวจุฬามณีวิภังคสูตรเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่ถูกต้องแก่สังคมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เสริมสร้างชีวิตที่ดีทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมในภาพรวมต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักกรรมในจุฬามณีวิภังคสูตร
2. เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจุฬามณีวิภังคสูตร

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. การรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ พระไตรปิฎก และเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ อรรถกถา รวมถึงเอกสารทางวิชาการและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ได้แก่ หอสมุดแห่งชาติ หอสมุดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และ หอสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นต้น

2. ขั้นตอนการวิจัย มีวิธีดำเนินการดังนี้
 - 1) ศึกษาสารัตถะเรื่องกรรมที่ปรากฏในจุฬามณีวิภังคสูตร ในเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) โดยใช้คัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา ฎีกา ตำรา หนังสือ รวมถึงเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2) ศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรมและผลของกรรมจากเอกสารที่เป็นผลงานของผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนา แล้วสรุปประเด็นที่ศึกษาเพื่อนำมาวิเคราะห์เรื่องกฎแห่งกรรมและผลของกรรมที่ปรากฏในจุฬามณีวิภังคสูตร
 - 3) ศึกษาการเสริมสร้างชีวิตที่ดีในพระพุทธศาสนาจากเอกสาร ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) โดยใช้คัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา ฎีกา ตำรา หนังสือ รวมถึงเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4) นำข้อมูลที่ได้มาจัดประเภท ศึกษาวิเคราะห์แล้วนำมาสังเคราะห์สรุปเป็นกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย
 - 5) รวบรวมและสังเคราะห์เอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก และทำการ
 - 6) วิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดและนำเสนอผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัย

3. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญาและประชาชนทั่วไป จำนวน 17 รูป/คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ดังนี้ 1) กลุ่มนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา จำนวน 9 รูป/คน 2) กลุ่มพระสงฆ์ฆาติก จำนวน 5 รูป 3) ผู้บริหารองค์กร จำนวน 3 คน ในการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้ให้ข้อมูลสำคัญนั้น ผู้วิจัยได้ขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้มีหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ เพื่อติดต่อขออนุญาตสัมภาษณ์ตามวัน เวลาที่ได้นัดหมาย



4. เครื่องมือวิจัยในครั้งนี้ใช้วิธีการศึกษาจากเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเครื่องมือสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทั้งที่เป็นพระภิกษุและฆราวาสรวม 17 รูป/คน และดำเนินการตามกระบวนการ ดังนี้ 1) การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) เป็นการเก็บข้อมูลโดยการศึกษาและค้นคว้าจากเอกสารทางวิชาการ ตำรา ตลอดจนผลงานวิจัย รายงานและเอกสารอื่นๆที่เกี่ยวข้องรวมถึงข้อมูลจากการค้นคว้าทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ 2) การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) โดยมีการดำเนินการตามลำดับขั้นตอน คือ การจัดทำแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structure Interview) โดยกำหนดคำถามตามกรอบแนวคิดการวิจัย ร่างกรอบคำถาม (Main Questions) และตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา จำนวน 5 รูป/คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของข้อคำถามภาคสนามตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสาร และการสัมภาษณ์ มีดังนี้ 1) ทำการรวบรวมเอกสาร 2 ประเภท ได้แก่ (1) สารัตถะของกรรมที่ปรากฏในจุฬามณีวงศ์สูตร โดยเป็นเอกสารที่ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับผลของกรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท และ (2) เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีควรเป็นอย่างไรในพุทธปรัชญาเถรวาท โดยเป็นเอกสารที่ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับผลของกรรมในพุทธศาสนา 2) เอกสารทั้ง 2 กลุ่ม เป็นการค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารที่

เกี่ยวข้อง ได้แก่ พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา เอกสารงานวิจัย ดุษฎีนิพนธ์ หนังสือตำรา และผลงานทางวิชาการอื่นๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้อง รวมถึงเอกสารออนไลน์และสื่อสิ่งพิมพ์ประเภทอื่นๆ โดยเอกสารต่างๆ ถูกนำมาใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์และแนวทางในการสร้างคำถามในการสัมภาษณ์ 3) การสัมภาษณ์แบบปลายเปิด การสัมภาษณ์เป็นแบบไม่เป็นทางการ ในรูปแบบที่เป็นการพูดคุยแบบเป็นกันเอง กล่าวคือ เป็นการพูดคุยแบบการพบปะธรรมดาเพื่อให้การให้ข้อมูลเป็นแบบธรรมชาติ ก่อนเริ่มการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการสัมภาษณ์ได้รับเอกสารชี้แจงเกี่ยวกับทำวิจัยและใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed Consent Form)

6. การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีบรรยาย และพรรณนา (Descriptive Research) ตามกระบวนการในการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์เนื้อความ (Textual Analysis) ดังนี้ 1) การวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยทำการ (1) จำแนกประเด็น (2) วิเคราะห์แต่ละประเด็น (3) สังเคราะห์ประเด็น (4) สรุปและนำเสนอองค์ความรู้ที่ได้ 2) การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ที่ได้รับการจำแนกและตีความแล้วจะถูกวิเคราะห์ในรูปแบบการบรรยาย (Descriptive) เพื่อที่จะได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์และสร้างองค์ความรู้ใหม่เรื่องการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจุฬามณีวงศ์สูตร การวิเคราะห์ จะเริ่มจากการวิเคราะห์คำหลัก



(Domain Analysis) ซึ่งเป็นคำหลักที่เกี่ยวข้อง สาระสำคัญของกรรมในจุฬกัมมวิงคสูตร และแนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีในจุฬกัมมวิงคสูตร 3) การแสดงผลการวิจัยและการอภิปรายผล ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกเรียงลำดับเนื้อหา ดังนี้ (1) ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย (2) ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่มีความน่าสนใจและมีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีในจุฬกัมมวิงคสูตร (3) ผลการวิจัยนำเสนอเชิงพรรณนาโดยเรียบเรียงออกมาเป็นองค์ความรู้ใหม่

4. สรุปผลการวิจัย

จากการทำวิจัยเรื่องแนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจุฬกัมมวิงคสูตร ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. หลักกรรมในจุฬกัมมวิงคสูตรเป็นพระสูตรในพระไตรปิฎก เล่มที่ 14 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 6 มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระสูตรนี้ว่าด้วยคนทำกรรมแล้วได้รับผลต่างๆ จากพุทธพจน์ “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและดีได้” สามารถสรุปได้ดังนี้ 1) มีกรรมเป็นของตนเอง (กัมมสสุกา) คือ กรรมนั้นย่อมเป็นของเราโดยเฉพาะ และเราจะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น 2) มีกรรมเป็นทายาท (กัมมทายาทา) คือ มีกรรมเป็นมรดก หมายความว่า ผู้ใดทำกรรมไม่ว่าจะเป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมก็ตาม ในกาลต่อไปข้าง

หน้าผู้นั้นแหละจะต้องเป็นผู้รับมรดกแห่งกรรมนั้น จะมอบให้ผู้อื่นไม่ได้ 3) มีกรรมเป็นกำเนิด (กัมมโยนิ) คือ มีกรรมเป็นเหตุ หมายความว่า ความเป็นไปของสัตว์ทั้งหลายกรรมมีส่วนเป็นเหตุสำคัญ 4) มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ (กัมมพณฺธุ) คือ มีกรรมเป็นญาติ หมายความว่า ผู้ใดทำกรรมใดไว้ กรรมนั้นย่อมติดตามเหมือนเผ่าพันธุ์จูงศรญาติ ที่คอยอุปถัมภ์หรือคอยเบียนเบียน กรรมดีก็เหมือนวงศ์ญาติที่ดี กรรมชั่วก็เหมือนวงศ์ญาติชั่ว 5) มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย (กัมมปฐิสฺสรา) คือ มีกรรมเป็นที่พึ่ง หมายความว่า มีกรรมเป็นที่ตั้งอาศัย ซึ่งมีดีบ้างไม่ดีบ้าง กรรมดีและกรรมชั่วที่ผู้ใดได้กระทำไว้ ย่อมเป็นที่พึ่งที่แท้จริงของผู้คน และ 6) กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและดีได้ หมายถึง กรรมดีที่เราทำจะเป็นที่พึ่งของเราไปตลอดชีวิต ถึงแม้จะละจากโลกนี้ไปแล้วก็ยังพึ่งได้ และจะเป็นที่พึ่งของเราตลอดไปทุกภพทุกชาติที่เราเกิด โดยพระสูตรนี้ได้อธิบายโดยการแสดงตัวอย่าง 14 ข้อ เป็น 7 คู่ คือ 1) เหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุสั้น เพราะฆ่าสัตว์ เหตุที่ทำให้อายุยืน เพราะไม่ฆ่าสัตว์ 2) เหตุที่ทำให้มนุษย์มีโรคมาก เพราะเบียดเบียนสัตว์ เหตุที่ทำให้มีโรคน้อยเพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ 3) เหตุที่ทำให้มนุษย์มีผิวพรรณทราม เพราะเป็นคนมักโกรธ เหตุที่ทำให้ผิวพรรณผ่องใสเพราะเป็นคนไม่โกรธ 4) เหตุที่ทำให้มนุษย์มีศักดาน้อย เพราะมีใจริษยา เหตุที่ทำให้มีศักดามาก เพราะมีใจไม่ริษยา 5) เหตุที่ทำให้มนุษย์เป็นคนยากจน เพราะเป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เคยบริจาค เหตุให้เป็นคนร่ำรวยมีทรัพย์มาก เพราะเป็นคนมีน้ำใจ รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น 6) เหตุที่ทำให้มนุษย์เกิดในตระกูลต่ำ เพราะเป็นคน



ไม่มีสัมมาคารวะ ไม่ให้เกียรติผู้อื่น เหตุที่ทำให้เกิดในตระกูลสูง เพราะเป็นคนมีสัมมาคารวะ อ่อนน้อม ถ่อมตนและให้เกียรติผู้อื่น และ 7) เหตุที่ทำให้มนุษย์เกิดเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา เพราะเป็นคนไม่ใฝ่ศึกษาหาความรู้ สาเหตุที่ทำให้เกิดเป็นคนมีปัญญา เพราะเป็นคนใฝ่ศึกษาหาความรู้ สนใจเรื่องบาปบุญ-คุณโทษ

2. แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วย จุฬกัมมวิมังคสูตร สรุปได้ดังนี้

2.1 การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกาย หรือพฤติกรรม คือการพัฒนาลักษณะทางกายภาพ ในด้านอายุขัย สุขภาพ และผิวพรรณ สอดคล้องกับหลักกรรมในจุฬกัมมวิมังคสูตร ซึ่งกล่าวถึงเหตุและผลที่ทำให้มนุษย์เกิดมามีความแตกต่างกัน เป็นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีให้เป็นผู้ที่มีศีลธรรม หรือ “อารยชน” เป็นการสร้างจิตสำนึกขั้นพื้นฐานทางศีลธรรมด้วยกาย ด้วยการละเว้นการประพฤติดุชฎีจริตต่างๆ โดยควรนำหลักกรรมทั้ง 7 คู่อุปะกอบด้วย อายุสั้น-มีอายุยืน โรคมาก-โรคน้อย ผิวพรรณทราม-ผิวพรรณงาม ศักดาน้อย-ศักดิ์มาก โภคะน้อย-มีโภคะมาก เกิดในสกุลต่ำ-เกิดในสกุลสูง มีปัญญามาก-มีปัญญาน้อย ดังกล่าวนั้นใช้หลักการลด-เพิ่มบวก นั่นก็หมายความว่า เมื่อรู้เหตุรู้ผล หรือรู้ว่าผลมาจากเหตุใด ก็ต้องทำเหตุนั้นหรือกำจัดเหตุนั้นเพื่อให้มันมีผลตามที่เรต้องการในด้านที่ไม่ดีคือด้านลบก็ลดให้มากที่สุด การที่จะลดได้ย่อมเกิดจากการฝึกสติฝึกสมาธิเพื่อให้เรามีปัญญามากยิ่งขึ้น โดยสามารถพัฒนาด้วยการดำเนินชีวิตด้วยกุศลกรรม 10 ประกอบด้วยกายสุจริต 3 วีสสุจริต 4 และมโนสุจริต 3 และกาย

ภาวนา เป็นต้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสกับสุภมาณพ โตทยยุบตรว่าดูก่อนมาณพ ส่วนคนบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศาสตราได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภุตอยู่ เขาตายไป จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรังพร้อมสมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีอายุยืน (ม.อ. 14/579-597/323-329) นอกจากนั้น เป็นการเสริมสร้างพัฒนาคนในสังคมให้เป็นคนที่มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย เคารพกฎระเบียบทางสังคม โดยปกติมนุษย์เราจะไม่ฆ่ากัน ไม่ทำร้ายร่างกายกันไม่ว่าคนหรือสัตว์ต่างก็รักชีวิตของตนด้วยกันทั้งนั้นซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่กล่าวว่า การไม่ทำปาณาติบาต ทำให้อายุยืน ก็เป็นเหตุเป็นผลต่อเนื่องกัน เมื่อเราไม่ทำร้ายใคร คนอื่นหรือสัตว์อื่นก็ไม่คิดทำร้ายเราเหมือนกัน (พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์, การสัมภาษณ์, 20 สิงหาคม 2566) การไม่ทำร้ายและเบียดเบียนกันส่งผลให้มีอายุยืน เป็นการส่งเสริมโอกาสในการพัฒนาตนเองทั้งด้านสุขภาพ สติปัญญา ความรู้ความสามารถส่งผลให้เกิดความเจริญในระดับครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ทั้งในด้านการเมือง เศรษฐกิจสังคม เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม และกฎกติกาของสังคม (พระเทพวิสุทธิคุณ, การสัมภาษณ์, 22 ตุลาคม 2566)

2.2 การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วย จุฬกัมมวิมังคสูตรด้านจิตใจและอารมณ์ คือการพัฒนาสภาวะอารมณ์และจิตใจให้ปลอดโปร่งด้วย



จิตตภาวนา และมนัสสุจริต 3 เป็นต้น โดยคุณภาพชีวิตทางจิตประกอบด้วย คุณภาพจิต สมรรถภาพทางจิตกับอารมณ์ และคุณธรรมประกอบจิตซึ่งเกี่ยวข้องกับการฝึกคุณภาพของสติและสัมปชัญญะโดยสอดคล้องกับหลักกรรมในจุฬกัมมวิงคสูตรในเรื่องของอกุศลมูลและกุศลมูลในจิตใจ จิตใจ เช่น จิตใจริษยาผู้อื่น เป็นเหตุให้มีศักดาน้อย การฝึกอบรมเสริมสร้างพัฒนาด้วยการคิดดีมีจิตที่เป็นกุศลกรรมส่งผลให้การแสดงออกทั้งกายและทางจิตใจ อารมณ์เป็นไปตามปกติไม่แสดงอาการหงุดหงิดหรือความไม่พอใจใดๆ ให้ปรากฏ สามารถที่จะดำรงตนอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุขดี หลักกรรมในจุฬกัมมวิงคสูตรสามารถนำมาบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านจิตใจและอารมณ์ให้มีคุณภาพที่ดีขึ้นได้ เพราะจิตใจมีการยอมรับในเหตุผลและความเป็นจริง อารมณ์ก็จะสงบเย็นเห็นประจักษ์ในหลักกรรมที่ทำไว้อย่อมให้ผลไปตามเหตุปัจจัยที่เป็นจริง ไม่มีใครสามารถหลบหลีกผลแห่งกรรมที่ตนทำไว้ได้ จักทำให้ฝึกฝนในกุศลกรรมยิ่งๆ ขึ้นไป (ม.อ. 14/579-597/323-329) ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่กล่าวว่า การปฏิบัติตามหลักศีลธรรมทางพระพุทธศาสนาล้วนแต่เป็นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีงามด้านจิตใจและอารมณ์ หลักกรรมในจุฬกัมมวิงคสูตรก็เช่นเดียวกัน (พระเทพพุทธานันท์, การสัมภาษณ์, 22 กันยายน 2566) สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่กล่าวว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทั้งด้านจิตใจและอารมณ์ ควรพิจารณาจากองค์ประกอบต่อไปนี้เป็น การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การใช้ประสาทสัมผัสกับสิ่งต่างๆ อย่าง

เหมาะสม เพราะสิ่งที่บุคคลสัมผัสย่อมมีผลต่อจิตใจและอารมณ์ สภาพแวดล้อมที่ดีก็ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ที่ดี (พระเทพวิสุทธิคุณ, การสัมภาษณ์, 22 ตุลาคม 2566)

2.3 การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจุฬกัมมวิงคสูตรทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมคือการมีศีลภาวนา ฝึกอบรมพัฒนาตนเองให้มีจิตใจโอบอ้อมอารีย์ ให้ความช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันในสังคม สร้างความรักความสามัคคีให้เกิดขึ้นด้วยการรักษาน้ำใจกันด้วยคำพูดที่ดีไพเราะอ่อนหวาน น่ารักและร่วมแรงร่วมใจกันที่จะเสริมสร้างพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นตามลำดับ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ตนเองและผู้อื่นและสังคมโดยรวมซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่กล่าวว่า สังคม คือ การอยู่ร่วมกันของหมู่มนุษย์ สิ่งแวดล้อมคือ บรรยากาศโดยรอบที่คอยเอื้อความสงบสุขให้แก่สังคมและเป็นกัลยาณมิตรกับสิ่งแวดล้อม ถ้ามีหลักธรรมในการเป็นอยู่ถูกต้อง ย่อมทำให้สังคมและสิ่งแวดล้อมดี (พระมหาอภัย ธีรปัญญา, การสัมภาษณ์, 7 สิงหาคม 2566) สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่กล่าวว่า การอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นเหตุ เป็นผล เป็นปัจจัยร่วมกัน มีความเข้าใจที่ตรงกันเป็นไปในทิศทางเดียวกัน สังคมจึงสงบสุข (พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์, การสัมภาษณ์, 20 สิงหาคม 2566) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับหลักกรรมในจุฬกัมมวิงคสูตร เช่น กรรมคู่ที่ 5 เหตุและผลที่ทำให้มีโศคน้อย-โศกมาก เมื่อเกิดมาชาตินี้มีความยากจน เนื่องจากเหตุเพราะเป็นคนตระหนี่ในชาติก่อน การส่งเสริมให้บุคคลทำความดีด้วยการ



โหทาน หรือเสียสละเพื่อส่วนรวม ย่อมทำให้สังคม ยกย่องสรรเสริญ เป็นที่รักของสังคมและไม่ตกทุกข์ได้ยาก

2.4 การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วย จุฬกัมมวิมังคสูตรทางด้านสติปัญญา เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสถานการณ์และ บุคคลรอบตัวอย่างเหมาะสม เป็นการฝึกปัญญา 3 ระดับ เข้าใจกระบวนการธรรมชาติ ตั้งแต่กฎแห่ง กรรมไปจนถึงหลักไตรลักษณ์ ซึ่งจะส่งผลให้เข้าใจ และตระหนักถึงสภาวะทุกข์และแนวทางการดับ ทุกข์ ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจบทบาทและความ สำคัญของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น และความสัมพันธ์ ระหว่างตัวบุคคลกับสภาพแวดล้อม สอดคล้องกับ คำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่กล่าวว่า การ เสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสติปัญญา ควรเสริม สร้างด้วยแนวทางพระพุทธศาสนา คือการพัฒนา ปัญญาตามบ่อเกิดของปัญญา 3 ประการคือ 1) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง คือฟังคนอื่น ให้มาก 2) จิตตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด คือรู้จักคิด พิจารณาด้วยเหตุด้วยผล 3) ภาวนามย ปัญญา ปัญญาอันเกิดจากการเจริญจิตภาวนา ควรฝึกฝน อบรมตนให้มาก (พระพรหมวชิรฉลภ, การสัมภาษณ์, 22 ตุลาคม 2566) ซึ่งสอดคล้องกับ คำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่กล่าวว่าผู้ที่ ปฏิบัติตามหลักกรรมในจุฬกัมมวิมังคสูตรหรือนำ หลักกรรมไปบูรณาการในชีวิต คือ ผู้มีสติปัญญารอบรู้ประโยชน์มิใช่ประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง ซึ่งถือว่าเป็น การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสติปัญญาอยู่ใน ตัวเอง จึงควรส่งเสริมให้ได้ศึกษาและปฏิบัติ ควรทำความเข้าใจในหลักกรรมให้ถูกต้อง และควร

นำทุกคู่มาปฏิบัติเพราะมีแต่ประโยชน์ต่อชีวิตของ ผู้ปฏิบัติ (พระเทพพุทธานันท์, การสัมภาษณ์, 22 ตุลาคม 2566) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสติ ปัญญาสอดคล้องกับหลักกรรมในจุฬกัมมวิมังคสูตร เช่น กรรมคู่ที่ 7 เหตุและผลที่ทำให้มีปัญญามาก- มีปัญญาน้อย เมื่อเกิดมาเป็นคนมีปัญญาน้อยใน ชาตินี้ ก็สามารถพัฒนาตนเองได้ด้วยการไม่หลงยึด มั่นในตนเอง เร่งพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญา ให้มากขึ้น

2.5 สรุป มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จะ ต้องมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกันใน สังคมนั้นมนุษย์มีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกันตาม บทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกัน ด้วยเหตุนี้ ความเป็น มนุษย์จะมีคุณค่าที่แท้จริงก็ต่อเมื่อทุกคนทำหน้าที่ ของตนให้สมบูรณ์และเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม การดำเนินชีวิตที่ดีเพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมนั้น มีความจำเป็นต้องอาศัยหลักจริยธรรมเป็นฐาน และการเสริมสร้างชีวิตที่ดีนั้นก็เพื่อเสริมสร้าง รากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งเสริมสร้างพัฒนาทัศนคติวิธีคิดหรือปัญญา เพื่อให้รู้จักวิธีคิดแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องด้วย การนำหลักกรรมในจุฬกัมมวิมังคสูตรมาบูรณาการ ทั้ง 4 ด้าน คือ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วย จุฬกัมมวิมังคสูตรทางด้านกาย ด้วยหลัก กายสุจริต 3 บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจุฬกัมมวิ มังคสูตรทางด้านจิตใจและอารมณ์ ด้วยหลักโม นสุจริต 3 บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วย จุฬกัมมวิมังคสูตรทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 และบูรณาการการเสริมสร้าง ชีวิตที่ดีด้วยจุฬกัมมวิมังคสูตรทางด้านสติปัญญา



โดยนำเอาหลักปัญญาในภาวนา 4 มาใช้เป็นแนวทางในการบูรณาการเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นจากกรรม และนำหลักปัญญา 3 คือ มีความรอบรู้ มีความเข้าใจอย่างกว้างๆ มากขึ้นและก็มีปัญญาที่เฉียบแหลมมากยิ่งขึ้น มีความมุ่งมั่นในการฝึกอบรมเจริญปัญญาให้รู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ทำจิตใจให้ผ่องใสปลอดโล่งสบาย เป็นอิสระ อย่าให้ความทุกข์ที่เกิดจากกิเลส ตัณหา อุปทานมาครอบงำจิตใจได้แล้ว ก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

5. อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิมังคสูตร สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. หลักกรรมในจูฬกัมมวิมังคสูตรแสดงให้เห็นถึงเหตุและผลของการประกอบกรรมและการให้ผลของกรรม ตามความหมายของกรรมในพระไตรปิฎก ซึ่งแปลว่า “เจตนา” เป็นเหตุให้ก่อกรรมนั้นๆ และแสดงออกมาทางกาย ทางวาจา และใจ ในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าแสดงไว้ 14 ข้อ เป็น 7 คู่ ซึ่งมีลักษณะตรงกันข้าม คือ ทางอกุศลกรรม ได้แก่ มีอายุสั้น, มีโรคมาก, มีผิวพรรณทราม, มีศักดาน้อย, มีโศคน้อย, มีปัญญาทราม และในทางกุศลกรรม ได้แก่ ทำให้เกิดเป็นคนมีอายุยืน, มีโรคน้อย, มีผิวพรรณงาม, มีศักดามาก, มีโศกมาก (ทรัพย์มาก), เกิดในตระกูลสูง, และมีปัญญามาก ก็เพราะกรรมนั้น หมายถึง เจตนา คือการจงใจกระทำความที่แสดงออกมา หากมีเจตนาตณฺหาจากการฆ่าสัตว์ ก็มีผลทำให้อายุสั้น, หากมีเจตนาไม่

เบียดเบียน ก็มีโรคภัยน้อย, หากมีเจตนาตณฺหาจากความมักโกรธ ก็มีผิวพรรณผุดผ่อง น่าเลื่อมใส, หากมีเจตนาไม่คิดร้าย ริษยาพยาบาท ก็ทำให้มีศักดามาก, หากให้ทานแก่ผู้สมควรให้ ก็เป็นเหตุให้มีโศคน้อย, หากมีเจตนาไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่ง มีสัมมาคารวะ ก็ทำให้เกิดในตระกูลสูง, และหากมีเจตนาเข้าหาผู้รู้สมณะหรือพรหมณ์ ก็ทำให้มีปัญญามาก ตรงกันข้าม หากมีเจตนาตรงกันข้ามกับกุศลกรรม ก็เป็นเหตุในทางอกุศลกรรม ทำให้ได้ผลตรงกันข้าม ดังนั้น จูฬกัมมวิมังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี เป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีขึ้นในตนเองคือ สามารถควบคุมอารมณ์และระงับยับยั้งการกระทำอันไม่เหมาะสม นำตนไปสู่การกระทำอันเหมาะสมยิ่งขึ้น ให้เป็นไปตามที่ตนมุ่งหวัง โดยเกิดจากจิตสำนึกขึ้นมาเองถึงแม้จะมีสิ่งเร้าจากภายนอก

2. แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิมังคสูตร ประกอบด้วย 1) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกาย 2) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางจิตใจและอารมณ์ 3) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และ 4) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางปัญญา ซึ่งเป็นการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีที่สำคัญต่อประชาชนโดยทั่วไป สอดคล้องกับศิริพร บุญชัยเสถียร (2558, หน้า 11-20) กล่าวว่า การพัฒนาโดยรวมคือการทำให้บุคคลมีการปรับตัวเปลี่ยนแปลงและพัฒนาดีขึ้นตามหลักภาวนา 4 คือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญาเป็นกระบวนการฝึกอบรมตนให้มีความสุขเจริญยิ่งขึ้น การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิมังคสูตรนี้ มีข้อค้นพบที่ทำให้เกิดองค์



ความรู้ใหม่และมีคุณค่าทางวิชาการ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป จึงนำมาอภิปรายผล เพื่อให้ตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

2.1 การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วย จุฬกัมมวิมังคสูตรทางด้านกายการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกายเพื่อให้มีสุขภาพดี ความมีโรคพารน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย และให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถดูแลรักษาและบำรุงร่างกายให้มีอัตรภาพยืนยาว ใช้กระบวนการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับการดูแลรักษาสุขภาพ และการป้องกันภัยคุกคามทางกายภาพ เพื่อให้สามารถใช้ร่างกายให้เป็นประโยชน์ ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมทั้งเป็นคุณประโยชน์ต่อโลกด้วย โดยการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกายตามแนวทางของพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับการศึกษาของฐิตินันท์ กาญจนวิโรจน์ (2553, หน้า 357) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอริยมรรค ผลการวิจัยสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตที่ดี คือ การมีความสุขทั้งกายและใจ องค์ประกอบสำคัญของชีวิตที่ควรจะมี คือ 1) การมีงานทำมีรายได้เพื่อซื้อหาปัจจัย 4 ให้พอเพียงที่จะทำให้ชีวิตมีความสะดวกสบาย 2) การมีครอบครัวที่มีความสุข 3) การมีสุขภาพที่ดี และ 4) การมีสุขภาพจิตที่ดีตลอดชีวิตของมนุษย์

2.2 การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วย จุฬกัมมวิมังคสูตรทางจิตใจและอารมณ์ การฝึกอบรมเสริมสร้างพัฒนาตนเองมาโดยลำดับทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี ด้วยจิตที่เป็นกุศลกรรมส่งผลให้การแสดงออกทั้ง

กายและทางจิตใจอารมณ์เป็นไปตามปกติไม่แสดงอาการหงุดหงิด หรือความไม่พอใจใดๆ ให้ปรากฏ สามารถที่จะดำรงตนอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข ทำให้ชีวิตมีความสุข และมีความสุขมากยิ่งขั้นบนฐานของความคิดและจิตใจที่ดีงามการคิดดีจึงมีความสำคัญกับตนเอง ครอบครัว และสังคม ส่งเสริมทิศทางการดีในการทำงาน การสื่อสาร และสร้างประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความสุขมากขึ้นในชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ สกล เหลืองไพฑูรย์ และสุเชาว์ พลอยชุม (2561, หน้า 113-123) ได้ให้ข้อเสนอแนะวิธีการการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม ไว้ว่า “หลักพุทธธรรมสามารถนำไปบูรณาการกับความคิดเชิงบวก เป็นรูปแบบที่เรียกว่า “TISU Model” โดยมีเนื้อหาความคิดอยู่บนฐาน 4 ฐานเสมอ คือ การคิดบนฐานความจริง (Trust) การคิดแสวงหาความจริง (Inquiry) การคิดแก้ปัญหา (Solution) และการคิดสร้างประโยชน์ (Utility) โดยมีอุปการะธรรมที่ขับเคลื่อนความคิดให้เป็นบวกคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา นี่คือ “รูปแบบการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม” สอดคล้องกับงานวิจัยของ สกล เหลืองไพฑูรย์ และสุเชาว์ พลอยชุม (2561, หน้า 113-123) ได้ให้ข้อเสนอแนะวิธีการการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม ไว้ว่า “หลักพุทธธรรมสามารถนำไปบูรณาการกับความคิดเชิงบวก เป็นรูปแบบที่เรียกว่า “TISU Model” โดยมีเนื้อหาความคิดอยู่บนฐาน 4 ฐานเสมอ คือ การคิดบนฐานความจริง (Trust) การคิดแสวงหาความจริง (Inquiry) การคิดแก้ปัญหา (Solution) และการคิดสร้างประโยชน์



(Utility) โดยมีอุปการะธรรมที่ขับเคลื่อนความคิดให้เป็นบวกคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา นี่คือ “รูปแบบการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม”

2.3 การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วย จุฬกัมมวิภังคสูตรทางสังคมและสิ่งแวดล้อม หลักกุศลกรรมบถ 10 เป็นหลักธรรมแห่งความดีนำไปสู่ความเจริญในชีวิต และสังคหวัตถุ 4 เป็นหลักการสงเคราะห์กันในสังคม เป็นธรรมที่ช่วยเสริมสร้างชีวิตที่ดีร่วมกันได้แก่ 1) ทาน คือ การให้ปัน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละ หรือการมีน้ำใจแบ่งปัน 2) ปิยวาจา คือ พูดอย่างรักกัน หมายถึง การพูดจาสุภาพอ่อนหวาน ไพเราะน่าฟัง ไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบคายและไม่พูดไร้สาระ รวมทั้งการสื่อสารด้วยวิธีการเขียนหรือสื่อสารด้วยวิธีอื่นๆ ที่เป็นเครื่องสื่อสารแทนวาจาทำให้เกิดไมตรี ทำให้เกิดรักใคร่นับถือและช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกัน 3) อตถจริยา คือ ทำประโยชน์แก่เขา หมายถึง การบำเพ็ญประโยชน์ ความเสียสละด้วยแรงกาย ช่วยเหลือเกื้อกูลในสิ่งที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้อื่น 4) สมานัตตตา คือ เอาตัวเข้าสมาน หมายถึง การรู้จักปฏิบัติตนให้เข้าผู้อื่นหรือรู้จักวางตัวให้เหมาะสมกับฐานะ เช่น อยู่ในฐานะผู้น้อยต้องวางตนเป็นผู้น้อย ไม่ตีตนเสมอผู้ใหญ่ อยู่ในฐานะผู้ใหญ่ต้องวางตนให้สมเป็นผู้ใหญ่และพยายามเสริมสร้างแต่สิ่งดีต่อกันอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

2.4 การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วย จุฬกัมมวิภังคสูตรทางปัญญา ด้วยหลักภavana 4 เป็นหลักธรรมพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นทุกด้าน 3) ปัญญา 3 เป็นหลักธรรมพัฒนาคนด้วยปัญญา

3 ฐาน และ 4) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูปทุมภาวนาจารย์ และเสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์ (2562, หน้า 129-142) ทำวิจัยเรื่องหลักภavana 4 กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล สรุปได้ว่า ภavana 4 หมายถึงหลักประพฤติปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมขัดเกลาและพัฒนาตนเองทั้งในส่วนของร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคมถึงแม้ว่าเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาตนเองตามหลักภavana 4 จะเป็นเป้าหมายในขั้นโลกุตตรวิสัยคือการบรรลุธรรมขั้นสูงสุดคือ อรหัตผลหรือพระนิพพานก็ตามแต่ในความเป็นจริงเมื่อผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถไปถึงเป้าหมายสูงสุดได้ สามารถนำหลักภavana 4 มาพัฒนาตนเองในระดับโลกียวิสัย กล่าวคือ สามารถช่วยพัฒนาจิตใจอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ของบุคคลให้เจริญงอกงามขึ้นได้ โดยการอบรมให้ตนเป็นคนดีมีคุณธรรมและศีลธรรม ทำในสิ่งที่มีประโยชน์กับตนเองครอบครัวและสังคมรอบข้าง กล่าวคือ 1) กายภavana เป็นกระบวนการพัฒนากายหรืออินทรีย์ 5 ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส ให้มีสติรู้เท่าทันในทุกขณะเวลา 2) ศีลภavana เป็นกระบวนการพัฒนาศีล กล่าวคือ การอบรมพัฒนาเพื่อเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ดีงามตั้งอยู่ในวินัยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ 3) จิตตภavana เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจ กล่าวคือ การฝึกอบรมพัฒนาจิตโดยการฝึกกำหนดสติตั้งมั่น แน่วแน่พิจารณาเห็นจิตในจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้จิตนุ่มไปสู่กุศลจิต ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต และ 4) ปัญญาภavana เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญากล่าวคือ



การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความ
คิดความเข้าใจให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย
รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วย
ปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูและเข้าใจในเหตุปัจจัย
มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่
มันเป็น โดยปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง
และสอดคล้องกับปณิธาน ตระลึกรู้ และคุณ
สุวรรณขจร (2560, หน้า 280-291) ที่กล่าวว่า จาก
การวิเคราะห์การคิดเชิงบวกกับการพัฒนาชีวิต
โยนิโสมนสิการมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตใน
การเข้าถึงความจริงแห่งชีวิตและโลก เป็นผู้ไม่
ประมาทอย่างถึงที่สุด มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา
ทั้งนี้พระพุทธศาสนากำหนดแนวทางของการ
พัฒนาชีวิตหรือเรียกว่า การภาวนา เป็น 4 แนวทาง
ได้แก่การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต
และการพัฒนาปัญญา บุคคลผู้สามารถพัฒนาชีวิต
ทั้ง 4 แนวทาง จะมีคุณสมบัติของผู้มีสุขภาพกายดี
(ภาวนิตกาย) สามารถอยู่ร่วมกันกับคนอื่นในสังคม
เป็นอย่างดี (ภาวนิตศีล) มีสุขภาพจิตดีคือมีจิตตั้งมั่น
ประกอบด้วยสติ (ภาวนิตจิต) และเป็นผู้มีปัญญาดี
คือรู้ความจริงของชีวิตและโลก (ภาวนิตปัญญา)
เมื่อรู้ความจริงดังกล่าวจึงวางตนและวางจิตของตน
อย่างถูกต้อง ทำให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมนตรี กิจจสโร
(วิโรจนะ) และคณะ (2561) กล่าวว่า สภาพการ
พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไล
วิทยา จะต้องมีการพัฒนาในมิติต่างๆ คือ การ
พัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ และการพัฒนา
คุณภาพชีวิตทางด้านปัญญา เป็นการเพิ่มทักษะ
ทางด้านความรู้ให้กับตนเอง และสอดคล้องกับงาน

วิจัยของสาธิตา หาญพานิชย์ (2558, หน้า 25-48)
กล่าวว่า รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลัก
พระพุทธศาสนาของชุมชนบ้านดงบัง ตำบลคอน
ฉิม อำเภอบางใหญ่ จังหวัดขอนแก่น ประกอบด้วย
3 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบของคน มีหลักการสำคัญ
คือ การกล้าปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากแบบเดิม
มาสู่แนวคิดใหม่ โดยการศึกษาหาความรู้จากบุคคล
ตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จ โดยการแนะนำของ
ท่านผู้รู้หรือกัลยาณมิตร 2) รูปแบบการทำงาน เป็น
ไปตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและรูปแบบ
เกษตรทฤษฎีใหม่ที่เน้นทำการเกษตรแบบพออยู่
พอกินและเน้นให้การพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
ในชุมชน เพราะรากฐานเดิมของเกษตรกรนั้น
ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก และ 3) รูปแบบ
การใช้คุณธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะแม้
เกษตรกรจะมีการไปศึกษาหาความรู้แล้วนำหลัก
การเกษตรมาทำจนประสบความสำเร็จเพียงใดแต่
หากขาดหลักคุณธรรมเสียอย่างเดียว ชีวิตย่อมไม่
ประสบความสำเร็จ เพราะหลักคุณธรรมนั้นเป็น
หลักการที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของมนุษย์

การบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วย
จุฬามณีวิมังกสูตร ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทัง
ที่ได้กล่าวมาข้างต้นหลักธรรมต่างๆ ล้วนแฝงไว้ด้วย
นัยแห่งการแก้ไขพัฒนาชีวิตมนุษย์จนกระทั่งสังคม
โลกอย่างหลากหลายแง่มุม และช่วยเหลือหลอม
มนธรรมในการดำเนินชีวิตตามรูปแบบและ
อุดมการณ์ของตน เป็นการพัฒนาจากภายในออก
มาสู่ภายนอกสังคมมนุษย์จะมีความสุขที่แท้จริงได้
ก็ด้วยจากพัฒนาทั้งปัจเจกภาวะและสังคมภาวะให้



เป็นไปตามวิถีแห่งความดีตามกรอบภาวา 4 ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคมและปัญญาอย่างมั่นคงเสมอ เพราะชีวิตมนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุขทั้งทางกายและทางจิตใจความสุขทางกายนั้นเกิดจากการมีความสุข สุขภาพกายที่ดี และมีปัจจัยพื้นฐานพร้อม อีกทั้งยังอยู่ในสังคมที่ดีและมีเกียรติยศชื่อเสียง เงินทอง แต่ความสุขทางกายเหล่านี้ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่จะต้องอาศัยปัจจัยภายนอกเมื่อปัจจัยภายนอกแปรเปลี่ยนไปมนุษย์ก็พร้อมที่จะมีความทุกข์ (ไตรลักษณ์) และอาจเป็นเหตุปัจจัยทำให้ต้องไปเบียดเบียนผู้อื่นได้ความสุขที่แท้จริงนั้นก็คือความสุขที่เกิดจากภายใน (วิมุตติ) ซึ่งมนุษย์สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ด้วยหลากหลายวิธีการทางพุทธปรัชญาเถรวาท ความสุขภายในเป็นความสุขที่ถาวรไม่ต้องอาศัยเหตุปัจจัยภายนอกเกิดขึ้นได้จากการฝึกฝนเสริมสร้างพัฒนาจิต และเป็นความสุขที่จะติดตัวไปในโลกหน้า หลักพุทธธรรมหรือหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นหลักพื้นฐานในการพัฒนาสังคมไทยที่จะสร้างสรรค์ความผสมกลมกลืน และสร้างดุลยภาพแห่งชีวิตของบุคคล ทั้งในด้านพฤติกรรมจิตใจ และสติปัญญา ในขณะเดียวกันก็จะเชื่อมโยงเสริมสร้างชีวิตที่ดีงามเข้ากับธรรมชาติแวดล้อมและสังคมอย่างยั่งยืน

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 หน่วยงานภาครัฐและเอกชนควรมีแผนพัฒนาและโครงการการฝึกอบรมส่งเสริมการเสริมสร้างชีวิตที่ดีสมาชิกในหน่วยงานและ

ประชาชนอย่างต่อเนื่อง

1.2 เครือข่ายพัฒนาคุณธรรม

จริยธรรมควรกำหนดกลยุทธ์เพื่อรณรงค์นำองค์ความรู้ที่เกิดจากการวิจัยคือ PMSW MODEL ไปปรับประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยให้เกิดเป็นรูปธรรมต่อไป

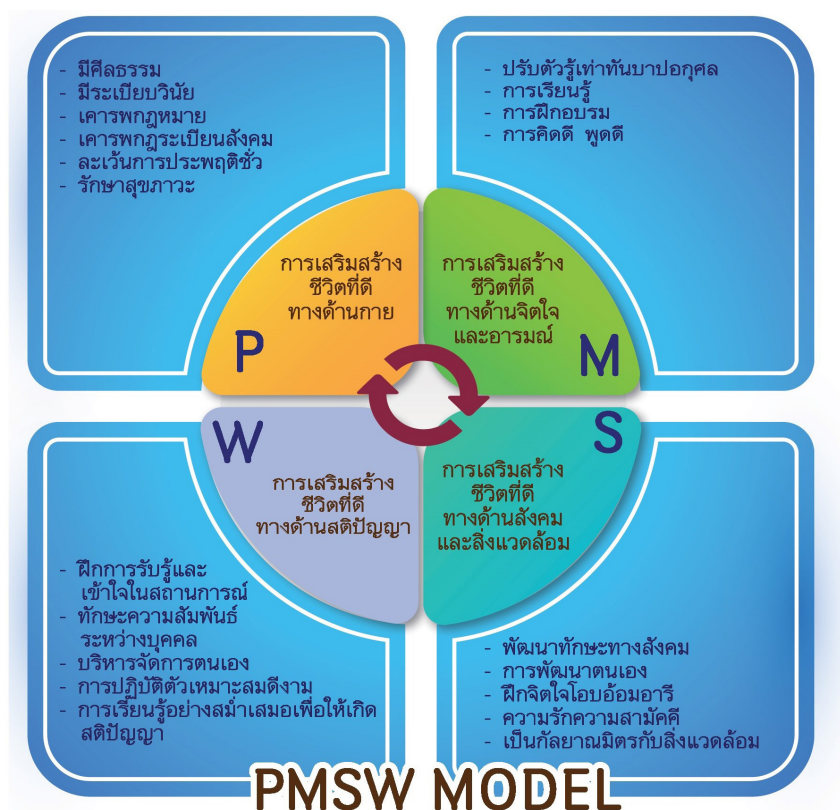
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีศึกษาเรื่องการเสริมสร้างชีวิตที่ดีในพุทธปรัชญาเถรวาทที่ปรากฏในพระสูตรอื่นๆ นอกเหนือจากพระสูตรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.2 การประยุกต์ใช้รูปแบบการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของเยาวชนไทยในปัจจุบัน

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

องค์ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยนั้น จากการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลจากพระไตรปิฎก หนังสือ ตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งสามารถสรุปออกมาเป็นองค์ความรู้ เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คือ “PMSW MODEL” ประกอบด้วย 1) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านกาย (Physical Enhancement: P) 2) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์ (Mental Enhancement: M) 3) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม (Social Enhancement: S) และการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสติปัญญา (Wisdom Enhancement: W) ตามภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

- ฐิตินันท์ กาญจนวิโรจน์. (2553). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอริยมรรค*. (วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- บัวบุษรา อัครสุติพงศ์. (2560). บูรณาการความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท ด้วยมหากรรมวิงศ์สูตร. *วารสารพุทธมคค์*, 2(1), 43-52.
- ปถมพร ทะละภักดิ์ และดุขฎี สุวรรณขจร. (2560). ศึกษาวิเคราะห์การคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 13(3), 280-291.
- พระครููปทุมภาวนาจารย์ และเสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์. (2562). หลักภาวนา 4 กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 4(1), 129-142.



- พระมนตรี กิจจโสโร (วิโรจะ) และคณะ. (2561). การปรับใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน โรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ. เข้าถึงได้จาก <https://www.first-ojs.com/index.php/JTPR/article/view/204/123>
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2525). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ 14, 20. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- วศิน อินทสระ. (2555). หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด. สมุทรปราการ: ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์.
- ศิริพร บุญชัยเสถียร. (2558). การฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร*, 6(2), 11-20.
- สกล เหลืองไพฑูรย์ และสุเชาว์ พลอยชุม. (2561). การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม. *วารสารมหาจุฬาราชการ*, 6(ฉบับพิเศษ), 113-123.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 27). กรุงเทพฯ: พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- สาริกา หาญพานิชย์. (2558). การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 32(3), 25-48.