

รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร Buddhist Integration for Quality-of-Life Development Model in Dhammacakkappavattana Sutta

นิลรัตน์ หงษ์ทอง Nileut Hongthong

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: 66101054@mcu.ac.th

Received June 6, 2026; Revised June 17, 2026; Accepted: June 30, 2026



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (2) พัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (3) นำเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การศึกษาจากเอกสารสำคัญทางศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์ทางศาสนาที่เกี่ยวข้อง ควบคู่กับการวิจัยภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เช่น วิปัสสนาจารย์ ผู้สอนวิปัสสนากรรมฐาน นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และผู้ปฏิบัติธรรม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนาและการสังเคราะห์เชิงตีความ ผลการวิจัยพบว่า วิฤตคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบันมีรากเหง้ามาจากการดำเนินชีวิตที่ขาดความสมดุล โดยตกหลุมพรางความสุดโต่ง 2 ประการ คือ (1) การหมกมุ่นในวัตถุและกามสุข (กามสุขัลลิกานุโยค) ที่นำไปสู่ปัญหาลัทธิบริโภคนิยม และ (2) การบีบคั้นกดดันตนเอง (อัตตกิลมณานุโยค) ที่ทำให้ผู้คนแข่งขันและทำงานหนักจนเกิดความทุกข์ทรมาน การจะพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ยั่งยืนได้ จึงต้องนำแนวทางมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) มาปรับใช้เพื่อสร้างดุลยภาพ จากกระบวนการดังกล่าว นำไปสู่การพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการที่เรียกว่า "M-QOL Model (Middle Path Quality of Life Model)" ซึ่งเริ่มจากการตระหนักรู้ในทุกข์ สู่อการลงมือปฏิบัติผ่านกลไกที่ทำงานเกื้อกูลกัน 3 ส่วน คือ เฟื่องศีล (ปรับพฤติกรรม) เฟื่องสมาธิ (ปรับจิตใจ) และเฟื่องปัญญา (ปรับความคิด) ผลลัพธ์ที่ได้คือคุณภาพชีวิตที่สมดุลและยั่งยืนครบทั้ง 4



มิติ ได้แก่ ร่างกายและเศรษฐกิจ, สังคม, จิตใจ และปัญญา ถือเป็นรูปแบบที่ตอบโจทย์สังคมยุคใหม่ และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

คำสำคัญ: การพัฒนา; คุณภาพชีวิต; ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร; พุทธบูรณาการ; รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิต

Abstract

This research article aims to (1) study the current conditions and problems of Buddhist integration for quality of life in the Dhammacakkappavattana Sutta, (2) develop the Buddhist integration for quality of life in the Dhammacakkappavattana Sutta, and (3) propose a Buddhist integration for quality-of-life development model in the Dhammacakkappavattana Sutta. This is qualitative research utilizing documentary study from significant religious texts, namely the Tipitaka, commentaries, and related religious scriptures, alongside field research by conducting in-depth interviews with key informants such as Vipassana masters, meditation instructors, Buddhist scholars, and Dhamma practitioners. Data analysis was conducted using descriptive content analysis and interpretive synthesis. The research findings reveal that the quality-of-life crisis in modern society is rooted in an unbalanced lifestyle, falling into the trap of two extremes: (1) indulging in material objects and sensual pleasures (Kamasukhallikanuyoga), which leads to the problem of consumerism, and (2) self-pressure and self-mortification (Attakilamathanuyoga), which causes people to compete and work hard to the point of suffering. Therefore, to develop a sustainable quality of life, the Middle Way (Majjhima Patipada) must be applied to create a balance. From the aforementioned process, it leads to the development of a Buddhist integrated quality of life development model called the "M-QOL Model (Middle Path Quality of Life Model)". This begins with the realization of suffering, leading to a practical process through three complementary gears: the gear of Sila (adjusting behavior), the gear of Samadhi (adjusting the mind), and the gear of Panna (adjusting thought). The result is a balanced and sustainable quality of life encompassing all 4 dimensions: physical and economic, social, mental, and intellectual. It is a model that answers the needs of modern society and can be practically applied in daily life effectively and efficiently.

Keywords: Development; Quality of Life; Dhammacakkappavattana Sutta; Buddhist Integration; Quality of Life Development Model

บทนำ

สภาพสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามกระแสแห่งโลกาภิวัตน์ ทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตและจิตใจของผู้คนอย่างมาก แม้ว่าวิทยาการและเทคโนโลยีจะเจริญก้าวหน้าไปอย่างต่อเนื่อง แต่จิตใจของมนุษย์กลับไม่ได้รับการพัฒนาควบคู่กันไป ส่งผลให้มนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย ปัจจุบันสังคมโลก และสังคมไทยกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์รอบด้าน มีความขัดแย้ง และเกิดปัญหานานัปการ ทั้งปัญหาความยากจน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาความเสื่อมโทรมด้านสิ่งแวดล้อม และปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งปัญหาเหล่านี้มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคโลกาภิวัตน์และบริโภคนิยม มนุษย์จำนวนมากตกอยู่ภายใต้กระแสแห่งวัตถุนิยม มีการแข่งขันและเอาเปรียบกันเพื่อความมั่งคั่ง ทำให้วิถีชีวิตของผู้คนเต็มไปด้วยความเครียด ความวิตกกังวล และความทุกข์ใจ

ปัญหาคุณภาพชีวิตเหล่านี้ ส่วนหนึ่งเกิดจากการที่มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างไม่สมดุล ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบและชี้ให้เห็นโทษมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตรพระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นถึง ที่สุด 2 ประการ บรรพชิตไม่พึงเสพ ที่สุด 2 ประการ คือ 1) กามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย) เป็นธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 2) อตตกิลมณานุโยค (การประกอบความเดือดร้อนแก่ตน) เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 1081 หน้าที่ 592, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539) กามสุขัลลิกานุโยค คือ การหลงเพลิดเพลินในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นเหตุนำมาซึ่งความเสื่อมโทรมของจิตใจ ก่อให้เกิดปัญหาสังคม และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และอตตกิลมณานุโยค คือ การดำเนินชีวิตที่ตึงเครียดเกินไป สภาพการณ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า มนุษย์กำลังขาดสมดุลในการดำเนินชีวิต ขาดหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ และขาดกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ถูกต้อง

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาที่มีเป้าหมายเพื่อให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง โดยพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงปฐมเทศนาชื่อว่า "อัมมจักกัปปวัตตนสูตร" หมายถึง พระสูตรที่หมุนวงล้อธรรมให้เคลื่อนไป" (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2551) แก่ปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตเมืองพาราณสี พระสูตรนี้ถือเป็นแม่บทแห่งธรรมที่สำคัญที่สุด เปรียบเสมือนการหมุนกงล้อแห่งธรรมให้เคลื่อนไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชาวโลก สารสำคัญของพระสูตรนี้คือการปฏิบัติทางสุดโต่งทั้ง 2 สายดังกล่าว และทรงประกาศแนวทางปฏิบัติสายกลาง หรือ



"มัชฌิมาปฏิปทา" ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด 2 อย่างนั้น แต่เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน

มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลางที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้นั้น คือการดำเนินชีวิตสายกลางอย่างถูกต้องพอดีสอดคล้องกับความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ ที่จะให้การปฏิบัติจัดดำเนินการต่างๆ ของมนุษย์ เกิดผลดีที่พึงมุ่งหมายได้สูงสุดเต็มสภาวะของธรรมชาติ โดยไม่กลายเป็นสุดโต่งที่พลาดไปทั้งทางติงเครียดบีบคั้นตัว และทางย่อหย่อนมุ่งแต่เอามาบำเรอตัว (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2566) ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย 1. สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) 2. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) 3. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) 4. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) 5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) 6. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) 7. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และ 8. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) หลักธรรมนี้สามารถสรุปลงในหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตแบบองค์รวมที่ครอบคลุมพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา

การนำหลักธรรมในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรมาประยุกต์ใช้ จึงไม่ใช่เพียงเพื่อเป้าหมายทางจิตวิญญาณขั้นสูงคือนิพพานเท่านั้น แต่ยังมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับโลกียะหรือการดำเนินชีวิตประจำวันของคนทั่วไป คุณภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับหลัก ภาวนา 4 ได้แก่ 1. กายภาวนา (การพัฒนาร่างกาย) คือการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง รู้จักบริโภคปัจจัย 4 อย่างพอประมาณ และมีสุขภาพอนามัยที่ดี 2. ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) คือการพัฒนาพฤติกรรมให้เรียบร้อยดีงาม มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น 3. จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) คือการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง มีความสุข และปราศจากความเครียด 4. ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) คือการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต สามารถแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญที่จะศึกษาสภาพคุณภาพชีวิตในสังคม ศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ และนำเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร โดยมุ่งเน้นการนำหลักมัชฌิมาปฏิปทา และอริยสัจ 4 มาบูรณาการเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตที่สมดุล ทั้งทางกายคือด้านเศรษฐกิจและสุขภาพ ทางสังคม คือการอยู่ร่วมกันทางจิตใจคือความสุขและความสงบ และทางปัญญาคือการรู้เท่าทัน เพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง อันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาชีวิต ลดความทุกข์ และสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่บุคคลและสังคมไทยอย่างยั่งยืน สอดคล้องกับหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ทรงหมั่นกงล้อแห่งธรรมเพื่อประโยชน์แก่อกุศลแก่สรรพสัตว์สืบไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร
2. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบภาคสนาม (Field Research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการวิจัย ประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร 1.1) ค้นคว้ารวบรวมข้อมูลขั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องที่วิจัย 1.2) ศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลขั้นทุติยภูมิ ได้แก่ คัมภีร์ทางศาสนาที่เกี่ยวข้อง หนังสือ ตำราทางวิชาการ เอกสารการวิจัย และบทความวิชาการต่างๆ รวมถึง การค้นคว้าด้วยระบบออนไลน์ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องที่วิจัย และการรวบรวมข้อมูล ภาคสนาม (Field Study) ดำเนินการโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2. กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลด้วยการออกแบบแนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก โดยเลือกกลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) แบบเจาะจง ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลภาคสนาม ในเขตจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร ลำปาง และฉะเชิงเทรา แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม รวมจำนวน 20 รูป/ท่าน ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 ได้แก่ นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา จำนวน 6 รูป/ท่าน กลุ่มที่ 2 ได้แก่ วิทยาสนาจารย์/ผู้สอนวิทยาสนากรรมฐาน จำนวน 6 รูป/ท่าน และกลุ่มที่ 3 ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน 8 รูป/ท่าน

3. เครื่องมือที่ใช้ แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยแบบคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกจะได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญก่อนการนำไปใช้ โดยเนื้อหาของคำถามมีความครอบคลุมถูกต้องในประเด็นที่ต้องการศึกษาวิจัย

4. การศึกษาประกอบด้วย การสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก และการเก็บข้อมูลจากการศึกษา ค้นคว้า รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและหลักการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร รวมถึง ทศนคติและพฤติกรรมของคนไทย โดยการศึกษาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์ทางศาสนาที่เกี่ยวข้อง หนังสือ ตำราทางวิชาการ ดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ เอกสารการวิจัย บทความวิชาการต่างๆ และการค้นคว้าด้วยระบบออนไลน์



5. การวิเคราะห์ข้อมูล การสรุปและอภิปรายผล แล้วนำเสนอผลการวิจัย

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยจากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก และการศึกษาค้นคว้าเอกสารในเรื่องรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร สรุปได้ดังนี้

1. ในท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน ที่มีการแข่งขันทางเศรษฐกิจและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างก้าวกระโดด มนุษย์ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่ซับซ้อนและปัญหาที่ท้าทายรอบด้าน ทั้งปัญหาเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพจิต ส่งผลให้คำว่า คุณภาพชีวิต (Quality of Life) กลายเป็นเป้าหมายสูงสุดที่ทุกคนและทุกสังคมปรารถนา การพัฒนาคุณภาพชีวิตมิใช่เพียงการยกระดับฐานะทางวัตถุหรือความมั่งคั่งร่ำรวยเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการองค์รวมที่ครอบคลุมถึงดุลยภาพทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้มนุษย์สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมีศักดิ์ศรี มีความสุข และเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมและประเทศชาติไปสู่ความยั่งยืน (World Health Organization, 2555)

คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับของการมีชีวิตที่ดี มีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม เป็นการดำรงชีวิตอยู่ด้วยการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) นิยามคุณภาพชีวิตว่าการรับรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับสถานะของตนในชีวิต ภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและระบบค่านิยมที่ตนอาศัยอยู่ และสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน และความกังวลของตน (World Health Organization, 2555)

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต สามารถจำแนกได้หลายมิติ แต่โดยหลักการสำคัญประกอบด้วย (1) ด้านร่างกาย การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัย มีปัจจัยสี่ครบถ้วน ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค (2) ด้านจิตใจและอารมณ์ การมีสุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส มั่นคงทางอารมณ์ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีความพึงพอใจในชีวิต (3) ด้านสังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและชุมชน มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และได้รับการยอมรับทางสังคม (4) ด้านเศรษฐกิจ มีอาชีพและรายได้ที่มั่นคง เพียงพอต่อการดำรงชีพ และการออมทรัพย์ (5) ด้านสิ่งแวดล้อม การอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย ปราศจากมลพิษ และมีทรัพยากรธรรมชาติที่สมบูรณ์ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อทุกระดับของโครงสร้างสังคม ตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ไปจนถึงระดับประเทศชาติ เป็นรากฐานของการพัฒนาที่ยั่งยืน การพัฒนาคนให้มีคุณภาพ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เป็นเงื่อนไขสำคัญที่จะทำให้การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมบรรลุเป้าหมาย ประเทศชาติจะมีความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนได้ ต้องอาศัยพลเมืองที่มีคุณภาพ และเมื่อคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีศีลธรรม มี

อาชีพ และมีความเป็นอยู่ที่ดี ปัญหาต่างๆ เช่น อาชญากรรม ยาเสพติด ปัญหาครอบครัวแตกแยก และความขัดแย้งในสังคมจะลดน้อยลง นำไปสู่สังคมที่มีความสงบสุขและปลอดภัย เป็นการสร้างสังคมที่เข้มแข็ง ส่งเสริมให้เกิดความเอื้ออาทร ความสามัคคี และการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชุมชน สามารถรองรับการเปลี่ยนแปลงและวิกฤตการณ์ต่างๆ ได้

2. แนวคิดในการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนามีปรากฏหลักคำสอนในพระไตรปิฎก ในช่วงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงปฐมเทศนาชื่อว่า “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” พระพุทธเจ้าได้ทรงรับสั่งกับภิกษุปัญจวัคคีย์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ที่สุด 2 อย่างนี้ บรรพชิตไม่พึงเสพ กล่าวคือ (1) กามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย) เป็นธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ (2) อตตกิลมณานุโยค (การประกอบความลาบากเดือดร้อนแก่ตน) เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ภิกษุทั้งหลาย มัชฌิมาปฏิปทาไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 4 ข้อที่ 13 หน้าที่ 20, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

รูปแบบและองค์ประกอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถจำแนกได้หลากหลาย โดยมีรูปแบบหลักที่สำคัญดังนี้ (1) รูปแบบการพัฒนาชีวิตตามหลักภาวนา 4 เป็นหลักการพัฒนาชีวิตแบบองค์รวมเพื่อให้เกิดความสมดุลและนำไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ (1.1) กายภาวนา (Physical Development) การพัฒนากาย หรือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ซึ่งมีได้หมายถึงการทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่หมายรวมถึงการรู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมภายนอกผ่านอินทรีย์ทั้ง 5 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ด้วยสติปัญญา รู้จักบริโภคปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และใช้สอยเทคโนโลยีอย่างพอประมาณและเกิดคุณค่า ไม่ให้เกิดโทษ (1.2) ศีลภาวนา (Moral/Social Development) การพัฒนาศีล หรือการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม เป็นการฝึกอบรมให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีสัมมาอาชีพ และมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีที่เกื้อกูลกัน เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข (1.3) จิตตภาวนา (Mental/Emotional Development) การพัฒนาจิตใจ คือ การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงาม ประกอบด้วย 3 ด้านคือ ด้านคุณภาพจิต มีคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา ด้านสมรรถภาพจิต มีความเข้มแข็ง มีสมาธิ มีความเพียร และ ด้านสุขภาพจิต มีความสุข ร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส (1.4) ปัญญาภาวนา (Intellectual/Wisdom Development) การพัฒนาปัญญา เป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต (ไตรลักษณ์) สามารถวินิจฉัยและแก้ไขปัญหาต่างๆ ด้วยเหตุผลและปัญญาบริสุทธิ์ จนจิตใจเป็นอิสระจากความทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2559) (2) รูปแบบการวัดคุณภาพชีวิตตามแนวสากล (WHO) ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดองค์ประกอบของรูปแบบคุณภาพชีวิตไว้ 4 มิติ ซึ่งสอดคล้องกับการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเอง ได้แก่ (2.1) ด้านร่างกาย



(Physical Health) การรับรู้สภาพร่างกาย พละกำลัง การพักผ่อน และความเจ็บปวด (2.2) ด้านจิตใจ (Psychological) การรับรู้ภาพลักษณ์ตนเอง ความรู้สึกภาคภูมิใจ ความคิด ความจำ และสมาธิ (2.3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relations) การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่น การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และกิจกรรมทางเพศ (2.4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) การรับรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางกายภาพ ทรัพยากรการเงิน การเข้าถึงบริการสุขภาพ และโอกาสในการเรียนรู้ (World Health Organization, 2555)

ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับชีวิตมนุษย์และสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นความจำเป็นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนพึงได้รับและพึงกระทำ การพัฒนาที่เน้นแต่เพียงวัตถุหรือเศรษฐกิจโดยละเลยมิติทางจิตใจและปัญญา ย่อมไม่สามารถนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงได้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ต้องเป็นการพัฒนาแบบองค์รวม ที่บูรณาการทั้งศาสตร์สมัยใหม่และหลักพุทธธรรมเข้าด้วยกัน โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคนให้เป็นศูนย์กลาง ผ่านกระบวนการฝึกฝนตนเอง การดำเนินชีวิตทางสายกลาง และการสร้างสมดุลระหว่างความต้องการทางวัตถุกับความเจริญทางจิตใจ ผลลัพธ์ที่ได้จะไม่เพียงแต่ทำให้บุคคลมีความสุขและพึงพาดตนเองได้เท่านั้น แต่ยังนำไปสู่การสร้างสังคมที่สงบสุข เอื้ออาทร และประเทศชาติที่เจริญรุ่งเรืองอย่างมั่นคงและยั่งยืนตลอดไป

3. สาระสำคัญของหลักธรรมในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นหลัก คือ (1) การปฏิเสธที่สุด 2 อย่าง ก่อนที่จะทรงชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง พระพุทธองค์ทรงเริ่มต้นด้วยการชี้ให้เห็นถึงวิถีการปฏิบัติที่ผิดพลาด หรือทางสุดโต่ง 2 สาย ที่บรรพชิตหรือผู้แสวงหาความหลุดพ้นไม่พึงเสพ ได้แก่ กามสุขัลลิกานุโยค การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย คือการติดอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส พระพุทธองค์ทรงเตือนหนทางนี้ว่าเป็นธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นเรื่องของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ และที่สำคัญคือ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ การหลงเพลิดเพลินในวัตถุกามและกิเลสกามนี้ มีแต่จะก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมของจิตใจและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาปัญญา และอัตตakilมณานุโยค การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน หรือการทรมานตนเองให้ลำบาก เช่น การบำเพ็ญตบะที่เคร่งครัดเกินพอดี ซึ่งเป็นค่านิยมของนักบวชในอินเดียสมัยนั้น พระองค์ทรงชี้ว่าทางนี้เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของพระอริยะ และไม่ประกอบด้วยประโยชน์เช่นกัน เพราะมีแต่จะทำให้กายลำบาก จิตใจกระวนกระวาย ไม่เอื้อต่อการเกิดปัญญา (2) การประกาศทางสายกลาง เมื่อทรงปฏิเสธทางสุดโต่งทั้งสองแล้ว พระพุทธองค์จึงทรงนำเสนอ มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ไม่เอียงเข้าหาที่สุด 2 อย่างนั้น เป็นปฏิปทาที่พระองค์ได้ตรัสรู้แล้ว ก่อให้เกิดจักขุ (ดวงตาเห็นธรรม) ก่อให้เกิดญาณ (ความรู้) เป็นไปเพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน ทางสายกลางนี้ โดยเนื้อแท้แล้วก็คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรมอันประเสริฐ 8 ประการ ได้แก่ 1) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) 2) สัมมาสังกัปปะ

(ดำริชอบ) 3) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) 4) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) 5) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) 6) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) 7) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และ 8) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2559) หลักธรรมทั้ง 8 นี้ เมื่อย่นย่อลงแล้วก็คือหลักการศึกษาและปฏิบัติที่เรียกว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตที่สมดุลและนำไปสู่การดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง (3) อริยสัจ 4 และกิจในอริยสัจ (ญาณทัสสนะ) หัวใจสำคัญที่สุดของพระสูตรนี้ คือการประกาศความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่ 1) ทุกข์ ความจริงว่าด้วยความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย และความยึดมั่นถือมั่นในขันธ 5 2) สมุทัย เหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหา (ความทะยานอยาก) 3) นิโรธ ความดับทุกข์ คือ การดับตัณหา 4) มรรค ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (อริยมรรคมีองค์ 8)

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร จึงมิใช่เป็นเพียงพระธรรมเทศนาถ้อยคำแรกในเชิงสัญลักษณ์เท่านั้น แต่เป็นแม่บทที่รวบรวมหลักการสำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนาไว้อย่างครบถ้วน ตั้งแต่การปฏิเสธวิถีชีวิตที่ไร้ประโยชน์ที่สุด 2 อย่าง แล้วนำเสนอวิถีปฏิบัติที่ถูกต้องและสมดุล ตามหลักมรรคมีองค์ 8 ไปจนถึงเป้าหมายสูงสุดและวิธีการตรวจสอบผลการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4 หลักธรรมในพระสูตรนี้ชี้ให้เห็นว่าเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาเป็นนิพพาน ซึ่งจะสำเร็จได้ด้วยการดำเนินตามทางสายกลาง พัฒนาตนเองด้วยศีล สมาธิ ปัญญา จนเกิดญาณทัสสนะ รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง เมื่อพระธรรมเทศนานี้จบลง ดวงตาเห็นธรรมจึงบังเกิดขึ้นแก่ท่านอัญญาโกณฑัญญะ และวงล้อแห่งธรรมก็ได้หมุนเคลื่อนไปเพื่อประโยชน์แก่อกุลแก่เวไนยสัตว์ตราบนานัปการ ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาประกอบกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร จึงเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักการไว้ การดำเนินชีวิตตามแนวทางธัมมจักกัปปวัตตนสูตร จึงเป็นการบูรณาการหลักธรรมเข้ากับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตจากระดับโลกียะไปสู่ระดับโลกุตระอย่างสมบูรณ์

การดำเนินชีวิตตามแนวทางธัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือการสร้างดุลยภาพแห่งชีวิตด้วยทางสายกลาง ที่เริ่มต้นจากการยอมรับความจริงของธรรมชาติมนุษย์ที่มีความต้องการพื้นฐานทั้งทางกาย ทางสังคม และทางใจ โดยไม่ปฏิเสธการพัฒนาทางวัตถุ แต่ให้กำกับด้วยหลักมรรคมีองค์ 8 เพื่อไม่ให้เกิดไปสู่ทางสุดโต่งของการหมกมุ่นในกามสุข หรือการเบียดเบียนตนเองให้ลำบาก หัวใจสำคัญของการดำเนินชีวิตตามแนวทางนี้ อยู่ที่การนำหลักไตรสิกขา มาเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ พร้อมทั้งบูรณาการหลักธรรมอื่นๆ เช่น ภาวนา 4 และสัพพริสธรรม 7 เข้ามาใช้ในการบริหารจัดการชีวิต การงาน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น การปฏิบัติตามแนวทางนี้ย่อมเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมโลกียะได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ มีปัจจัย 4 พร้อม มีสังคมที่ดี และในขณะเดียวกัน ก็เป็นการบ่มเพาะอินทรีย์เพื่อยกระดับจิตวิญญาณไปสู่เป้าหมายสูงสุด คือ การ



ดำเนินชีวิตแบบโลกุตตระ ที่เป็นอิสระจากความทุกข์และกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เข้าถึงความสุขอันแท้จริงคือนิพพาน สมดังพุทธประสงค์ที่ทรงมุ่งน้อมเกล้าแห่งธรรมเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชาวโลกสืบไป

ทั้งนี้ หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาย่อมรับความสำคัญของการพัฒนาด้านวัตถุว่ามีความจำเป็นต่อการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางกายและสังคม แต่ในขณะเดียวกันก็เน้นย้ำว่าการพัฒนานั้นต้องดำเนินควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านจิตใจ โดยมีหลักศีลธรรมเป็นคุณสมบัติพื้นฐานเพื่อให้เกิดปัญญา ความสงบสุข และพ้นจากความทุกข์

อภิปรายผลการวิจัย

1. สังคมมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 กำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ด้านคุณภาพชีวิตที่ซับซ้อนและหลากหลาย แม้ว่าความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวัตถุจะพัฒนาอย่างรวดเร็ว แต่ดัชนีชี้วัดความสุขและคุณภาพชีวิตของประชากรโลกกลับไม่ได้เพิ่มขึ้นตามสัดส่วน เมื่อพิจารณาผ่านกรอบของอัมมจักกัปวัตตนสูตร ปัญหาคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบันสามารถจำแนกออกได้เป็น 2 กลุ่มหลักที่สอดคล้องกับ ส่วนที่สี่ของอย่าง ที่พระพุทธองค์ทรงปฏิเสธไว้ในปฐมเทศนา ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ปัญหาจากกามสุขัลลิกานุโยค ปัญหาด้านแรกมีรากฐานมาจากการหมกมุ่นในกามสุขหรือความสุขทางวัตถุมากเกินไป ซึ่งในบริบทสมัยใหม่แสดงออกผ่านปรากฏการณ์ต่างๆ เช่น วัฒนธรรมบริโภคนิยมที่ครอบงำสังคม ความโลภในทางเศรษฐกิจ การสะสมทรัพย์สินเพื่อความสุขส่วนตัวโดยไม่คำนึงถึงสังคมหรือส่วนรวม และการแสวงหาความสุขจากสิ่งภายนอกอย่างไม่รู้จักพอ ทำให้สังคมขาดคุณธรรมและจริยธรรม และนำไปสู่ปัญหาสังคมในที่สุด กลุ่มที่ 2 ปัญหาจากอัตตกิลมณานุโยค ปัญหาด้านที่สองมาจากการบีบคั้น กดดัน และทรมานตนเองมากเกินไป ซึ่งในบริบทสมัยใหม่แสดงออกผ่านความเครียดสะสม ภาวะหมดไฟ การบีบบังคับตนเองให้ทำงานหนักเกินไป ความกดดันทางสังคมที่บีบให้ต้องประสบความสำเร็จตามมาตรฐานที่สังคมกำหนด และการปฏิบัติต่อตนเองอย่างรุนแรงในรูปแบบต่างๆ โดยการปฏิบัติที่ตึงเกินไป หรือเคร่งครัดเกินไป ก็จะทำให้เกิดความเครียด ซึ่งถือเป็นการทำร้ายตนเองอย่างหนึ่ง โดยปัญหาคุณภาพชีวิตในสังคมร่วมสมัยแสดงออกในหลายระดับและหลายรูปแบบ ได้แก่ ระดับกาย ปัญหาสุขภาพกายจากการใช้ชีวิตที่ไม่สมดุล เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด ซึ่งมีสาเหตุจากพฤติกรรมบริโภคบริโภคที่ผิดปกติ ความเครียดสะสม และการขาดการออกกำลังกาย ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า โรคไม่ติดต่อ (Non-Communicable Diseases: NCDs) คร่าชีวิตผู้คน 41 ล้านคนในแต่ละปี ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 71 ของการเสียชีวิตทั้งหมดทั่วโลก การใช้น้ำตาล การขาดการออกกำลังกาย การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก และการรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ล้วนเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ระดับจิตใจ ปัญหาสุขภาพจิตแพร่ระบาดในระดับวิกฤต ข้อมูลของศูนย์โรคซึมเศร้าไทย กรมสุขภาพจิต 9 ยังระบุว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน โดยผู้ป่วยจำนวน 100 คน

สามารถเข้าถึงการรักษาเพียง 28 คนเท่านั้น และทำให้คนไทยกว่า 70 เปอร์เซ็นต์เสียชีวิตก่อนวัยอันควร ระดับสังคม ความแตกแยก ความขัดแย้ง และการขาดความสมานฉันท์ในสังคม ปัญหาความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม การแตกสลายของสถาบันครอบครัว และการสูญเสียทุนทางสังคม ล้วนเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างร้ายแรง ระดับปัญญา การขาดปัญญาที่แท้จริง (กรมสุขภาพจิต, 2565) แม้มนุษย์จะมีความรู้และข้อมูลมากขึ้นกว่าเดิมมาก แต่ปัญญาในการใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง การรู้เท่าทันกิเลส และการมีสัมมาทิฐิกลับลดน้อยถอยลง ส่งผลให้เกิดการตัดสินใจผิดพลาดในชีวิตในหลากหลายด้าน เมื่อวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาคุณภาพชีวิตตามหลักสมุทัยสังพบว่ารากเหง้าที่แท้จริงคือ ตัณหา ซึ่งในบริบทสมัยใหม่แสดงออกในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ กามตัณหา ความอยากในความสุขทางประสาทสัมผัส ความต้องการวัตถุ ทรัพย์สิน ชื่อเสียง อำนาจ และความบันเทิง ซึ่งในสังคมบริโภคนิยมได้รับการกระตุ้นอย่างต่อเนื่องจากสื่อและเทคโนโลยี ฆาตตัณหา ความอยากดำรงอยู่ในสถานะหรือสภาวะที่พึงพอใจ ความต้องการความมั่นคงถาวร ความอยากให้สิ่งที่ดีงามคงอยู่ตลอดไป ซึ่งขัดกับความจริงของพระไตรลักษณ์ และวิฆาตตัณหา ความอยากหลุดพ้นจากสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ความอยากหนีหายจากปัญหา ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมหลีกเลี่ยง การปฏิเสธความจริง และในกรณีรุนแรงอาจนำไปสู่การทำร้ายตนเอง ดังนั้นเป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตคือ เป้าหมายใน 2 ระดับ ได้แก่ ระดับโลกียะ คือการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในปัจจุบัน มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุข สอดคล้องกับคุณิณิพนธ์ของณัฐพงศ์ นำศิริกุล ที่ได้ศึกษาเรื่องนวัตกรรมวิถีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ พบว่าการพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธธรรมช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นความจริงของชีวิตได้อย่างชัดเจน นำไปสู่การตัดสินใจที่เหมาะสมกับบริบทชีวิตของตนเองโดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกิเลสและค่านิยมทางสังคมที่บิดเบือน (ณัฐพงศ์ นำศิริกุล, 2566)

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา มีหลากหลายวิธีการ และหลากหลายระดับตั้งแต่ ระดับพื้นฐาน เช่น การรักษาศีลและการจัดระเบียบสังคม ระดับกลาง เช่น การดำเนินชีวิตตามแนวทางมรรค 8 และอิทธิบาท 4 ไปจนถึงระดับสูงสุด คือการเจริญสติและวิปัสสนา ซึ่งทุกรูปแบบล้วนทำงานสอดประสานกันเพื่อเป้าหมายเดียวกัน คือการสร้างคุณภาพ ให้มนุษย์สามารถพึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจ มีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ และมีปัญญารู้เท่าทันโลกจนปราศจากความทุกข์อย่างแท้จริง แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต (Quality of Life: QOL) ในบริบทสมัยใหม่มีการพัฒนาและนิยามอย่างหลากหลาย องค์การอนามัยโลก (WHO) นิยามคุณภาพชีวิตว่าเป็น การรับรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับสถานะของตนในชีวิต ภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและระบบค่านิยมที่ตนอาศัยอยู่ และสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน และความกังวลของตน โดยประกอบด้วย 4 มิติหลัก ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมเมื่อเปรียบเทียบกับ



มิติคุณภาพชีวิต 4 ด้านตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา พบว่ามีความสอดคล้องกันที่น่าสนใจดังนี้

ตารางเปรียบเทียบมิติคุณภาพชีวิต 4 ด้าน

มิติคุณภาพชีวิต (WHO)	มิติคุณภาพชีวิต (พุทธ/ภาวนา 4)	ความสัมพันธ์
สุขภาพกาย (Physical Health)	กายภาวนา (Physical Development)	สอดคล้อง: ทั้งคู่เน้นการดูแลร่างกายให้แข็งแรง
สุขภาพจิต (Psychological Health)	จิตตภาวนา (Mental Development)	สอดคล้อง: ทั้งคู่เน้นการพัฒนาจิตใจ
ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships)	ศีลภาวนา (Ethical Development)	สอดคล้อง: ทั้งคู่เน้นการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างดี
สิ่งแวดล้อม (Environment)	ปัญญาภาวนา (Wisdom Development)	สอดคล้องบางส่วน: ปัญญาครอบคลุมมากกว่า รวมถึงการรู้เท่าทันความจริงของโลก

จากตารางเปรียบเทียบจะเห็นได้ว่า หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนามีความสอดคล้องกับกรอบคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกเป็นอย่างดี แต่มีความลุ่มลึกและครอบคลุมกว่าในมิติทางปัญญาและจิตวิญญาณ

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือการประยุกต์ไตรสิกขาและมรรค 8 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 มิติ โดยการปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง นำไปสู่ผลลัพธ์ที่สามารถสังเกตและวัดได้ ดังนี้ 1) ผลลัพธ์ด้านร่างกายและเศรษฐกิจบุคคลที่ดำเนินชีวิตตามหลักสัมมาอาชีวะและกายภาวนา จะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง ได้แก่ การรับประทานอาหารที่เหมาะสมไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป การออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ การพักผ่อนเพียงพอ และการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน ที่ได้รับการยืนยันทางการแพทย์สมัยใหม่ และการดำเนินชีวิตตามสัมมาอาชีวะในมิติเศรษฐกิจ นำไปสู่รูปแบบการบริโภคและการทำงานที่สมดุล ไม่ตกเป็นทาสของระบบบริโภคนิยม สามารถสร้างความมั่นคงทางการเงินโดยไม่ต้องพึ่งพาการสะสมทรัพย์อย่างไม่สิ้นสุด ซึ่งในทางเศรษฐศาสตร์สอดคล้องกับแนวคิด Sufficiency Economy (เศรษฐกิจพอเพียง) ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบในด้านต่างๆ สามารถวิเคราะห์ข้อมูลสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร M-QOL Model (Middle Path Quality of Life Model) ซึ่งเป็นการบูรณาการหลักธรรมในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรเข้ากับกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นระบบ สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน และตอบสนองต่อความต้องการของคนในสังคมยุคใหม่ ได้ดังนี้

รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร



การนำเสนอ M-QOL Model (Majjhima Model for Quality of Life) ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า หลักธรรมในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร สามารถนำมาสังเคราะห์และจัดระบบเป็นรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ ครอบคลุม และปฏิบัติได้จริงในบริบทสังคมร่วมสมัย

M-QOL Model มีลักษณะเด่น 5 ประการ ได้แก่

ประการที่ 1 ความสมดุล (Balance) โมเดลนี้ยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลางเป็นแกนกลาง ทำให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่ตกสู่ความสุดโต่งด้านใดด้านหนึ่ง

ประการที่ 2 ความบูรณาการ (Integration) โมเดลนี้บูรณาการหลักธรรม 3 ระบบ (ไตรสิกขา อริยมรรคมีองค์ 8 และภาวนา 4) เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ ทำให้การพัฒนาเกิดขึ้นพร้อมกันในทุกมิติ

ประการที่ 3 ความเป็นระบบ (Systematic) โมเดลนี้มีโครงสร้าง INPUT-PROCESS-OUTPUT ที่ชัดเจน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดับบุคคล ครอบครัว องค์กร และสังคมได้

ประการที่ 4 ความยั่งยืน (Sustainability) โมเดลนี้มุ่งแก้ปัญหาที่รากเหง้า (สมุทัย) ไม่ใช่เพียงการบรรเทาอาการ ทำให้ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมีความยั่งยืนและลึกซึ้ง



ประการที่ 5 ความเป็นสากล (Universality) แม้โมเดลนี้จะมีรากฐานจากพุทธปรัชญา แต่เนื้อหาสาระสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตสากล ทั้ง WHO Quality of Life Framework, Maslow's Hierarchy of Needs และ SDGs ทำให้สามารถสื่อสารข้ามวัฒนธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โครงสร้างหลักของ Model

INPUT การตระหนักรู้ในทุกข์และสาเหตุ ยอมรับส่วนที่สุด 2 อย่างที่ตนดำเนินอยู่ และมุ่งสู่ทางสายกลาง

PROCESS วงล้อแห่งการปฏิบัติ (ไตรสิกขา 3 เฟือง) คือ 1. เฟืองศีล ปรับพฤติกรรม (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ) 2. เฟืองสมาธิ ปรับจิตใจ (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ) 3. เฟืองปัญญา ปรับความคิด (สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ)

OUTPUT คุณภาพชีวิต 4 มิติที่สมดุลและยั่งยืน คือ 1. ด้านร่างกาย/เศรษฐกิจ สุขภาพดี พอเพียง มั่นคง 2. ด้านสังคม ความสัมพันธ์ อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข 3. ด้านจิตใจ มีสุขภาพจิตดี สงบ มีสติ 4. ด้านปัญญา รู้เท่าทัน แก้ปัญหาเป็น พันทุกข์

ผลลัพธ์สูงสุดของ M-QOL Model คือการนำผู้ปฏิบัติไปสู่คุณภาพชีวิตที่สมดุลทั้ง 4 มิติ (กาย-สังคม-จิตใจ-ปัญญา) ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุและนำไปสู่ความยั่งยืนของชีวิตและสังคม ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ที่ทรงหมุนกงล้อแห่งธรรมเพื่อประโยชน์แก่อกุศลแก่สรรพสัตว์สืบไป

ดังนั้นในยุคโลกาภิวัตน์ที่สังคมมีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวัตถุอย่างรวดเร็ว มนุษย์กลับต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์ด้านคุณภาพชีวิตที่ซับซ้อน ทั้งความเครียด ภาวะหมดไฟ และความทุกข์ทางจิตใจ ท่ามกลางสภาวะความวุ่นวายนี้ ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งเป็นแม่บทแห่งธรรมและพระปฐมเทศนา ได้มอบนวัตกรรมการทางความคิดที่ล้ำค่าเหนือกาลเวลา เพื่อเป็นเครื่องมือในการดับทุกข์และยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

บทสรุป

หลักการดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าหลักธรรมในพระพุทธศาสนามีใช้เพียงเพื่อการหลุดพ้นทางจิตวิญญาณขั้นสูงสุดเท่านั้น แต่ยังเป็นระบบทฤษฎีและการปฏิบัติที่มีความเป็นสากลและร่วมสมัย การน้อมนำทางสายกลางและอริยมรรคมีองค์ 8 มาใช้ตามรูปแบบ M-QOL Model จะช่วยให้มนุษย์สามารถจัดการปัญหาได้อย่างเป็นระบบ สร้างดุลยภาพให้ชีวิต นำไปสู่ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สุขภาพกายใจที่สมบูรณ์ และการอยู่ร่วมกับโลกได้อย่างผาสุกและยั่งยืน รูปแบบ M-QOL Model นี้ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ให้สามารถพึ่งพาตนเอง และก้าวข้ามความเปลี่ยนแปลงของโลกได้อย่างมีความสุข สมดุล และยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ด้านการศึกษา ภาครัฐควรบูรณาการหลัก M-QOL เข้าสู่หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยเน้นการฝึกปฏิบัติจริงมากกว่าการท่องจำ โดยเฉพาะการพัฒนาสติและการฝึกโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับพลเมืองในยุคข้อมูลข่าวสาร

1.2 ด้านสาธารณสุข ภาครัฐควรนำแนวทาง M-QOL Model ไปประยุกต์ใช้ในการบำบัด และป้องกันปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะการนำหลัก "Noble Truth Stress Management" มาเสริมกับวิธีการบำบัดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ เช่น CBT (Cognitive Behavioral Therapy) เพื่อพัฒนาเป็น "Buddhist CBT" ที่เหมาะกับบริบทสังคมไทย อันจะช่วยลดภาวะซึมเศร้าและความเครียดในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ด้านการพัฒนาองค์กรธุรกิจ ภาครัฐและภาคเอกชนควรนำ M-QOL Model มาเป็นกรอบในการพัฒนาบุคลากรและองค์กร โดยเฉพาะการพัฒนาภาวะผู้นำตามหลักไตรสิกขา ที่เน้นการพัฒนาทั้งด้านทักษะ (ศีล จิตใจ สมาธิ) และปัญญา (ปัญญา) พร้อมกัน แทนที่จะพัฒนาเพียงทักษะด้านเทคนิคและการบริหารจัดการ

1.4 ด้านชุมชนและสิ่งแวดล้อม หน่วยงานด้านพัฒนาชุมชนควรนำมิติสังคมของ M-QOL Model ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน โดยเน้นการสร้างทุนทางสังคม (Social Capital) ผ่านหลักสังคหวัตถุ 4 และพรหมวิหาร 4

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรมีการวิจัยเชิงทดลองโดยนำ M-QOL Model ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำเพาะ เช่น กลุ่มคนวัยทำงานในเขตเมืองที่ประสบภาวะหมดไฟ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หรือกลุ่มผู้สูงอายุที่เตรียมตัวสู่วาระสุดท้ายของชีวิต เพื่อวัดและประเมินผลเชิงปริมาณในแต่ละมิติคุณภาพชีวิต โดยใช้เครื่องมือวัดมาตรฐานสากล เช่น WHOQOL-BREF ร่วมกับตัวชี้วัดเชิงพุทธที่พัฒนาขึ้นใหม่ ทั้งนี้เพื่อพิสูจน์ประสิทธิผลของโมเดลในเชิงวิทยาศาสตร์

2.2 ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบการประยุกต์ใช้ M-QOL Model ในบริบทวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เช่น สังคมพุทธมหายาน สังคมที่มีบริบทศาสนาอื่น หรือสังคมตะวันตกที่ให้ความสนใจกับ Mindfulness-Based Interventions (MBIs) เพื่อทดสอบความเป็นสากล (Universality) ของโมเดล และระบุว่าส่วนใดต้องการการปรับประยุกต์ตามบริบทวัฒนธรรม

2.3 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบเชิงลึกระหว่างแนวคิด "มัชฌิมาปฏิปทา" กับแนวคิด "Sustainability" หรือความยั่งยืนในระดับสากลตาม SDGs เพื่อยกระดับพุทธธรรมสู่เวทีวิชาการโลก และแสดงให้เห็นว่าปรัชญาพุทธศาสนาสามารถเป็นรากฐานทางจริยธรรมของการพัฒนาที่ยั่งยืนได้อย่างแท้จริง



2.4 ควรมีการพัฒนาและทดสอบนวัตกรรมทางการศึกษาที่พัฒนาหลัก M-QOL Model กับการเรียนการสอนในระดับต่างๆ โดยเฉพาะการพัฒนาหลักสูตร "M-QOL Life Skills" สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาและนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2565). *เปิดสถิติ โรคซึมเศร้ากับสังคมไทย ภัยเงียบทางอารมณ์ของคนยุคใหม่*.
แหล่งที่มา: <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31459>
- ณัฐพงศ์ นาคศิริกุล. (2566). “นวัตกรรมวิธีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ”. *คุชภูมินิพนธ์พุทธศาสตร์คุชภูมิตต* สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2559) *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2551). *ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร*. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2566). *พุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- World Health Organization. (2555) *Noncommunicable Disease*. <https://www.afro.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases>
- World Health Organization. (2555). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*.
<https://www.who.int/tools/whoqol>

