

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร

ปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๗

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร

ปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๗

ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVI BHANGASUTTAS

PIYAPAT KUJAROENPHONG

A DISSERTATION SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DOCTOR DEGREE OF PHILOSOPHY
PROGRAM IN BUDDHIST AND PHILOSOPHY RESEARCH
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
2024

หัวข้อดุษฎีนิพนธ์	:	การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร
ชื่อนักศึกษา	:	ปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์
ชื่อปริญญา	:	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชา	:	วิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา
ปีพุทธศักราช	:	2567
อาจารย์ที่ปรึกษา	:	พระครูวุฒิธรรมสาร, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย .....
(พระสุทธิสารเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

คณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ :
ประธานกรรมการ .....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประเวศ อินทองปาน)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษา) .....
(พระครูวุฒิธรรมสาร, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ .....
(พระสุทธิสารเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ .....
(พระมหาสมบัติ คุเณสโก, ดร.)

กรรมการ .....
(ศาสตราจารย์ ดร.ประยงค์ แสนบุราณ)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Dissertation Topic	:	Enhanceing the Quality of a Good Life According to Culakamavibhangasuttas
Student's Name	:	Piyapat Kunjaroenphong
Degree Sought	:	Doctor of Philosophy
Program	:	Buddhist and Philosophical Research
Anno Domini	:	2024
Advisor	:	Phrakruwuddhidhammasara, Asst.Prof.Dr.

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Doctor Degree of Philosophy (Buddhist and Philosophy Research)

Dean of Graduate School .....
(Phrasutthisanmethi, Asst.Prof.Dr.)

Dissertation Committee :
Chairman .....
(Assoc.Prof.Praves Intongpan)

Member (Advisor) .....
(Phrakruwuddhidhammasara, Asst.Prof.Dr.)

Member .....
(Phrasutthisanmethi, Asst.Prof.Dr.)

Member .....
(Phramaha Sombat Khunesako, Dr.)

Member .....
(Prof.Dr.Prayong Saenpuran)

Copyright of the Graduate School, Mahamakut Buddhist University

บทคัดย่อ

หัวข้อดุษฎีนิพนธ์ : **การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร**
ชื่อนักศึกษา : **ปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์**
ชื่อปริญญา : **ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**
สาขาวิชา : **วิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา**
ปีพุทธศักราช : **๒๕๖๗**
อาจารย์ที่ปรึกษา : **พระครูวุฒิธรรมสาร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.**

ดุษฎีนิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างชีวิตที่ดี ๒) เพื่อศึกษาจูฬกัมมวิภังคสูตร ๓) เพื่อบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร ๔) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร” วิธีดำเนินการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบการวิจัยเอกสาร (Documentary Qualitative Research) โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิจากเอกสารขั้นต้น (Primary Source) และขั้นรอง (Secondary Source) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบเจาะจงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี จำนวน ๓ กลุ่ม ๑๗ รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา นำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า :

๑. การเสริมสร้างชีวิตที่ดี พบว่า คุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบด้วยปัจจัย ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา ๒) ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ ๓) ความสมบูรณ์ด้านสิ่งแวดล้อม และความสุขจะมีได้ต้องได้รับการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้มีความมั่นคงต่อตนเองครอบครัวและสังคม ๔ ทาง ได้แก่ ๑) ทางกาย ๒) ทางจิตใจและอารมณ์ ๓) ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และ ๔) ทางปัญญา

๒. จูฬกัมมวิภังคสูตร พบว่า เป็นพระสูตรจำแนกกรรม ที่บุคคลได้กระทำไว้ตอนยังมีชีวิต เมื่อตายจากโลกนี้ จะได้รับผลของกรรมที่ตนทำไว้ มีเจตนาเป็นเหตุทำให้มนุษย์เกิดมาต่างกัน มี ๑๔ ข้อ ๗ คู่ คือ ๑) มีอายุสั้น - อายุยืน ๒) มีโรคมาก - มีโรคน้อย ๓) มีผิวพรรณทราม - ผิวพรรณงาม ๔) มีศักดาน้อย - ศักดามาก ๕) มีโภคะน้อย โภคะมาก ๖) เกิดในตระกูลต่ำ - ตระกูลสูง ๗) มีปัญญาน้อย - มีปัญญมาก จากพุทธพจน์ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและดีได้

๓. บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร พบว่า องค์ประกอบที่สำคัญอยู่ ๒ ส่วน คือ กายกับใจ หรือ รูปกับนาม โดยมุ่งเน้นการพิจารณาถึงความเป็นจริงของชีวิตของตน มุ่งฝึกฝนเสริมสร้างพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยการลด ละ เลิกในส่วนไม่ดี เพิ่มในส่วนที่ดีให้ดียิ่งขึ้น เพื่อเข้าถึงความสงบสุขในชีวิต เข้าใจความเป็นจริงของโลก แนวคิดการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นแนวความคิดแบบยั่งยืนที่ควบคู่ไปกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีให้เกิดความสงบสุขต่อตนเองและผู้อื่น

๔. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ได้แก่ “PMSW Strong” โมเดล P มาจาก Physically Strong มีความเข้มแข็งทางกาย M มาจาก Mentally Strong มีความเข้มแข็งทางจิตใจ S มาจาก

Socially Strong มีความเข้มแข็งทางสังคม และ W มาจาก Wisdom Strong มีความเข้มแข็งทางปัญญา

คำสำคัญ : การเสริมสร้างชีวิตที่ดี, จูฬกัมมวิภังคสูตร

ABSTRACT

Dissertation Topic	:	**Enhancing the Quality of a Good Life According to Culakamavibhangsuttas**
Studen's Name	:	**Piyapat Kuljaroenpong**
Degree Sought	:	**Doctor of Philosophy**
Program	:	**Buddhist and Philosophical Research**
Anno Domini	:	**2024**
Advisor	:	**Phrakru Wuddhidhammasara, Asst.Prof.Dr.**

The objectives of the dissertation are 1) to study the enhancement of well-being, 2) to explore the principles of Culakamavibhangsuttas, 3) to establish a model for well-being enhancement by integrating the principles of Culakamavibhangsuttas, and 4) to illustrate a body of knowledge on 'enhancing the quality of a good life in accordance with the principles of Culakamavibhangsuttas.' The research study was mainly achieved through an in-depth study and analysis of information derived from documents, including the Tipiṭaka, textbooks and relevant documents as primary resources. Additionally, in-depth interviews were conducted with 17 individuals in 4 expert groups: 1) 5 Buddhist monks specializing in Buddhist philosophy, 2) 5 Buddhist monks who are academic scholars, 3) 5 experts, and 4) 2 business executives. In data analysis, content analysis was employed. The results are presented using descriptive statistics.

The key research Findings are as follows :

1) Regarding the principles of life enhancement, it is found that the elements contributing to an individual's quality of life should encompass factors in three dimensions: 1) physical and intellectual strength, 2) mental and emotional strength, and 3) environmental strength. In enhancing the quality of life of Thai people in the 21st century, it is observed that well-being can be promoted through a comprehensive enhancement of four aspects: 1) physical strength, 2) mental ane emotional strength, 3) social and environmental strength, and 4) wisdom strength.

2) In the pursuit of enhancing the quality of life through the principles of Culakamavibhangsuttas, numerous principles derived from Buddhist teachings and philosophy are found to be applicable and can be integrated to improve well-being and foster community harmony. These include Ten Courses of Wholesome Karma, Three Principles of Wisdom, the Principles of Forgiveness, the Principles of Bhavana 4,

and the Principles of Savghahavatthu 4 (the principle for mutal generosity and emphaty).

3) In the process of incorporating the principles of Culakamavibhangsuttas in enhancing the quality of life, it is found that two main components: the body and the mind (physical and non-physical). The approach emphasizes a focus into the reality of one's own life through self-development on reducing and eliminating undesirable aspects and enhancing good ones. This include promoting cleanliness, brightness, peacefulness, and happiness in life to gain an in-depth understanding of the reality of the world. The concept of enhancing the quality of a good life, according to Theravada Buddhist philosophy, is aimed at sustainable improvement aligned with the enhancement of well-being, ensuring peace for oneself and others.

4) The body of knowledge gained from the research study is called the "PMSW Strong W" model. P (Physically Strong) represents physical strength, M (Mentally Strong) represents mental strength, S (Socially Strong) represents social strength, and W (Wisdom) represents wisdom strength.

Key words : Enhancement of the quality of life, The principles of Culakamavibhangsuttas

กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้เนื่องด้วยความเมตตาจากบุคคลหลายฝ่ายที่ได้ช่วยเหลือในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพระธรรมพระธรรมวชิรจินดาภรณ์, รศ.ดร. อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พระศรีวินยาภรณ์, ดร. และพระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหา มกุฏราชวิทยาลัย คณาจารย์ของบัณฑิตวิทยาลัยทุกรูป/คน และคณาจารย์พิเศษทุกรูป/คน ผู้ได้อบรมสั่งสอนให้เกิดสติปัญญาทั้งในด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา ตลอดจนความรู้ด้านต่าง ๆ อันสามารถนำไปประยุกต์ใช้พัฒนาต่อยอดในการดำเนินชีวิตที่ดีให้เกิดประโยชน์สุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูวุฒิธรรมสาร, ผศ.ดร. ที่ได้ให้ความเมตตาอนุเคราะห์รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษาตลอดจนตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งยังเมตตาชี้แนะในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาของดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณ ขอบคุณ อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญาทุกรูป/คน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ อบรมสั่งสอน สนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยโดยตลอดมา จนทำให้ดุษฎีนิพนธ์นี้สำเร็จลงได้

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ได้อำนวยความสะดวกด้วยดีเสมอมาตลอดจนเพื่อน ๆ นักศึกษาระดับปริญญาเอกทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและคอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา ด้วยการเติมเต็ม สนับสนุน ส่งเสริม ให้เกิดความสำเร็จ

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย และผู้ให้สัมภาษณ์ทุกท่านที่ได้เมตตากรุณาเสียสละเวลาในการให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณครอบครัวและญาติมิตรทุกท่านโดยเฉพาะ คุณพ่อซองเจีย แซ่จึง ผู้เป็นบิดา คุณแม่บิ่ง เยื้องทิ มารดาผู้ให้กำเนิดและขอบคุณคุณปรีชา ชัยอนันต์และขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาในครั้งนี้และคอยห่วงใยให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจตั้งแต่เริ่มเรียนจนจบการศึกษา

คุณค่าประโยชน์และความดีงามอันพึงมีของดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และขอมอบเป็นเครื่องบูชาคุณบิดามารดา ครูบาอาจารย์ผู้ที่ให้ความรู้ให้แสงสว่างทั้งทางโลกและทางธรรมแก่ผู้วิจัยมาตราบจนทุกวันนี้ และขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยจงดลบันดาลให้ท่านที่คอยสนับสนุนด้านการศึกษา และทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาในครั้งนี้ จงประสบแต่ความสุขความเจริญ

ปิยพัฒชญ์ กุลเจริญพงศ์

สารบัญคำย่อ

อักษรย่อชื่อพระไตรปิฎกในดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๔ อรรถกถา ๙๑ เล่ม ในการอ้างอิงโดยมีคำย่อและคำเต็มเรียงตามลำดับ ดังนี้

คำย่อ		คำเต็ม	
พระวินัยปิฎก			
วิ.ม.	=	วินยปิฎก	มหาวคฺค
วิ.มหา.	=	วินยปิฎก	มหาวิภงฺค
วิ.จู.	=	วินยปิฎก	จูฬวรรค
พระสุตตันตปิฎก			
ที.ม.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวคฺค
ที.ปา.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฏิกวคฺค
ม.อุ.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	มชฺฌิมนิกาย อุปริปณฺณาสก
ม.มู.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	มชฺฌิมนิกาย มูลปณฺณาสก
ม.ม.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	มชฺฌิมนิกาย มชฺฌิมปณฺณาส
สํ.ส.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	สํยุตฺตนิกาย สคาถวคฺค
สํ.นิ	=	สุตฺตนฺตปิฎก	สํยุตฺตนิกาย นิทานวคฺค
สํ.ข	=	สุตฺตนฺตปิฎก	สํยุตฺตนิกาย ขนฺธวารวคฺค
สํ.ม.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	สํยุตฺตนิกาย มหาวคฺค
องฺ.เอก	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย เอกนิปาต
องฺ.ทุก.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตตรนิกาย ทุกนิปาต
องฺ.ติก.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย ติกนิปาต
องฺ.จตุกฺก.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย จตุกฺกนิปาต
อง.ปญฺจก	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย ปญฺจกนิปาต
อง.ฉกฺก	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตตรนิกาย ฉกฺกนิปาต
อง.อฏฺฐก.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย อฏฺฐกนิปาต
องฺ.ทสก	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย ทสกนิปาต
ขุ.ขุ.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย ขุทฺทกปาต
ขุ.เปต.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย เปตวตฺถุ
ขุ.ธ.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท
ขุ.สุ.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย สุตฺตนิปาต
ขุ.อิต.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย อิติวุตฺตก

ขุ.ชา.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ชาดก
ขุ.อุ.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	อุทาน
ขุ.จู.	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	จูฬนิทเทส

สำหรับตัวเลข ที่อยู่หลังพระไตรปิฎก ผู้วิจัยใช้แบบ ๓ ตอน คือเลขเล่ม เลขข้อ และเลขหน้า ตามลำดับ เช่น ม.ม. ๑๓/๘๘/๖๔-๖๙. หมายความว่า อ้างจากพระสุตฺตนฺปิฎก มชฺฌิมนิกาย มชฺฌิมปณฺณาส เล่ม ๑๓ ข้อ ๘๘ หน้า ๖๔-๖๙.

สำหรับตัวเลข ที่อยู่หลังอรรถกถา ผู้วิจัยใช้แบบ ๒ ตอน คือเลขข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น องฺ.ติก.อ. ๓๔/๑๒๙ หมายความว่า องฺคุตฺตรนิกาย มโรถปูรณี ติกนิปาตฏฐกถา เล่ม ๓๔ ข้อ ๑๒๙ เป็นต้น

สำหรับตัวเลข ที่อยู่หลังวิสุทธิมรรค ผู้วิจัยใช้แบบ ๒ ตอน คือภาค เลขหน้า เช่น วิสุทธิ ๓/๒๓๙-๒๓๘. เป็นต้น

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย..... จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... ช
กิตติกรรมประกาศ..... ฌ
สารบัญคำย่อ..... ญ
สารบัญ..... ฎ
สารบัญภาพ..... ฒ
สารบัญตาราง..... ณ
บทที่ ๑ บทนำ..... ๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... ๑
๑.๒ คำถามการวิจัย..... ๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... ๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย..... ๔
๑.๕ วิธีดำเนินการวิจัย..... ๕
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... ๙
๑.๗ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... ๙
๑.๘ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย..... ๑๘
๑.๙ กรอบแนวคิดการวิจัย..... ๑๙
บทที่ ๒ การเสริมสร้างชีวิตที่ดี..... ๒๐
๒.๑ การเสริมสร้างชีวิตที่ดี..... ๒๐
๒.๑.๑ ความหมายของการเสริมสร้างชีวิตที่ดี..... ๒๐
๒.๑.๒ การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี..... ๒๓
๒.๒ ทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี..... ๒๖
๒.๒.๑ ทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธปรัชญา..... ๒๖
๒.๒.๒ ทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางปรัชญาะวันตก..... ๓๖
๒.๓ รูปแบบและองค์ประกอบของการเสริมสร้างชีวิตที่ดี..... ๔๒
๒.๓.๑ รูปแบบการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท..... ๔๓
๒.๓.๒ รูปแบบการเสริมสร้างพัฒนาชีวิตที่ดีตามยุทธศาสตร์ ๒๐ ปี..... ๔๘
๒.๓.๓ องค์ประกอบของการเสริมสร้างชีวิตที่ดี..... ๕๗
๒.๓.๔ ปรัชญสพื้นฐานในการเสริมสร้างชีวิตที่ดี..... ๖๔
๒.๓.๕ ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี..... ๖๖
๒.๔ แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดี..... ๖๗
๒.๔.๑ แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑..... ๖๗
๒.๔.๒ แนวทางการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี..... ๗๑

๒.๔.๓ แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยคุณธรรมจริยธรรม..... ๗๒
๒.๔.๔ ลักษณะของคุณภาพชีวิตที่ดี..... ๗๔
๒.๕ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีของมนุษย์..... ๗๖
๒.๕.๑ ความสำคัญในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของมนุษย์..... ๗๗
๒.๕.๒ จุดมุ่งหมายในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของมนุษย์..... ๗๗
๒.๕.๓ หลักการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของมนุษย์..... ๗๘
๒.๕.๔ ลักษณะสำคัญในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของมนุษย์..... ๗๘
๒.๕.๕ กระบวนการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของมนุษย์..... ๗๙
๒.๖ ประโยชน์และความสำคัญของการเสริมสร้างชีวิตที่ดี..... ๘๐
๒.๗ สรุป..... ๘๓
บทที่ ๓ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร..... ๘๔
๓.๑ กรรมในทัศนะของพุทธปรัชญาเถรวาท..... ๘๔
๓.๑.๑ ความหมายของกรรม..... ๘๕
๓.๑.๒ ความสำคัญของกรรม..... ๘๗
๓.๑.๓ ประเภทและบทบาทหน้าที่ของกรรม..... ๘๙
๓.๒ หลักคำสอนในพระสูตรจูฬกัมมวิภังคสูตร..... ๑๐๓
๓.๒.๑ ที่มาของพระสูตรจูฬกัมมวิภังคสูตร..... ๑๐๓
๓.๒.๒ ความหมายของพระสูตรจูฬกัมมวิภังคสูตร..... ๑๐๗
๓.๒.๓ ความสำคัญของพระสูตรจูฬกัมมวิภังคสูตร..... ๑๐๙
๓.๒.๔ ลักษณะมูลเหตุของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร..... ๑๑๑
๓.๒.๕ องค์ประกอบของกรรมในพระสูตรจูฬกัมมวิภังค์สูตร..... ๑๑๙
๓.๒.๖ หลักคำสอนผลดีผลร้ายจากกรรมในชาตินี้และชาติหน้า..... ๑๓๐
๓.๓ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี..... ๑๔๑
๓.๓.๑ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกาย..... ๑๔๓
๓.๓.๒ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางอารมณ์และจิตใจ..... ๑๕๐
๓.๓.๓ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางสังคมและสิ่งแวดล้อม..... ๑๕๓
๓.๓.๔ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางปัญญา..... ๑๖๑
๓.๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร..... ๑๖๖
๓.๔.๑ ประโยชน์จากความเข้าใจกรรมและฐานะผู้รับกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร..... ๑๖๗
๓.๔.๒ ประโยชน์จากความเข้าใจพุทธพจน์ในจูฬกัมมวิภังคสูตร..... ๑๖๘
๓.๔.๓ ประโยชน์จากความเข้าใจกุศลกรรมและอกุศลกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร..... ๑๖๙
๓.๔.๔ ประโยชน์ตามการให้ผลในภพชาติของจูฬกัมมวิภังคสูตร..... ๑๗๑
๓.๕ บทสรุป..... ๑๗๔

บทที่ ๔ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร..... ๑๗๖
๔.๑ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านกาย..... ๑๗๖
๔.๑.๑ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านกาย..... ๑๘๒
๔.๒ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านจิตใจ และอารมณ์..... ๑๙๐
๔.๒.๑ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรด้านจิตใจและอารมณ์..... ๑๙๐
๔.๓ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม..... ๑๙๙
๔.๓.๑ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม..... ๑๙๙
๔.๔ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร ทางด้านสติปัญญา..... ๒๐๕
๔.๔.๑ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสติปัญญา..... ๒๐๖
๔.๕ สรุปผลจากการสัมภาษณ์..... ๒๑๑
๔.๖ บทสรุป..... ๒๑๗
บทที่ ๕ สรุปผล อภิปลายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ..... ๒๑๙
๕.๑ สรุปผลการวิจัย..... ๒๑๙
๕.๑.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี..... ๒๒๐
๕.๑.๒ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร..... ๒๒๐
๕.๑.๓ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร..... ๒๒๔
๕.๒ อภิปรายผล..... ๒๒๖
๕.๓ องค์ความรู้ใหม่เรื่องการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร..... ๒๓๐
๕.๓.๑ อธิบายองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย..... ๒๓๒
๕.๔ ข้อเสนอแนะ..... ๒๓๕
๕.๔.๑ ขอเสนอแนะเชิงนโยบาย..... ๒๓๕
๕.๔.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย..... ๒๓๖
บรรณานุกรม..... ๒๓๗
บุคลานุกรม..... ๒๔๕
ภาคผนวก..... ๒๔๘
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย..... ๒๔๙
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย..... ๒๕๑
ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์..... ๒๕๗
ภาคผนวก ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ให้ข้อมูลสำคัญ..... ๒๖๕
ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์..... ๒๖๙
ภาคผนวก ฉ หนังสือรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัย..... ๓๘๗
ประวัติผู้วิจัย..... ๓๘๙

สารบัญตาราง

ตารางที่ **หน้า**

๓.๑ การแบ่งกรรมตามลักษณะของช่องทางที่ก่อให้เกิดกรรม..... ๙๐
๓.๒ การจัดกุศลกรรมบถและอกุศลกรรมบถสงเคราะห์เข้าในหนทางกระทำกรรม..... ๙๔
๓.๓ กรรม ๑๒ ประเภท จัดแบ่งออกเป็น ๓ หมวด หมวดละ ๔ ข้อ..... ๑๐๒
๓.๔ รูปแบบของกรรมในฐานะเป็นผู้รับกรรม..... ๑๑๔
๔.๑ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร
ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท..... ๒๑๗

สารบัญภาพ

ภาพที่ **หน้า**

๑.๑ แสดงสรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย..... ๑๙
๒.๑ ลำดับขั้นความต้องการของของมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow)..... ๓๗
๒.๒ องค์ประกอบของชีวิตในระดับบุคคล..... ๕๙
๒.๓ วงจรสัมพันธ์ขององค์ประกอบคุณภาพชีวิต..... ๖๓
๓.๑ แสดงผลของกรรม ๔ ประเภท..... ๑๓๓
๓.๒ แสดงอกุศลกรรม ๔ ภูมิ..... ๑๓๔
๓.๓ แสดงกามาวจรกุศลกรรม ๗ ภูม..... ๑๓๔
๓.๔ แสดงรูปาวจรกุศลกรรม ๑๖ ภูม..... ๑๓๕
๓.๕ แสดงอรูปาวจรกุศลกรรม ๔ ภูมิ..... ๑๓๖
๓.๖ แผนภูมิภาพแสดงความสัมพันธ์ของไตรวัฏหรือปฏิจจสมุปบาท..... ๑๔๐
๓.๗ หลักทั่วไปของกฎไตรวัฏหรือสังสารวัฏ..... ๑๔๔
๕.๑ PMSW MODEL..... ๒๓๐

บทที่ ๑
บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเสริมสร้างและพัฒนาตนเองเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง การมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เกิดจากการมีมุมมองหรือทัศนคติที่เหมาะสม ซึ่งนำไปสู่การมีสัมมาทิฏฐิและพฤติกรรมที่ดีในการใช้โอกาสเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการสร้างความเป็นอยู่ที่ดี มีความมั่นคงในชีวิต รวมถึงส่งผลต่อสุขภาพ การศึกษา ชีวิตการทำงาน การสร้างประสบการณ์ และคุณภาพชีวิตโดยรวม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เหมาะสม การดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ การมีทักษะในการใช้ชีวิตและการแก้ปัญหา เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างค่านิยมและพฤติกรรมของการเป็นพลเมืองที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายและผลลัพธ์ของการพัฒนาตามหมุดหมายและเป้าหมายที่ ๑ ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓ ที่ระบุว่า คนไทยควรได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพในทุกช่วงวัย มีสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับโลกยุคใหม่ มีคุณลักษณะตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคม มีคุณธรรม จริยธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกโฉมของโลก เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข[๑]

โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์ทุกคนต่างมุ่งหวังที่จะเสริมสร้างและพัฒนาตนเองเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ในความเป็นจริง เราสามารถพบเห็นความแตกต่างของสมาชิกในสังคม ซึ่งนำไปสู่ความเหลื่อมล้ำในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา ฐานะ รายได้ ความมั่นคงปลอดภัย ระดับความสุข และอายุขัย ความแตกต่างเหล่านี้มักถูกมองว่าเป็นผลจากความล้มเหลวของนโยบายรัฐในการสร้างโอกาสให้ประชาชนเข้าถึงโครงสร้างพื้นฐาน บริการสาธารณะ รวมถึงหลักประกันและสวัสดิการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการสร้างความมั่นคงในชีวิต ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของประเทศในระยะยาว ก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำในหลายมิติ โดยเฉพาะความเหลื่อมล้ำด้านรายได้ระหว่างคนจนและคนรวย อย่างไรก็ตาม ในอีกมุมมองหนึ่งของพระพุทธศาสนา ความแตกต่างและความเหลื่อมล้ำในมิติต่าง ๆ เช่น ความแตกต่างในด้านอายุขัย สุขภาพ รูปลักษณ์ ฐานะ อำนาจวาสนา และปัญญา ถือเป็นประเด็นที่สร้างความกังขาให้กับผู้คนมานาน ในทัศนะของพุทธปรัชญาเถรวาท ความแตกต่างของแต่ละบุคคลเกิดจาก "กรรม" ที่เป็นตัวกำหนด ไม่ใช่เรื่องของโชคชะตาหรือการบันดาลของพระเจ้า การศึกษาเรื่องกรรมตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้าจะให้คำตอบที่ชัดเจนว่ากรรมที่ทำไว้ในชาติที่แล้วส่งผลต่อชาติปัจจุบัน เพราะ “กรรม” หรือ “กฎแห่งกรรม” เป็นกฎของธรรมชาติ ไม่มีใครสร้างขึ้น แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองก็ยังอยู่ภายใต้กฎนี้

ความเชื่อเรื่อง “กรรม” ถือเป็นหลักคำสอนที่สำคัญเรื่องหนึ่งในพระพุทธศาสนา ความเข้าใจและการตระหนักถึงความเชื่อเรื่องกรรมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญในการดำรงชีวิตของพุทธศาสนิกชน เพราะในวิถีชีวิตของทุกชีวิตนับตั้งแต่เกิดจนตาย จะดำเนินไปในทางที่ดีหรือทางที่ชั่ว จะเสื่อมหรือ

---

[๑] แผนพัฒนาเศรษฐกิจสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓, หน้า ๑๒๓.

เจริญจะสุขหรือจะทุกข์ จะอายุสั้นหรืออายุยืน ขึ้นอยู่กับกรรมหรือการกระทำที่ผู้นั้น ๆ ซึ่งมีเหตุปัจจัยมาจากการกระทำของตนนั้นเอง ตามความกล่าวที่ว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน กรรมนั้นย่อมเป็นของเราโดยเฉพาะและเราจะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “กมฺมุนา วตฺตติ โลโก สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม”[๒] กล่าวคือ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้น ส่วนหนึ่งอาจจะเป็นผลมาจากกรรมเก่าที่ได้เคยกระทำไว้ในอดีต หรืออีกส่วนหนึ่งอาจจะเป็นผลมาจากกรรมใหม่ที่สร้างขึ้นเอง กรรมเป็นหลักธรรมที่สำคัญประการหนึ่งที่ผู้นับถือพระพุทธศาสนาในประเทศไทยบางส่วนมีความเข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรมคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงอยู่บ้าง ซึ่งความไม่เข้าใจดังกล่าวอาจส่งผลให้เกิดความเชื่อและการดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่ถูกต้องได้ เนื่องจากบุคคลเหล่านั้นไม่เข้าใจถึงเหตุที่มนุษย์เกิดมามีความแตกต่างและความไม่เท่าเทียมกัน เช่น บุคคลที่ยังมีกิเลสอยู่ย่อมเสี่ยงต่อการสร้างกรรมดี หรือกรรมชั่ว เมื่อสร้างกรรมย่อมมีผลรองรับติดตามไปทุกสถานที่เหมือนเงาติดตามตัวไปดุจล้อเกวียนที่หมุนตามเท้าโค บางครั้งผลของการกระทำอาจให้ผลในทันทีหรืออาจจะไม่ได้แสดงผลออกมาชัดเจนในชีวิตปัจจุบันอาจจะเกิดการแสดงผลหลังจากละจากโลกนี้ไปแล้ว หรือให้ผลต่อไปเรื่อย ๆ ตราบจนวันสิ้นกิเลสจึงหลุดจากกฎแห่งกฎนี้ได้ ด้วยความเป็นเหตุเป็นผลเช่นนี้ จึงทำให้เราได้เรียนรู้การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏกันมาคนละไม่น้อยเลย ฉะนั้นตราบใดที่ยังไม่หมดสิ้นกิเลสตราบนั้นก็ยังจะต้องสร้างกรรมต่อไป และผลของการกระทำก็จะเกิดขึ้นต่อ ๆ ไป ทำให้เกิดในชีวิตและสังคมที่หลากหลาย ยกตัวอย่าง เกิดมาเป็นมนุษย์อยู่ในตระกูลดีบ้าง ยากจนบ้าง มีอำนาจวาสนาไร้วาสนา เกิดในสวรรค์บ้าง เกิดในนรกบ้าง อย่างนี้เป็นต้น ลักษณะรูปแบบของการเกิดไม่แน่นอนเปลี่ยนแปลงไปตามอำนาจกฎแห่งกรรม ซึ่งทำหน้าที่ส่งไปให้เกิด กรรมดีส่งไปเกิดในที่ดี กรรมชั่วส่งไปเกิดในที่ไม่ดี กรรมของแต่ละคนจะจำแนกให้ผลเป็นไปแตกต่างกันเพราะทุกคนสร้างกรรมมาไม่เหมือนกันหรือไม่เท่ากัน ด้วยเหตุนี้จึงไม่มีพรหมลิขิตมาลิขิตกำหนดทิศทางชีวิตของผู้ใด แต่เป็นกรรมของผู้นั้นต่างหากที่ลิขิตเจ้าของหรือปัญหาที่ถกเถียงกันอย่างมากในสังคมไทยในปัจจุบันว่าปัญหาสุขภาพร่างกาย ปัญหาความเป็นอยู่ทางสังคมคนรวยคนจน ความไม่ทัดเทียมกัน สิ่งเหล่านี้เกิดจากอะไรเป็นสิ่งที่น่าคิด

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนผู้คนทั้งหลายให้รู้ถึงกฎแห่งความจริงที่ว่า วิถีของสรรพสัตว์ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม ไม่ใช่พรหมลิขิต แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้มีความเชื่อ “กรรมลิขิต” ที่สัตว์ทั้งหลายกระทำไว้เป็นตัวกำหนดให้สัตว์ทั้งหลายดีเลวแตกต่างกันตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาแสดงให้เห็นว่าการกระทำกรรมใด ๆ ที่เป็นเหตุทำให้มีผลเกิดขึ้นจริง พระพุทธศาสนาได้สอนการพัฒนาศรัทธาและเสริมปัญญาเกี่ยวกับเรื่องกรรมไว้ถือเป็นความเชื่อพื้นฐานของชาวพุทธที่ต้องเรียนรู้ทำความเข้าใจกล่าวคือ ศรัทธา ๔ ประการ ได้แก่ ๑) เชื่อการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นการตรัสรู้สัจธรรมจริง (ตถาคตโพธิสทฺธา) ๒) เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เชื่อว่าทุกคนมีกรรม บาปและบุญมีจริง (กมฺมสทฺธา) ๓) เชื่อเรื่องวิบาก หรือผลของกรรม เชื่อว่าคนทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว (วิปากสทฺธา) และ ๔) ศรัทธา เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง เชื่อว่าทุกคนเป็นเจ้าของจะต้องรับผิดชอบผลกรรมของตนเองไม่ช้าก็เร็ว (กมฺมสฺสกตาสทฺธา)[๓] พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย

---

[๒] ม.ม.๒๐/๑๖/๑๕.

[๓] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,* พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๙), หน้า ๔๓๒-๔๓๓.

ที่มีความเชื่อกรรมตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่ความเชื่อที่งมงายแต่ประการใด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอธิบายให้เหตุผลในเรื่องของกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องของเหตุและผล ซึ่งมีความสำคัญมาก เพราะสามารถอธิบายถึงความเป็นไปในชีวิตของมนุษย์ทั้งในด้านความเจริญและความเสื่อม ดังนั้น เรื่องกฎแห่งกรรมจึงมีความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ ของการศึกษาธรรมะในพระพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกชนทุกคนไม่ควรมองข้าม เพราะถ้าชาวพุทธไม่เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมและการให้ผลของกรรมอย่างถูกต้องแล้ว อาจก่อให้เกิดความทุกข์ได้ เพราะมีการเข้าใจผิดเกี่ยวกับกรรมและการให้ผลของกรรม เพราะไม่สามารถทำให้มนุษย์มองเห็นหลักของเหตุและผลได้และทั้งนี้เพราะการให้ผลของกรรมมีความซับซ้อนมาก เนื่องจากบางช่วงของการให้ผลของกรรมอาจข้ามภพข้ามชาติ หลาย ๆ ชาติ ดังนั้นเรื่องกฎแห่งกรรมยากต่อการเข้าใจให้แจ่มแจ้งได้ด้วยเพียงแค่การพิจารณาด้วยตาเนื้อหรือการคาดเดาเอาเองได้ แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยังตรัสว่ากฎแห่งกรรมเป็นเรื่องอจินไตย เป็นเรื่องเหนือวิสัย เกินกว่าปัญญาของมนุษย์ธรรมดาที่จะเข้าใจได้ หากคิดมากเกินไปจะทำให้เป็นคนเสียสติได้[๔]

หากเข้าใจสภาวะความเป็นจริงเกี่ยวกับที่มาที่ไปของกรรมแล้วจะเข้าใจและมีสติในการดำเนินชีวิตได้มากขึ้น และมองเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุปัจจัยส่วนหนึ่งมาจากกรรมที่ตนเคยกระทำมาตั้งแต่อดีต เราจะพบเห็นว่าบุคคลที่ประกอบกรรมชั่วด้วยกายวาจาใจนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นคนที่ไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมและการให้ผลของกรรมและไม่เชื่อเรื่องบาปบุญคุณโทษ จึงทำให้บุคคลเหล่านั้นมุ่งแต่แสวงหาทรัพย์สมบัติและความสุข โดยไม่คำนึงว่าสิ่งที่ได้กระทำมานั้นจะถูกหรือผิด ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมนี้สำคัญอย่างไร ในทางพุทธปรัชญาจัดเป็นหลักสัมมามิจฉาทิฏฐิ คือการสร้างปัญญานำไปสู่การตั้งเป้าหมายชีวิต ๓ ประการ คือ ละชั่ว ทำดี และขัดเกลาจิตใจให้ผ่องใส เพื่อจะได้ดำรงชีวิตอย่างถูกต้องเพราะเกิดความรู้ถูก เห็นถูก เข้าใจถูกและต้องตอกย้ำเป้าหมายชีวิตอยู่เสมอ ๆ ดังนั้นถ้าหากมองในแง่ของนักปฏิบัตินิยมก็ต้องยอมรับว่าความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมจะช่วยทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและสังคมสังคมสันติสุข

ความสนใจในการศึกษาเรื่อง “การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร” ของผู้วิจัย เกิดจากการเล็งเห็นความสำคัญของการเข้าใจกฎแห่งกรรมและผลของกรรมอย่างถ่องแท้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปลอดภัยและสั่งสมบารมี แม้ว่าจะยังไม่สามารถหลุดพ้นจากกิเลสได้ทั้งหมด แต่ก็จะไม่ตกไปสู่ภพภูมิที่มีความทุกข์ทรมาน การศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรมและผลของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ จะทำให้เราดำเนินชีวิตด้วยการสั่งสมบารมีมากกว่าทำบาปอกุศล ดังสำนวนไทยว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”

แรงผลักดันในการศึกษาเรื่อง “การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร” มาจากความสนใจของผู้วิจัยที่ต้องการพิสูจน์หลักคำสอนเกี่ยวกับสารัตถะกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร จากการศึกษาและค้นคว้า ผู้วิจัยพบว่ามีนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาหลายท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับหลักกรรม และพยายามอธิบายเรื่องนี้ให้กระจ่างชัดขึ้น โดยหลักกรรมหรือกฎแห่งกรรมมีใจความสำคัญว่า “บุคคลจะทำกรรมดีหรือชั่วก็ตาม ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น แต่เนื่องจากผลของกรรมบางอย่างหรือการกระทำบางครั้งไม่ได้ปรากฏชัดในทันที ผู้มีปัญญาน้อยจึงมองไม่เห็นผลของกรรมที่ตนได้กระทำ

---

[๔] บัวบุษรา อัครสรุติพงศ์, “บูรณาการความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทด้วยมหากัมมวิภังคสูตร”, ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

ทำให้เกิดความสับสนและเข้าใจผิดเพราะบางครั้งกำลังทำชั่วอยู่ กลับได้รับผลดีมากมาย เช่น มีลาภ ยศ คำสรรเสริญ และความสุขหลั่งไหลเข้ามาในชีวิต ในทางตรงกันข้าม บางครั้งทำความดีอย่างยิ่งใหญ่ แต่กลับได้รับความทุกข์ทรมานต่าง ๆ มากมาย เช่น ความเสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ ถูกนินทาว่าร้าย ถูกดูหมิ่น และมีโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาในชีวิต”[๕]

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับหลักคำสอนว่าด้วยกรรม เพื่อสร้างความเข้าใจอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับหลักธรรมและแนวทางปฏิบัติต่าง ๆ ในพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวทางของจูฬกัมมวิภังคสูตร โดยอาศัยทัศนะความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมและผลของกรรมที่ว่า สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งพิง และกรรมเป็นตัวจำแนกสัตว์ให้เลวหรือประเสริฐ นอกจากนี้ ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์วิธีการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวทางของจูฬกัมมวิภังคสูตร โดยใช้กรอบแนวคิดเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลตามหลักกรรมนิยาม ทั้งนี้เพื่อสร้างองค์ความรู้ที่ถูกต้องให้แก่สังคม อันเป็นที่มาของการวิจัยในหัวข้อดังต่อไปนี้

๑.๒ คำถามการวิจัย

๑.๒.๑ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ กรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรเป็นอย่างไร

๑.๒.๓ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตรควรเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาการเสริมสร้างชีวิตที่ดี

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาจูฬกัมมวิภังคสูตร

๑.๓.๓ เพื่อบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร

๑.๓.๔ เพื่อนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ “การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร”

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้ มุ่งการเรื่องการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งได้วางได้ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

๑) เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๔

๒) เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ เอกสาร งานวิจัย บทความ สื่อสิ่งพิมพ์ รวมถึงเว็บไซต์ (Website) ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามหลักกรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทและสารัตถะของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร

๓) รวบรวมบทสัมภาษณ์ (เชิงลึก)

---

[๕] วศิน อินทสระ, *หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด,* (สมุทรปราการ: ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๙.

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาในการศึกษาประกอบด้วยสาระสำคัญ ดังนี้

๑) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี

๒) เพื่อศึกษาสารัตถะของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร

๓) เพื่อวิเคราะห์การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร

๔) ศึกษาวิเคราะห์ถึงแนวทางการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร” โดยยึดพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา หนังสือวิชาการทางพระพุทธศาสนา งานวิจัย และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยจึงกำหนดผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ครั้งนี้จำนวน ๑๗ รูป/คน โดยประชากรจะเป็นการเลือกแบบเจาะจงกลุ่มตามจุดประสงค์ของการวิจัย

๑.๕ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ได้กำหนดระเบียบวิธีการวิจัย (Methodology) โดยใช้วิธีการเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งประกอบด้วยการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหรือการวิจัยเชิงเอกสารเป็นหลัก (Documentary Research) และการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) เพื่อสนับสนุนข้อมูลให้มีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการลงพื้นที่ (Field Study) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญาที่สามารถให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาศึกษาวิเคราะห์เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ โดยมีวิธีการวิจัยดังต่อไปนี้

๑.๕.๑ การวิจัยเอกสาร

เป็นการศึกษารวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Pimary Source) คือ พระไตรปิฎก และเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ อรรถกถา รวมถึงเอกสารทางวิชาการและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ได้แก่ หอสมุดแห่งชาติ ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ห้องสมุดมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นต้น

๑.๕.๒ ขั้นตอนการวิจัย

๑) ศึกษาการเสริมสร้างชีวิตที่ดีในพุทธศาสนาควรเป็นอย่างไร ในเอกสาร ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) โดยใช้คัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา ฎีกา ตำรา หนังสือ รวมถึงเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒) ศึกษาสารัตถะกรรมที่ปรากฏในจูฬกัมมวิภังค์สูตร ในเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) โดยใช้คัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา ฎีกา ตำรา หนังสือ รวมถึงเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๓) ศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรมและผลของกรรม จากเอกสารที่เป็นผลงานของผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนา แล้วสรุปประเด็นที่ศึกษาเพื่อนำมาวิเคราะห์เรื่องกฎแห่งกรรมและผลของกรรมที่ปรากฏในจูฬกัมมวิภังค์สูตร

๔) นำข้อมูลที่ได้มาจัดประเภท ศึกษาวิเคราะห์แล้วนำมาสังเคราะห์สรุปเป็นกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

๕) ขอคำแนะนำปรึกษาและขอความเห็นจากคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และจากท่านผู้รู้ที่มีความชำนาญการและแตกฉานเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องที่ทำวิจัย

๑.๕.๓ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

เพื่อสำรวจข้อมูลเชิงลึกที่อาจเป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ จะดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง โดยทำการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธศาสนาและปรัชญาและประชาชนทั่วไป จำนวน ๑๗ รูป/คน โดยแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มหลัก ดังนี้

๑) กลุ่มนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา จำนวน ๙ รูป/คน

๒) กลุ่มพระสังฆาธิการ จำนวน ๕ รูป

๓) ผู้บริหารองค์กร จำนวน ๓ คน

ในการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้ให้ข้อมูลสำคัญนั้น ผู้วิจัยได้ขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้มีหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ เพื่อติดต่อขออนุญาตสัมภาษณ์ตามวัน เวลาที่ได้นัดหมายไว้ต่อไป

๑.๕.๔ เครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้มีหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์จากบัณฑิตวิทยามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน และเครื่องมือสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทั้งที่เป็นพระภิกษุและฆราวาสรวม ๑๗ รูป/คน หลังจากนั้นติดต่อขออนุญาตสัมภาษณ์ และไปสัมภาษณ์ตามวันเวลาที่ท่านเหล่านั้นสะดวกในการให้สัมภาษณ์ โดยสรุปดังนี้

๑) การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) เป็นการเก็บข้อมูลโดยการศึกษาและค้นคว้าจากเอกสารทางวิชาการ ตำรา ตลอดจนผลงานวิจัย รายงานและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงข้อมูลจากการค้นคว้าทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์หรือข้อมูลที่ได้จากเว็บไซต์ทางอินเทอร์เน็ต เพื่อนำมาใช้ในกระบวนการสร้างพื้นฐานองค์ความรู้

๒) การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structure Intenview) โดยมีการดำเนินการตามลำดับขั้นตอน คือ

- ผู้วิจัยทำแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structure Intenview) คือ มีการกำหนดคำถามส่วนหนึ่งตามกรอบแนวคิด และมีคำถามเกิดขึ้นใหม่ระหว่างการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยจะทำการร่างกรอบคำถาม (Main Questions) ที่ได้มาจากแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องที่ได้ศึกษาและนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบ และแก้ไขประเด็นคำถามให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

- ผู้วิจัยดำเนินการแก้ไขกรอบคำถามและแบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำ และนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก ก) เพื่อทำการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

- ผู้วิจัยดำเนินการแก้ไขกรอบคำถามและแบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีการปรับประเด็นคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและคำถามการวิจัยมากขึ้น และนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์อีกครั้ง

- ผู้วิจัยขอหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์จากมหาวิทยาลัยถึงผู้ให้สัมภาษณ์สัมภาษณ์ประชากรกลุ่มเป้าหมายเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อในการทำวิจัย (ทั้งในด้านเอกสารและในการขอสัมภาษณ์)

- การตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างจะดำเนินการโดยการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา ทั้งที่เป็นพระภิกษุและฆราวาสรวม ๕ รูป/คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliabilit) ของข้อคำถามภาคสนามตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ข้อมูลที่มีความแม่นยำและมีความน่าเชื่อถือได้มากที่สุด

- เมื่อได้แบบสัมภาษณ์ที่ตรวจสอบความเชื่อมั่นแล้วจึงติดต่อขออนุญาตสัมภาษณ์และไปสัมภาษณ์ ตามวันเวลาที่ผู้ทรงคุณวุฒิสะดวกในการให้สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

- เมื่อเก็บข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แล้ว ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์จะถูกนำมาตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถืออีกครั้ง ข้อมูลจะถูกแบ่งกลุ่มตามประเภทเนื้อหา โดยแบ่งออกเป็นส่วน ๆ ทำการแยก จัดประเภทและเรียงลำดับให้สอดคล้องและจำแนกเป็นข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและตามลักษณะเนื้อหาของข้อมูล

๑.๕.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

รายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสารมีดังนี้

๑) ทำการรวบรวมเอกสาร ๒ ประเภท ได้แก่ (๑) เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีได้ควรเป็นอย่างไรในพุทธปรัชญาเถรวาท โดยเป็นเอกสารที่ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับผลของ กรรมในพุทธศาสนา และ (๒) สารัตถะของกรรมที่ปรากฏในจูฬกัมมวิภังคสูตร โดยเป็นเอกสารที่ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับผลของกรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท

๒) เอกสารทั้ง ๒ กลุ่ม เป็นการค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา เอกสารงานวิจัย ดุษฎีนิพนธ์ หนังสือตำราและผลงานทางวิชาการอื่น ๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้อง รวมถึงเอกสารออนไลน์และสื่อสิ่งพิมพ์ประเภทอื่น ๆ โดยเอกสารต่าง ๆ ถูกนำมาใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์และแนวทางในการสร้างคำถามในการสัมภาษณ์

๓) การสัมภาษณ์แบบปลายเปิด การสัมภาษณ์เป็นแบบไม่เป็นทางการ ในรูปแบบที่เป็นการพูดคุยแบบเป็นกันเอง กล่าวคือ เป็นการการพูดคุยแบบการพบปะธรรมดาเพื่อให้การให้ข้อมูลเป็นแบบธรรมชาติ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ผู้วิจัยดำเนินการขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยถึงประชากรกลุ่มเป้าหมายเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในการทำวิจัย (ทั้งในด้านเอกสารและในการขอสัมภาษณ์)

ขั้นตอนที่ ๒ ผู้วิจัยส่งสำเนาหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยส่งไปยังกลุ่มเป้าหมายเพื่อขอความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์

ขั้นตอนที่ ๓ ในการดำเนินการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดวันในการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตนเองและดำเนินการสัมภาษณ์ตาม วัน เวลา และสถานที่ ที่กำหนดนัดหมายไว้

ขั้นตอนที่ ๔ ก่อนเริ่มการสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมการสัมภาษณ์ได้รับเอกสารชี้แจงเกี่ยวกับทำวิจัยและใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed Consent Form)

ขั้นตอนที่ ๕ ในสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง โดยในสัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์จะได้รับแบบสัมภาษณ์ โดยหลังจากการสัมภาษณ์อาจมีการสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูล

ที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยทางอีเมล์หรือทางโทรศัพท์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยมากที่สุด

๑.๕.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบบรรยายและพรรณนา (Descriptive Research) ผู้วิจัยนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ตามกรอบแนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษาวิจัย โดยในส่วนของการวิจัยเอกสาร ผู้วิจัยดำเนินการโดยทำการวิเคราะห์ตามกระบวนการในการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์เนื้อความ (Textual Analysis) เพื่อให้เกิดการทำความเข้าใจเอกสารต่าง ๆ ได้อย่างเป็นขั้นตอนและมีการตีความและค้นหาความหมายที่เชื่อมโยงกับจุดประสงค์ในการวิจัยของการวิจัยในครั้งนี้ มีดังนี้

๑) การวิเคราะห์ข้อมลูจากเอกสาร ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องโดยทำการ (๑) จำแนกประเด็น (๒) วิเคราะห์แต่ละประเด็น (๓) สังเคราะห์ประเด็น (๔) สรุปและนำเสนอองค์ความรู้ที่ได้

๒) การวิเคราะห์ข้อมลูจากการสัมภาษณ์ ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Inteview) ที่ได้รับการจำแนกและตีความแล้วจะถูกวิเคราะห์ในรูปแบบการบรรยาย (Descriptive) เพื่อที่จะได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์และสร้างองค์ความรู้ใหม่เรื่องการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร ตามหัวข้อดังนี้

- เทปบันทึกจากการสัมภาษณ์ ถูกนำมาถอดเทป และข้อมูลจากการจดบันทึกในสัมภาษณ์และการสังเกตการณ์

- ข้อมูลจากข้อ ๑) จะถูกนำมาเรียบเรียงในรูปแบบของข้อความทั้งหมดเพื่อความสะดวกในการแยกประเด็น

- การวิเคราะห์ จะเริ่มจากการการวิเคราะห์คำหลัก (Domain Analysis) ซึ่งเป็นคำหลักที่เกี่ยวข้องกับชีวิต คืออย่างไร การเสริมสร้างชีวิตที่ดีได้ควรเป็นอย่างไรและสารัตถะของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร โดยเนื้อหาจะถูกจัดแยกตามประเด็น และตามกลุ่มของข้อมูลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย

๓) การแสดงผลการวิจัยและการอภิปรายผล ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกจะถูกนำมาแสดงและอภิปรายผลในเชิงพรรณนา (Description) โดยเรียงลำดับเนื้อหาดังนี้

- ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคำถามการวิจัย

- ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่มีความน่าสนใจและมีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีได้ควรเป็นอย่างไรและผลของกรรมที่มีในจูฬกัมมวิภังคสูตร ๑) เป็นทายาทแห่งกรรม ๒) มีกรรมเป็นกำเนิด ๓) มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ ๔) มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ๕) กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและดีได้

- ผลการวิจัยจะถูกนำเสนอเชิงพรรณนา ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ ตามคำถามการวิจัย และเนื้อหาจะถูกเรียบเรียงและนำเสนอออกมาเป็นองค์ความรู้ใหม่

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๖.๑ ทำให้ทราบการดำรงชีวิตที่ดีได้

๑.๖.๒ ทำให้ทราบสาระสำคัญของการเสริมสร้างชีวิตที่ดีควรเป็นเช่นไร

๑.๖.๓ ทำให้ทราบเรื่องกฎแห่งกรรมและผลของกรรมที่ปรากฏในพระสูตรจูฬกัมมวิภังคสูตร

๑.๖.๔ ทำให้ทราบผลจากการวิจัยที่ได้ข้อมูลพื้นฐานการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร คือ PMSW MOEL ไปปรับประยุกต์ใช้ ให้เกิดเป็นรูปธรรมต่อไป

๑.๗ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยมี ดังนี้

๑.๗.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณฺโณ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “กฎแห่งกรรม” ไว้ว่า อันโชคดีหรือโชคร้ายที่เราได้ประสบอยู่ในปัจจุบัน ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับอำนาจภายนอกหรืออำนาจดวงดาวใด ๆ เลยแท้ที่จริง ขึ้นอยู่กับผลกรรมที่เราได้สั่งสมไว้ในอดีตติดตามมาให้ผลในปัจจุบันนั้นเอง และการที่เราจะได้รับความสุขหรือความทุกข์อยู่ในปัจจุบันไม่ใช่ขึ้นอยู่กับกรรมที่เราได้สร้างไว้ในปัจจุบันอย่างเดียว อาจจะขึ้นอยู่กับกรรมในอดีตด้วย เราต้องยอมรับอดีตชาติ ต้องยอมรับการกระทำของเราในวัน ในเดือน ในปี และในชาติที่ผ่านมา ว่าเป็นสิ่งที่เราทำไว้เอง และสิ่งที่เราทำในปัจจุบันเราก็ต้องยอมรับด้วยว่า นั้นคือ สิ่งที่บันดาลชีวิตของเราให้เป็นไปในอนาคตและเป็นไปตามกฎแห่งกรรมนั้น[๖]

วศิน อินทสระ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด” ไว้ว่า การกระทำดีเป็นหน้าที่ของบุคคลผู้รักดี ส่วนการให้ผลเป็นหน้าที่ของกรรม เหมือนการไถหว่านเป็นหน้าที่ของชาวนา ส่วนการออกรวงเป็นหน้าที่ของต้นข้าว มันย่อมออกรวงตามเวลาอันสมควร เมื่อยังไม่ถึงเวลาอันสมควรจะอ้อนวอนสักเท่าไรก็หาสมปรารถนาไม่ แต่พอถึงเวลาออกรวง ใครจะอ้อนวอนไม่ให้ออกก็ไม่ได้ เรื่องการให้ผลของกรรมก็ทำนองเดียวกันนี้ ผลแห่งกรรมชั่วคอยติดตามบีบคั้น ส่วนผลแห่งกรรมดีคอยติดตามประคับประคองช่วยเหลือผู้ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ การมองชีวิตต้องมองในระยะยาวและกว้างไกลถึงจะเห็นวิถีชีวิตโดยตลอด[๗] และนอกจากนี้ วศิน อินทสระ ยังได้กล่าวไว้ในหนังสือ “คติชีวิตเพื่อชีวิตที่เติบโตและเข้มแข็ง” ว่า “คุณภาพชีวิต” คือ ความดีงามความสูงส่งของชีวิตด้านใน (ชีวิตมี ๒ ด้าน คือ ด้านนอกกับด้านใน ด้านนอก หมายถึง ส่วนที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย ด้านใน หมายถึง ส่วนที่เกี่ยวกับจิตใจ) ทั้งสองด้าน หมายถึง ชีวิตที่ดีนั้นเอง ทุกคนต้องการชีวิตที่ดีหรืออย่างน้อยก็ดีกว่าเก่า ชีวิตจะมีคุณภาพดีได้ด้วยการทำงานที่เขาทำ ถ้าการงานที่เขาทำนั้นดี ก็จะทำให้คุณภาพชีวิตของเขาดีขึ้น การงานเช่นไร เรียกว่า การงานที่ดี คือ การงานที่ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น สุจริต และมีประโยชน์รายได้ จะมากบ้างน้อยบ้างก็ไม่สำคัญเท่ากับการรู้จักครองตนของเขา คนมีรายได้มากไม่รู้จักครองตนก็ไม่มีความสุข และมักจะหมุนไปในทางความเสื่อม คนมีรายได้น้อย แต่รู้จักครองตนยังสามารถดำรงตนให้ผาสุก เจริญมั่นคงได้ ทั้งสองพวกนี้มีให้เห็นเป็นตัวอย่างอยู่ถมไป เขาต้องหมั่นบริจาคทรัพย์ทำบุญ

---

[๖] พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณฺโณ), *การพัฒนาจิต,* (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2547), หน้า ๒๓.

[๗] วศิน อินทสระ, *หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด,* พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๔.

หรือช่วยเหลือผู้อื่นบ้างตามกำลัง และตามความสมควร หมั่นรักษาศีล คือ รักษาความประพฤติกิริยามารยาทให้ดูดี งามเหมาะสม ไม่เป็นที่รังเกียจของผู้พบเห็นคบหาสมาคม หมั่นเจริญภาวนา คือ อบรมจิตขัดเกลาจิตใจ ให้มีกิเลสเบาบางเข้าใจเพื่อนมนุษย์ และปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์อย่างถูกต้องดีงาม ทำให้ชีวิตของตนให้สงบสุขและมีประโยชน์ (Peaceful and Useful Life) นี่แหละคือคุณภาพชีวิตที่พึงปรารถนา[๘]

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร) ได้กล่าวถึงเรื่องการเกิดใหม่ว่า “คนเราเมื่อตายไปแล้วก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกในสังสารวัฏ ด้วยอำนาจของกิเลสตัณหา หาที่สิ้นสุดมิได้จนกว่าจะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ จึงต้องกลับมาเกิดในมนุษย์โลกนี้บ้าง ในภูมิ ๔ ก็มี” ดังความตอนหนึ่งในหนังสือโลกทีปนีว่า คนเราทั้งหลายนั้น ครั้นเมื่อตายไปแล้วหากว่าแล้วกันไปก็หมดเรื่องราว แต่นี่หาเป็นเช่นนั้นไม่ ตราบใดที่ยังมีกิเลสตัณหาอยู่ก็ต้องเวียนเกิดว่ายตายอยู่ในวัฏสงสารไม่มีที่สิ้นสุด สถานที่ที่เราต้องไปเวียนเกิดเวียนตาย ซึ่งเรียกว่า “วัฏสงสาร” นั้นมีอยู่หลายที่หลายแห่ง จะเรียกว่า โลกหนึ่ง ๆ ก็ได้อันที่จริงสัตว์ที่จะตายไปเกิดนั้น ก่อนที่จะตายลงไปจริง ๆ ย่อมต้องเกิดมีอารมณ์ขึ้นก่อน อารมณ์นี้ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับเป็นมัคคุเทศก์ชี้ทางบอกให้ผู้ตายรู้ล่วงหน้าว่าตนจักไปเกิดในโลกใด มีสุขหรือทุกข์อย่างไร จักเกิดเป็นมนุษย์หรือโลกอื่นต่อไป[๙]

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ภูมิวิลาสินี” ว่าปฏิปทาที่จะนำไปสู่ภพภูมิต่าง ๆ สามารถแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ ๒ ประเภท คือ ๑) ชี้แจงปฏิปทาทางดำเนินไปสู่ภูมิต่าง ๆ ซึ่งปรากฏใหญ่ภายในวัฏสงสาร อันได้แก่ นิรยภูมิ เปรตติวิสัยภูมิ ดิรัจฉานภูมิ มนุสสภูมิ เทวภูมิ พรหมภูมิ เมื่อชี้แจง ถึงภูมิต่าง ๆ อันปรากฏมีอยู่ภายในวัฏสงสาร ซึ่งยากแก่การรู้เห็นแห่งคนธรรมดาสามัญทั้งหลาย ๒) ชี้แจงปฏิปทาที่ประเสริฐสุดไปสู่โลกุตตรภูมิ คือ ภูมิที่พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ภูมิที่หลุดออกไปจากโลกต่าง ๆ เรียกว่า พระนิพพาน[๑๐]

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวถึงกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดไว้ในหนังสือ “กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด” ไว้ว่า ในทางพุทธศาสนานั้นความไม่เชื่อเรื่องกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด จัดเป็นมิจฉาทิฏฐิประเภทหนึ่ง มิฉาทิฏฐิ คือ ความเห็นผิด มี ๑๐ ประการ เป็นระบบความเชื่อซึ่งชาวพุทธจะต้องไม่รับเข้ามาในความคิด โดยเฉพาะข้อความ คือข้อ ๔ ที่ว่า ไม่มีผลแห่งกรรมดีกรรมชั่ว ข้อนี้สำคัญมากเพราะถ้าคนเราเชื่อว่าไม่มีผลกรรมดีกรรมชั่วแล้ว ในการดำเนินชีวิตคนเราอาจไม่ต้องเกรงกลัวบาปกรรมอะไรทั้งสิ้น ซึ่งจะมีผลทำให้สังคมไม่อาจจะอยู่ในความเป็นระเบียบเรียบร้อย ดังนั้น ถ้ามองในแง่ของนักปฏิบัตินิยมก็ต้องยอมรับว่า ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมช่วยให้สังคมดีขึ้น ปัญหาของการละเมิดศีลธรรมหรือปัญหาจริยธรรมคงจะลดน้อยลงไป[๑๑]

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) ทรงพระนิพนธ์หนังสือ “กฎแห่งกรรม” ความเข้าใจเรื่องกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เพื่อให้ผู้สนใจในธรรมได้ทำความเข้าใจ

---

[๘] วศิน อินทสระ, *คติชีวิตเพื่อชีวิตที่เติบโตและเข้มแข็ง*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๓), หน้า ๔๕-๔๗.

[๙] พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร), *โลกทีปนี,* (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔.

[๑๐] พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร), *ภูมิวิลาสินี,* (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๒.

[๑๑] พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด,* (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ระฆังทอง, ๒๕๔๖), หน้า ๑๔.

เรื่องกรรมอย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาว่า กรรมคืออะไร พระองค์ทรงวิสัชนาไว้ว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “เรากล่าวเจตนา คือความจงใจว่าเป็นกรรม เพราะคนจงใจ คือ มีใจมุ่งแล้ว จึงทำทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง” ฉะนั้น กรรมคือ กิจที่บุคคลจงใจทำ หรือทำด้วยเจตนา ถ้าทำด้วยไม่มีเจตนาไม่เรียกว่ากรรม อย่างเช่นไม่มีเจตนาเหยียบมดตาย ไม่เป็นกรรม คือ ปาณาติบาต ต่อเมื่อเจตนาจะเหยียบให้ตาย จึงเป็นกรรม คือ ปาณาติบาต แต่เมื่อจัดอย่างละเอียด สิ่งที่ทำด้วยไม่มีเจตนาท่านจัดเป็นกรรมชนิดหนึ่ง เรียกว่ากรรมสักว่าทำ เพราะอาจให้โทษได้เหมือนกัน[๑๒]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง “ชีวิต คือ ขันธ์ ๕ หรือ ส่วนประกอบห้าอย่างของชีวิต โดยวิธีแบ่งแบบ ขันธ์ ๕ (the Five Aggregates) พุทธธรรมแยกแยะชีวิตพร้อมทั้งองคาพยพทั้งหมด ที่บัญญัติเรียกว่า “สัตว์” “บุคคล” ฯลฯ ออกเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ ๕ ประเภท หรือ ๕ หมวด เรียกทางธรรมว่าเบญจขันธ์ คือ (๑) รูป (Corporeality) ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือ สสารและพลังงานฝ่ายวัตถุพร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติการณ์ต่าง ๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น (๒) เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ (๓) สัญญา (Perception) ได้แก่ ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือกำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (object) นั้น ๆ ได้ (๔) สังขาร (Mental Formations หรือ Volitional Activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ที่ปรุงแต่งจิตให้ดี หรือชั่ว หรือเป็นกลาง ๆ โดยมีเจตนาเป็นตัวนำ พูดง่าย ๆ ว่า ความนึกคิดดีชั่วต่าง ๆ เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โทสะ โลภะ มานะ ทิฏฐิ อิสสา มัจฉริยะ เป็นต้น (๕) วิญญาณ (Consiousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งทางอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ”[๑๓]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงเรื่องกรรมว่าเป็นส่วนหนึ่งของหลักปฏิจจสมุปบาทไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” โดยชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างวัฏฏะ ๓ คือ เมื่อคนเรามีกิเลส แล้วก็ต้องทำกรรม และเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นด้วย ดังข้อความตอนหนึ่งว่า “กรรมเป็นเพียงส่วนหนึ่งในกระบวนการแห่งปฏิจจสมุปบาท เห็นได้ชัดเมื่อแยกส่วนในกระบวนการนั้นออกเป็น ๓ วัฏฏะ คือ กิเลส กรรมและวิบาก หลักปฏิจจสมุปบาทแสดงถึงกระบวนการทำกรรมและการให้ผลของกรรมทั้งหมด ตั้งต้นแต่กิเลสที่เป็นเหตุให้ทำกรรมจนถึงวิบากอันเป็นผลที่จะได้รับ เมื่อเข้าใจปฏิจจสมุปบาทดีแล้วก็เป็นอันเข้าใจหลักกรรมชัดเจนไปด้วย”[๑๔]

การเสริมสร้างพัฒนาชีวิตที่ดีได้อย่างแท้จริงต้องอบรมจิตให้บริสุทธิ์ และเกิดสมาธิ การที่จิตบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสตัณหา กำจัดอวิชชา เป็นไปเพื่อพ้นทุกข์ เจริญสติ เพื่อให้จิตสงบ มีความสุขในระดับผู้ครองเรือน ผู้ใช้ชีวิตเป็นปกติสุขแบบชาวบ้าน การที่จะพัฒนาอบรมให้จิตเป็นสุขได้ตามแบบพุทธศาสนิกชนที่ดี คือ โดยธรรมชาติของมนุษย์ ย่อมต้องการมีชีวิตที่สงบสุข ต้องการลาภ ยศ สรรเสริญ

---

[๑๒] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺโน), *กฎแห่งกรรม: ความเข้าใจเรื่องกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว,* (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒.

[๑๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม (ฉบับดิม),* พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (นนทบุรี: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙.

[๑๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๖-๑๑๙.

และไม่ต้องการพบกับการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ การนินทา และความทุกข์ใจต่าง ๆ แต่ด้วยหลักสัจธรรม “ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา” ไม่มีใครหลีกหนีได้พ้น ไม่สุขก็ทุกข์ ไม่ทุกข์ก็สุข ทุกคนปรารถนาความสุขเท่านั้น แต่ก็ไม่มีใครที่จะมีสุขเพียงอย่างเดียว ทุกข์สุขของคนเราย่อมเป็นไปตามวิบากกรรมที่ตนได้กระทำไว้ แต่อย่างไรก็ตาม ความสุขของคนเราแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าคน ๆ นั้นต้องการความสุขแบบไหน ความสุขแบบทางโลกหรือแบบทางธรรม

๑.๗.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สกล เหลืองไพฑูรย์ และสุเชาวน์ พลอยชุม ได้ให้ข้อแนะวิธีการการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม ไว้ว่า “หลักพุทธธรรมสามารถนำไปบูรณาการกับความคิดเชิงบวก เป็นรูปแบบที่เรียกว่า “TISU Model” โดยมีเนื้อหาความคิดอยู่บนฐาน ๔ ฐานเสมอ คือ การคิดบนฐานความจริง (Trust) การคิดแสวงหาความจริง (Inquiry) การคิดแก้ปัญหา (Solution) และการคิดสร้างประโยชน์ (utlitr) โดยมีอุปการะธรรมที่ขับเคลื่อนความคิดให้เป็นบวกคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา นี่คือ รูปแบบการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม”[๑๕]

ฐิตินันท์ กาญจนวิโรจน์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอริยมรรค” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตที่ดี คือ การมีความสุขทั้งกายและใจ องค์ประกอบสำคัญของชีวิตที่ควรจะมี คือ ๑) การที่มีงานทำมีรายได้เพื่อซื้อหาปัจจัย ๔ ให้พอเพียงที่จะทำให้ชีวิตมีความสะดวกสบาย ๒) การมีครอบครัวที่มีความสุข ๓) การมีสุขกายที่ดี และ ๔ การมีสุขภาพจิตที่ดีตลอดชีวิตของมนุษย์นั้น จะต้องมีการพัฒนาทางร่างกาย ควบคู่ไปกับการพัฒนาทางด้านความคิดบุคลิกภาพและสังคม คือ การอบรมในเรื่องของเชาวน์ปัญญา ความฉลาดทางอารณ์ ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคและความฉลาดทางจริยธรรม เพื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดี อริยมรรค คือ ทางอันประเสริฐมีองค์ ๕ ประกอบ ๘ ประการ สำหรับพัฒนาคนไปสู่ความความสุข สามารถนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุขได้[๑๖]

ศิริพร บุญชัยเสถียร ได้ทำการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับ “การฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาตนใน ๔ ด้านรวมเรียกว่า ภาวนา ๔ ได้แก่ (๑) กายภาวนา คือ การฝึกฝนตนให้มีความสำรวมในนทรีย์ ๖ เพื่อหลีกเว้นจากสิ่งที่เป็นภัยหรือเป็นโทษต่าง ๆ โดยมีสติสัมปชัญญะในการบริโภคปัจจัย ๔ การใช้อุปกรณ์ทคโนโลยี การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ การดูแลสุขภาพร่างกายอย่างพอเหมาะพอดี เพื่อให้ได้รับคุณประโยชน์และคุณค่าที่แท้จริงรวมทั้งดำรงตนอยู่ในทางสายกลาง (๒) ศีลภาวนา คือ การฝึกฝนอบรมตนให้รู้จักควบคุมยับยั้งสังวร ไม่ประพฤติผิดทางกายและวาจาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ไม่เบียดเบียนทำลายผู้อื่น เป็นการขัดเกลาตนเพื่อให้กิเลสอย่างหยาบเบาบางลง การพัฒนาศีลรวมเอา องค์มรรค ๓ อย่าง ได้แก่ สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) และสัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) (๓) จิตตภาวนา คือ การฝึกจิตให้สงบ ตั้งมั่น ผ่องใส ปราศจากนิวรณ์ ๕ (คือสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง) ทำให้เกิดคุณสมบัติกับจิต ๕ อย่าง ได้แก่ ปราโมทย์ คือ ความชื่นบานใจ ร่าเริง สดใส ปีติ คือ ความอิ่มใจ

---

[๑๕] สกล เหลืองไพฑูรย์ และ สุเชาวน์ พลอยชุม, การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนงพุทธธรรม, *วารสารมหาจุฬาวิชาการ*, (ฉบับพิเศษ) หน้า ๑๑๓-๑๒๓.

[๑๖] ฐิตินันท์ กาญจนวิโรจน์, *การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอริยมรรค,* วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๕๗.

ความปลื้มใจ ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็นกายใจ สุข คือ ความรื่นใจ ไร้ความข้องขัด และสมาธิคือความสงบตั้งมั่นของจิต การพัฒนาจิตรวมเอาองค์มรรค ๓ อย่าง คือ สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) (๔) ปัญญาภาวนา คือ การฝึกจิตให้เกิดปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลาย นั่นคือ รู้ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา) จึงเกิดความไม่ ยึดมั่นถือมั่นเพราะไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและตัณหาทั้งปวง การพัฒนาปัญญาเป็นการรวมเอาองค์มรรค ๒ อย่าง ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)[๑๗]

จากการวิเคราะห์ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาโดยรวม คือ การทำให้บุคคลมีการปรับตัวเปลี่ยนแปลงและพัฒนาดีขึ้นตามหลักภาวนา ๔ คือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา เป็นกระบวนการฝึกอบรมตนให้มีความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้น เป็นขั้นบันไดแห่งการพัฒนาตนไปสู่ชั้นสูงสุด คือ ความเป็นผู้มีอิสรภาพหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งหลาย ผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมพัฒนาตน คือ ผู้ที่ควรค่าแก่การยกย่องบูชา เพราะบุคคลเหล่านี้อาศัยปัจจัย ๔ แต่พอดำรงชีพอยู่ได้เท่านั้น บริโภคเท่าที่จำเป็น มีความประพฤติดีงาม เกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์ มีจิตที่สงบและมีปัญญารู้เท่าทันสังขารของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

เดชา บุญมาสุข ได้ทำการศึกษาวิจัย “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตคือ ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลที่ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานที่พอเพียงและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพของบุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จากการสรุปข้อมูลทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านพุทธศาสตร์ ด้านสังคมศาสตร์ ด้านศึกษาศาสตร์ และสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน มุมมองในการพัฒนาคุณภาพชีวิตการนำหลักธรรมแก้ไขปัญหาคุณภาพชีวิต สรุปได้ ๓ เรื่อง ได้แก่ ๑) ปัญหาในการปรับทัศนคติและปลูกฝังจิตสำนึกรับผิดชอบ ๒) ปัญหาในการสร้างโอกาสมีรายได้ที่เพียงพอและชีวิตที่ดีขึ้น ๓) ปัญหาในการดูแลสุขภาพกายและใจ สำหรับพุทธธรรมที่มีความเหมาะสมเพื่อนำมาแก้ไขปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในปัจจุบันมากที่สุดมี ๓ หลักธรรม คือ ๑) หลักโยนิโสมนสิการ เพื่อให้ปรับทัศนคติและส่งเสริมการปลูกฝังจิตสำนึกรับผิดชอบ ๒) หลักไตรสิกขา เพื่อใช้บูรณาการร่วมกับการศึกษาในการสร้างโอกาสการมีรายได้ที่เพียงพอและชีวิตที่ดีขึ้น และ ๓) หลักอิทธิบาท ๔ เพื่อใช้บูรณาการร่วมกับการดูแลสุขภาพองค์รวมในการดูแลสุขภาพกายและใจให้สมบูรณ์แข็งแรง แนวทางบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนต้องประกอบด้วย ๑) ใช้หลักโยนิโสมนสิการปรับวิธีคิดและมุมมองในการกำหนดรูปแบบพฤติกรรมที่สอดคล้องและเหมาะสมต่อการแก้ไขปัญหารวมไปถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้อย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ ๒) ใช้หลักไตรสิกขาเข้ามากำกับและดูแลทุกพฤติกรรมเป้าหมายควบคู่กับการใช้หลักอิทธิบาท ๔ เพื่อขับเคลื่อนไปสู่ผลในการยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืนและเป็นรูปธรรม[๑๘]

ปถมพร ตะละภัฏ และพระสุธีธรรมานุวัตร ได้กล่าวไว้ว่า “การคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา” เป็นที่ทราบว่ามนุษย์เรานั้นเมื่อเกิดมาก็จะต้องมีองค์ประกอบของชีวิต

---

[๑๗] ศิริพร บุญชัยเสถียร, “การฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา”, ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๕๘, หน้า ๑๕-๑๖.

[๑๘] เดชา บุญมาสุข, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๙, หน้าบทคัดย่อ.

อยู่ ๒ ประการ คือ การมีร่างกายที่ครบองค์ประกอบคือมีอวัยวะครบส่วนไม่เสียหายหรือพิการ ไม่สามารถที่จะใช้งานได้ และการมีความคิดหรือมีสามัญสำนึกในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกในการคิดหรือตัดสินใจอะไร ๆ ด้วยตัวเองได้ เมื่อมนุษย์เกิดมาย่อมมีองค์ประกอบของชีวิตอยู่สองประการนี้ย่อมจะสามารถดำเนินชีวิตไปได้ และในการดำเนินชีวิตนั้นการคิดถือว่ามีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงชีวิตตามหลักการที่ว่า “แค่เปลี่ยนความคิดชีวิตก็เปลี่ยน” ดังนั้น ความคิดจึงมีความสำคัญกับมนุษย์ในฐานะที่ความคิดนั้นสามารถที่จะทำให้ชีวิตเราพัฒนาไปได้ หรือสามารถที่จะใช้หลักและวิธีการคิดนี้มาปรับใช้ในการสร้างความสุขหรือความสำเร็จให้กับชีวิตของเราได้

วิธีการฝึกคิดเชิงบวก คือ การสร้างความเชื่อมั่น ศรัทธาในพลังของตนเอง เชื่อในสิ่งที่ดีงามว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง และฝึกมองด้านตรงข้ามของสถานการณ์ที่เลวร้ายว่า ยังมีอะไรที่มีคุณค่าแฝงไว้อยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายนั้น ซึ่งในสังคมปัจจุบันเชื่อว่าการคิดเชิงบวกนั้น สามารถที่จะพัฒนาชีวิตของมนุษย์เราให้ดีขึ้นได้ และยังสามารถที่จะสร้างความหวังและกำลังใจให้กับมนุษย์ในการสู้กับอุปสรรคและปัญหาในชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถสร้างความเป็นสัมมาทิฏฐิขึ้นได้หรืออาจจะจัดว่าวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการนั้นเป็น กระบวนการของการคิดเชิงบวกในทางพระพุทธศาสนา และเมื่อนำเอาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้ไปรวมกับองค์ประกอบของการสร้างสัมมาทิฏฐิ คือ ปรโตโฆสะ แล้วก็ถือว่าก่อให้เกิดองค์รวมของการสร้างสัมมาทิฏธิ คือการเป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านศีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขาดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฏฐิมี ๒ อย่าง คือปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ” และเมื่อมนุษย์ได้ใช้หลักการคิดเชิงบวก คือ โยนิโสมนสิการมาปรับใช้กับองค์ประกอบในการสร้างสัมมาทิฐิคือ ปรโตโฆสะแล้วก็จะทำให้มนุษย์ได้รับการศึกษาและพัฒนาชีวิตของตนให้ก้าวไปได้ทั้ง ๔ ด้าน คือ (๑) ด้านความมีระเบียบวินัย (สีลภาวิต) (๒) ด้านพัฒนาการทางด้านร่างกาย (กายภาวิต) (๓) ด้านจิตใจ (จิตภาวิต) และ (๔) ด้านสติปัญญา (ปัญญาภาวิต) ซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาทั้งในด้านกายและจิตโจไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งก็คือองค์รวมของการพัฒนาชีวิตนั่นเอง นอกจากนี้การคิดเชิงบวกในทัศนะของพระพุทธศาสนายังมีส่วนในการพัฒนาชีวิตมนุษย์ในด้านอื่นๆ อีกด้วย เช่น ด้านการศึกษา ต้านสังคมและวัฒนธรรม ด้านการเมืองการปกครอง เป็นต้น เพราะเมื่อใดก็ตามที่มนุษย์คิดบวกและมีวิธีคิดเชิงบวก คืออาศัยโยนิโสมนสิการแล้ว ย่อมเป็นอันหวังได้ว่าชีวิตมนุษย์เราจะต้องก้าวหน้าและพัฒนาไปในทางที่ดีได้อย่างแน่นอน[๑๙]

จากการวิเคราะห์การคิดเชิงบวกกับการพัฒนาชีวิต โยนิโสมนสิการมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตในการเข้าถึงความจริงแห่งชีวิตและโลก เป็นผู้ไม่ประมาทอย่างถึงที่สุด มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้พระพุทธศาสนากำหนดแนวทางของการพัฒนาชีวิตหรือเรียกว่า การภาวนา เป็น ๔ แนวทาง ได้แก่ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา บุคคลผู้สามารถพัฒนาชีวิตทั้ง ๔ แนวทาง จะมีคุณสมบัติของผู้มีสุขภาพกายดี (ภาวิตกาย) สามารถอยู่ร่วมกันกับคนอื่นในสังคมเป็นอย่างดี (ภาวิตศีล) มีสุขภาพจิตดีคือมีจิตตั้งมั่นประกอบด้วยสติ (ภาวิตจิต) และเป็นผู้มีปัญญาดีคือรู้ความจริงของชีวิตและโลก (ภาวิตปัญญา) เมื่อรู้ความจริงดังกล่าวจึงวางตนและวางจิตของตนอย่างถูกต้อง ทำให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

---

[๑๙] ปถมพร ตะละภัฏ และพระสุธีธรรมานุวัตร, ศึกษาวิเคราะห์การคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา, (การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ ๘, ๒๕๖๐), หน้า ๑๓๕๕.

พระแวงชัย ธมฺมกาโม (หล้าหลี) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ” ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ ๑) การพัฒนาคุณภาพชีวิต ในด้านอัตตวิสัยและวัตถุวิสัย มี ๔ มิติ คือ (๑) การพัฒนาทางกาย (๒) การพัฒนาทางสังคม (๓) การพัฒนาทางจิตใจ (๔) การพัฒนาทางปัญญา บุญกิริยาวัตถุ พบว่า พระพุทธเจ้าทรงวางกรอบความดีไว้ ๓ ด้าน คือ (๑) ทานมัย การทำความดีด้วยการแบ่งปัน (๒) สีลมัย การทำความดีด้วยการรักษาศีล (๓) ภาวนามัย การทำความดีด้วยการอบรมจิตให้สะอาด[๒๐]

พระครูปทุมภาวนาจารย์ และคณะ ได้วิจัยเรื่อง “หลักภาวนา ๔ กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ภาวนา ๔ หมายถึง หลักประพฤติปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ขัดเกลา และพัฒนาตนเอง ทั้งในส่วนของร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ถึงแม้ว่าเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาตนเองตามหลักภาวนา ๔ จะเป็นเป้าหมายในขั้นโลกุตตรวิสัยคือการบรรลุธรรมขั้นสูงสุดคืออรหัตตผล หรือพระนิพพานก็ตาม แต่ในความเป็นจริงเมื่อผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถไปถึงเป้าหมายสูงสุดได้ ก็สามารถนำหลักภาวนา ๔ มาพัฒนาตนเองในระดับโลกียวิสัย กล่าวคือ สามารถช่วยพัฒนาจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ของบุคคลให้เจริญงอกงามขึ้นได้ โดยการอบรมให้ตนเป็นคนดีมีคุณธรรมและศีลธรรม ทำในสิ่งที่มีประโยชน์กับตนเอง ครอบครัว และสังคมรอบข้าง กล่าวคือ (๑) กายภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนากายหรืออินทรีย์ ๕ ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสให้มีสติรู้เท่าทันในทุกขณะเวลา มีความสำรวมระวังในอินทรีย์ ๕ สามารถแสดงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ผ่านทางกาย วาจา ของตน ขณะ กิน ดู ฟัง เดิน ยืน นั่ง นอน (๒) ศีลภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาศีล กล่าวคือ การอบรมพัฒนาเพื่อให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ดีงามตั้งอยู่ในวินัยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประกอบอาชีพสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ใช้เพื่อเป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิตของตน (๓) จิตตภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจ กล่าวคือ การฝึกอบรมพัฒนาจิตโดยการฝึกกำหนดสติตั้งมั่น แน่วแน่ พิจารณาเห็นจิตในจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้จิตน้อมไปสู่กุศลจิต ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต กล่าวคือ เป็นจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรม ความดีงาม กุศลธรรมที่จะเจริญงอกงามภายในจิตใจ กระบวนการนำมาใช้คือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา (๔) ปัญญาภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญากล่าวคือ การฝึกอบรมเจริญปัญญาเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณารู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญญา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้และเข้าใจในเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น โดยปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง[๒๑]

จิตศริณย์พร ปัญจวัฒนคุณ และพระมหาบุญไทย ปุณฺณมโน ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ ด้วยหลักพุทธสุนทรียศาสตร์” ผลการวิจัยพบว่า การดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ เป็นยุคอุตสาหกรรม วัตถุนิยม บริโภคนิยม ระบบติจิตอล และเทคโนโลยีสารสนเทศ มีการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาทำคุณภาพชีวิตให้ดี แต่การบริโภคไม่ตรงตามจุดประสงค์ที่แท้จริง

---

[๒๐] พระแวงชัย ธมฺมกาโม (หล้าหลี), “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ”, ดุษฎีนิพนธ์ศาสนศาสตร์บัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๖๑, หน้าบทคัดย่อ.

[๒๑] พระครูปทุมภาวนาจารย์ และ เสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์, หลักภาวนา ๔ กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล, *วารสารพุทธจิตวิทยา*, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑, (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒), หน้า ๑๔๐.

ของเทคนโลยีก็ให้โทษทำให้เกิดปัญหา ๕ ด้าน คือ จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี เพราะนุษย์ขาดการพิจารณาตามความเป็นจริงและการคิดวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ไม่ถูกต้อง พุทธสุนทรียศาสตร์ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่าด้วยความงาม มีอยู่ ๒ มิติ คือความงามมิติทางโลกและความงามมิติทางธรรม ความงามมิติทางโลกเป็นความงามที่ชาวโลกสมมติขึ้น จัดเป็นจิตพิสัย เพราะเป็นความงามที่เกิดภายใต้อำนาจของกิเลส ส่วนความงามมิติทางธรรม เป็นความงามจากการปฏิบัติธรรมแสดงออกทางพฤติกรรมทำให้งดงาม จัดปันวัตถุพิสัยเพราะเป็นความงามลักษณะอนัตตา หลักธรมของพระพุทธศาสนา คือ ขันติ โสรัจจะ ไตรลักษณ์ ทิฏฐธัมมิกัตถะ กัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ หลักธรรมเหล่านี้เป็นพุทธสุนทรียศาสตร์ เมื่อปฏิบัติแล้วย่อมเกิดความงามเป็นผลเสมอ เรียกว่า ชีวิตงาม เมื่อนำหลักธรรมทั้ง ๕ มาบูรณาการกับปัญหา ๕ ด้าน ทำให้เกิดความงาม คือ (๑) ขันติ โสรัจจะ อดทนอย่างมีสติทำให้จิตใจสงบนิ่ง ไม่ขุ่นมัว เกิดปัญญาเห็นเหตุปัจจัยและโสรัจจะเกิดตามเกื้อกูลทำให้จิตใจงาม (๒) ไตรลักษณ์ การเข้าถึงองค์ความรู้ เห็นตามความเป็นจริงว่าทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลง คลายความยึดมั่น เกิดเอื้อเพื้อ เผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว ทำให้สังคมงาม (๓) ทิฏฐธัมมิกะ กิจกรรมในชีวิตอยู่ที่การทำงานมากที่สุดจึงต้องสร้างคุณธรรมควบคู่กับงาน ไม่ประนาท ฉลาดในการคบเพื่อน การบริหารเงินถูกต้อง มีการเงินมั่นคง ทำให้เศรษฐกิจงาม (๔) กัลยาณมิตร การเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมด้วยการเห็นคุณค่าและช่วยกันอนุรักษ์ เกิดดุลยภาพต่อกัน ทำให้สิ่งแวดล้อมงาม และ (๕) โยนิโสมนสิการหล่อหลอมเทคโนโลยีกับมนุษย์ด้วยการคิดถูก รู้คุณค่าแท้ เป็นความรู้แห่งอารยชน ทำให้เทคโนโลยีงาม จากผลของความงามทั้ง ๕ ทำให้เกิด GRACE MODEL โมเดลแห่งความงดงามแห่งความดี เกิดพฤติกรรม จิใจ และปัญญางดงาม ด้วยการคิด พูด ทำ ทุกการกระทำเป็นไปอย่างดี จริง และมีประโยชน์ คือ การดำเนินชีวิตที่งดงาม[๒๒]

วนิชญา ชัยยา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของคนไทยจะมีความสุขได้นั้นจะต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความมั่นคงทั้งต่อตนเอง ต่อครอบครัวและชุมชน ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิต ๔ ทาง คือ ๑) ทางกาย ๒) ทางจิตใจและอารมณ์ ๓) ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และ ๔) ทางปัญญา ส่วนหลักพุทธปรัชญาเถรวาทสำหรับส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยใช้หลัก กุศลกรรมบถ ๑๐ ภาวนา ๔ และสังคหวัตถุ ๔ นำมาบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย ได้แก่ กายสุจริต ๓ วจีสุจริต ๔ กายภาวนาและสีลภาวนา การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ใช้หลักธรรม ได้แก่ มโนสุจริต ๓ และจิตตภาวนา การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคม และสิ่งแวดล้อมใช้หลักสังคหวัตถุ ๔ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา และการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญาใช้หลักธรรม ได้แก่ ปัญญาภาวนา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทพบว่ามีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่สองส่วนคือ กายกับใจ หรือรูปกับนาม องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ได้แก่ “HMEW Model” H (Healthiness) หมายถึง มีสุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรงปราศโรคภัยไข้เจ็บและตั้งมั่นในศีลธรรม M (Mindfulness) หมายถึง มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ มีอารมณ์ยิ้มแย้มแจ่มใส มีเหตุมีผลสามาควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล E (Envionment) หมายถึง สภาพสังคมสงบร่มเย็น และมีสภาพแวดล้อม

---

[๒๒] จิตศริณย์พร ปัญจวัฒนคุณ และพระมหาบุญไทย ปุณฺณมโน, การดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ ด้วยหลักพุทธสุนทรียศาสตร์, https://harrt.in.th/handle/123456789/4662. สืบค้นวันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕.

เหมาะสม สะอาดถูกสุขลักษณะ เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นสังคมแห่งคุณธรรม W (Wisdom) หมายถึง มีความรอบรู้ในการดำเนินชีวิตให้อยู่รอดปลอดภัยและมีความสงบสุขได้ สามารถพัฒนาตนเองและสังคมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมและการเปลี่ยนแปลงของโลกและรู้เท่าทันตามความเป็นจริงของชีวิต[๒๓]

พระมหาวิฑูรย์ สิทฺธิเมธี (บังสันเทียะ) และคณะ ได้กล่าวไว้ใน “รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพุทธปรัชญาตามพหุสารัตถะในอรรถกถาธรรมบท” ความว่า รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพุทธปรัชญาตามพหุสารัตถะในอรรถกถาธรรมบท การดำเนินชีวิตของมนุษย์จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับการฝึกฝนพัฒนาตนให้เกิดคุณภาพชีวิต เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมในมิติต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญา เมื่อสภาพทางกายได้รับการพัฒนาให้เกิดคุณภาพอย่างสมบูรณ์ดีแล้ว ก็เป็นเสมือนจุดตั้งต้นให้ความประพฤติที่แสดงออกภายนอกมักดีตามไปด้วย รูปลักษณ์ภายนอกที่พัฒนาดีแล้วนั้นจะช่วยส่งผ่านถึงความเป็นผู้มีศีล การดำเนินชีวิตไปตามกรอบของความจริง ถูกต้องตามหลักศีลธรรม ย่อมฉายออกมาทางกาย วาจา ใจ ที่งาม เย็น สงบ สำรวม เรียบร้อย ไม่เบียดเบียนใคร เมื่อจิตได้รับการพัฒนาให้เกิดความผ่องใส แช่มชื่น เบิกบาน ปภัสสรคล่องตัวจนเป็นจิตที่ควรแก่การงาน (กมฺมนีย) การดำเนินชีวิตก็จะมีสติสัมปชัญญะออกหน้า รู้จักควบคุมอารมณ์ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการสะท้อนผ่านความคิดที่เป็นระบบประกอบด้วยเหตุผล รู้จักใช้ปัญญาแยกแยะแก้ไขปัญหา ตลอดถึงเข้าใจและยอมรับความแปรเปลี่ยนของสรรพสิ่งตามสภาพแห่งโลกิปัญญา เมื่อฝึกฝนอบรมพัฒนาตนเองตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสชี้แก่นทางแห่งความดีไว้ ย่อมสามารถส่งผ่านโลกิยปัญญานั้น ให้เกิดความละเอียดลึกซึ้งถึงขั้นโลกุตรปัญญา อันเป็นเป้าหมายแห่งการบรรลุมรรคผลเบื้องสูงได้เช่นเดียวกัน[๒๔] และผลการวิจัยพบว่ารูปแบพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย สังคม (ศีล) อารมณ์ (จิตใจ) และสติปัญญา วิเคราะห์ผ่านกรอบพุทธปรัชญาที่ปรากฏจากเรื่องเล่าเชิงบุคลาธิษฐานในธรรถกกาธรรมบท มีเป้าหมายหลักในการแก้ไขปัญหาชีวิตโดยมิได้มุ่งเน้นเพียงทฤษฎีเท่านั้น แต่หวังให้มนุษย์ตระหนักในการนำสารัตถะธรรมนั้นไปปฏิบัติจนกิดผลเชิงคุณภาพที่ถูกต้อง ดีงาม และจริงแท้ได้อย่างชัดแจ้งทุกกาลสมัย เน้นย้ำให้มนุษย์มีสติสัมปชัญญะในการลดละความหลงติดสิ่งที่เป็นพันธนาการ รู้จักนำมาหล่อเป็นรูปแบบหรือแนวทางเพื่อเสริมแง่คิดในการแสวงหาทางออกของปมปัญหาต่าง ๆ เป็นอุปการะต่อการหล่อหลอมพัฒนาวิถีชีวิตมนุษย์ สังคม และโลก ให้ได้เห็นแนวทาง ได้เรียนรู้วิธีคิด ได้เข้าใจวิธีปฏิบัติ ตามนัยแห่งพหุสาวัตถะในอรถาถาธรรมบท จนสามารถเข้าใจซึ้งถึงแก่นแท้แห่งสภาวะทั้งปวงอย่างตรงประเด็น[๒๕]

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้น สรุปได้ว่า กฎแห่งกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดเราไม่อาจมองเห็นด้วยตาเนื้อได้ แต่เราสามารถมองเห็นได้ชัดเจนด้วยตาเนื้อว่า ความสุข

---

[๒๓] วนิชญา ชัยยา, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท”, ศาสนศาสตรุดษฎีบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๖๔, หน้าบทคัดย่อ.

[๒๔] พระมหาวิฑูรย์ สิทฺธิเมธี (บังสันเทียะ) และคณะ, รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพุทธปรัชญาตามพหุสารัตถะในอรรถกถาธรรมบท, (วารสารเซนต์จอห์น), หน้า ๒๘-๒๙. ttps://sju.ac.th/pap_file/22 สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๖.

[๒๕] อ้างแล้วเรื่องเดียวกัน หน้า ๑๙.

นั้นเป็นทักษะที่เราสามารถเสริมสร้างพัฒนาเองได้ เปรียบเหมือนกล้ามเนื้อที่ฝึกฝนอยู่ทุกวันก็จะแข็งแรงขึ้น หากเราท่านทั้งหลายได้พัฒนากล้ามเนื้อแห่งทักษะความสุขแล้ว บุคคลนั้นก็จะเป็นคนมีความสุขได้ง่ายและมีความทุกข์ได้ยาก ฉะนั้นความสุขหรือความทุกข์ของมนุษย์ย่อมขึ้นอยู่กับการกระทำของมนุษย์นั้นเอง มนุษย์จึงตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมและวงจรแห่งความทุกข์ที่เรียกว่า ไตรวัฏ หรือวงจรแห่งความทุกข์ ๓ ประการ คือ กิเลส กรรม และวิบาก ซึ่งกิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมก็ได้รับวิบากคือผลของกรรมนั้น อันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกิเลสแล้วทำกรรมหมุนวนเวียนต่อไปอีก ดังนั้นการเสริมสร้างพัฒนาชีวิตที่ดีให้เป็นสุขได้อย่างแท้จริง ต้องฝึกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดละความโลภให้ลดลง หัดมองโลกในแง่ดี และหมั่นสร้างความดีด้วยการให้ทาน รักษาศีล อบรมจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสตัณหาและดับอวิชชาเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ หากแม้ว่ายังไม่หมดกิเลส แต่ก็สามารถมีชีวิตอยู่ในวัฏฏะได้อย่างปลอดภัย ไม่พลัดตกไปสู่ทุคติ วินิบาต อบายภูมิ ที่มีแต่ความทุกข์ทรมาน ดังที่ หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพงสอนว่า ทุกข์มีเพราะยึด ทุกข์ยึดเพราะอยาก ทุกข์มากเพราะพลอย ทุกข์น้อยเพราะหยุด ทุกข์หลุดเพราะปล่อย นั้นเอง ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์เรื่องของกรรมที่ปรากฏในจูฬกัมมวิภังคสูตร เป็นแนวทางในการบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร เพื่ออบรมจิตขัดเกลาจิตใจให้มีกิเลสเบาบาง เข้าใจเพื่อนมนุษย์ และปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์อย่างถูกต้องดีงาม ทำชีวิตของตนให้มีความสุขและมีประโยชน์ และที่สำคัญมีปัญญารู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก ซึ่งจะได้อธิบายเป็นลำดับต่อไป

๑.๘ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อให้เกิดความเข้าใจความหมายศัพท์ในงานวิจัยนี้ตรงกัน ผู้วิจัยกำหนดความหมายของศัพท์ต่าง ๆ ในวิทยานิพนธ์นี้ ดังนี้

เสริมสร้าง หมายถึง กระบวนการวิธีที่จะทำให้กลุ่มเป้าหมายสามารถดึงศักยภาพภายในของตนที่มีอยู่ มาใช้ในการดูแลเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ชีวิตที่ดี หมายถึง ชีวิตที่ไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำความดีให้ถึงพร้อม เป็นชีวิตที่มีคุณธรรมและศีลธรรมเป็นเครื่องชำระจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ผ่องใส ผลรับคือความสุขที่รับ ได้แก่ ผลดีระดับโลกียะ คือ ได้ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ผลดีระดับโลกุตตระ คือ สิ้นชาติเข้าถึงนิพพาน

การเสริมสร้างชีวิตที่ดี หมายถึง “การเสริมสร้างพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น” หรือ “การเสริมสร้างเปลี่ยนแปลงไปสู่ความมีประสิทธิภาพที่ดีมากยิ่งขึ้น” หรือ “การทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น” ด้วยการรู้จักใช้ชีวิตของตนให้เกิดประโยชน์สูงสุด

จูฬกัมมวิภังคสูตร หมายถึง เป็นพระสูตรในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ อุปริปัณณาสก์ พระสูตรนี้ว่าด้วย “การจำแนกกรรม” หรือ คนทำกรรมแล้วได้รับผลกรรมต่าง ๆ มี ๑๔ ข้อ แบ่งเป็น ๗ คู่ ได้แก่ ๑) เหตุที่ทำให้อายุสั้น-อายุยืน ๒) เหตที่ทำให้มีโรคมาก-โรคน้อย ๓) เหตุที่ทำให้ผิวพรรณทราม-ผิวพรรณงาม ๔) เหตุที่ทำให้มีศักดาน้อย-ศักดามาก ๕) เหตุที่ทำให้มีโภคะน้อย-โภคะมาก ๖) เหตุที่ทำให้เกิดในสกุลต่ำ-สกุลสูง ๗) เหตุที่ทำให้มีปัญญาน้อย-ปัญญามาก

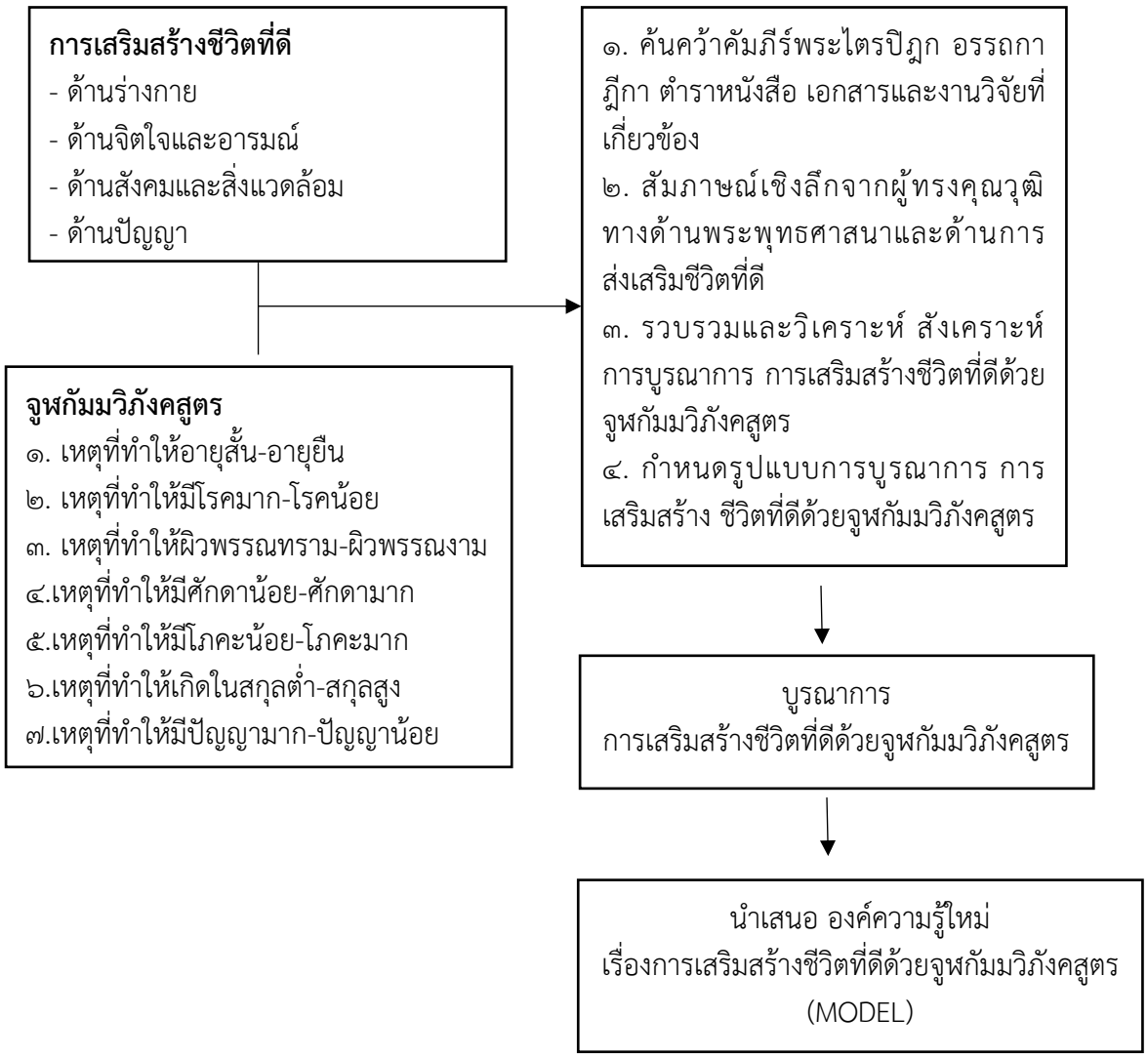
กรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร หมายถึง กรรมเป็นกระบวนการปรุงแต่งสร้างสรรค์ชีวิตหรือเสริมสร้างชีวิตให้เป็นไปตามกรรม” ซึ่งเป็นเรื่องของการกระทำหรือพฤติกรรมของมนุษย์

ที่กระทำด้วยเจตนาแสดงออกทางกาย ทางวาจา ทางใจ เป็นได้ทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม กรรมที่สุกแล้วย่อมได้รับผลทั้งชาตินี้ชาติหน้าและชาติต่อ ๆ ไป

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร หมายถึง “การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยคุณธรรมคุณงามความดี” หรือ “การกระทำความดีเพื่อเสริมสร้างคุณงามความดีต่าง ๆ ให้เจริญงอกงามไพบูลย์”

๑.๙ กรอบแนวคิดการวิจัย

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการศึกษาวิจัย มีดังนี้



ภาพที่ ๑.๑ แสดงสรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

บทที่ ๒
การเสริมสร้างชีวิตที่ดี

ธรรมชาติของมนุษย์ย่อมต้องการมีชีวิตที่สงบสุข ต้องการลาภ ยศ สรรเสริญ และไม่ต้องการพบกับการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ การนินทา และความทุกข์ใจต่าง ๆ แต่ด้วยหลักสัจธรรม “ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา” ไม่มีใครหลีกหนีได้พ้น ไม่สุขก็ทุกข์ ไม่ทุกข์ก็สุข ทุกคนปรารถนาความสุขเท่านั้น แต่ก็ไม่มีใครที่จะมีสุขเพียงอย่างเดียว ทุกข์สุขของคนเรามาย่อมเป็นไปตามวิบากกรรมที่ตนได้กระทำไว้ อย่างไรก็ตาม ความสุขของคนเราแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าคน ๆ นั้นต้องการความสุขแบบไหน ความสุขแบบทางโลก หรือแบบทางธรรม ดังนั้น การเสริมสร้างชีวิตที่ดีจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม ดีงาม และมีความเจริญในชีวิต การที่จะดำเนินชีวิตที่ดีและมีความสุขได้นั้น ต้องเป็นความสุขที่เกิดจากความรู้สึกพึงพอใจและรู้สึกภูมิใจในตนเอง ภูมิใจที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่าและสร้างคุณประโยชน์ได้ อีกทั้งยังสามารถดำรงตนอยู่ได้ในสังคมโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้อย่างรู้เท่าทัน ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้กำหนดกรอบประเด็นที่จะศึกษาไว้มีดังนี้

๒.๑ ความหมายของการเสริมสร้างชีวิตที่ดี
๒.๒ ทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี
๒.๓ รูปแบบและองค์ประกอบของการเสริมสร้างชีวิตที่ดี
๒.๔ แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดี
๒.๕ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีของมนุษย์
๒.๖ ประโยชน์และความสำคัญของการเสริมสร้างชีวิตที่ดี
๒.๗ สรุป

๒.๑ ความหมายของการเสริมสร้างชีวิตที่ดี

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ถ้าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดีก็ไม่เป็นการเสริมสร้างชีวิตที่ดี ซึ่งความหมายของการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามทัศนะของนักวิชาการได้ให้ความหมายมีดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายการเสริมสร้างชีวิตที่ดี

คำว่า “เสริมสร้าง” หมายถึง เพิ่มพูนให้ดีหรือมั่นคงยิ่งขึ้น เช่น เสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ เสริมสร้างสัมพันธไมตรีอันดี หรือกล่าวได้ว่า สิ่งใดที่เราเห็นว่าดี เป็นประโยชน์แก่สังคม เราก็ควรจะปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างสังคมให้ดีขึ้น, ช่วยให้มีมากยิ่งขึ้น[๑] ดังนั้น การเสริมสร้างชีวิตที่ดีในที่นี้ หมายถึง การเสริมสร้างคุณค่าให้กับชีวิต ด้วยการพัฒนาพลังกาย พัฒนาพลังความคิด และพัฒนาพลังใจ ด้วยการทำความเจริญ การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เจริญขึ้น การเพิ่มประสิทธิภาพมากขึ้น ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Strengthen หมายถึง การเสริมสร้างชีวิตที่ดี ด้วยการฝึกที่ดีคือต้องทำให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง ให้อยู่ในระดับที่ดีมีความเหมาะสมกับวัย สถานการณ์ และสังคม เป็นการรวบรวมพลังต่าง ๆ มาไว้ที่ตัว

---

[๑] มูลนิธิยุวพัฒน์, *ความหมายของการเสริมสร้างชีวิตที่ดี*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://dict.longdo.com/search [๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖].

เรา เพื่อนำไปใช้ในการสร้างสมคุณความดีให้กับตัวเองและผู้อื่นเป็นประจำ ส่วนคำว่า “Development” หมายถึง การพัฒนา ภาวะที่มีการพัฒนา ความก้าวหน้า พัฒนาการ สิ่งที่ถูกพัฒนา[๒] การพัฒนาจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงทีละเล็กละน้อย โดยผ่านลำดับขั้นต่าง ๆ ไปสู่ลำดับที่สามารถขยายตัวขึ้นเติบโตขึ้น มีการปรับปรุงให้ดีขึ้นและเหมาะสมไปกว่าเดิม

กล่าวโดยสรุป การเสริมสร้างชีวิตที่ดี หมายถึง การเสริมสร้างพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น หรือ การเสริมสร้างเปลี่ยนแปลงไปสู่ความมีประสิทธิภาพที่ดีมากยิ่งขึ้น หรือ การทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น ด้วยการรู้จักใช้ชีวิตของตนให้เกิดประโยชน์สูงสุด

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายและให้ความหมายไว้ว่า ในพุทธศาสนา การพัฒนามาจากคำภาษาบาลีว่า วัฒนะ แปลว่า เจริญ แบ่งออกได้เป็น ๒ ส่วน คือ การพัฒนาคน เรียกว่า ภาวนา กับการพัฒนาสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่ใช่คน เช่น วัตถุสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เรียกว่า พัฒนาหรือวัฒนา เช่น การสร้างถนน บ่อน้ำ อ่างเก็บน้ำ เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องของการทำให้เพิ่มพูน ขยายให้มาก หรือ ทำให้เติบโตขึ้นทางวัตถุและได้เสนอข้อคิดไว้ว่า คำว่าการพัฒนา หรือคำว่าเจริญนั้น ไม่ได้แปลว่าทำให้มากขึ้น เพิ่มพูนขึ้นอย่างเดียวเท่านั้น แต่มีความหมายว่า ตัดหรือทิ้ง เช่น เจริญพระเกศา คือตัดผม มีความหมายว่า รก เช่น มานุสิยา โลกวฑฺฒโน แปลว่า อย่าเป็นคนรกโลก[๓] และท่านยังได้กล่าวอีกว่า การพัฒนาการของมนุษย์ มีวัตถุประสงค์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี คือ เพื่อฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักปฏิบัติต่อชีวิต หรือดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุข ให้รู้จักแก้ปัญหาชีวิตและหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิษภัยแก่ผู้อื่นและสังคม ให้จักแสวงหา และเสพความสุขทางวัตถุอย่างถูกต้อง ปราศจากโทษพิษภัยไร้การเบียดเบียน และพร้อมที่จะใช้สิ่งอำนวยความสุขนั้น ๆ ในทางเกื้อกูลแก่ผู้อื่นและสังคม และให้พร้อมมีความสามารถบางอย่างในการที่จะเอื้ออำนวยความสุขแก่ผู้อื่น และแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์) ได้กล่าวไว้ว่า “การพัฒนามนุษย์ คือ การเสริมสร้างชีวิตของตนเอง เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ ซึ่งมนุษย์ทุกคนสามารถที่จะพัฒนาความต้องการขั้นนี้จนสามารถรู้แจ้งตนได้ ทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ และทำการงานที่สร้างสรรค์ในสิ่งต่าง ๆ ตามความสนใจแต่ละบุคคล หรือมีความถนัดในด้านนั้น ๆ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้น มนุษย์จะประสบผลสำเร็จขั้นนี้ได้จะต้องใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ในศักยภาพของเขา และพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง บุคคลนั้นต้องมีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคล ที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพ[๔] กล่าวโดยสรุป การเสริมสร้างชีวิตที่ดี หมายถึง การเสริมสร้างพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น หรือ การเสริมสร้างเปลี่ยนแปลงไปสู่ความมีประสิทธิภาพที่ดีมากยิ่งขึ้น

วิทยากร เชียงกูล กล่าวว่า การพัฒนาที่แท้จริงควรหมายถึงการทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนมีความสุข ความสะดวกสบาย ความอยู่ดีกินดี ความเจริญทางศิลปวัฒนธรรมและจิตใจ

---

[๒] So Sethaputra, *New Model English - thai Dictionary*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐๙.

[๓] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *การพัฒนาที่ยั่งยืน,* (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๓๐), หน้า ๑๖-๑๘.

[๔] พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์), *วารสารพุทธอาเซียนศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal (BAS),* ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒, กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒, หน้า ๒.

และความสงบสันติ ซึ่งนอกจากจะขึ้นอยู่กับการได้รับปัจจัยทางวัตถุเพื่อตอบสนองความต้องการทางร่างกายแล้ว ประชาชนยังต้องการได้รับการพัฒนาด้านการศึกษาสิ่งแวดล้อมที่ดีรวมถึงการพักผ่อนหย่อนใจและการพัฒนาวัฒนธรรมและจิตใจด้านต่าง ๆ ด้วย ความต้องการทั้งหมดนี้บางครั้งเราเรียกกันว่า “การพัฒนาคุณภาพ” เพื่อที่ให้เห็นว่าการพัฒนาไม่ได้ขึ้นอยู่กับการเพิ่มปริมาณสินค้าหรือรายได้เท่านั้น หากอยู่ที่การเพิ่มความพอใจความสุขของประชาชนมากกว่า[๕]

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า การพัฒนาเป็นการเสริมสร้างคุณค่าของชีวิตจริง ๆ คือเป็นสิ่งที่ทำแล้วจักต้องไม่เกิดปัญหาติดตามมาภายหลัง หรือไม่เสื่อมไปกว่าเดิม ถ้าเกิดปัญหาหรือเสื่อมลงไม่จัดเป็นการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี แต่เป็นการทำลายซึ่งตรงกันข้ามกับการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะเหตุนั้น การเสริมสร้างชีวิตที่ดีในทางพุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตคนให้มีความสุขมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การพัฒนาในความหมายนี้ มีลักษณะเดียวกันกับการพัฒนาในความหมายทางด้านการวางแผน คือ เป็นเรื่องของมนุษย์เท่านั้น แตกต่างกันเพียงการวางแผนให้ความสำคัญที่วิธีการดำเนินงาน ส่วนในทางพุทธปรัชญาเถรวาทมุ่งเน้นผลที่เกิดขึ้น คือ ความสุขของมนุษย์

นอกจากนั้น มีนักปราชญ์นักวิชาการได้กล่าวถึงการพัฒนาและการเสริมสร้างศักยภาพทรัพย์กรมนุษย์ไว้ต่าง ๆ ดังนี้

การพัฒนาเป็นศัพท์ที่กว้างขวางเนื่องจาก “การพัฒนาคุณภาพชีวิต” ถูกกำหนดให้เป็นเป้าหมายหลักสำหรับการพัฒนาสังคม ซึ่งส่วนใหญ่ความหมายดังกล่าวจะคล้ายคลึงหรือสอดคล้องกันโดยมีบางประเด็นที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับจุดเน้นของศาสตร์หรือสาขานั้น ๆ คำว่าการพัฒนาถูกนำมาใช้เป็นครั้งแรกในคริสต์ศตวรรษที่ ๒๐[๖] โดยนักเศรษฐศาสตร์ ได้นำมาเรียกการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปฏิวัติอุตสาหกรรมในทวีปยุโรปอันเป็นการเปลี่ยนแปลงการใช้แรงงานจากคนและสัตว์ เป็นพลังงานจากเทคโนโลยีเช่นเครื่องจักร เครื่องยนต์ต่าง ๆ ทำให้วิธีการดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหลายประการเช่น อาชีพเปลี่ยนจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม สถานที่ประกอบอาชีพเปลี่ยนจากเรื่องสวนไร่นามาเป็นโรงงานอุตสาหกรรม ระบบการผลิตแบบเพื่อการยังชีพกลายเป็นเพื่อการค้า ที่อยู่อาศัยเปลี่ยนจากชนบทเป็นเมือง สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นเป็นต้น นักเศรษฐศาสตร์จึงนำคำว่า การพัฒนามาใช้เพื่อเรียกวิธีการยกระดับมาตรฐานความเป็นอยู่ของชาวยุโรป ในขณะนั้นให้สูงขึ้นและเป็นที่ยอมรับของนักสังคมศาสตร์โดยทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากสงครามโลกครั้งที่ ๒ เป็นต้นมาประเทศต่าง ๆ ต้องทำการปรับปรุงแก้ไขสภาพทางสังคมเศรษฐกิจและการเมือง ให้คืนสู่สภาพเดิมบางประเทศได้รับเอกราชให้ปกครองตนเอง จึงต้องหาแนวทางในการพัฒนาประเทศของตน ทำให้คำว่าการพัฒนาแพร่หลายมากยิ่งขึ้น การพัฒนาเป็นวิธีการพัฒนารูปแบบหนึ่งที่นำมาใช้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนามนุษย์ ชุมชนและสังคมของมนุษย์ให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ต้องการ การพัฒนามีหลายรูปแบบ เช่น การพัฒนาสังคม การพัฒนาการศึกษา การพัฒนาเศรษฐกิจ การพัฒนาการเมืองการพัฒนาสาธารณสุข การพัฒนาจิตใจ การพัฒนาเนื่องในวาระและโอกาสต่าง ๆ เป็นต้น การพัฒนาจึงถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวางและ

---

[๕] วิทยากร เชียงกูล, *การพัฒนาเศรษฐกิจสังคมไทย*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เกสร, ๒๕๒๗), หน้า ๑๗-๑๘.

[๖] อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ, *การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑-๒๒.

แพร่หลาย ซึ่งมีความหมายแตกต่างกันออกไปตามวัตถุประสงค์ที่นำไปใช้ ดังนั้น ก่อนที่จะศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับการพัฒนา จึงควรศึกษาความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาเพื่อศึกษาความรู้ความเข้าใจในเชิงวิชาการและเป็นพื้นฐานในการศึกษาทฤษฎี ดังนั้น การพัฒนาเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย ลักษณะแนวความคิดของการพัฒนาและการเปรียบเทียบการพัฒนากับคำที่มีความหมายใกล้เคียงกัน

๒.๑.๒ การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี

คำว่า “การพัฒนา” ใช้ในภาษาอังกฤษว่า “Development” นำมาใช้เป็นคำเฉพาะและใช้ประกอบคำอื่นก็ได้ เช่นการพัฒนาประเทศ การพัฒนาชนบท การพัฒนาการเมือง การพัฒนาข้าราชการ เป็นต้น การพัฒนาจึงถูกนำไปใช้โดยทั่วไปและมีความหมายแตกต่างกันออกไป ดังกล่าวมาแล้วเกี่ยวกับความหมายของการพัฒนานั้น ได้มีผู้ให้ความหมายเอาไว้หลายความหมายทั้งความหมายที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันออกไป โดยมีนักวิชาการได้ให้ความหมาย “การพัฒนาคุณภาพชีวิต” ไว้ดังนี้

คาสสิโอ เวน เอฟ (Casaio W.F.) กล่าวถึงคุณภาพชีวิตการทำงานว่า คือ ความรู้สึกเป็นสุขทั้งกายและใจของสมาชิกในองค์กร ที่ได้ทำงานอยู่ในองค์กร มีความภาคภูมิใจในชื่อเสียงขององค์กร มีแรงจูงใจที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมาย ตามความสำเร็จขององค์กร มีโอกาสร่วมกันตัดสินใจในงานที่ทำ ได้รับการยอมรับสนับสนุนจากองค์กร และมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร[๗]

ดาลคีย์และรูค (Dalkey & Rourke) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าเป็นความรู้สึกที่เป็นสุขของบุคคล ความพึงพอใจ ไม่พึงพอใจกับชีวิตหรือการมีความสุข ไม่สุขกับชีวิต ความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตนี้เปรียบเสมือนพารามิเตอร์ ของการวัดคุณภาพชีวิตของบุคคลด้วย[๘]

องค์การยูเนสโก (UNESCO) ได้นิยามคำว่า คุณภาพชีวิต ไว้ในชุดฝึกอบรมทางการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง ระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม และระดับความพึงพอใจในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์[๙]

อีฟส์ เดลาโมท์ และ ชินอิจิ เทกาซาวา (Yves Delamotte & Shin - ichi Takezawa) ได้ระบุหลักเกณฑ์ของคุณภาพชีวิตการทำงานไว้ในเอกสารองค์การแรงงาน ระหว่างประเทศว่ามี ๕ ประการ ได้แก่

๑. สร้างความปลอดภัยในการทำงาน จัดเวลาการทำงานอันเหมาะสม และมีความมั่นคงในหน้าที่การทำงาน

๒. ปฏิบัติต่อแรงงานอย่างเป็นธรรมทั้งในส่วนบุคคล และในกลุ่มของคนงาน

๓. เปิดโอกาสให้แรงงานมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ โดยให้แรงงานมีตัวแทนของตนในการบริหารงาน เปิดโอกาสให้แรงงานมีอำนาจต่อรองกับฝ่ายบริหาร และให้พนักงานในระดับล่างมีส่วนร่วมมากขึ้น

---

[๗] W.F.Cascio., *Managing human resource: Productivity, quality of work life.,* Englewood Cliffs (New York: McGraw - Hill., ๑๙๙๒), p. ๒๑.

[๘] N, Dalkey., & D. Rourke, The Delphi Procedure and Rating Quality of life Factor, In the Quality of life Concept., (Washington, D. C.: Environmental Protection Agency, ๑๙๗๓), p. ๑๑.

[๙] UNESCO, อ้างถึงใน นางสาวเสาดาหรอ โสดาดิส, “การทดสอบความเที่ยงและความตรงแบบวัดคุณภาพชีวิตของผู้ติดสารเสพติด (DAQOL)”, การวิจัยของโรงพยาบาลธัญญรักษ์สงขลา, (สถาบันธัญญรักษ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕.

๔. สร้างความสุขในการทำงานโดยปรับระบบการทำงานแบบใหม่ เปิดโอกาสให้พนักงานได้ทำงานที่ยากขึ้น จะเป็นการท้าทายความสามารถ และให้ความสนใจแรงงานในเรื่องทางสังคมวัฒนธรรมมากขึ้น

๕. รับผิดชอบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของแรงงานและครอบครัวของบุคคลเหล่านั้น ให้การยกย่องทางสังคม ให้เวลาว่างเพื่อแสวงหาความสุขในชีวิต และเปิดโอกาสให้มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน[๑๐]

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ เป็นยุทธศาสตร์ที่ ๓ ในส่วนที่ ๔ ยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๒ คือการเสริมสร้างและเสริมสร้างทุนมนุษย์ ซึ่งมีแนวทางการพัฒนา โดยปรับเปลี่ยนค่านิยมคนไทยให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย จิตสาธารณะ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และการวางรากฐานการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญในการนำพาประเทศไปสู่การเป็นประเทศพัฒนาแล้วซึ่งเป็นเป้าหมายในอีก ๒๐ ปีข้างหน้า โดยคนไทยในอนาคตต้องเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญาสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต มีทักษะในศตวรรษที่ ๒๑ สู่การเป็นคนไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกรรม นักคิดและผู้ประกอบการบนฐานของการรู้คุณค่าความเป็นไทยมีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย ความรับผิดชอบต่อสังคม และมีสุขภาวะที่ดี[๑๑]

สนธยา พลศรี ได้ให้ความหมายของการพัฒนาไว้ว่า มนุษย์รู้จักพัฒนาตนเองและสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่มานานแล้วจะเห็นได้จากความรู้ทางมานุษยวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์วิวัฒนาการของมนุษย์และวัฒนธรรมของมนุษย์ทำให้เห็นถึงการพัฒนาทั้งในตัวของมนุษย์เองและในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ การเมือง ศาสนา และสาธารณสุข เป็นต้น มาตั้งแต่ยุคดั้งเดิมที่แรกเริ่มมีมนุษย์ในโลกเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน นอกจากนั้น ยังเห็นได้จากหลักคำสอนของศาสนาต่าง ๆ และแนวความคิดของนักปราชญ์ในสมัยโบราณ เช่น นักปราชญ์ชาวกรีก โรมัน จีน อินเดีย อาหรับ เป็นต้น ที่ได้เสนอแนวทางการพัฒนามาเป็นลำดับ เพียงแต่ไม่ได้นำคำว่าการพัฒนามาใช้เท่านั้น[๑๒]

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า**การพัฒนา** หมายถึง **การเสริมสร้างพัฒนาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง**หรือทำ**ให้เกิดการปรับเปลี่ยนในทุก ๆ ด้านของสังคมโดยรวม** การพัฒนาและเสริมสร้างจึงมิได้เป็นเพียงการพัฒนาและเสริมสร้างเพียงการพัฒนาด้านรายได้หรือเศรษฐกิจเพียงด้านเดียวเท่านั้น การพัฒนาและเสริมสร้างเป็นการปรับเปลี่ยนค่านิยมแนวความคิดและเปลี่ยนแปลงการกระทำหรือพฤติกรรมของมนุษย์ให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการและก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกหมู่เหล่าให้ดีขึ้น

จุดมุ่งหมายของการเสริมสร้างพัฒนาชีวิตที่ดี ก็เพื่อทำให้ชีวิตของมนุษย์มีคุณค่าและมีคุณภาพมากยิ่งขึ้นในทุก ๆ ด้าน ซึ่งความหมายของคุณภาพชีวิต (Quality of Life) นั้น มีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

---

[๑๐] Yves Delamotte และ Shin - ichi Takezawa, อ้างถึงในศิวาพร ตั้งทีฆะรักษ์, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่, การค้นคว้าแบบอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๕๐, หน้า ๖.

[๑๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

[๑๒] สนธยา พลศรี, *ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๗), หน้า ๒-๕.

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล ได้กล่าวไว้ว่า องค์การอนามัยโลก (World Health Organization =WHO) ได้ให้ความหมาย คุณภาพชีวิต ไว้ว่า “เป็นมโนทัศน์หลายมิติที่ประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านระดับความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความเชื่อส่วนบุคคลภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของมนุษย์แต่ละบุคคล”[๑๓]

พระชัยชนะ อิทฺธิเตโช และพระมหาอดิศักดิ์ ปิยสีโล ได้กล่าวไว้ว่า “การพัฒนาคุณภาพชีวิต” หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่มีการกระทำให้เกิดขึ้น หรือมีการวางแผนกำหนดทิศทางไว้ล่วงหน้า โดยการเปลี่ยนแปลงนี้ต้องเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น ถ้าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดีก็ไม่เรียกว่าการพัฒนา ตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน การพัฒนา หมายถึง การทำให้เจริญ ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Development” แปลว่า การเปลี่ยนแปลงทีละเล็กละน้อย โดยผ่านลำดับขั้นต่าง ๆ ไปสู่ลำดับที่สามารถขยายตัวขึ้น เติบโตขึ้น มีการปรับปรุงให้ดีขึ้นและเหมาะสมไปกว่าเดิม[๑๔]

สิปปนนท์ เกตุทัต ได้กล่าวไว้ว่า “คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพ คือ ชีวิตที่มีความสุข ชีวิตที่สามารถปรับตนเองให้เข้ากับธรรมชาติ ทั้งธรรมชาติทางกายภาพและธรรมชาติทางสังคม และสามารถปรับธรรมชาติให้เข้ากับตนเอง โดยไม่เบียดเบียนสังคมและผู้อื่น”[๑๕]

ณรงศักดิ์ ตะละภัฏ ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง “การมีชีวิตที่พัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจไปเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตนเองได้อย่างมีทิศทาง สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและทำให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย และยังได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า ชีวิต ประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๒ ประการ คือ กายและจิต ถ้ามีเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่เรียกว่าชีวิต ชีวิตจะมีคุณภาพได้นั้นจึงขึ้นอยู่กับสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ผสมผสานกันอย่างสมดุลเพื่อการมีชีวิตอยู่ร่วมกันกับคนอื่นได้อย่างสมดุล”[๑๖]

จากแนวคิดที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น พอสรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น หมายถึง การดำรงชีวิตอยู่ในสภาพที่เหมาะสม มีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมสังคมที่ตนอยู่ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งก็สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่ของบุคคลในสังคม ชีวิตย่อมเป็นที่รักของของทุกคน แต่ละชีวิตที่เกิดมานั้นล้วนปรารถนาให้ชีวิตของตนดำเนินไปได้ด้วยดี มีคุณภาพ มีปัญหาและอุปสรรคน้อย เพื่อบันดาลความสุขและความปีติยินดีให้กับเจ้าของชีวิตนั้น ๆ ในชีวิตจริงนั้นตัวเราต้องมีความตั้งใจอย่างจริงจังในการทำสิ่งที่ดีหลายสิ่งหลายอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ ชีวิตจึงจะดำเนินไปได้ด้วยดีตามทำนองคลองธรรม หากเราไม่ดูแลเสริมสร้างพัฒนาตนอง ปล่อยปละละเลยให้ชีวิตเป็นไปตามธรรมชาติหรือตามยถากรรมแล้ว เป็นการยากที่จะได้มาซึ่งชีวิตที่ดีมีคุณค่าและมีคุณภาพนั้นได้

---

[๑๓] สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, *เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุด ๑๐๐ ตัวชี้วัด และ ๒๖ ตัวชี้วัด,* (เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง, ๒๕๔๐), หน้า ๕.

[๑๔] พระชัยชนะ อิทฺธิเตโช และพระมหาอดิศักดิ์ ปิยสีโล, *วารสาร มจร การพัฒนาสังคม,* ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ กันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๓), หน้า ๒๐๗.

[๑๕] สิปปนนท์ เกตุทัต, *การศึกษาไทยในยุคโลกาภิวัตน์,* ปัตตานี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๐.

[๑๖] ณรงค์ ตะละภัฏ และคณะ, *ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิต,* พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: พรศิวการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑-๒.

ดังนั้น การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น หมายถึง “การเสริมสร้างพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น หรือ การเสริมสร้างเปลี่ยนแปลงไปสู่ความมีประสิทธิภาพที่ดีมากยิ่งขึ้น หรือ การทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น ด้วยการรู้จักใช้ชีวิตของตนให้เกิดประโยชน์สูงสุด” เช่น รู้จักทำตนให้เป็นคนมีคุณภาพ ใช้ความรู้ความสามารถให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องดีงามตามครรลองคลองธรรม รู้จักเลือกทำในทางสุจริต ทำในทางที่เจริญ มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มีความรู้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้ด้วยดี สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และสามารถใช้ศักยภาพส่วนบุคคลเสริมสร้างพัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่รวมกันได้อย่างผาสุก

๒.๒ ทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี อาจกล่าวได้ว่า ชีวิตจะดีหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับการกระทำของตัวเราเอง ชีวิตจึงเป็นสิ่งที่ต้องสร้างและเจ้าของชีวิตจะต้องเป็นคนสร้างเอง กล่าวคือ ถ้าเราต้องการให้ชีวิตของตนเป็นอย่างไร ก็ต้องประพฤติและสร้างไปในทิศทางนั้น โดยอาศัยความมุ่งมั่นเพียรพยายามไปให้ถึงจุดเป้าหมายที่ตนเองมุ่งหวังไว้ด้วยความอดทน และเจ้าของชีวิตก็ต้องใช้ชีวิตที่สร้างขึ้นมาแล้วนั้นให้เป็นด้วย และใช้ไปในทางที่ดีที่สร้างสรรค์คุณประโยชน์ จึงจะทำให้ชีวิตนั้นมีคุณค่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีต้องมีการวางแผนระยะยาว การวางแผน ที่ดีนั้นจะต้องมีความเหมาะสมกับความสามารถและความสนใจของตนเอง ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญมากที่จะทำให้เกิดแรงบันดาลใจสร้างความเพียรพยายาม เพื่อแสวงหาโอกาสไขว่คว้าทำสิ่งที่ดีและสิ่งที่ตนปรารถนา ดังนั้นจึงจำเป็นจะต้องให้ความสำคัญกับทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างชีวิตที่ดี และเพื่อสนองความต้องการของชีวิต ซึ่งเท่ากับเป็นการเสริมสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้น ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี มีดังนี้

๒.๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งมีนักวิชาการได้กล่าวถึงการเสริมสร้างในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทตามหลักธรรมที่ควรนำมาปฏิบัติ ดังนี้

๑. การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีทางด้านร่างกาย

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีทางกายว่าหมายถึง “สุขภาพดี ความมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ”[๑๗]

พระพุทธศาสนามีแนวความคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย และให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถดูแลรักษาและบำรุงร่างกายให้มีอัตภาพยืนยาว ใช้กระบวนการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับการดูแลรักษาสุขภาพ และการป้องกันภัยคุกคามทางกายภาพ เพื่อให้สามารถใช้ร่างกายให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมทั้งเป็นคุณประโยชน์ต่อโลกด้วย โดยการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกายตามแนวทางของพระพุทธศาสนามี ดังต่อไปนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า พระพุทธศาสนามองว่าการบริโภคก็เป็นปัญหาหนึ่งของการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางกาย ถ้าหากไม่ใช้การพิจารณาถึงคุณค่าแท้ของการบริโภค “การใช้โยนิโสมนสิการในการบริโภค เรียกว่า การบริโภคโดยพิจารณาหรือบริโภคด้วยปัญญา เมื่อฉุกคิด

---

[๑๗] ที.สี.๙/๔๔๖/๑๙๗.

พิจารณาว่าเรากินอาหารเพื่ออะไร และรู้ว่าความหมายคุณค่าประโยชน์ที่แท้ของอาหาร คือ เพื่อซ่อมแซม เสริมสร้างร่างกายให้มีสุขภาพดี เป็นคุณค่าแท้ ส่วนการได้เสพรสอร่อยลิ้น เป็นเพียงคุณค่าเสริมเติม หรือคุณค่าเทียมเพื่อจูงใจ” คนส่วนใหญ่มักบริโภคในฐานะเป็นสิ่งที่ต้องการ (ตัณหา) แต่การบริโภคจะต้องเป็นไปเพื่อนำสิ่งที่จำเป็นเข้าสู่ร่างกาย บริโภคสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของความอยากเป็นตัวกำหนดให้บริโภค (เหมือนการบริโภคเหยื่อ) การบริโภคอย่างมีสติ ไม่บริโภคสิ่งที่ทำให้ขาดสติ (สิ่งมึนเมา) เป็นปัจจัยนำเข้าสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดความรุนแรงต่อสุขภาพไม่บริโภคสิ่งที่เป็นพิษภัย รวมถึงการศึกษาพิษภัยของสิ่งที่จะบริโภค (บริโภคสิ่งที่ถูกสุขลักษณะและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย) ไม่บริโภคมากเกินจำเป็นจนทำให้ผู้อื่นขาดแคลน (โภชเนมัตตัญญุตา) ไม่หลงใหลมัวเมาในรสชาดของอาหารมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ เป็นต้น[๑๘]

ธรรมปราโมทย์ กล่าวว่า ปัจจุบันพระสงฆ์เป็นกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางกาย ทั้งนี้ สาเหตุหนึ่งเป็นเพราะว่าพระสงฆ์ในปัจจุบันขาดการออกกำลังกาย ในครั้งพุทธกาลคงไม่มีปัญหา เพราะท่านต้องออกบิณฑบาต เดินธุดงค์ และทำงานออกแรงอยู่เสมอ เช่น กวาดวัด ซ่อมกุฏิ นอกจากได้กายบริหารแล้ว ยังได้ประโยชน์ทางวัตถุพร้อมกับประโยชน์ทางด้านการบริหารจิตใจด้วย กิจวัตรประจำวันตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอนจึงมีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและเหมาะสมสอดคล้องกับบทบาทหน้าที่และสถานะทางสังคมด้วย หรือในกรณีของผู้ครองเรือน เช่น กิจวัตรของแม่บ้านในการดูแลบ้าน ไม่ทำกิจวัตรเพราะความจำเป็นต้องทำ แต่ทำเพราะเป็นสิ่งที่ควรทำตามบทบาทหน้าที่ และกิจวัตรยังเป็นวงจรการดำเนินชีวิตในสภาพคล่อง เนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำอยู่เสมอ จึงมีความชำนาญ และมีโอกาสน้อยที่จะพลาดพลั้งจนได้รับอุบัติเหตุในการทำกิจวัตร ดังนั้นสิ่งที่ทำเป็นประจำจะทำให้เกิดทักษะ และความชำนาญ ทำให้การทำกิจวัตรสะดวกรวดเร็วมีประสิทธิภาพมากขึ้น และมีความผิดพลาดน้อยในขณะเดียวกันร่างกายก็สามารถปรับสภาพกับลักษณะกิจกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำได้ดี และเป็นการบริหารร่างกายไปพร้อมกับการได้สร้างประโยชน์ด้วย[๑๙]

พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ กล่าวว่าพระพุทธศาสนามีวิธีการออกกำลังกายหรือกายบริหารเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ โดยมีกิจกรรมที่สอดคล้องกับการฝึกสติ “การออกกำลังกายโดยการเดินจงกรม ทำให้ร่างกายแข็งแรง เดินทางไกลได้สบาย สามารถทำความเพียรในกิจต่าง ๆ ได้นาน มีอาพาธน้อย อาหารย่อยง่าย ปราศจากสารพิษสะสมหมักหมมในร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนน้อย ทำให้สุขภาพดี” พระพุทธศาสนาใส่ใจในการบริหารร่างกายอยู่ทุกอิริยาบถ โดยมีแนวความคิดที่สอดคล้องกับการดูแลรักษาสุขอนามัย ในสมัยพุทธกาล “มีทายกทายิกาในกรุงเวสาลีได้ร่วมกันนำภัตตาหารอันประณีตมาถวายแก่ภิกษุ เมื่อภิกษุฉันภัตตาหารประณีตเป็นประจำจนทำให้ร่างกายอ้วนจึงมีอาพาธมากต่อมาหมอชีวกโกมารภัจมีธุระต้องเดินทางไปกรุงเวสาลีได้เห็นภิกษุทั้งหลายมีร่างกายอ้วน มีอาพาธมาก จึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคแล้วกราบทูลว่า เวลานี้ภิกษุมีร่างกายอ้วนมีอาพาธมากขอประทานพระวโรกาสพระองค์โปรดอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ ด้วยวิธีการอย่างนี้

---

[๑๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *การพัฒนาที่ยั่งยืน,* พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔๕.

[๑๙] ธรรมปราโมทย์, *ชีวิตกับสุขภาพ,* พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๙.

ภิกษุทั้งหลายจักได้มีอาพาธน้อย” และยังทำให้ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายทำหน้าที่ได้ดี นอกจากการเดินจงกรมแล้วยังมีการเดินธุดงค์ การเดินบิณฑบาต เป็นต้น[๒๐]

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) กล่าวว่า พระพุทธศาสนาเน้นการมีวิถีชีวิตที่ผ่อนคลายทั้งทางกายและทางจิต มักสะท้อนออกมาในรูปของการดำเนินชีวิตตามแนวทางของมัชฌิมาปฏิปทาคือ “การปฏิบัติตามทางสายกลางหรือข้อปฏิบัติที่เป็นกลาง ไม่ย่อหย่อนและไม่ตึงจนเกินไป ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับกระบวนการดับทุกข์ เป็นทางดำเนินชีวิตที่เป็นกลาง ๆ ตามธรรมชาติสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ พอเหมาะพอดีที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการดับทุกข์ของธรรมชาติ” ดังปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร มีใจความว่า “ภิกษุทั้งหลายที่สุด ๒ อย่างนี้ที่บรรพชิตไม่พึงเสพ ได้แก่ ๑) กามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย) เป็นธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ๒) อัตตกิลมถานุโยค (การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน) เป็นทุกข์ไม่ใช่ของพระอริยะไม่ประกอบด้วยประโยชน์”[๒๑]

โดยข้อปฏิบัติทั้ง ๒ อย่างนี้ กามสุขัลลิกานุโยค เป็นข้อปฏิบัติที่หย่อนยาน ไม่ใช่แนวทางพ้นทุกข์ ในขณะที่อัตตกิลมัตถานุโยค เป็นข้อปฏิบัติที่มีลักษณะเคร่งเครียดกดดัน มีทุกขเวทนามาก จึงไม่ใช่แนวทางพ้นทุกข์เช่นเดียวกัน[๒๒]

แนวทางการดำเนินชีวิตแบบมัชฌิมาปฏิปทา จึงเป็นข้อปฏิบัติที่ส่งเสริมความสุขสบายทางกายเพื่อมุ่งสู่ความดับทุกข์ พระพุทธศาสนาเห็นว่าการบริหารร่างกายให้เคร่งตึงเกินไปเป็นแนวทางที่ไม่เหมาะสมกับสภาพทางกายภาพของมนุษย์ เพื่อใช้ร่างกายในการพัฒนาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตไปสู่ความหลุดพ้นพระพุทธเจ้าจึงทรงส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ด้วยความสุจริต เช่นเดียวกับการที่ทรงปฏิเสธข้อเสนอวัตถุ ๕ ประการ ของพระเทวทัต ที่ไม่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของพระภิกษุ คือ

๑) ภิกษุทั้งหลายควรอยู่ป่าตลอดชีวิต ภิกษุรูปใดเข้าบ้านภิกษุรูปนั้นมีโทษ

๒) ภิกษุทั้งหลายควรเที่ยวบิณฑบาตตลอดชีวิต ภิกษุรูปใดยินดีกิจนิมนต์ ภิกษุรูปนั้นมีโทษ

๓) ภิกษุทั้งหลายควรถือผ้าบังสุกุลตลอดชีวิต ภิกษุรูปใดยินดีผ้าคหบดีภิกษุรูปนั้นมีโทษ

๔) ภิกษุทั้งหลายควรอยู่โคนไม้ตลอดชีวิต ภิกษุรูปใดอาศัยที่มุงที่บัง ภิกษุรูปนั้นมีโทษ

๕) ภิกษุทั้งหลายไม่ควรฉันปลาและเนื้อตลอดชีวิตภิกษุรูปใดฉันปลาและเนื้อภิกษุรูปนั้นมีโทษ[๒๓]

พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามว่าอย่าเลย เทวทัต ภิกษุรูปใดปรารถนาก็จงอยู่ป่าเถิด ภิกษุรูปใดปรารถนาก็จงอยู่ในละแวกบ้านเถิด ภิกษุรูปใดปรารถนาก็จงเที่ยวบิณฑบาตเถิด ภิกษุรูปใดปรารถนาก็จงยินดีกิจนิมนต์เถิด ภิกษุรูปใดปรารถนาก็จงถือผ้าบังสุกุลเถิด ภิกษุรูปใดปรารถนาก็จงยินดีผ้าคหบดีเถิด เทวทัต เราอนุญาตถือเสนาสนะตามโคนไม้ ๘ เดือน เท่านั้น เราอนุญาตปลาและเนื้อที่บริสุทธิ์ด้วยอาการ ๓ อย่าง คือ การไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้นึกสงสัย

---

[๒๐] พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ, “แนวทางการลดความอ้วนของพระสงฆ์ตามหลักพระพุทธศาสนา”, *บทความวิชาการ*, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน 2563).

[๒๑] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *บทเรียนและท่าทีของชาวพุทธต่อกรณีสันติอโศก*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๖๕.

[๒๒] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *พุทธธรรม,* (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๕๗๐.

[๒๓] วิ.จู.๗/๓๔๓/๒๐๐.

ดังนั้น หลักการบริโภคปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักการที่ไม่ใช้เฉพาะนักบวชเท่านั้น ส่วนฆราวสก็สามารถใช้หลักการเดียวกันได้ ตามแนวทางการรู้จักประมาณในการรับและบริโภค ความสันโดษหรือยินดีตามที่ได้ ยินดีตามกำลัง และยินดีตามสมควรแก่ฐานะ นอกจากนี้ยังปกปักรักษาและคุ้มครองปัจจัยที่ได้มาอย่างชอบธรรม

๒. การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิต คือ สภาวะที่จิตใจที่มีความสุข มีความคล่องแคล่ว ปลอดโปร่ง เบาสบาย ไม่เครียด โดยมีคุณธรรมประกอบจิต ได้แก่ ความเมตตา กรุณา สติ สมาธิ และปัญญา ดังที่พระ ภัททิยะได้กราบทูลพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับคุณลักษณะการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของตนว่า “ข้าพระพุทธเจ้า อยู่ที่ใดก็ไม่หวาดหวั่น ไม่สะดุ้งตกใจแต่อย่างใดเลย มีความโปร่งเบากายยิ่ง ครองชีวิตด้วยปัจจัยที่ผู้อื่นให้ มีจิตอิสระ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็จึงเปล่งอุทานว่าสุขหนอ สุขหนอ พระพุทธเจ้าจึงทรงเปล่งอุทานว่า ผู้ใดไม่มีกิเลสเป็นเหตุกำเริบภายในจิต ล่วงพ้นความเป็นภพและอภพได้แล้ว เป็นผู้ปราศจากภัย มีความสุข ไม่เศร้าโศก” โดยคุณลักษณะของการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตประกอบด้วย ๓ ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นคุณภาพจิต ส่วนที่เป็นสมรรถภาพทางจิตกับอารมณ์ และส่วนที่เป็นคุณธรรมประกอบจิต ดังต่อไปนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า คุณภาพทางจิตเป็นลักษณะเด่นของจิตที่มีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ซึ่งแสดงออกในรูปของจิตที่มีคุณภาพ ได้แก่ คุณภาพของสติและสัมปชัญญะกับคุณภาพของสมาธิ[๒๔]

๑) คุณภาพของสติและสัมปชัญญะ สติมีพลังในการระลึกได้ นึกได้ฉับไว ไม่เผลอ จดจำการกระทำ คำพูดและสิ่งต่าง ๆ ได้นาน คุมใจให้อยู่กับสิ่งที่กระทำอยู่เฉพาะหน้าได้ ส่วนคุณภาพของสัมปชัญญะ คือ มีพลังในการรู้ตัวทั่วพร้อม มีความรู้และเข้าใจชัดแจ้งในสิ่งที่กำลังนึกคิด โดยสัมปชัญญะมี ๔ ประการ ได้แก่ “สาตถกสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่ามีประโยชน์หรือตระหนักว่าตรงตามจุดหมาย สัปปายะสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นสัปปายะหรือตระหนักว่าเกื้อกูลเหมาะกัน โคจรสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นโคจรหรือตระหนักในแดนงานของตน อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าไม่หลงหรือตระหนักในตัวสภาวะ ไม่หลงใหลหรือไม่สับสนฟั่นเฟือน” การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในรูปของสติสัมปชัญญะที่มีคุณภาพจะมีคุณลักษณะ คือ มีพลัง มีความเร็ว เกิดขึ้นถี่หรือเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีความชัดเจนแจ่มแจ้งในกิจที่กำลังกระทำและความรู้สึกนึกคิด

๒) คุณภาพของสมาธิ คุณภาพของสมาธิแสดงออกในลักษณะ “ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้จิตสงบแน่วแน่ภาวะที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันหนึ่งอันเดียว” โดยสมาธิแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (สมาธิจวนแน่วแน่) อัปปนาสมาธิ (สมาธิแน่วแน่) สมาธิในระดับอัปปนาสมาธิที่กำจัดนิวรณ์ได้หมดสิ้นแล้ว ทำให้จิตมีสภาวะที่ตั้งมั่นจิตบริสุทธิ์ จิตผ่องใส จิตโปร่งโล่งเกลี้ยงเกลาปราศจากสิ่งมัวหมอง นุ่มนวล มั่นคงไม่หวั่นไหว”[๒๕]

---

[๒๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ธรรมนูญชีวิต,* พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๐), หน้า ๓๗.

[๒๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,* พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๔), หน้า ๔๓๒ - ๔๓๓.

พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ กล่าวไว้ว่า เมื่อพัฒนาจิตใจและอารมณ์ได้ดีแล้ว ทำให้สามารถยกระดับไปสู่ระดับสูงได้ ซึ่งพระพุทธศาสนาเห็นว่าจิตใจและปัญญามีความสัมพันธ์กัน เมื่อจิตใจได้รับการพัฒนาสูงขึ้นจะยกระดับไปสู่ปัญญาได้ “จิตใจจะปลอดจากโรคคือกิเลสรบกวน ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต” การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตใจที่ประกอบด้วยปัญญา จึงทำให้การพัฒนาจิตให้เกิดสันติสุขทางใจด้วยสมาธิ ไม่คิดถึงความกำหนัด ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความกลัว ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความลังเลใจ เมื่อละสิ่งเหล่านี้ได้เป็นเหตุให้ใจสงบ ส่งผลให้ระงับและตัดขาดจากกิเลสได้ ซึ่งเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ระดับสูง[๒๖]

ประเวศ วะสี กล่าวไว้ว่า คนที่มีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตและอารมณ์จะมีคุณธรรมประกอบจิตใจหลากหลายลักษณะ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ผลักดันให้เกิดปฏิกิริยาทางสังคม ได้แก่ คุณธรรมประเภทส่งเสริมกัน “มีศีล มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง ซึ่งจะทำให้มีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตที่สมบูรณ์ได้” คุณธรรมประเภทส่งเสริมกุศล คือ จิตมีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายและต่อเนื่องถึงภพภูมิอื่นต่อไป ถ้าหากจิตได้รับการสั่งสมประสบการณ์ที่ดีก็ย่อมทำให้ชีวิตดำเนินไปบนเส้นทางแห่งกุศลกรรมยิ่งขึ้นไป นอกจากนี้ ยังประกอบด้วยกุศลวิตก คือ ความนึกคิดในสิ่งที่ดีงาม ได้แก่ เนกขัมมวิตก คิดออกจากกามไม่ตกอยู่ในอำนาจความอยากของตน, อพยาบาทวิตก นึกคิด ในทางเมตตามีความปรารถนาดี, อวิหิงสาวิตก ความนึกคิดในทางไม่เบียดเบียน มีกรุณาจิตอยากช่วยเหลือให้พ้นทุกข์[๒๗]

วนิดา รัตตบูรณินทุ์ กล่าวว่า คุณธรรมส่งเสริมความสงบทางจิต ได้แก่ วิเวก คือ ความสงัด ประกอบด้วย กายวิเวก ความสงัดกาย “จิตตวิเวก ความสงัดใจ ได้แก่ จิตสงบผ่องใส สงัดจากนิวรณ์สังโยชน์” และ อุปธิวิเวก “ผู้มีจิตสงบจะมีสุขภาพดี จิตใจปลอดโปร่ง นอนหลับไม่ฝันร้าย ตื่นขึ้นมาก็สดชื่น เป็นที่รักของคนทั่วไป” และในมหาสติปัฏฐาน ๔ ยังได้กล่าวถึง จิตตานุปัสสนาว่า“พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้...ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบเธอมีกายสงบย่อมได้รับสุขเมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น มีสติในภายในและมีความสุข”[๒๘]

ดังนั้น การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา จึงมีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพจิต สมรรถภาพทางจิตและอารมณ์ รวมทั้งคุณธรรมที่เกิดจากการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ โดยสรุปแล้วการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์มีส่วนประกอบดังต่อไปนี้ (๑) ส่วนที่เป็นสติและสัมปชัญญะ เป็นส่วนที่ทำให้ระลึกได้ไม่ลืมหลง รับรู้สิ่งที่มากระทบอย่างรู้เท่าทัน ซึ่งเป็นกระบวนการเฝ้าระวังภัยคุกคาม มีความสำรวมระวัง ไม่ประมาท และรู้เข้าใจสภาพต่าง ๆ ตามความเป็นจริง (๒) ส่วนที่เป็นสมาธิ ได้แก่ ความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ความไม่หลงอารมณ์ มีจิตใจมั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตเป็นหนึ่งเดียวของกุศลจิต มีความเข้มแข็งดุจกระแสน้ำที่ไหลไปใน

---

[๒๖] พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ, *พระพุทธศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม,* พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: ประชาธรรม, ๒๕๔๔), หน้า ๗๓.

[๒๗] ประเวศ วะสี, *สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์,* (นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพ, ๒๕๔๓), หน้า ๕.

[๒๘] วนิดา รัตตบูรณินทุ์, *อยู่ร้อยปีไม่แก่: ใช้ชีวิตอย่างไรไกลหมอ,* พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๒๘๓.

ทิศทางเดียว มีความสงบลึกซึ้งและราบเรียบเหมือนหนองน้ำใหญ่ไม่มีสิ่งรบกวน มีความใสกระจ่างเหมือนน้ำใสไร้ตะกอน และมีความนุ่มนวลเหมาะควรแก่การงาน (๓) ส่วนที่เป็นอารมณ์และความรู้สึกไม่ประกอบด้วยลักษณะทางลบ ได้แก่ ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่นวาย ไม่ขุ่นมัว ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ไม่มีสภาพกดดัน ไม่อึดอัดขัดเคือง ปลอดโปร่ง โล่ง เบา ส่วนในด้านบวกทำให้จิตมีพลัง ผ่อนคลาย เข้าใจสรรพสิ่งตามสภาพความเป็นจริง มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ส่งเสริมบุคลิกภาพให้มีบุคลิกภาพหนักแน่น มั่นคงสุภาพ นิ่มนวล สดชื่น สงบเยือกเย็น สุขุม โอบอ้อมอารี เป็นกัลยาณมิตร จิตเป็นกุศล มีกุศลจิตที่มุ่งมั่นพัฒนาสร้างสรรค์ ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองและปรับตัวได้ดี รวมทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

๓. การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน เพราะสังคมเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม และมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของทั้งสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยแบ่งการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตออกเป็น ๒ ด้าน ได้แก่ การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม และการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านสิ่งแวดล้อม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า สังคมที่มีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเหมาะแก่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข จะต้องเป็นสังคมที่มีกฎเกณฑ์ในการปฏิบัติเป็นมาตรฐานเดียวกัน ในทางพระพุทธศาสนามองว่ากฎเกณฑ์สากลที่ว่าด้วยการอยู่ร่วมกัน คือ ศีล ๕ เพราะเป็นกฎเกณฑ์สากลแม้ในสังคมที่ไม่นับถือพระพุทธศาสนาเลยก็สามารถนำไปปฏิบัติได้ “เป็นมาตรการทางสังคม คือ การสร้างบรรยากาศแห่งการไม่เบียดเบียน ตลอดจนบรรยากาศแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล สังคมจึงจะต้องมีมาตรการพิทักษ์ และป้องกันคนที่อยู่ในสถานะต่าง ๆ ซึ่งมีโอกาสและมีกำลังความสา มารถมากน้อยต่างกัน ไม่ให้เบียดเบียน ข่มเหง เอารัดเอาเปรียบกัน และเอื้อโอกาสที่แต่ละบุคคลจะพัฒนายิ่งขึ้นไปทั้งในฐานะมนุษย์ และฐานะทรัพยากรมนุษย์” การนำศีล ๕ ไปสู่มาตรการทางสังคมทำได้หลายรูปแบบ เช่น นำไปเป็นระเบียบ กติกา วีถีชีวิต วัฒนธรรม จารีต ประเพณี และการบังคับใช้ผ่านทางกฎหมาย การรักษาศีลก่อให้เกิดความมีระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันในสังคม มีกฎเกณฑ์กติกาปฏิบัติร่วมกันทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิต และสังคมทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในระยะยาวต่อไป[๒๙]

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า พุทธศาสนิกชนที่แท้จริงต้องปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาอย่างจริงจังและจริงใจเมื่อนั้นเราจึงจะรักษาธรรมชาติไว้ได้ ตราบใดที่คนยังมีความเห็นแก่ตัวอยู่ก็ไม่สามารถที่จะป้องกันการทำลายป่าที่เพิ่มขึ้นได้” การบริโภคปัจจัย ๔ ตามความจำเป็น โดยปราศจากความเห็นแก่ตัว และการแสวงหาประโยชน์จากธรรมชาติ โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบและมลภาวะ หากใช้เกณฑ์ศีลธรรมขั้นพื้นฐานมาชี้วัดก็จะพบว่า เป็นการละเมิดศีลข้อที่ ๑ ในฐานใช้ความรุนแรงต่อสิ่งแวดล้อม ละเมิดศีลข้อที่ ๒ ในฐานการยึดครองเอาทรัพยากรสาธารณะมาเป็นของตนเอง ละเมิดศีลข้อที่ ๓ ในฐานทำลายความสัมพันธ์ของระบบนิเวศ ละเมิดศีลข้อที่ ๔ ในฐานเอารัดเอาเปรียบผู้อื่นในการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเป็นธรรม ละเมิดศีลข้อที่ ๕ ในฐานหลงใหลมัวเมาการบริโภคนิยมเกิน

---

[๒๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *การพัฒนาที่ยั่งยืน,* พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔๖.

จำเป็น ในขณะเดียวกัน ก็ละเมิดธรรมที่เกี่ยวกับเมตตา กรุณา กัลยาณธรรม โยนิโสมนสิการ หิริ โอตตัปปะ เป็นต้น[๓๐]

พระพยอม กัลลยาโณ กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมทางสังคมมีลักษณะเป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อจัดปัจจัยเอื้อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้ จึงมีความเกี่ยวข้องกับความเป็นสมาชิกกระบวนการทางสังคม สถานที่ และเครื่องมือที่ใช้ประกอบกิจกรรมในการดำรงชีพ หากไม่สามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาหลากหลายรูปแบบ “หน้าที่ การงาน ความรับผิดชอบ ข้าวของ เงินทอง บุตร ภรรยา สามี สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดเรื่องขึ้นมา สิ่งอื่นไม่ค่อยก่อเรื่องเพราะมันอยู่ไกลตัว มันไม่ได้กลุ้มรุมแวดล้อมตัวเราอยู่” หากไม่สามารถบริหารบริบทสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่อยู่รอบตัวเราได้ สิ่งแวดล้อมก็เป็นส่วนหนึ่งในการก่อปัญหา ในขณะที่สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่อยู่ห่างตัวออกไปก็ต้องมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้วย “อยู่บ้านใกล้กันก็ทำให้รู้สึกว่าได้ของมีคุณค่ามาอยู่ใกล้ ๆ เราจะกลายเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า” อยู่ร่วมกันสมาชิกในสังคมเดียวกันด้วยความพึ่งพาอาศัยไม่สร้างความหวาดระแวงและความไม่ไว้วางใจให้เกิดขึ้น อยู่ร่วมกันด้วยความสุจริต “ใช้วาจาอ่อนหวานและส่งเสริมการไม่วิวาทกัน ก่อให้เกิดสมานฉันท์ระหว่างผู้ที่แตกกันขจัดความทะเลาะของชุมชนทำให้สามัคคีกันและทรงเพลิดเพลินบันเทิงอยู่กับผู้ที่ปรองดองกัน”[๓๑]

กล่าวคือ การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือการอยู่ในสังคมที่มีความสงบสุข ไม่มีภัยคุกคามทุกรูปแบบ ไม่มีอาชญากรรม มีหลักประกันความมั่นคงของชีวิต สมาชิกในสังคมมีความรักใคร่กลมเกลียว มีความยุติธรรม มีความเกื้อกูลกัน สร้างปัจจัยทางกายภาพให้เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต มีกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกันอย่างเป็นธรรม เป็นสังคมแห่งความสุจริตทางกาย วาจา และทางใจ สร้างโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเท่าเทียมกัน ขณะที่ระบบเศรษฐกิจ การเมือง สังคม การศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต สถานพยาบาล ระบบสุขภาพอนามัย การบริการ และกระบวนการทางสังคมอื่น ๆ ล้วนเป็นระบบสิ่งแวดล้อมทางสังคมทั้งสิ้น การเสริมสร้างปัจจัยเหล่านี้เพื่อให้เอื้อต่อชีวิตความเป็นอยู่ จัดโครงสร้างทางสังคมให้เหมาะแก่การดำรงชีพ และการจัดกระบวนการทางสังคมเพื่อให้สมาชิกปฏิสัมพันธ์อยู่ร่วมกันตามบทบาทหน้าที่และสถานภาพ ส่งเสริมให้สมาชิกปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมและดำรงชีพอยู่ได้ภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่

นอกจากนี้แล้ว สิ่งแวดล้อมยังมีฐานะเป็นธรรมที่แวดล้อมธรรมด้วย โดยเป็นหมวดหมู่หรือกลุ่มของธรรมที่อิงอาศัยกัน ทั้งในฐานะธรรมแวดล้อมภายในกลุ่มธรรมเดียวกัน และธรรมที่เชื่อมโยงกับกลุ่มธรรมอื่น ๆ เช่น มรรคมีองค์ ๘ “สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียวแวดล้อมด้วยองค์ ๗ นี้เราเรียกว่าสัมมาสมาธิอันเป็นอริยะที่มีอุปนิสะ และสัมมาสมาธิ อันเป็นอริยะมีปริขาร” เป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกันในฐานะความไม่มีโทษ (อริยะ) ความเป็นเหตุปัจจัยต่อกัน (อุปนิสะ) และความเป็นส่วนประกอบ

---

[๓๐] พุทธทาสภิกขุ, *พุทธศาสนิกกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ,* (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๓), หน้า ๑๔.

[๓๑] พระพยอม กลฺลยาโณ, *การสร้างคุณค่าให้ชีวิตและหลักปฏิบัติเพื่อเพิ่มคุณค่าชีวิต,* (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.พ.), หน้า ๒๒.

ของกันและกัน (ปริขาร) และยังเป็นสิ่งแวดล้อมกับหลักธรรมอื่น ๆ เช่น อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ วิมุตติ นิพพาน เป็นต้น[๓๒]

ดังนั้น การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เป็นไปตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ได้แก่ ๑) การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม คือ การที่สมาชิกในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีระเบียบกฎเกณฑ์ (มีศีล ๕ เป็นศีลทางสังคม) การได้อยู่ในสังคมที่มีสัมพันธภาพที่ดี เป็นสังคมที่มีความอนุเคราะห์เกื้อกูล และส่งเสริมกันเป็นสังคมที่มีความเท่าเทียมกันในการเข้าถึงทรัพยากรและการบริการตลอดถึงเป็นสังคมที่เข้าใจสิทธิและหน้าที่ รวมทั้งเคารพในสิทธิมนุษยชน ปราศจากภัยคุกคามทุกรูปแบบ มีความปลอดภัยทางสังคม มีความเป็นธรรมทางสังคมและอยู่ในสังคมที่มีโครงสร้างเอื้ออำนวยต่อชีวิตความเป็นอยู่ สังคมที่มีลักษณะดังกล่าวจะเป็นสังคมแห่งการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ๒) การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม คือ การได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี แบ่งออกเป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่ดี มีระบบนิเวศที่สมบูรณ์ มีระบบการป้องกันการรุกรานธรรมชาติ มีสภาพภูมิศาสตร์สภาพภูมิอากาศที่เหมาะสมกับการดำรงชีพ มีระบบการจัดการและป้องกันมลภาวะที่ดี ส่วนสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากฝีมือของมนุษย์ คือ การเข้าไปจัดการหรือแทรกแซงกระบวนการทางธรรมชาติเพื่อให้เหมาะแก่การอยู่อาศัย เช่น การปรับภูมิทัศน์และการจัดระบบกำจัดขยะมูลฝอยและมลภาวะ เป็นต้น

๔. การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีทางด้านปัญญา

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ให้ความหมายของสุขภาพทางปัญญาไว้ว่า สุขภาพทางปัญญา หมายความว่า ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้ คือ ความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้องรู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข์ได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวมภายใต้การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญา ๔ ลักษณะ ได้แก่ ปัญญารู้รอบรู้เท่าทัน, ปัญญาทำเป็น, ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น, และปัญญาบรรลุอิสรภาพ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญาเกิดจากการคิดและทัศนคติที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) การรู้เท่าทันความจริงของชีวิตการคิด เพื่อให้เห็นต้นเหตุและผล คิดเพื่อออกจากทุกข์ คิดเพื่อผ่อนคลาย คิดเพื่อคนอื่น (เพื่อลดความเป็นแก่ตัว) ความฉลาดที่จะมีความสุข เปลี่ยนโลกทัศน์และทัศนคติแบบอัตตวิสัยเป็นสาธารณวิสัย เป็นต้น โดยกระบวนการทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าปัญญา “ปัญญา คือ ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจนความรู้ความเข้าใจในการหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ และรู้จักจัดแจงจัดสรร จัดการ ดำเนินการให้ลุผล ล่วงพ้นปัญหา ความรู้ในกองสังขารตามเป็นจริง” โดยการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญาแบ่งเป็น ๓ ระดับ[๓๓] ได้แก่

---

[๓๒] พุทธทาสภิกขุ, *อิทัปปัจจยตา,* พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๓๗), หน้า ๑๐๕.

[๓๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,* พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๒.

จินตามนยปัญญา หมายถึง “ปัญญาที่เกิดจากการคิด” หรือปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง มีความสอดคล้องกับความคิดแบบปัญญาสัมปทา “ถึงพร้อมด้วยปัญญา คือ รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เข้าใจชีวิตตามเป็นจริง” ซึ่งเป็นการคิดเพื่อเข้าถึงความเป็นจริงโดยพิจารณาเหตุผลเป็นลำดับไปจนสาวถึงต้นเหตุ กล่าวคือ แยกแยะองค์ประกอบจนเห็นความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

สุตมยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการฟัง เป็นปัญญาที่เกิดจากการสดับเล่าเรียนจากปรโตโฆสะโดยความหมายแล้วปรโตโฆสะ หมายถึง เสียงจากผู้อื่น, คำแนะนำจากผู้อื่น, คำสอนของผู้อื่น, ข้อมูลที่ได้รับจากผู้อื่น, ความรู้ที่ได้รับมาจากช่องทางต่าง ๆ เป็นความรู้ที่ไม่ได้เกิดขึ้นมาจากตนเองโดยตรงเหมือนจินตามยปัญญา แต่เกิดจากการได้รับข้อมูลจากผู้อื่นแล้วนำมาประกอบการคิดของตนเอง ส่วนใหญ่ปัญญาในระดับนี้มักได้รับอิทธิพลมาจากผู้ที่ถ่ายทอดหรือผู้ที่นำข้อมูลมาเผยแผ่จึงจำเป็นต้องใช้โยนิโสมนสิการเข้ามากำกับด้วย เพราะหากใช้ความรู้จากปรโตโฆสะเพียงอย่างเดียวอาจทำให้หลงใหลมัวเมาในแหล่งข้อมูล[๓๔]

ภาวนา หมายถึง การทำให้เจริญหรือการทำให้เกิดขึ้น การพัฒนาคุณภาพและการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญา และการฝึกอบรมจิตใจ[๓๕] ส่วนภาวนามยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการอบรมปัญญาเกิดจากการบำเพ็ญปฏิบัติอาศัยจินตามยปัญญา หรืออาศัยทั้งสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา โดยที่เกิดภาวนามยปัญญามาจาก ๒ ฐาน ได้แก่ ปัญญาที่ยกระดับฐานความรู้มาจากจินตามยปัญญามาสู่ภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาในระดับประสบการณ์ตรง โดยไม่ต้องผ่านตัวกลางหรือตัวแปรอื่น ๆ และอีกรูปแบบหนึ่งคือปัญญาที่มีฐานมาจากจินตามยปัญญากับสุตมยปัญญา ซึ่งเป็นฐานความรู้ที่ได้มาจากการขบคิดของตนเอง และการได้รับฐานข้อมูลมาจากแหล่งอื่นเมื่อประมวลผลแล้วจึงยกระดับไปสู่ภาวนามยปัญญา เมื่อเจริญภาวนามยปัญญาย่อมทำให้ได้ความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริงภาวนาในความหมายของความเจริญจึงไม่ได้มองให้แคบลงเฉพาะปัญญาทางธรรมเท่านั้น แต่ยังมีปัญญาที่ทำให้เกิดความเจริญทางโลกด้วย ภาวนามยปัญญาจึงมี ๒ ระดับ[๓๖] ดังนี้

๑) การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านภาวนามยปัญญาในทางโลก อยู่ในระดับการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์แยกแยะ คิดอย่างมีเหตุผลเข้าถึงความจริงทางปรากฏการณ์ เป็นความรู้ในระดับสัญญาทั้งที่ได้มาจากการคิดวิเคราะห์ของตนเองหรือได้ความรู้มาจากแหล่งอื่น ยกระดับความรู้นั้นให้พัฒนายิ่งขึ้นทำให้เกิดอารยธรรมอันดีงาม “อารยธรรม” คือ ความสงบสุขของสังคมที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งศีลธรรมและกฎหมาย, ความเจริญที่เนื่องด้วยองค์การสังคม เช่น การเมือง กฎหมาย เศรษฐกิจ อุตสาหกรรม ความเจริญทางด้านขนบธรรมเนียมอันดี” โดยเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำไปสู่พัฒนาการทางด้านวัตถุและนามธรรม ซึ่งจะต้องประกอบด้วยสัมมาทิฐิ การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านภาวนามยปัญญาทางโลก

---

[๓๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๑.

[๓๕] ที.ปา.๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

[๓๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,* พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๒.

ทำให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันได้ เข้าใจโลกธรรม แต่ยังมีปัญญาทางธรรมเข้าไปช่วยกำกับจึงจะทำให้มีความเจริญอย่างสร้างสรรค์[๓๗]

๒) ภาวนามยปัญญาระดับสูง เพื่อการรู้แจ้ง เพื่อการหลุดพ้น เพื่อการดับทุกข์ อีกนัยหนึ่งว่าโลกุตตรธรรม คือ สภาวะพ้นโลก “การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ทำให้เห็นรูปธรรมนามธรรมแต่ละอย่างที่เป็นส่วนประกอบของกระแสนั้น กำลังเกิดดับอยู่ตามสภาวะของมัน เมื่อวิเคราะห์ส่วนประกอบต่าง ๆ ในกระแส และแยกแยะออกจนมองเห็นกระจายออกเป็นส่วน ๆ เป็นขณะ ๆ มองเห็นอาการที่ดำเนินเป็นกระแสสืบต่อกันไปเรื่อย ๆ ย่อมไม่ถูกหลอกให้ยึดถือเอาสิ่งนั้น ๆ มาเป็นของตนเอง และสิ่งเหล่านั้นก็หมดอำนาจบังคับให้คนอยู่ภายใต้การชักจูงของมัน ทำให้จิตตั้งต้นดำเนินในรูปแบบใหม่ บริสุทธิ์ โปร่งเบา เป็นอิสระ ก่อให้เกิดบุคลิกภาพใหม่ เป็นภาวะของจิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์”[๓๘] มีปัญญาหยั่งเห็นว่าสรรพสิ่งเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอมีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปความสงบแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นความสุข”[๓๙]

ปัญญาระดับสูงของพระพุทธศาสนาจึงเป็นไป เพื่อเข้าใจสภาพความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ เข้าใจธรรมชาติของชีวิต และการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ การยอมรับไม่ใช่การสมยอม แต่เป็นการเข้าใจความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ แล้วยอมรับตามความเป็นจริง เมื่อเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงก็จะเกิดปัญญาปล่อยวาง “มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”[๔๐] เป็นปัญญาสลัดความยึดมั่นถือมั่นและหลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลสตัณหาทั้งปวง เมื่อหลุดพ้นแล้วกิริยาและปฏิกิริยาที่ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งก็เป็นไปด้วยความไม่ยึดมั่น กิริยาทางจิตก็ปล่อยวาง สว่าง ว่าง โปร่งโล่ง เบาสบาย และสงบสุข

ดังนั้น การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านปัญญาทางพระพุทธศาสนาจำแนกออกเป็นปัญญา ๓ ระดับ ได้แก่ (๑) ปัญญาในระดับจินตามยปัญญา โดยใช้กระบวนการเสริมสร้างปัญญาแบบโยนิโสมนสิการ (๒) ปัญญาในระดับสุตมยปัญญา โดยใช้กระบวนการเสริมสร้างปัญญาแบบปรโตโฆสะ และ (๓) ปัญญาในระดับภาวนามยปัญญา โดยใช้ความรู้ที่ได้มาจากกระบวนการจินตามยปัญญาและสุตมยปัญญามาเป็นพื้นฐาน แล้วยกระดับไปสู่ภาวนามยปัญญาโดยภาวนามยปัญญามี ๒ ระดับ ได้แก่ (๑) ภาวนามยปัญญาในระดับโลกิยะ คือ ปัญญาที่นำไปสู่การสร้างความเจริญทั้งทางวัตถุและทางนามธรรม ประกอบไปด้วยสัมมาทิฐิ และ (๒) ภาวนามยปัญญาในระดับโลกุตระ เป็นปัญญาที่เกิดจากความเข้าใจแจ่มแจ้งตามหลักไตรลักษณ์ และอริยสัจ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นปัญญาแท้ เป็นปัญญาที่ไม่มีทุกข์เจือปน ปัญญาหลุดพ้นเพราะรู้เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง มีอิสระ สงบสุข โปร่งโล่ง เบาสบาย เป็นสภาวะที่เรียกว่าวิมุตติสุข โดยปัญญาทั้ง ๓ ระดับล้วนทำให้เกิดการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตได้ทั้งสิ้น และเป็นปัญญาที่เอื้อเฟื้อต่อกันการเสริมสร้าง

---

[๓๗] ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒,* (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊ค, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๖๗.

[๓๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม (ฉบับเดิม),* พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๑), หน้า ๓๒๗.

[๓๙] ที.ม.๑๐/๒๗๒/๒๐๔.

[๔๐] องฺ.ติก.๒๐/๖๔๒๕๐.

คุณภาพชีวิตทางปัญญาที่แท้จริง และมีความยั่งยืนถาวร จึงเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญาในระดับโลกุตระ

๒.๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางปรัชญาตะวันตก

แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้มีผู้สนใจที่จะศึกษาโดยเริ่มเกิดขึ้นในศตวรรษที่ ๒๐ ในประเทศตะวันตก เป็นแนวคิดที่แสดงให้เห็นว่าความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมหนึ่ง ๆ ไม่ควรถูกมองจากแง่เศรษฐกิจเท่านั้น แต่ควรรวมถึงด้านที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย ตลอดจนความสัมพันธ์ทางสังคมของสมาชิกในสังคม[๔๑] ดังนั้นแนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quali of Lift) เป็นเรื่องที่ค่อนข้างยากและมีความแตกต่างกันหลากหลาย เพราะเป็นกระบวนการเกี่ยวข้องกับด้านจิตใจที่จะตีความผ่านด้านความคิดและภาษาที่แตกต่างกัน จึงอาจเกิดความคลาดเคลื่อนจากการมองพื้นฐานที่ต่างกันทั้งด้านประสบการณ์ ความรู้ และข้อเท็จจริงประกอบกับการกำหนดคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเป็นการกำหนดคุณค่าโดยบุคคลในสังคมซึ่งจำเป็นต้องกำหนดกรอบความหมายที่ชัดเจนเพื่อให้สามารถประเมินผลได้อย่างแท้จริง[๔๒] อย่างไรก็ตามก็มีผู้ให้นิยามแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี ดังนี้

๒.๒.๒.๑ แนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของของมนุษย์ (Hierarchy of Needs)

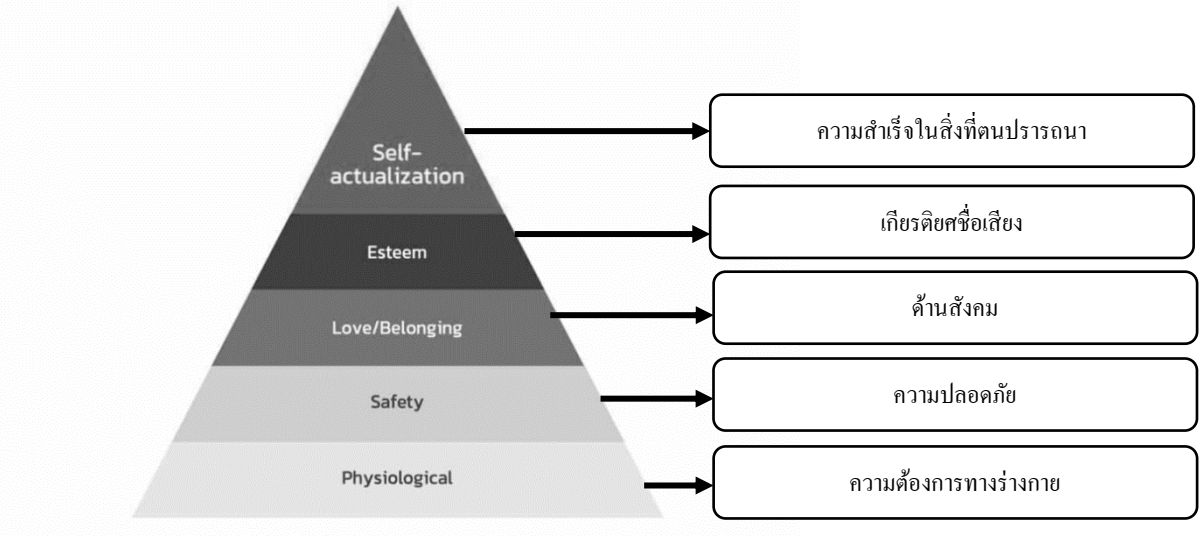
ทฤษฎีอันโด่งดังทางด้านจิตวิทยาที่มีมานานที่เกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ (Motivation) กับแนวคิดที่เกี่ยวกับลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy of Needs) ได้ถูกตีพิมพ์เป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. ๑๙๔๓ ในเอกสารที่ชื่อทฤษฎีแรงจูงใจของมนุษย์ (A Theory of Human Motivation) โดยเรามักจะคุ้นหูในชื่อว่า “ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์” (Maslow’s Hierarchy of Needs) ที่มนุษย์ทุกคนต้องเติมเต็มความต้องการในระดับพื้นฐานให้ได้ก่อนที่จะเติมเต็มความต้องการในระดับที่มากกว่าในขั้นต่อไป

อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) นักจิตวิทยาระดับโลกผู้คิดค้นแนวคิดดังกล่าวเชื่อว่า คนเรามีความปรารถนาหรือความต้องการที่จะเติมเต็มความสมบูรณ์แบบในชีวิต (Self - actualized) กันทุกคน ซึ่งนับเป็นจุดสูงสุดของชีวิตโดยกว่าจะไปถึงจุดนี้ได้นั้น ก็จำเป็นต้องได้รับการเติมเต็มในขั้นต่าง ๆ ให้ได้ก่อน โดยมาสโลว์ก็ได้สรุปลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy of Needs) ไว้ ๕ ขั้นด้วยกัน มีรายละเอียดดังนี้

---

[๔๑] อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ, *การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย,* พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑-๒๒.

[๔๒] ทิวา พรหมอินทร์, “บทบาทของนักปกครองท้องที่ในการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน: ศึกษาเฉพาะกรณีอำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ”, สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา), ๒๕๔๕, หน้า ๗.



ภาพที่ ๒.๑ ลำดับขั้นความต้องการของของมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow)

ขั้นที่ ๑ ความต้องการทางกายภาพ (Physiological)

ถือเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุดเพื่อความอยู่รอดและการดำรงชีพของมนุษย์ทุก ๆ คน โดยหากมนุษย์ไม่ได้รับการตอบสนองเหล่านี้ ก็อาจทำให้มนุษย์ไม่สามารถใช้ชีวิตหรือทำงานออกมาได้ดี ตัวอย่างเช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ เสื้อผ้า ที่พักอาศัย และยังรวมไปถึงความต้องการทางเพศเพื่อการอยู่รอดของเผ่าพันธุ์มนุษย์อีกด้วย

ขั้นที่ ๒ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety)

เมื่อมนุษย์ได้รับความต้องการขั้นพื้นฐานแล้ว ก็มีความต้องการที่มากขึ้นและมีความสลับซับซ้อนที่เพิ่มขึ้น ที่เรียกว่าความต้องการความมั่นคงปลอดภัยในการใช้ชีวิตรวมถึงการวางแผนสำหรับอนาคต ตัวอย่างเช่น ความมั่นคงทางการเงิน การทำงาน เศรษฐกิจ ความปลอดภัยด้านสุขภาพ ทรัพย์สิน ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ในการทำประกันภัยด้านต่าง ๆ และการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

ขั้นที่ ๓ ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love/Belonging)

มนุษย์ทุกคนต้องการเป็นที่รัก และได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ครอบครัว คนรัก เพื่อนร่วมงาน ผู้คนในสังคม กลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ โดยในขั้นนี้จะมีความเกี่ยวข้องความสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ เพราะพื้นฐานของมนุษย์นั้นไม่อยากอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่อยากมีความกังวล และไม่อยากถูกทอดทิ้ง

ขั้นที่ ๔ ความเคารพนับถือ (Esteem)

เมื่อความต้องการทั้ง ๓ ขั้นได้รับการเติมเต็มอย่างเต็มที่แล้ว ในขั้นที่ ๔ คือการได้รับความเคารพนับถือจากผู้คนรอบข้าง เพื่อให้รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ไม่รู้สึกอ่อนแอหรือต่ำต้อย ตัวอย่างเช่น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเด่น ๆ การจบการศึกษาดี ๆ การเป็นส่วนหนึ่งของทีมกีฬา การหางานอดิเรกทำต่าง ๆ เพื่อให้คนรอบข้างได้เห็นว่าตัวเองมีทักษะหรือความสามารถมากแค่ไหน

ขั้นที่ ๕ ความสมบูรณ์แบบ (Self - actualization)

จุดสูงสุดของความต้องการนั้น คือ ความสมบูรณ์แบบในชีวิตหรือเรียกได้ว่าอยากเป็นทุก ๆ อย่างที่อยากเป็นในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่สามารถจะเป็นได้ โดยมาสโลว์เชื่อว่า มนุษย์นั้นสามารถเสริมสร้างพัฒนาขีดความสามารถและใช้มันอย่างเต็มที่เพื่อไปสู่ความสมบูรณ์แบบมากที่สุด โดยการที่จะมาสู่ในขั้นนี้ได้นั้นมนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองจากทั้ง ๔ ขั้นอย่างดีที่สุดก่อน

ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ถือเป็นแนวคิดที่ถูกทำมาปรับใช้กับการทำการตลาดให้กับสินค้าหรือบริการ การทำธุรกิจในแบบต่าง ๆ อย่างแพร่หลาย รวมถึงนำมาปรับใช้กับวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งถือว่ายังเป็นแนวคิดที่สำคัญที่ยังสามารถนำมาใช้ได้ในยุคปัจจุบัน[๔๓]

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น พอสรุปความได้ว่า ความต้องการของมนุษย์นั้นมีปัจจัยหลักอยู่ ๒ ประการ คือ (๑) ความต้องการทางด้านร่างกาย และ (๒) ความต้องการทางด้านจิตใจ

๒.๒.๒.๒ แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory)

การเรียนรู้ คือ กระบวนการที่ทำให้มนุษย์เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางความคิด มนุษย์เราสามารถเรียนรู้ได้จากการได้ยิน การสัมผัส การอ่าน การเห็น รวมถึงผ่านการใช้ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือเป็นส่วนส่งผ่าน ในทฤษฎีการเรียนรู้ มีผู้ให้ความหมายของคำว่าการเรียนรู้ไว้หลากหลาย โดยนำมาจากพัฒนาการของมนุษย์ในแง่มุมต่าง ๆ เกิดเป็นทฤษฎีที่แตกต่างกันไป มีดังนี้

การเรียนรู้ คือ กระบวนการของประสบการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างค่อนข้างถาวร ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ไม่ได้มาจากภาวะชั่วคราว วุฒิภาวะ หรือสัญชาตญาณ[๔๔]

การเรียนรู้ คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเนื่องมาจากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือจากการฝึกหัด[๔๕]

การเรียนรู้ คือ "กระบวนการที่ทำให้คนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด"[๔๖]

นักจิตวิทยากลุ่มจิตวิทยาพฤติกรรมนิยมที่สำคัญ ได้แก่ อีวาน เปโตรวิช ปาฟลอฟ (Ivan Petrovich Pavlov) จอห์น บี วัตสัน (John B. Watson) และสกินเนอร์ (Burrhus Skinner) ผลงานของนักจิตวิทยากลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นเรื่องของทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งนำไปใช้มากในการปรับพฤติกรรมความเชื่อของกลุ่มพฤติกรรมนิยม คือ เชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่าง จะต้องมีสาเหตุ พฤติกรรมเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ซึ่งแยกย่อยไปได้เป็น ๒ แนวคิด คือ แนวคิดของทฤษฎีที่ว่าด้วยการกำหนดเงื่อนไขและแนวคิดของทฤษฎีที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ต่อเนื่อง ทฤษฎีที่ว่าด้วยการกำหนดเงื่อนไข เชื่อว่าสิ่งเร้าสิ่งหนึ่ง เมื่อไม่สามารถทำให้

---

[๔๓] ปรีดี นุกุลสมปรารถนา, *ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy of Needs),* เข้าถึงได้จาก https://www.popticles.com/business/hierarchy-of-needs, สืบค้นวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

[๔๔] Klein, S.B., *Learning,* (New York: McGraw –Hill, ๑๙๙๑), p. ๒.

[๔๕] สุรางค์ โค้วตระกูล, *จิตวิทยาการศึกษา,* (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๗๕-๙๒.

[๔๖] ปรารถนา ชนะศักดิ์, *การจัดการความคิดสร้างสรรค์ และนวัตกรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงทางการศึกษา,* เข้าถึงได้จาก https://www.gotoknow.org/posts/๕๑๔๗๑๘, สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ ต้องหาสิ่งเร้าอื่นที่เหมาะสมมาเข้าคู่เพื่อทำให้พฤติกรรมนั้น ส่วนทฤษฎีที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ต่อเนื่อง เชื่อว่าการตอบสนองต่อสิ่งใดก็ตามเมื่อได้ผลที่น่าพอใจและแก้ปัญหาได้

แนวคิดและทฤษฎีจากนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมนี้ เป็นแนวทางในการพัฒนาควบคุมพฤติกรรมของบุคคลในมุมต่าง ๆ โดยใช้สิ่งเร้าที่เลือกสรรแล้วมาเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมซึ่งพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า เราสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้โดยใช้สิ่งเร้าที่บุคคลต้องการมากำหนดการกระทำและการใช้แรงเสริมหรือรางวัลมาทำให้พฤติกรรมที่ต้องการเกิดซ้ำขึ้นอีกจนกลายเป็นพฤติกรรมที่ถาวรและทำดีโดยสม่ำเสมอ แต่ขณะเดียวกันกลุ่มนี้ก็เน้นการลงโทษกับพฤติกรรมที่ไม่ดีด้วย โดยเชื่อว่า การลงโทษจะทำให้บุคคลลดการทำไม่ดีเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษการให้รางวัลแก่ตนเอง เมื่อสามารถควบคุมตนให้ทำดีได้

จึงกล่าวได้ว่า นักจิตวิทยากลุ่มนี้ เน้นพฤติกรรมมนุษย์ที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์มากกว่าเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ บุคคลจะทำดีหรือทำชั่วเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ มิใช่เกิดจากสัญชาตญาณหรือแรงผลักดันของธรรมชาติ[๔๗] ดังนั้น กระบวนการที่ทำให้คนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิดในการขัดเกลาทางสังคม จึงมีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมมนุษย์ การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้จะก่อให้เกิดพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ และเสริมสร้างพัฒนาได้ดีกว่าการลองผิด – ลองถูก นอกจากนี้ การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นต้องให้สอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจและสังคม มนุษย์เราทุกคนล้วนต้องการได้รับการยอมรับจากสมาชิกในสังคมที่ตนดำรงอยู่ หรือที่ทำงานเพื่อที่จะให้ตนเองได้ใช้ชีวิตอย่างราบรื่นและมีความสุขในการใช้ชีวิตกับการงานที่ตนชอบ ความต้องการความสำเร็จในการดำเนินชีวิตตามจุดมุ่งหมายที่ตนเองวางไว้บนพื้นฐานของคุณธรรมความดีงามที่สำคัญคือการเสริมสร้างพัฒนาทางจิตใจนั้นต้องทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอและทำในทุก ๆ ช่วงวัยของชีวิตไม่ว่าจะเป็นวัยเรียนรู้ วัยสร้างครอบครัว วัยแสดงฝีมือ หรือวัยรักอิสระ เพื่อให้ตนเองบรรลุเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิต

๒.๒.๒.๓ แนวคิดทฤษฎีความต้องการที่เกิดจากการเรียนรู้ของแมกคลีลแลนด์ (Mcclelland's Learned Need Theory)

เมื่อมนุษย์เข้ามามีส่วนร่วมในสังคม แต่ละบุคคลย่อมเกิดการเรียนรู้ทางสังคมและวัฒนธรรมที่กำลังดำเนินอยู่ ผลของการเรียนรู้ทางสังคมและวัฒนธรรมโดยเฉพาะประสบการณ์ทางสังคมและการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กมีส่วนอย่างมากในการหล่อหลอมให้บุคคลเกิดแรงจูงใจที่ผลักดันให้กระทำพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการ ได้แบ่งความต้องการดังกล่าวนี้ออกเป็น ๓ ประเภท[๔๘] คือ

๑) ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement: n - Ach) เป็นความต้องการที่จะทำสิ่งต่าง ใ ให้เต็มที่และดีที่สุดเพื่อความสำเร็จ มีความสมบูรณ์แบบและได้มาตรฐานดีเยี่ยม จากการวิจัยของ Mcclelland พบว่า บุคคลที่ต้องการความสำเร็จ (n - Ach) สูง จะมีลักษณะชอบการแข่งขันชอบงานที่ท้าทาย มีเป้าหมายชัดเจนในการทำงานโดยเป้าหมายที่ตั้งมีความเป็นไปได้สูงที่จะ

---

[๔๗] พิชัย ผกาทอง, *มนุษย์กับสังคม,* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๕๒.

[๔๘] นุชลี อุปภัย, *หนังสือจิตวิทยาการศึกษา ปี ๒๕๕๘,* (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), หน้า ๑๑๔.

บรรลุผลและพยายามดำเนินงานเพื่อบรรลุเป้าหมายและต้องการได้รับข้อมูลป้อนกลับ (feedback) ซึ่งเป็นผลจากการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นคำติชมเพื่อประเมินผลงานของตนเอง มีความชำนาญในการวางแผน มีความรับผิดชอบสูง กล้าที่จะเผชิญกับความล้มเหลว และปรับปรุงพัฒนาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

๒) ความต้องการการมีอำนาจ (Need for Power: n - Pow) เป็นความต้องการอำนาจเพื่อที่จะควบคุมสิ่งแวดล้อมและมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น บุคคลที่มีความต้องการอำนาจสูงจะแสวงหาวิถีทางเพื่อทำให้ตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับหรือยกย่อง ต้องการความเป็นผู้นำ ต้องการทำงานให้เหนือกว่าบุคคลอื่น และจะกังวลเรื่องอำนาจมากกว่าการทำงานให้มีประสิทธิภาพ

๓) ความต้องการสัมพันธภาพที่ดี (Need for Affliation: n – Aff) เป็นความต้องการได้รับหรือมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ต้องการสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น บุคคลที่ต้องการความผูกพันสูงจะชอบสถานการณ์การร่วมมือมากกว่าสถานการณ์การแข่งขัน โดยจะพยายามสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น มีความต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในตนเองและมีแนวโน้มที่จะยอมตามความปรารถนาหรือบรรทัดฐานของผู้อื่น รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นเป็นสำคัญ

แมกคลีลแลนด์ เชื่อว่า แต่ละคนมีความต้องการทั้ง ๓ ส่วนประกอบกัน โดยบางคนอาจจะมีความต้องการอันใดอันหนึ่งเข้มข้นกว่าความต้องการอื่น และความต้องการที่เข้มข้นดังกล่าวก่อให้เกิดการจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ๆ อย่างเห็นได้ชัด

จากความต้องการ ๓ ประการข้างต้น แมกคลีลแลนด์ให้ความสนใจเป็นพิเศษกับความต้องการความสำเร็จอันเกิดการจูงใจใฝสัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) ซึ่งถือเป็นความต้องการที่ทำให้เกิดผลงานที่สร้างสรรค์และมีคุณค่า แมกคลีลแลนด์ ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงไว้[๔๙] ดังนี้

๑) ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง จะให้ความสำคัญกับความสำเร็จมากกว่ารางวัลด้านวัตถุหรือหรัพย์สินเงินทอง โดยเห็นว่ารางวัลเป็นเพียงการวัดความสำเร็จ แต่มิใช่เป็นตัวความสำเร็จที่บุคคลต้องการได้รับ นอกจากนี้ สถานภาพและความมั่นคงปลอดภัยก็มิใช่ตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้เกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยจะเห็นได้จากการที่บุคคลมุ่งความสำเร็จของงานจนบางครั้งลืมนึกถึงสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิตของตนเอง

๒) ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง จะพยายามหาวิธีปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานของตนเองให้ดียิ่งขึ้นเสมอ โดยผลป้อนกลับถือเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยให้เกิดความก้าวหน้าและความสำเร็จของงาน

๓) ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง จะชอบงานหรือความรับผิดชอบที่ตรงกับความต้องการของตนเอง คือ เป็นงานที่มีความยืดหยุ่น ให้โอกาสในการตั้งจุดมุ่งหมาย และกำหนดวิธีการบรรลุจุดมุ่งหมายได้ด้วยตนเองความต้องการความสำเร็จหรือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

จากทฤษฎีความต้องการที่เกิดจากการเรียนรู้ของแมกคลีลแลนด์ มักถูกนำมากล่าวถึงมากที่สุดในการทำงานและในการเรียนการสอน เพื่อให้บุคคลปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิ์ภาพและได้ผลงานที่มีคุณภาพ จากการศึกษาเปรียบเทียบผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงและผู้ที่มีแรงจูงใจใฝสัมฤทธิ์ต่ำ พบความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัดระหว่าง ๒ กลุ่ม คือ การตั้งเป้าหมายโดยผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

[๔๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕.

สูง จะไม่ตั้งเป้าหมายที่ง่ายเกินไปหรือตั้งเป้าหมายที่ไม่มีทางเป็นไปได้ หรือเป้าหมายที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดจนเป็นอันตรายต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง ซึ่งในการเรียนการสอนก็เช่นเดียวกันที่การจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มักถูกนำมาเชื่อมโยงกับการตั้งวัตถุประสงค์ (Goal Setting ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียนเป็นอย่างมาก

๒.๒.๒.๔ แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาด้านจิตพิสัยของบลูม (Bloom)

แครทโวล บลูมและมาเชีย (Bloom) ได้จำแนกจุดมุ่งหมายทางการศึกษาออกเป็น ๓ ด้าน คือด้านความรู้ (Cognitive Domain) ด้านเจตคติหรือความรู้สึก (Affective Domain) และด้านทักษะ(Psycho - motor Domain) ซึ่งในด้านเจตคติหรือความรู้สึกนั้น แครทโวล (Kathwohl) บลูม (Bloom) และมาเชีย (Masia) ได้จัดลำดับชั้นความรู้สึกชั้นของการเรียนรู้ไว้ ๕ ชั้น[๕๐] ประกอบด้วย

๑) ขั้นการรับรู้ (Receiving or attending ซึ่งหมายถึง การที่ผู้เรียนได้รับรู้ค่านิยมที่ต้องการจะปลูกฝังในตัวผู้เรียน

๒) ขั้นการตอบสนอง (Responding ได้แก่ การที่ผู้เรียนได้รับรู้และเกิดความสนใจในค่านิยมนั้นแล้วถ้ามีโอกาสได้ตอบสนองในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง

๓) ขั้นการเห็นคุณค่า (Valuing) เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับค่านิยมนั้นแล้วเกิดเห็นคุณค่าของค่านิยมนั้น ทำให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อค่านิยมนั้น

๔) ขั้นการจัดระบบ (Organization) เป็นขั้นที่ผู้เรียนรับค่านิยมที่ตนเห็นคุณค่านั้นเข้ามาอยู่ในระบบค่านิยมของตน

๕) ขั้นสร้างลักษณะนิสัย (Characterization) เป็นขั้นที่ผู้เรียนปฏิบัติตนตามค่านิยมที่ตนรับมาอย่างสม่ำเสมอและทำจนกระทั่งเป็นนิสัย

จากทฤฎีจิตพิสัยของแครทโวล บลูมและมาเชีย สรุปคือ ลำดับขั้นความรู้สึกของการเรียนรู้ทั้ง ๕ ชั้นนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาความรู้สึก/เจตคติ/ค่านิยม/คุณธรรมจริยธรรมที่พึงประสงค์ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการ ถึงแม้ว่า บลูมจะเสนอแนวคิดนี้เพื่อใช้กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนการสอนเป็นสำคัญ แต่ก็สามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อช่วยพัฒนาจิตสาธารณะหรือปลูกฝังค่านิยมที่พึงประสงค์ให้แก่ผู้เรียนได้

สรุปได้ว่า แนวคิดทฤษฎีที่เกียวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีนั้น ต้องให้สอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจและสังคม มนุษย์เราทุกคนล้วนต้องการได้รับการยอมรับจากสมาชิกในสังคมที่ตนดำรงชีวิตอยู่หรือทำงานเพื่อที่จะให้ตนเองได้ใช้ชีวิตอย่างราบรื่นและมีความสุขในการใช้ชีวิตกับการทำงานที่ตนเองชอบ ต้องการความสำเร็จในการดำเนินชีวิตตามจุดมุ่งหมายที่ตนเองวางไว้บนพื้นฐานของคุณธรรมความดีงามที่สำคัญ กล่าวคือ ชีวิตจะดีหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับการกระทำของตัวเราเอง ชีวิตจึงเป็นสิ่งที่เราต้องสร้างและเจ้าของชีวิตจะต้องเป็นคนสร้างเอง ฉะนั้น ถ้าต้องการให้ชีวิตของตนเป็นอย่างไร ก็ประพฤติปฏิบัติตนและสร้างสรรค์ไปในทิศทางนั้น โดยอาศัยความเพียรพยายามไปให้ถึงเป้าหมายที่ตนมุ่งหวังไว้ด้วยความอดทน และเจ้าของชีวิตก็ต้องใช้ชีวิตที่สร้างขึ้นมาแล้วนั้นให้เป็นด้วยและใช้ไปในทางที่ดีที่เสริมสร้างคุณประโยชน์แก่ตนเองผู้อื่นและสังคมโดยรวม จึงจะทำให้ชีวิตนั้นมีคุณค่าและมีความหมายมากยิ่งขึ้น

---

[๕๐] ทิศนา แขมมณี, *ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ,* พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๒๓๙-๒๓๘.

๒.๓ รูปแบบและองค์ประกอบของการเสริมสร้างชีวิตที่ดี

รูปแบบของการเสริมชีวิตที่ดี การที่มนุษย์เราจะอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสงบสุข ร่มเย็น หรือทำงานร่วมกันให้บรรลุผลสำเร็จได้นั้น จะต้องมีสิ่งยึดเหนี่ยวให้ทุกคนคิดและกระทำในสิ่งที่ถูกต้องและทุกคนพึงพอใจร่วมกันสิ่งนั้นเรียกว่า “ความดี” กล่าวคือ การคิดดี พูดดี ทำดี ซึ่งหากมีในบุคคลใดในสังคมใดแล้ว บุคคลนั้นสังคมนั้นอาจเรียกได้ว่ามีคุณธรรมจริยธรรม อันจะนำมาซึ่งคุณประโยชน์ส่วนตน สังคมและส่วนรวมเพราะความเจริญก้าวหน้าของสังคมตั้งแต่ระดับเล็กสุดคือ ครอบครัว ชุมชน จนกระทั่งระดับใหญ่สุดคือประเทศชาติ จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคนในชาติทุกระดับชั้นมีคุณธรรมจริยธรรมเป็นเครื่องหล่อหลอมให้เกิดความร่วมมือร่วมใจ มีแรงผลักดันในการพัฒนาประเทศ นักวิชาการให้ทัศนะต่าง ๆ มีดังนี้

สัญญา สัญญาวิวัฒน์[๕๑] กล่าวว่า เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาคนอยู่ที่การทำให้คนมี “คุณภาพและคุณธรรม” คนมี “คุณภาพ” หมายถึง คนที่มีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญในวิชาชีพจนสามารถหาเลี้ยงตนเองครัวได้ในวิชาสาธารณสุข จนสามารถหาเลี้ยงดูแลตนเอง ครอบครัวและชุมชนให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจได้ ในวิชาการเมืองจนปกครองตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมได้ และในวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจนสามารถเรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ ใช้และบำรุงรักษาเทคโนโลยีใหม่ได้ และปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ได้ คนมี “คุณธรรม” หมายถึง คนดี คิดดี และประพฤติดี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นในสังคม และเป็นคนมีเมตตา กรุณาตนเองและผู้อื่น เป็นคนใฝ่รู้อยู่เสมอ รู้จักตนเอง เสียสละเพื่อส่วนรวม มองการณ์ไกลไม่ประมาทและมีศีลธรรม เหตุที่คนพัฒนาจะต้องมีทั้งคุณภาพและคุณธรรมก็เพราะหากมุ่งแต่คุณภาพอย่างเดียวไม่มีคุณธรรม จะชักนำคนให้มุ่งแต่ประโยชน์ตนฝ่ายเดียว ไม่เผื่อแผ่ผู้อื่นหรือทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวอย่างรุนแรงส่งผลให้เกิดปัญหาสังคมขึ้นมากมาย สังคมยุ่งเหยิงไม่มั่นคงและไม่มีความสุข แต่การมีแต่คุณธรรมความดีไม่มีคุณภาพ มนุษย์ก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่บนโลกได้ เพราะมนุษย์จะไม่รู้จักประกอบอาชีพ ไม่รู้จักรักษาสุขภาพ ไม่รู้จักปกครองตนเอง ไม่รู้จักพัฒนาตนเอง และไม่รู้จักสร้างสรรค์เครื่องอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน เช่น เครื่องมือ เครื่องใช้ยานพาหนะ เครื่องจักรเครื่องกลประเภทต่าง ๆ ทำให้ชีวิตไม่สะดวกสบายตามควร

ประภาศรี สีหอำไพ กล่าวว่า คุณธรรม คือ สภาพคุณงามความดีภายในตัวบุคคลทำให้เกิดความชื่นชมยินดี มีจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขขั้นสมบูรณ์ คือความสุขใจ ผลิตผลของความดีเป็นธรรมที่กล่าวได้ว่า ทำได้ดี ใจที่เป็นสุข กล่าวคือ ใจของคนดี คือใจที่มีแต่จะให้ ให้ความรักความเมตตาความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ส่วนอีกความหมายหนึ่ง คุณธรรม คือ หลักธรรมจริยาที่สร้างความรับผิดชอบชั่วดีในศีลธรรม มีคุณงามความดีภายในจิตใจอยู่ในขั้นสมบูรณ์ อันเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขความยินดีการกระทำที่ดีย่อมทำให้เกิดผลผลิตของความดี ส่วน จริยธรรม คือ หลักความประพฤติอบรมกิริยาและปลูกฝังคุณลักษณะนิสัยให้อยู่ในครรลองของคุณธรรมหรือศีลธรรม คุณค่าทางจริยธรรมชี้ให้เห็นความเจริญงอกงามในการดำรงชีวิตอย่างมีระเบียบหรือแบบแผนตามวัฒนธรรมของ

---

[๕๑] สัญญา สัญญาวิวัฒน์, *ทฤษฎีและกลยุทธ์การพัฒนาสังคม,* (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๕.

บุคคลที่มีลักษณะของจิตใจที่ดีงามอยู่ในสภาพแวดล้อมที่โน้มน้าว ให้บุคคลกระทำความดี ละเว้นความชั่ว มีแนวทางความประพฤติอยู่ในเรื่องของความดี ความถูกต้องตามสมควร[๕๒]

ประวัติ พื้นผาสุข กล่าวว่า คุณธรรม เป็นคุณลักษณะที่เป็นสภาพแห่งความดี ความงามที่มีอยู่ในตัวบุคคล อันเป็นหลักในการดำเนินชีวิตส่วนจริยธรรมเป็นแนวทางเป็นเครื่องชี้แนะ หรือกฎเกณฑ์ในการประพฤติปฏิบัติของบุคคล[๕๓]

อมรา เล็กเริงสินธุ์ สรุปความสัมพันธ์ระหว่าง คุณธรรมและจริยธรรม ไว้ว่าทั้งสองคำนี้เป็นคำที่มีความหมายเกี่ยวข้องกันในด้านคุณงามความดี กล่าวคือ จริยธรรม คือ ความประพฤติที่ถูกต้องดีงามทั้งกาย วาจา สมควรที่บุคคลจะประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองและสังคมรอบข้างมีความสุข สงบเยือกเย็น จริยธรรม เป็นเรื่องของการฝึกนิสัยที่ดี โดยกระทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนเป็นนิสัยผู้มีความประพฤติดีงามอย่างแท้จริง จะต้องเป็นผู้มีความรู้สึกในด้านดีตลอดเวลา คือมีคุณธรรมอยู่ในจิตใจ หรืออาจกล่าวได้ว่า จริยธรรม เป็นเรื่องของการประพฤติปฏิบัติ เป็นพฤติกรรมภายนอก ส่วนคุณธรรมเป็นสภาพคุณงามความดีภายในจิตใจซึ่งทั้งสองส่วนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน[๕๔]

จะเห็นได้ว่า คุณธรรม เป็นลักษณะความรู้สึกนึกคิดที่ดีทางจิตใจ ส่วน จริยธรรม เป็นลักษณะการแสดงออกที่ดีซึ่งเป็นพฤติกรรมทางกาย วาจา โดยที่จริยธรรมเป็นกฎระเบียบของสังคมที่สร้างขึ้นมาและเป็นที่ยอมรับของกลุ่มบุคคลในสังคมรวมทั้งตัวเราเองด้วย เป็นลักษณะพฤติกรรมที่ดีงามที่แสดงออกทางกาย วาจา ส่วนคุณธรรมนั้นจะเป็นกระบวนการต่อเนื่องในการทำความดีตามที่จิตใจของเราเห็นดีเห็นงามหรือยินยอมพร้อมใจ เมื่อคนเราปฏิบัติตามเกณฑ์ของสังคมย่อมได้รับการยอมรับหรือยกย่องว่าเป็นความดีงามซึ่งคนเราจะอยู่และเป็นคนดีในสังคมได้นั้น จะต้องมีคุณธรมและจริยธรรมเป็นหลักพื้นฐานทางด้านจิตใจสองประการนี้มักแยกกันไม่ออก แต่บางกรณีเราอาจกระทำลงไปโดยที่เราไม่รู้ว่านี่เป็นจริยธรรมอย่างหนึ่งแต่เมื่อได้กระทำลงไปด้วยความเคยชินจนเป็นปกติวิสัย เป็นสิ่งที่ตนเองเห็นว่าดีแล้ว เหมาะสมแล้ว แล้วยังเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับอีกก็ถือว่าเป็นคุณธรรมที่ดีงาม และยังเป็นจริยธรรมอันถูกต้องอีกด้วย ดังนั้น รูปแบบการเสริมสร้างชีวิตที่ดี ในที่นี้หมายถึงการเสริมสร้างพัฒนาคนให้มีคุณภาพ มีคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งผู้ศึกษาขอเสนอรูปแบบการเสริมสร้างชีวิตที่ดี โดยสังเขปดังนี้

๒.๓.๑ รูปแบบการเสริมสร้างพัฒนาชีวิตที่ดีตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ล้วนแฝงไว้ด้วยนัยแห่งการแก้ไขเสริมสร้างพัฒนาชีวิตมนุษย์กระทั่งสังคมโลกอย่างหลากหลายแง่มุมด้าน ช่วยหล่อหลอมมโนธรรมในการ ดำรงชีวิตตามรูปแบบและอุดมการณ์ของตน เป็นการพัฒนาจากภายในให้ปรากฏผลออกสู่ภายนอกสังคม มนุษย์จะมีความสุขที่แท้จริงได้ก็ด้วยการพัฒนาทั้งปัจเจกภาวะและสังคมภาวะให้เป็นไปตามวิถีแห่งความดีตามกรอบภาวนาทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และปัญญา

---

[๕๒] ประภาศรี สีหอำไห, *พื้นฐานการศึกษาทางศาสนา จริยธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๔๔-๔๖.

[๕๓] ประวัติ พื้นผาสุก, *คุณธรรมสำหรับผู้บริหาร,* (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒.

[๕๔] อมรา เล็กเริงสินธุ์, *คุณธรรมจริยธรรมสำหรับผู้บริหาร,* (กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๔๒), หน้า ๕.

อย่างมั่นคงอยู่เสมอ เพราะมนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุขในชีวิต ไม่อยากมีความทุกข์ เพราะความทุกข์บันทอนต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตแย่ลงทั้งทางกายและทางใจ ดังนั้น การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามมรรควิธีทางพระพุทธศาสนานั้น จึงต้องมีการพัฒนาแบบบูรณาการไปด้วยกันทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่

๑. การพัฒนากาย (กายภาวนา) คือ การฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือ ทำให้อินทรีย์เหล่านั้นมีคราม เฉียบคม ละเอียดคล่องแคล่ว และให้มีความเป็นเอกภาพในด้านการเลือกสิ่งที่เป็นสารัตถะให้มากที่สุด

๒. การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านระเบียบวินัย ความประพฤติ ความสุจริตทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูลพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยไม่เบียดเบียน ทำลายกัน

๓. การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขมีกำลังใจสูง เป็นต้น เป็นจิตที่สงบ ผ่องใสปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง

๔. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ และผ่องใสยิ่งขึ้นตามลำดับและช่วยแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา[๕๕]

การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาหรือความรู้นั้น พุทธปรัชญาเถรวาทเริ่มด้วยการสร้างความเห็นให้ถูกต้องก่อน เพราะความเห็นถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการทำความรู้ให้เกิดขึ้น หากความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) ความรู้ที่ได้ย่อมถูกต้องตามไปด้วย หากความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) ความรู้ที่ได้ย่อมผิดไปด้วย วิธีการทำความเห็นให้ถูกนั้นอาศัยการฟัง, การศึกษาจากผู้อื่น, (ปรโตโฆสะ) แล้วพิจารณาโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) กล่าวคือ การฟังผู้อื่นเป็นความรู้แบบ**สุตามยปัญญา** คือ **ปัญญาที่สำเร็จจากการฟัง** แล้วจึงคิดด้วยตนเอง ส่วนความรู้แบบ**จินตามยปัญญา** คือ **ปัญญาที่สำเร็จจากการคิด** แต่ที่จะขาดไม่ได้ คือการนำสิ่งที่ถูกต้องตามหลักเหตุผลนั้นไปฝึกฝนอบรมต่อเพื่อเข้าใจทุกอย่างได้ตามจริง เพราะสอดคล้องกับการปฏิบัติเป็นความรู้แบบ **ภาวนามยปัญญา** คือ **ปัญญาที่เกิดจากการเจริญ** ได้แก่ วิปัสสนาปัญญา ส่วนการตัดสินความรู้พุทธปรัชญาเถรวาทได้วางหลักไว้ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาด้วยหลักการคิดแบบเหตุผล (เหตุปัจจัย) และประสบการณ์ได้จากการปฏิบัติ หากความรู้ที่ผ่านกระบวนการคิดและปฏิบัตินี้แล้วเกิดเข้าใจความจริงอย่างที่มันเป็น ไม่ปรุงแต่ง เป็นไปตามเหตุปัจจัย มีความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และไม่มีตัวตน จนหลุดพ้นจากสมมติทั้งปวง จัดเป็นความรู้ที่ถูกต้อง

มนุษย์มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาตนเองทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งเป็นสิ่งเกื้อกูลให้ชีวิตสามารถดำรงอยู่ได้ด้วยดี เช่น การประกอบอาชีพที่สุจริต เว้นอาชีพที่ทุจริตจัดเป็น **การพัฒนา**

---

[๕๕] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,* พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๗๐.

ด้านกายและศีลในเบื้องต้น ขณะเดียวกันก็ทำกิจหน้าที่ด้วยความสำรวมระมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของตัณหาจนทำให้ตนเองต้องประสบทุกข์ร้อน หลังจากนั้นก็พัฒนาตนให้มีจิตใจที่เข้มแข็งด้วยการเจริญสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้จิตใจเกิดความมั่นคง มีปัญญารู้แจ้งอย่างถูกต้อง รู้เท่าทันต่อปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถระงับได้ทันท่วงทีอย่างมีหลักการ วิธีการ เมื่อบุคคลไม่พัฒนาตนเองทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และปัญญาแล้ว ย่อมทำให้เกิดโทษตามมาหลายอย่างเช่นกัน คือ ทำให้เกิดความประทุษร้ายต่อกันทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ เพราะขาดศีลเป็นเครื่องกำกับชีวิต เมื่อขาดสติไม่สำรวมอินทรีย์ก็จะทำให้เพลิดเพลินหลงติดในวัตถุนิยมที่วิ่งเข้าสู่อินทรีย์ทั้งทางหู ทางตา เป็นต้น ในแต่ละวัน ซึ่งมากับสื่อมวลชน บุคคล สถานที่ เป็นต้น ทำให้ผู้คนในสังคมปัจจุบันประสบกับปัญหาความเครียดอย่างยากจะหลีกเลี่ยงได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีตนฝึกฝนอบรมดีแล้วพัฒนาตนให้เป็นที่พึ่งแก่คนอื่นได้ ย่อมทำงานให้แก่สังคมได้ดีประคับประคองสังคมให้พัฒนาไปสู่ความเจริญก้าวหน้าอย่างมีคุณภาพทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก

ด้วยเหตุนั้น การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี จะต้องเริ่มต้นที่ตัวเราก่อนหรือเริ่มต้นการพัฒนาจากภายในของบุคคลนั้น ๆ เป็นลำดับแรกก่อน ตัวอย่างที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ การตรัสรู้ธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งถ้าพระองค์ไม่ทรงรู้เรื่องราวเกี่ยวกับชีวิต การพัฒนาชีวิต เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาชีวิต และเป้าหมายของชีวิตพระองค์ก็คงไม่สั่งสอนเช่นเดียวกันกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักภาวิต ๔[๕๖] ซึ่งโดยการอธิบายความหมายของคำนี้ในหัวข้อที่ผ่านมาถือว่ามีความชัดเจนที่จะนำมาใช้วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับปัจเจกบุคคล ซึ่งมีองค์ประกอบด้วย ดังนี้

๑. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว (=มีกายภาวนา) หมายถึง การพัฒนาทางกาย คือ การทำให้ร่างกายมีสุขภาพอนามัยที่ดีให้ปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บให้มากที่สุด ซึ่งเราไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยได้ แต่ก็สามารถที่จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นกับสุขภาพให้น้อยที่สุดเท่าที่จะสามารถปฏิบัติตนได้ และข้อนี้เองที่นำไปสู่การดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งสิ่งเหล่านี้คือการพัฒนากาย หรือกายภาวนา หรือกายที่ได้รับการพัฒนาแล้ว ซึ่งการพัฒนากายนั้นถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านอื่น ๆ

พระสิทธิเดช สีลเตโช ได้กล่าวไว้ว่า ในด้านการพัฒนาทางด้านกายนั้น เป็นการเสริมสร้างพัฒนามีความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ โดยเฉพาะทางด้านอินทรีย์ทั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้มีเกื้อกูลกันและกัน ด้านสีลภาวนา เป็นการเจริญศีล พัฒนาศีล พัฒนาความสัมพันธ์และความประพฤติให้อยู่ร่วมกันโดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียดซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับผู้อื่นในสังคมด้วยดี ด้านจิตภาวนา เป็นการพัฒนาจิต ทำให้จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง มีความเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร เป็นสุข ผ่องใสดีงาม เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม และด้านปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาด้านปัญญา ให้มีการเสริมสร้างฝึกฝนปัญญาให้มีความรู้ชัดในความเป็นจริงเป็นปัจจุบัน รู้และเข้าใจในสิ่งที่เป็นไป รู้แจ้งในโลก ใช้ชีวิตตามสภาวะ สามารถแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา มีชีวิตที่ดีงามโดยปราศจากทุกข์ทั้งปวง[๕๗]

---

[๕๖] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,* อ้างแล้ว, หน้า ๗๐.

[๕๗] พระสิทธิเดช สีลเตโช, *การพัฒนาตน พัฒนาคน และพัฒนางาน ตามแนววิถีพุทธ,* สืบค้นเมื่อวันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๖, เข้าถึงได้จาก http://www.phd.mbu.ac.th.

๒. ภาวิตศีล มีศีลที่การพัฒนาแล้ว (มีศีลภาวนา) คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเวรภัย ตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีวะที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข ซึ่งสำหรับผู้เป็นคฤหัสถ์ทั่วไป การมีศีลที่ได้รับการพัฒนาแล้ว จัดเป็นการมีศีลในระดับปัจเจกบุคคลและถือเป็นหลักการปฏิบัติเบื้องต้น โดยความหมายของคำว่า “ศีล” ที่แปลว่า “ปกติ” บุคคลที่ต้องการใช้ชีวิตเป็นปกตินั้น ศีล ๕ หรือ เบญจศีล ถือว่าเป็นแนวปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่จะต้องทำให้เกิดขึ้นและทำให้เจริญขึ้น เพราะอานิสงส์ของการรักษาศีลได้มีการอธิบายไว้อย่างชัดเจนว่าในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่อุบาสกอุบาสิกาชาวปาฏลิคาม ซึ่งใจความสำคัญ ดังนี้ คหบดีทั้งหลาย ศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล มีอานิสงส์ ๕ ประการ นี้คือ

๑) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๑ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

๒) กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์ด้วยศีลย่อมขจรไป นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๒ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

๓) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล จะเข้าไปยังบริษัทใด ๆ จะเป็นขัตติยะบริษัทก็ตาม พราหมณ์บริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมแกล้วกล้า ไม่เก้อเขินเข้าไป นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๓ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

๔) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๔ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

๕) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๕ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล คหบดีทั้งหลาย ศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล มีอานิสงส์ ๕ ประการนี้[๕๘]

จะเห็นว่าความสำคัญอันเกิดจากการปฏิบัติตามศีล ๕ นั้น มีความสำคัญสำหรับปัจเจกบุคคลเป็นอย่างมากและไม่เพียงแค่เรื่องศีลอันเป็นข้อปฏิบัติทางพุทธปรัชญาเถรวาทเท่านั้นที่ควรถือปฏิบัติ แต่ยังมี “วินัย” อันเป็นข้อปฏิบัติสำหรับปัจเจกบุคคลอีก เช่น ความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดความเสียหายแก่ตนเอง รวมถึงกระทบต่อคนรอบข้างจนทำให้เกิดความเดือดร้อนและเสียหายทรัพย์สิน เป็นต้น

๓. ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว (=มีจิตภาวนา) คือ มีจิตใจที่ฝึกอบรมดีแล้ว สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา เอื้ออารี มีมุทิตา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น หรือกล่าวคือ **สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต** คือ มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีความเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น **ส่วนสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต** คือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่นเอิบอิ่ม ผ่องใส และสงบ เป็นสุขเหตุนั้น จิตที่พัฒนาแล้ว ซึ่งตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา “จิต” ถือว่าเป็นสิ่งที่มีศักยภาพอย่างสำคัญต่อการกำหนดการกระทำทางกาย ดังนั้น การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพทางด้านจิตจึงจำเป็นที่จะต้องมีการนำหลักธรรมหรือหลักปฏิบัติที่จะทำให้จิตเกิดความเจริญขึ้น ทั้งนี้ในลักษณะของกายและจิตก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน เมื่อเราอยากให้

---

[๕๘] ที.ม.๑๐/๑๕๐/๙๔.

ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี เราก็ควรบริโภคเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายฉันใด จิตก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน

เดชา บุญมาสุข ได้กล่าวไว้ว่า การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น ฝึกฝนตนเองให้มีความรัก ความเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ สดชื่น เบิกบานเป็นสุข ผ่องใส มีจิตสาธารณะต่อการช่วยเหลือสังคม เป็นต้น[๕๙]

๔ ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว (=มีปัญญาภาวนา) คือรู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น โดยปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิต เป็นอิสระไร้ทุกข์ ดังนั้น **ปัญญาภาวนา** คือ ผลอันเกิดจากการปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกกำหนดไว้ตั้งแต่ภาวนาข้อที่ ๑ ถึงภาวนาข้อที่ ๓ อันเกิดจากความเข้าใจจนเกิดสิ่งที่เรียกว่า “ปัญญา” และเช่นเดียวกัน “ปัญญา” ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ นี้จะต้องมีลักษณะของการพัฒนาทั้งภายนอกคือร่างกาย และภายในคือจิตใจอย่างเป็นองค์รวมจึงจะถือว่าเป็นความสมบูรณ์อย่างแท้จริง หรือถ้าจะพูดให้เป็นภาษาร่วมสมัยอาจจะเรียกว่าเป็นการดูแลสุขภาพอย่างองค์รวม ซึ่งการพัฒนาระดับปัจเจกบุคคลนี้ถึงแม้จะถือว่าเป็นเรื่องส่วนบุคคล อย่างไรก็ตามหลักการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธปรัชญาเถรวาทก็ไม่สามารถที่จะแยกเรื่องระดับปัจเจกบุคคลออกจากเรื่องของสังคมได้อย่างชัดเจน เพราะการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งสองระดับนี้ย่อมเอื้ออำนวยแก่กันและกัน[๖๐]

สรุป รูปแบบการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบการภาวนาทั้งภายในและภายนอก ทางด้านจิตใจ ได้แก่ สติปัญญา ความรู้ ความสามารถ อารมณ์ และความรู้สึก ส่วนด้านร่างกาย ได้แก่ ความมีสุขภาพกายที่ดี สภาพความเป็นอยู่และสภาพการดำรงชีวิตที่ดีในสังคม ดังนั้น คุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นชีวิตที่มีความสุขกายสุขใจและสามารถดำรงชีวิตด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและบริบทของสังคมได้ตามสภาวะ กาลเวลาจะเห็นได้ว่าการเสริมสร้างพัฒนาชีวิตที่ดี ประกอบด้วย**การพัฒนากายภาวนา** หมายถึง การทำกายให้เจริญเติบโตแข็งแรง หรือการมีสุขภาพกายที่ดี **การพัฒนาศีลภาวนา** หมายถึง การประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่เป็นมงคลกับตัวเอง เรียกว่า ศีลเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ในด้านการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสังคม โดยมีระเบียบระบบในการการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกันในทางชีวิต ร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ **การพัฒนาจิตภาวนา** หมายถึง การทำจิตให้เจริญอกงาม โดยมีความเมตตากรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที ฝึกจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็ง มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ มีความเพียรพยายาม มีความกล้าที่จะสู้กับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ และ**การพัฒนาปัญญาภาวนา** หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้

---

[๕๙] เดชา บุญมาสุข, *การวิเคราะห์ต้นทุนทางการศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยสงฆ์ของไทย,* (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๒.

[๖๐] พระครูโสภณรัตนบัณฑิต และ พระครูวุฒิสาครธรรม, “พุทธปรัชญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๕, (พฤษภาคม ๒๕๖๓), หน้า ๒๑-๓๓.

เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ มีประโยชน์ไม่มีประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามเป็นจริง

๒.๓.๒ รูปแบบการเสริมสร้างพัฒนาชีวิตที่ดีตามยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี

สำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้จัดทำร่างยุทธศาสตร์ชาติให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดตลอดจนได้จัดให้มีการรับฟังความคิดเห็นของประชาชนและหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้อง และกำหนดยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐) เป็นยุทธศาสตร์ชาติฉบับแรกของประเทศไทยตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ซึ่งจะต้องนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้ประเทศไทยบรรลุวิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อความสุขของคนไทยทุกคน ในปัจจุบันยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี มีแผนปฏิบัติการทั้งระยะสั้น ระยะยาว ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพัฒนาและกลยุทธ์[๖๑] มีดังนี้

๑. วิสัยทัศน์ เป้าหมาย และตัวชี้วัด

วิสัยทัศน์ประเทศ คือ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศที่พัฒนาแล้วด้วยการพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง” โดยมีเป้าหมายการพัฒนาประเทศ คือ “ประชาชนมีความสุข เศรษฐกิจพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สังคมเป็นธรรม ฐานทรัพยากรธรรมชาติยั่งยืน” โดยยกระดับศักยภาพของประเทศในหลากหลายมิติ พัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ สร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม สร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และมีภาครัฐของประชาชนเพื่อประชาชนและประโยชน์ส่วนรวม โดยการประเมินผลการพัฒนาตามยุทธศาสตร์ชาติ ประกอบด้วย ๑) ความอยู่ดีมีสุขของคนไทยและสังคมไทย ๒) ขีดความสามารถในการแข่งขันการพัฒนาเศรษฐกิจและการกระจายรายได้ ๓) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ ๔) ความเท่าเทียมและความเสมอภาคของสังคม ๕) ความหลากหลายทางชีวภาพ คุณภาพสิ่งแวดล้อม และความยั่งยืนของทรัพยากรธรรมชาติ ๖) ประสิทธิภาพการบริหารจัดการและการเข้าถึงการให้บริการของภาครัฐ การพัฒนาประเทศในช่วงระยะเวลาของยุทธศาสตร์ชาติ จะมุ่งเน้นการสร้างสมดุลระหว่างการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยประกอบด้วย ๖ ยุทธศาสตร์ ได้แก่ ยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ

๒. ยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง

ยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญ คือ ประเทศชาติมั่นคง ประชาชนมีความสุข เน้นการบริหารจัดการสภาวะแวดล้อมของประเทศให้มีความมั่นคง ปลอดภัย เอกราช อธิปไตย และมีความสงบเรียบร้อยในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับชาติ สังคม ชุมชน มุ่งเน้นการพัฒนาเครื่องมือ เทคโนโลยี และระบบฐานข้อมูลขนาดใหญ่ให้มีความพร้อมสามารถรับมือกับภัย

---

[๖๑] สำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, *ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐),* (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๖๑, หน้า ๑-๓๐.

คุกคามและภัยพิบัติได้ทุกรูปแบบ และทุกระดับความรุนแรง ควบคู่ไปกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านความมั่นคงที่มีอยู่ในปัจจุบัน และที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ใช้กลไกการแก้ไขปัญหาแบบบูรณาการทั้งกับส่วนราชการ ภาคเอกชน ประชาสังคม และองค์กรที่ไม่ใช่รัฐรวมถึงประเทศเพื่อนบ้านและมิตรประเทศทั่วโลกบนพื้นฐานของหลักธรรมาภิบาล ตัวชี้วัด ประกอบด้วย (๑) ความสุขของประชากรไทย (๒) ความมั่นคงปลอดภัยของประเทศ (๓) ความพร้อมของกองทัพ หน่วยงานด้านความมั่นคง และการมีส่วนร่วมของภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความมั่นคง (๔) บทบาทและการยอมรับในด้านความมั่นคงของไทยในประชาคมระหว่างประเทศ และ (๕) ประสิทธิภาพการบริหารจัดการความมั่นคงแบบองค์รวม โดยประเด็นยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง ประกอบด้วย ๕ ประเด็น ได้แก่

๑) การรักษาความสงบภายในประเทศ เพื่อสร้างเสริมความสงบเรียบร้อย และสันติสุขให้เกิดขึ้นกับประเทศชาติบ้านเมือง โดย (๑) การพัฒนาและเสริมสร้างคน ในทุกภาคส่วนให้มีความเข้มแข็ง มีความพร้อม ตระหนักในเรื่องความมั่นคง และมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา (๒) การพัฒนาและเสริมสร้างความจงรักภักดีต่อสถาบันหลักของชาติ (๓) การพัฒนาและเสริมสร้างการเมืองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขที่มีเสถียรภาพและมีธรรมาภิบาล เห็นแก่ประโยชน์ของประเทศชาติมากกว่าประโยชน์ส่วนตน และ (๔) การพัฒนาและเสริมสร้างกลไกที่สามารถป้องกันและขจัดสาเหตุของประเด็นปัญหาความมั่นคงที่สำคัญ

๒) การป้องกันและแก้ไขปัญหาที่มีผลกระทบต่อความมั่นคง เพื่อแก้ไขปัญหาเดิม และป้องกันไม่ให้ปัญหาใหม่เกิดขึ้น โดย (๑) การแก้ไขปัญหาความมั่นคงในปัจจุบัน (๒) การติดตาม เฝ้าระวัง ป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่อาจอุบัติขึ้นใหม่ (๓) การสร้างความปลอดภัยและความสันติสุขอย่างถาวรในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ และ (๔) การรักษาความมั่นคงและผลประโยชน์ทางทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทั้งทางบกและทางทะเล

๓) การเสริมสร้างขีดความสามารถของประเทศให้พร้อมเผชิญภัยคุกคามที่กระทบต่อความมั่นคงของชาติ เพื่อยกระดับขีดความสามารถของกองทัพและหน่วยงานด้านความมั่นคง โดย (๑) การพัฒนาระบบงานข่าวกรองแห่งชาติแบบบูรณาการอย่างมีประสิทธิภาพ (๒) การพัฒนาและผนึกพลังอำนาจแห่งชาติ กองทัพและหน่วยงานความมั่นคง รวมทั้งภาครัฐและภาคประชาชน ให้พร้อมป้องกันและรักษาอธิปไตยของประเทศ และเผชิญกับภัยคุกคามได้ทุกมิติทุกรูปแบบและทุกระดับ และ (๓) การพัฒนาระบบเตรียมพร้อมแห่งชาติและการบริหารจัดการภัยคุกคามให้มีประสิทธิภาพ

๔) การบูรณาการความร่วมมือด้านความมั่นคงกับอาเซียนและนานาชาติ รวมถึงองค์กรภาครัฐและที่มิใช่ภาครัฐ เพื่อสร้างเสริมความสงบสุข สันติสุข ความมั่นคงและความเจริญ ก้าวหน้า ให้กับประเทศชาติ ภูมิภาค และโลก อย่างยั่งยืน โดย (๑) การเสริมสร้างและรักษาดุลยภาพสภาวะแวดล้อมระหว่างประเทศ (๒) การเสริมสร้างและธำรงไว้ซึ่งสันติภาพและความมั่นคงของภูมิภาค และ (๓) การร่วมมือทางการพัฒนากับประเทศเพื่อนบ้าน ภูมิภาค โลก รวมถึงองค์กรภาครัฐและที่มิใช่ภาครัฐ

๕) การพัฒนากลไกการบริหารจัดการความมั่นคงแบบองค์รวม เพื่อให้โลกสำคัญต่าง ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการใช้หลักธรรมาภิบาล และการบังคับใช้กฎหมายอย่างเคร่งครัด โดย (๑) การพัฒนากลไกให้พร้อมสำหรับการติดตาม เฝ้าระวัง แจ้งเตือน ป้องกัน และแก้ไขปัญหาความมั่นคง

แบบองค์รวมอย่างเป็นรูปธรรม (๒) การบริหารจัดการความมั่นคงให้เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาประเทศในมิติอื่น ๆ และ (๓) การพัฒนากลไกและองค์กรขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง

๓. ยุทธศาสตร์ด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน

ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน มีเป้าหมายการพัฒนาที่มุ่งเน้นการยกระดับศักยภาพของประเทศในหลากหลายมิติ บนพื้นฐานแนวคิด ๓ ประการ ได้แก่ (๑) “ต่อยอดอดีต” โดยมองกลับไปที่รากเหง้าทางเศรษฐกิจ อัตลักษณ์ วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต และจุดเด่นทางทรัพยากรธรรมชาติที่หลากหลาย รวมทั้งความได้เปรียบเชิงเปรียบเทียบของประเทศในด้านอื่น ๆ นำมาประยุกต์ผสมผสานกับเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อให้สอดรับกับบริบทของเศรษฐกิจและสังคมโลกสมัยใหม่ (๒) “ปรับปัจจุบัน” เพื่อปูทางสู่อนาคต ผ่านการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของประเทศในมิติต่าง ๆ ทั้งโครงข่ายระบบคมนาคมและขนส่งโครงสร้างพื้นฐานวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และดิจิทัล และการปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมและบริการอนาคต และ (๓) “สร้างคุณค่าใหม่ในอนาคต” ด้วยการเพิ่มศักยภาพของผู้ประกอบการ พัฒนาคนรุ่นใหม่ รวมถึงปรับรูปแบบธุรกิจ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตลาด ผสมผสานกับยุทธศาสตร์ที่รองรับอนาคต บนพื้นฐานของการต่อยอดอดีตและปรับปัจจุบัน พร้อมทั้งการส่งเสริมและสนับสนุนจากภาครัฐ ให้ประเทศไทยสามารถสร้างฐานรายได้และการจ้างงานใหม่ขยายโอกาสทางการค้าและการลงทุนในเวทีโลก ควบคู่ไปกับการยกระดับรายได้และการกินดีอยู่ดี รวมถึงการเพิ่มขึ้นของคนชั้นกลางและลดความเหลื่อมล้ำของคนในประเทศได้ในคราวเดียวกัน

ตัวชี้วัด ประกอบด้วย (๑) รายได้ประชาชาติ การขยายตัวของผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศและการกระจายรายได้ (๒) ผลิตภาพการผลิตของประเทศในปัจจัยการผลิตและแรงงาน (๓) การลงทุนเพื่อการวิจัยและพัฒนา และ (๔) ความสามารถในการแข่งขันของประเทศ โดยประเด็นยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน ประกอบด้วย ๕ ประเด็น ได้แก่

๑) การเกษตรสร้างมูลค่า ให้ความสำคัญกับการเพิ่มผลิตภาพการผลิตทั้งเชิงปริมาณและมูลค่า และความหลากหลายของสินค้าเกษตร ประกอบด้วย (๑) เกษตรอัตลักษณ์พื้นถิ่น (๒) เกษตรปลอดภัย (๓) เกษตรชีวภาพ (๔) เกษตรแปรรูป และ (๕) เกษตรอัจฉริยะ

๒) อุตสาหกรรมและบริการแห่งอนาคต โดยสร้างอุตสาหกรรมและบริการแห่งอนาคตที่ขับเคลื่อนประเทศไทยไปสู่ประเทศที่พัฒนาแล้วด้วยนวัตกรรมและเทคโนโลยีแห่งอนาคต ประกอบด้วย (๑) อุตสาหกรรมชีวภาพ (๒) อุตสาหกรรมการแพทย์ครบวงจร (๓) อุตสาหกรรมและบริการดิจิทัล ข้อมูล และปัญญาประดิษฐ์ (๔) อุตสาหกรรมและบริการขนส่งและโลจิสติกส์ และ (๕) อุตสาหกรรมความมั่นคงของประเทศ

๓) สร้างความหลากหลายด้านการท่องเที่ยว โดยการรักษาการเป็นจุดหมายปลายทางที่สำคัญของการท่องเที่ยวระดับโลกที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวทุกระดับและเพิ่มสัดส่วนของนักท่องเที่ยวที่มีคุณภาพสูง ประกอบด้วย (๑) ท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์และวัฒนธรรม (๒) ท่องเที่ยวเชิงธุรกิจ (๓) ท่องเที่ยวเชิงสุขภาเพ ความงามและแพทย์แผนไทย (๔) ท่องเที่ยวสำราญทางน้ำ และ (๕) ท่องเที่ยวเชื่อมโยงภูมิภาค

๔) โครงสร้างพื้นฐาน เชื่อมไทย เชื่อมโลก ครอบคลุมถึงโครงสร้างพื้นฐานทางกายภาพในด้านโครงข่ายคมนาคม พื้นที่และเมือง รวมถึงเทคโนโลยี ตลอดจนโครงสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจ

โดย (๑) เชื่อมโยงโครงข่ายคมนาคมไร้รอยต่อ (๒) สร้างและพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษ (๓) เพิ่มพื้นที่และเมืองเศรษฐกิจ (๔) พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานนิเทศเทคโนโลยีสมัยใหม่ และ (๔) รักษาและเสริมสร้างเสถียรภาพทางเศรษฐกิจมหภาค

๕) พัฒนาเศรษฐกิจบนพื้นฐานผู้ประกอบการยุคใหม่ สร้างและพัฒนาผู้ประกอบการยุคใหม่ ที่มีทักษะและจิตวิญญาณของการเป็นผู้ประกอบการ ที่มีความสามารถในการแข่งขันและมีอัตลักษณ์ชัดเจน โดย (๑) สร้างผู้ประกอบการอัจฉริยะ (๒) สร้างโอกาสเข้าถึงบริการทางการเงิน (๓) สร้างโอกาสเข้าถึงตลาด (๔) สร้างโอกาสเข้าถึงข้อมูล และ (๕) ปรับบทบาทและโอกาสการเข้าถึงบริการภาครัฐ

๔. ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยคนไทยมีความพร้อมทั้ง กาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่ดีรอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัย มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัธยัสถ์อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักษาศีลธรรม และเป็นพลเมืองดีของชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ ๒๑ มีทักษะสื่อสารภาษาอังกฤษและภาษาที่ ๓ และอนุรักษ์ภาษาท้องถิ่น มีนิสัยรักการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สู่การเป็นคนไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกร นักคิด ผู้ประกอบการ เกษตรกรยุคใหม่และอื่น ๆ โดยมีสัมมาชีพตามความถนัดของตนเอง

ตัวชี้วัด ประกอบด้วย (๑) การพัฒนาคุณภาพชีวิต สุขภาวะ และความเป็นอยู่ที่ดีของคนไทย (๒) ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต และ (๓) การพัฒนาสังคมและครอบครัวไทย โดยประเด็นยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ประกอบด้วย ๗ ประเด็น ได้แก่

๑) การปรับเปลี่ยนค่านิยมและวัฒนธรรม มุ่งเน้นให้สถาบันทางสังคมร่วมปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมที่พึงประสงค์ โดย (๑) การปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมผ่านการเลี้ยงดูในครอบครัว (๒) การบูรณาการเรื่องความซื่อสัตย์ วินัย คุณธรรมจริยธรรม ในการจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษา (๓) กรสร้างความเข้มแข็งในสถาบันทางศาสนา (๔) การปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน (๕) การสร้างค่านิยมและวัฒนธรรมที่พึ่งประสงค์จากภาคธุรกิจ (๖) การใช้สื่อและสื่อสารมวลชนในการปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมของคนในสังคม และ (๗) การส่งเสริมให้คนไทยมีจิตสาธารณะและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

๒) การเสริมสร้างคนตลอดช่วงชีวิต มุ่งเน้นการพัฒนาคนเชิงคุณภาพในทุกช่วงวัย ประกอบด้วย (๑) ช่วงการตั้งครรภ์/ปฐมวัย เน้นการเตรียมความพร้อมให้แก่พ่อแม่ก่อนการตั้งครรภ์ (๒) ช่วงวัยเรียน/วัยรุ่น ปลูกฝังความเป็นคนดี มีวินัย พัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่สอดรับกับศตวรรษที่ ๒๑ (๓) ช่วงวัยแรงงาน ยกระดับศักยภาพ ทักษะและสมรรถนะแรงงานสอดคล้องกับความต้องการของตลาด และ (๔) ช่วงวัยผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นพลังในการขับเคลื่อนประเทศ

๓) ปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ ๒๑ มุ่งเน้นผู้เรียนให้มีทักษะการเรียนรู้และมีใจใฝ่เรียนรู้ตลอดเวลา โดย (๑) การปรับเปลี่ยนระบบการเรียนรู้ให้เอื้อต่อการพัฒนาทักษะสำหรับศตวรรษที่ ๒๑ (๒) การเปลี่ยนโฉมบทบาท “ครู” ให้เป็นครูยุคใหม่

(๓) การเพิ่มประสิทธิภาพระบบบริหารจัดการศึกษาในทุกระดับ ทุกประเภท (๔) การพัฒนาระบบการเรียนรู้ตลอดชีวิต (๕) การสร้างความตื่นตัวให้คนไทยตระหนักถึงบทบาท ความรับผิดชอบ และการวางตำแหน่งของประเทศไทยในภูมิภาคเอเชียอาคเนย์และประชาคมโลก (๖) การวางพื้นฐานระบบรองรับการเรียนรู้โดยใช้ดิจิทัลแพลตฟอร์ม และ (๗) การสร้างระบบการศึกษาเพื่อเป็นเลิศทางวิชาการระดับนานาชาติ

๔) การตระหนักถึงพหุปัญญาของมนุษย์ที่หลากหลาย โดย (๑) การพัฒนาและส่งเสริมพหุปัญญาผ่านครอบครัว ระบบสถานศึกษา สภาพแวดล้อม รวมทั้งสื่อตั้งแต่ระดับปฐมวัย (๒) การสร้างเส้นทางอาชีพ สภาพแวดล้อมการทำงาน และระบบสนับสนุน ที่เหมาะสมสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษผ่านกลไกต่าง ๆ และ (๓) การดึงดูดกลุ่มผู้เชี่ยวชาญต่างชาติและคนไทยที่มีความสามารถในต่างประเทศให้มาสร้างและพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมให้กับประเทศ

๕) การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ครอบคลุมทั้งด้านกาย ใจ สติปัญญา และสังคม โดย (๑) การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะ (๒) การป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาวะ (๓) การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี (๔) การพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ทันสมัยสนับสนุนการสร้างสุขภาวะที่ดี และ (๕) การส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดีในทุกพื้นที่

๖) การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ โดย (๑) การสร้างความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทย (๒) การส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมของภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ครอบครัวและชุมชนในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (๓) การปลูกฝังและพัฒนาทักษะนอกห้องเรียน และ (๔) การพัฒนาระบบฐานข้อมูลเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

๗) การเสริมสร้างศักยภาพการกีฬาในการสร้างคุณค่าทางสังคมและพัฒนาประเทศ โดย (๑ การส่งเสริมการออกกำลังกาย และกีฬาขั้นพื้นฐานให้กลายเป็นวิถีชีวิต (๒) การส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ (๓) การส่งเสริมการกีฬาเพื่อพัฒนาสู่ระดับอาชีพ และ (๔) การพัฒนาบุคลากรด้านการกีฬาและนันทนาการเพื่อรองรับการเติบโตของอุตสาหกรรมกีฬา

๕. ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม

ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม มีเป้าหมาย การพัฒนาที่สำคัญที่ให้ความสำคัญการดึงเอาพลังของภาคส่วนต่าง ๆ ทั้งภาคเอกชนประชาสังคม ชุมชนท้องถิ่นมาร่วมขับเคลื่อน โดยการสนับสนุนการรวมตัวของประชาชนในการร่วมคิดร่วมทำเพื่อส่วนรวม การกระจายอำนาจและความรับผิดชอบไปสู่กลไกบริหารราชการแผ่นดินในระดับท้องถิ่น การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนในการจัดการตนเอง และการเตรียมความพร้อมของประชากรไทยทั้งในมิติสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อมให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ สามารถพึ่งตนเองและทำประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมให้นานที่สุด โดยรัฐให้หลักประกันการเข้าถึงบริการและสวัสดิการที่มีคุณภาพอย่างเป็นธรรมและทั่วถึง

ตัวชี้วัด ประกอบด้วย (๑) ความแตกต่างของรายได้และการเข้าถึงบริการภาครัฐระหว่างกลุ่มประชากร (๒) ความก้าวหน้าของการพัฒนาคน (๓) ความก้าวหน้าในการพัฒนาจังหวัดในการเป็นศูนย์กลางความเจริญทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี และ (๔) คุณภาพชีวิตของบระชากรสูงอายุ โดยประเด็นยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม ประกอบด้วย ๔ ประเด็น ได้แก่

๑) การลดความเหลื่อมล้ำ สร้างความเป็นธรรมในทุกมิติ โดย (๑) ปรับโครงสร้างเศรษฐกิจฐานราก (๒ ปฏิรูประบบภาษีและการคุ้มครองผู้บริโภค (๓) กระจายการถือครองที่ดินและการเข้าถึงทรัพยากร (๔) เพิ่มผลิตภาพและคุ้มครองแรงงานไทยให้เป็นแรงงานฝีมือที่มีคุณภาพและความริเริ่มสร้างสรรค์ มีความปลอดภัยในการทำงาน (๕) สร้างหลักประกันทางสังคมที่ครอบคลุมและเหมาะสมกับคนทุกช่วงวัย ทุกเพศภาวะและทุกกลุ่ม (๖) ลงทุนทางสังคมแบบมุ่งเป้าเพื่อช่วยเหลือกลุ่มคนยากจนและกลุ่มผู้ด้อยโอกาสโดยตรง (๗) สร้างความเป็นธรรมในการเข้าถึงบริการสาธารณสุขและการศึกษา โดยเฉพาะสำหรับผู้มีรายได้น้อยและกลุ่มผู้ด้อยโอกาส และ (๘) สร้างความเป็นธรรมในการเข้าถึงกระบวนการยุติธรรมอย่างทั่วถึง

๒) การกระจายศูนย์กลางความเจริญทางเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี โดย (๑) พัฒนาศูนย์กลางความเจริญทางเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยีในภูมิภาค (๒) กำหนดแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของแต่ละกลุ่มจังหวัดในมิติต่าง ๆ (๓) จัดระบบเมืองที่เอื้อต่อการสร้างชีวิตและสังคมที่มีคุณภาพและปลอดภัย ให้สามารถตอบสนองต่อสังคมสูงวัยและแนวโน้มของการขยายตัวของเมืองในอนาคต (๔) ปรับโครงสร้างและแก้ไขกฎหมายระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน เพื่อวางระบบและกลไกการบริหารงานในระดับภาค กลุ่มจังหวัด (๕) สนับสนุนการพัฒนาพื้นที่บนฐานข้อมูลความรู้ เทคโนโลยีและนวัตกรรม และ (๖) การพัฒนากำลังแรงงานในพื้นที่

๓) การเสริมสร้างพลังทางสังคม โดย (๑ สร้างสังคมเข้มแข็งที่แบ่งปันไม่ทอดทิ้งกัน และมีคุณธรรม โดยสนับสนุนการรวมตัวและดึงพลังของภาคส่วนต่าง ๆ (๒) การรองรับสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ (๓) สนับสนุนความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน ภาควิชาการ ภาคประชาสังคมและภาคประชาชน (๔) ส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศและบทบาทของสตรีในการสร้างสรรค์สังคม (๕) สนับสนุนการพัฒนาบนฐานทุนทางสังคมและวัฒนธรรม และ (๖) สนับสนุนการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อสร้างสรรค์ เพื่อรองรับสังคมยุคดิจิทัล

๔) การเพิ่มขีดความสามารถของชุมชนท้องถิ่นในการพัฒนา การพึ่งตนเองและการจัดการตนเอง โดย (๑) ส่งเสริมการปรับพฤติกรรมในระดับครัวเรือนให้มีขีดความสามารถในการจัดการวางแผนชีวิต สุขภาพ ครอบครัว การเงินและอาชีพ (๒) เสริมสร้างศักยภาพของชุมชนในการพึ่งตนเองและการพึ่งพากันเอง (๓) สร้างการมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่าง ๆ เพื่อสร้างประชาธิปไตยชุมชน และ (๔) สร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาให้กับชุมชน

๖. ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนในทุกมิติ ทั้งมิติด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ธรรมาภิบาล และความเป็นหุ้นส่วนความร่วมมือระหว่างกันทั้งภายในและภายนอกประเทศอย่างบูรณาการ ใช้พื้นที่เป็นตัวตั้งในการกำหนดกลยุทธ์และแผนงาน และการให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้เข้ามามีส่วนร่วมในแบบทางตรงให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยเป็นการดำเนินการบนพื้นฐานการเติบโตร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิต โดยให้ความสำคัญกับการสร้างสมดุลทั้ง ๓ ด้าน อันจะนำไปสู่ความยั่งยืนเพื่อคนรุ่นต่อไปอย่างแท้จริง

ตัวชี้วัด ประกอบด้วย (๑) พื้นที่สีเขียวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (๒) สภาพแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติที่เสื่อมโทรมได้รับการฟื้นฟู (๓) การเติบโตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และ (๔) ปริมาณ

ก๊าซเรือนกระจก มูลค่าเศรษฐกิจฐานชีวภาพ โดยประเด็นยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย ๖ ประเด็น ได้แก่

๑) สร้างการเติบโตอย่างยั่งยืนบนสังคมเศรษฐกิจสีเขียว โดย (๑) เพิ่มมูลค่าของเศรษฐกิจฐานชีวภาพให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน (๒) อนุรักษ์และฟื้นฟูความหลากหลายทางชีวภาพในและนอกถิ่นกำเนิด (๓) อนุรักษ์และฟื้นฟูแม่น้ำลำคลองและแหล่งน้ำธรรมชาติทั่วประเทศ (๔) รักษาและเพิ่มพื้นที่สีเขียวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และ (๕) ส่งเสริมการบริโภคและการผลิตที่ยั่งยืน

๒) สร้างการเติบโตอย่างยั่งยืนบนสังคมเศรษฐกิจภาคทะเล โดย (๑) เพิ่มมูลค่าของเศรษฐกิจฐานชีวภาพทางทะเล (๒) ปรับปรุง ฟื้นฟู และสร้างใหม่ทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งทั้งระบบ (๓) ฟื้นฟูชายหาดที่เป็นแหล่งท่องเที่ยว ชายฝั่งทะเลได้รับการป้องกันและแก้ไขทั้งระบบ และมีนโยบายการจัดการชายฝั่งแบบบูรณาการอย่างเป็นองค์รวม และ (๔) พัฒนาและเพิ่มสัดส่วนกิจกรรมทางทะเลที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

๓) สร้างการเติบโตอย่างยั่งยืนบนสังคมที่เป็นมิตรต่อสภาพภูมิอากาศ โดย (๑) ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (๒ มีการปรับตัวเพื่อลดความสูญเสียและเสียหายจากภัยธรรมชาติและผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (๓) มุ่งเป้าสู่การลงทุนที่เป็นมิตรต่อสภาพภูมิอากาศในการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของภาครัฐและภาคเอกชน และ (๔) พัฒนาและสร้างระบบรับมือปรับตัวต่อโรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ

๔) พัฒนาพื้นที่เมือง ชนบท เกษตรกรรมและอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ มุ่งเน้นความเป็นเมืองที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง โดย (๑) จัดทำแผ่นผังภูมินิเวศเพื่อการพัฒนาเมือง ชนบท พื้นที่เกษตรกรรมและอุตสาหกรรม รวมถึงพื้นที่อนุรักษ์ตามศักยภาพและความเหมาะสมทางภูมินิเวศอย่างเป็นเอกภาพ (๒) พัฒนาพื้นที่เมือง ชนบท เกษตรกรรม และ อุตสาหกรรมเชิงนิเวศ ที่มีการบริหารจัดการตามแผนผังภูมินิเวศอย่างยั่งยืน (๓) จัดการมลพิษที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และสารเคมีในภาคเกษตรทั้งระบบ ให้เป็นไปตามมาตรฐานสากลและค่ามาตรฐานสากล (๔) สงวนรักษา อนุรักษ์ ฟื้นฟู และพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติ มรดกทางสถาปัตยกรรมและศิลปวัฒนธรรม อัตลักษณ์ และวิถีชีวิตพื้นถิ่นบนฐานธรรมชาติและฐานวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน (๕) พัฒนาเครือข่ายองค์กรพัฒนาเมืองและชุมชน รวมทั้งกลุ่มอาสาสมัครด้วยกลไกการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในท้องถิ่น และ (๖) เสริมสร้างระบบสาธารณสุขและอนามัยสิ่งแวดล้อม และยกระดับความสามารถในการป้องกันโรคอุบัติใหม่และอุบัติซ้ำ

๕) พัฒนาความมั่นคงน้ำ พลังงาน และเกษตรที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดย (๑) พัฒนาการจัดการน้ำเชิงลุ่มน้ำทั้งระบบเพื่อเพิ่มความมั่นคงด้านน้ำของประเทศ (๒) เพิ่มผลิตภาพของน้ำทั้งระบบในการใช้น้ำอย่างประหยัด รู้คุณค่า และสร้างมูลค่าเพิ่มจากการใช้น้ำให้ทัดเทียมกับระดับสากล (๓) พัฒนาความมั่นคงพลังงานของประเทศและส่งเสริมการใช้พลังงานที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม (๔) เพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงานโดยลดความเข้มข้นของการใช้พลังงาน และ (๕) พัฒนาความมั่นคงด้านการเกษตรและอาหารของประเทศและชุมชน ในมิติปริมาณ คุณภาพ ราคาและการเข้าถึงอาหาร

๖) ยกระดับกระบวนทัศน์เพื่อกำหนดอนาคตประเทศ โดย (๑) ส่งเสริมคุณลักษณะและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านสิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิตที่ดีของคนไทย (๒) พัฒนาเครื่องมือ กลไก และระบบยุติธรรม และระบบประชาธิปไตย สิ่งแวดล้อม (๓) จัดโครงสร้างเชิงสถาบันเพื่อจัดการ

ประเด็นร่วม ด้านการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ และ (๔) พัฒนาและดำเนินโครงการที่ยกระดับกระบวนทัศน์ เพื่อกำหนดอนาคตประเทศ ด้านทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม บนหลักของการมีส่วนร่วม และธรรมาภิบาล

๗. ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ

ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อปรับเปลี่ยนภาครัฐที่ยึดหลัก “ภาครัฐของประชาชน เพื่อประชาชนและประโยชน์ส่วนรวม” โดยภาครัฐต้องมีขนาดที่เหมาะสมกับบทบาทภารกิจ แยกแยะบทบาทหน่วยงานของรัฐที่ทำหน้าที่ในการกำกับหรือในการให้บริการยึดหลักธรรมาภิบาล ปรับวัฒนธรรมการทำงานให้มุ่งผลสัมฤทธิ์และผลประโยชน์ส่วนรวม มีความทันสมัย และพร้อมที่จะปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำนวัตกรรม เทคโนโลยีข้อมูลขนาดใหญ่ ระบบการทำงานที่เป็นดิจิทัลเข้ามาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่า และปฏิบัติงานเทียบได้กับมาตรฐานสากล รวมทั้งมีลักษณะเปิดกว้าง เชื่อมโยงถึงกันและเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างสะดวก รวดเร็วและโปร่งใส โดยทุกภาคส่วนในสังคมต้องร่วมกันปลูกฝังค่านิยม ความซื่อสัตย์สุจริต ความมัธยัสถ์ และสร้างจิตสำนึกในการปฏิเสธไม่ยอมรับการทุจริตประพฤติมิชอบอย่างสิ้นเชิง นอกจากนั้น กฎหมายต้องมีความชัดเจน มีเพียงเท่าที่จำเป็น มีความทันสมัย มีความเป็นสากล มีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การลดความเหลื่อมล้ำและเอื้อต่อการพัฒนา โดยกระบวนการยุติธรรมมีการบริหารที่มีประสิทธิภาพ เป็นธรรม ไม่เลือกปฏิบัติและการอำนวยความยุติธรรมตามหลักนิติธรรม

ตัวชี้วัด ประกอบด้วย (๑) ระดับความพึงพอใจของประชาชนต่อการให้บริการสาธารณะของภาครัฐ (๒) ประสิทธิภาพของการบริการภาครัฐ (๓) ระดับความโปร่งใสการทุจริต ประพฤติมิชอบ และ (๔) ความเสมอภาคในกระบวนการยุติธรรม โดยประเด็นยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐประกอบด้วย ๘ ประเด็น ได้แก่

๑) ภาครัฐที่ยึดประชาชนเป็นศูนย์กลาง ตอบสนองความต้องการ และให้บริการอย่างสะดวกรวดเร็ว โปร่งใส โดย (๑) การให้บริการสาธารณะของภาครัฐได้มาตรฐานสากลและเป็นระดับแนวหน้าของภูมิภาค และ (๒) ภาครัฐมีความเชื่อมโยงในการให้บริการสาธารณะต่าง ๆ ผ่านการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาประยุกต์ใช้

๒) ภาครัฐบริหารงานแบบบูรณาการโดยมียุทธศาสตร์ชาติเป็นเป้าหมายและเชื่อมโยงการพัฒนาในทุกระดับ ทุกประเด็น ทุกภารกิจ และทุกพื้นที่ โดย (๑) ให้ยุทธศาสตร์ชาติเป็นกลไกขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศ (๒) ระบบการเงินการคลังประเทศสนับสนุนการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติ และ (๓) ระบบติดตามประเมินผลที่สะท้อนการบรรลุเป้าหมายยุทธศาสตร์ชาติในทุกระดับ

๓) ภาครัฐมีขนาดเล็กลง เหมาะสมกับภารกิจ ส่งเสริมให้ประชาชนและทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศ โดย (๑) ภาครัฐมีขนาดที่เหมาะสม (๒) ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศ และ (๓) ส่งเสริมการกระจายอำนาจและสนับสนุนบทบาทชุมชนท้องถิ่นให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นหน่วยงานที่มีสมรรถนะสูง ตั้งอยู่บนหลักธรรมาภิบาล

๔) ภาครัฐมีความทันสมัย โดย (๑) องค์กรภาครัฐมีความยืดหยุ่นเหมาะสมกับบริบทการพัฒนาประเทศ และ (๒ พัฒนาและปรับระบบวิธีการปฏิบัติราชการให้ทันสมัย

๕) บุคลากรภาครัฐเป็นคนดีและเก่ง ยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกมีความสามารถสูง มุ่งมั่น และเป็นมืออาชีพ โดย (๑) ภาครัฐมีการบริหารกำลังคนที่มีความคล่องตัว ยึดระบบคุณธรรม และ (๒) บุคลากรภาครัฐยึดค่านิยมในการทำงานเพื่อประชาชน มีคุณธรรม และมีการพัฒนาตามเส้นทางความก้าวหน้าในอาชีพ

๖) ภาครัฐมีความโปร่งใส ปลอดการทุจริตและประพฤติมิชอบ โดย (๑) ประชาชนและภาคีต่าง ๆ ในสังคมร่วมมือกันในการป้องกันการทุจริตและประพฤติมิชอบ (๒) บุคลากรภาครัฐยึดมั่นในหลักคุณธรรม จริยธรรมและความซื่อสัตย์สุจริต (๓) การปราบปรามการทุจริตประพฤติมิชอบมีประสิทธิภาพมีความเด็ดขาด เป็นธรรมและตรวจสอบได้ และ (๔) การบริหารจัดการการป้องกันและปราบปรามการทุจริตอย่างเป็นระบบแบบบูรณาการ

๗) กฎหมายมีความสอดคล้องเหมาะสมกับบริบทต่าง ๆ และมีเท่าที่จำเป็น โดย (๑) ภาครัฐจัดให้มีกฎหมายที่สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลง (๒ มีกฎหมายเท่าที่จำเป็น และ (๓) การบังคับใช้กฎหมายอย่างมีประสิทธิภาพ เท่าเทียมมีการเสริมสร้างประสิทธิภาพการใช้กฎหมาย

๘) กระบวนการยุติธรรมเคารพสิทธิมนุษยชนและปฏิบัติต่อประชาชนโดยเสมอภาค โดย (๑) บุคลากรและหน่วยงานในกระบวนการยุติธรรมเคารพและยึดมั่นในหลักประชาธิปไตย เคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่พึงได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียม (๒) ทุกหน่วยงานในกระบวนการยุติธรรม มีบทบาทเชิงรุกร่วมกันในทุกขั้นตอนของการค้นหาความจริง (๓) หน่วยงานในกระบวนการยุติธรรมทั้งทางแพ่ง อาญาละปกครองมีเป้าหมายและยุทธศาสตร์ร่วมกัน (๔) ส่งเสริมระบบยุติธรรมทางเลือก ระบบยุติธรรมชุมชน และการมีส่วนร่วมของประชาชนในกระบวนการยุติธรรม และ (๕) พัฒนามาตรการอื่นแทนโทษทางอาญา[๖๒]

จากการศึกษาค้นคว้ารูปแบบการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของสำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาตินั้น หรือที่เรียกสั้น ๆ ว่า ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปีนั้นสรุปได้ว่า มีรูปแบบและนโยบายหลักเพื่อการเสริมสร้างสนับสนุนพัฒนาสังคมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น สร้างความเป็นธรรมและความเสมอภาคในสังคม โดยมีการเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพและความมั่นคงในชีวิตให้กับสถาบันครอบครัวและชุมชน ตลอดจนพัฒนาด้านอื่น ๆ อีกหลายด้านที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม เพื่อให้คนในสังคมไทยได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน สอดคล้องกับศตวรรษที่ ๒๑ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น ถ้าหากสามารถนำเอาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อนำมาบูรณาการเข้าด้วยกันแล้วก็เชื่อว่าจะทำให้คนไทยมีคุณค่าชีวิตที่ดี หรือทำให้ชีวิตมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าด้วยความไม่ประมาท อีกทั้งยังทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมมีความผาสุกและมีคุณภาพชีวิตที่ดีเจริญก้าวหน้าอย่างมั่งคง มั่งคั่ง และยั่งยืนในทุกมิติ

---

[๖๒] สำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, *ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐*, เข้าถึงได้จาก http://plan.bru.ac.th สืบค้นเมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖,

๒.๓.๓ องค์ประกอบของการเสริมสร้างชีวิตที่ดี

องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีหรือมีลักษณะชีวิตที่ดีมีความสุข ความสมบูรณ์และมีความพึงพอใจการมีชีวิตได้อย่างแท้จริงนั้น ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน คือความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ และความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม จะต้องประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ ๔ ด้าน ดังนี้

๑. องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

มนุษย์เกิดมาย่อมต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยคุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่ามีความหมาย ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง ๔ ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา รวมถึงการนำหลักของพุทธศาสนาที่กล่าวว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อไปสู่ทางเดินชีวิตที่ดี สิ่งที่ได้กล่าวมาข้างต้นก็เหมือนกับการใช้ชีวิต สิ่งที่มนุษย์ต้องการมากที่สุดคือคุณภาพชีวิตที่ดี เราจะทำอย่างไรให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีการพัฒนาสังคมมีขอบเขตกว้างขวางเพราะปัญหาของสังคมมีมากและสลับซับซ้อน การแก้ปัญหาสังคมจึงต้องทำอย่างรอบคอบและต้องอาศัยความร่วมมือกันของบุคคลจากหลาย ๆ ฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชนในสังคมจะต้องรับรู้ ซึ่งพร้อมที่จะให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเข้ามามีส่วนร่วมด้วยเสมอ การพัฒนาสังคมจึงต้องมีองค์ประกอบ ดังนี้

องค์การยูเนสโก (UNESCO) กำหนดองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ ๗ ด้าน ดังนี้ ๑) อาหาร ๒) สุขภาพ ๓) การศึกษา ๔) สิ่งแวดล้อมและทรัพยากร ๕) ที่อยู่อาศัยและการตั้งถิ่นฐาน ๖) การมีงานทำ ๗) คำนิยมและศาสนา จริยธรรม กฎหมาย และปัจจัยด้านจิตวิทยา[๖๓]

วอลเลซ (Wallace) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตหมายถึงองค์ประกอบทั้งหลายที่ให้ความพึงพอใจ (Satisfy) แก่บุคคลทั้งทางร่างกาย (Physical) และจิตใจ (Psychological) ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง[๖๔]

เว็คเนอร์ (Wegner) ได้กำหนดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตไว้ ๙ ด้าน คือ ๑) ความสามารถในการระทำภารกิจประจำวัน ๒) การรับรู้สภาพแวดล้อมภายนอก ๓) การปฏิบัติกิจกรรมด้านสังคม ๔) การใช้สติปัญญา ๕) ความรู้สึกด้านอารมณ์ ๖) สถานภาพทางเศรษฐกิจ ๗) สถานภาพทางสุขภาพ ๘) ความเป็นอยู่ที่ดี และ ๙) ความพึงพอใจในชีวิต องค์ประกอบดังกล่าวนี้นับว่าครอบคลุมแง่มุมต่าง ๆ ของนุษย์และบางด้านก็ซ้ำซ้อนกัน[๖๕]

---

[๖๓] UNESCO, อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, *รายงานผลการพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๗ พ.ศ.๒๕๓๕-๒๕๓๙,* (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๓๙), หน้า ๑-๕.

[๖๔] Wallace, อ้างถึงใน เทวินทร์ ศิริปัญจนะ, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการกองบัญชาการช่วยรบที่ ๑ ค่ายพนัสบดีศรีอุทัย กิ่งอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี”, วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา), ๒๕๔๗, หน้า ๑๔.

[๖๕] Wegner, อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, *รายงานผลการพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนา ฯ ฉบับที่ ๗ พ.ศ.๒๕๓๕ - ๒๕๓๙,* (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๓๙), หน้า ๑-๕.

ดังนั้น องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตมนุษย์เกิดมาย่อมต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีหรือมีลักษณะชีวิตที่ดีมีความสุข ความสมบูรณ์และมีความพึงพอใจการมีชีวิตได้อย่างแท้จริงนั้น ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน คือความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ และความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม จะต้องประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ ๔ ด้าน ดังนี้

๑. ด้านร่างกาย และสติปัญญา หมายถึง มนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น จะต้องมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและสติปัญญาดีเป็นพื้นฐาน รวมถึง การมีอวัยวะ ต่าง ๆ ของร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพดี มีพละกำลังที่สามารถทำกิจการงานต่าง ๆ ได้ดีเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ มีระดับการพัฒนาการของสติปัญญาเป็นปติ สามารถศึกษาเล่าเรียนหาความรู้ มีเหตุผลได้และสามารถแก้ไขปัญหาได้

๒. ด้านจิตใจ และอารมณ์ หมายถึง การเป็นผู้มีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใสและมั่นคง ไม่แปรปรวนหงุดหงิดโมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรมไม่อิจฉาริษยา หรือเคียดแค้นอาฆาตพยาบาทผู้อื่นเป็นคนมองโลกในแง่ดี มีความโอบอ้อมอารี มีเมตตาพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อน เสมอการมีพื้นฐานด้านจิตใจ และอารมณ์ที่ดี จะช่วยให้บุคคลมีความสุข และเกิดความสงบสุขในการดำรงชีวิตได้

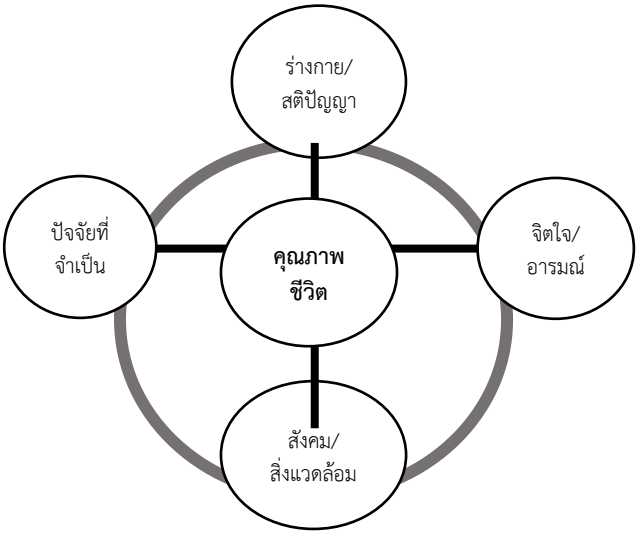
๓. ด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม หมายถึง การได้รับการยอมรับจากคนทั่วไป เป็นผู้มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ มีความสามารถปรับตัวยอมรับความสามารถและความสำคัญของผู้อื่นได้ เป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของบุคคลอื่นและเป็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อม มีความคิดที่จะปรับปรุงและพัฒนาสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นให้เกิดคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสังคม การที่มีสังคมที่ดีและมีสิ่งแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์นั้น จะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนช่วยให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

๔. ด้านปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพ หมายถึง ความสามารถที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ตามฐานะของตนเอง ตลอดจนสภาพของสังคมเศรษฐกิจ และยุคสมัย ปัจจัยจำเป็นพื้นฐานเหล่านี้ ได้แก่ ปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ การศึกษา การพักผ่อน ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องจัดหาหรือจัดให้มีขึ้นตามความเป็นในสภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมของตน การมีปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิตที่เพียงพอให้บุคคลมีความสะดวกสบายไม่ลำบากขัดสนและย่อมนำมาซึ่งความสุข และความพึงพอใจ

องค์ประกอบทั้ง ๔ ด้านนั้นล้วนมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและเป็นพื้นฐานที่ผลต่อเนื่องกัน นำไปสู่คุณภาพชีวิตของบุคคล ดังแผนภูมิต่อไปนี้[๖๖]

---

[๖๖] มนตรี พลเยี่ยม, *แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของพลทหารกองประจำการในกองร้อยจังหวัดทหารบกร้อยเอ็ด* , สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๙, หน้า ๘.



ภาพที่ ๒.๒ องค์ประกอบของชีวิตในระดับบุคคล

“คุณภาพชีวิต” (Quality of Lift) ถือเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายขององค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

ทวีรัสมิ์ ธนาคม ได้อธิบายถึงองค์ประกอบ หรือลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตตลอดจนลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

๑. มีอาหารที่มีคุณค่า มีกินและกินเป็น “การมีกิน” อย่างดี คืออาหารหลักทั้ง ๕ หมู่สำหรับบริโภคในแต่ละวัน “กินเป็น” หมายความว่า ต้องรู้จักเลือกในสิ่งที่จมบริโภคเข้าไปเพื่อให้ ร่างกายสามารถนำมาใช้ในการสร้างและซ่อมแซมร่างกาย ป้องกัน และต้านทานโรค ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติและให้พลังงาน

๒. มีที่อยู่อาศัยและที่ทำงานที่สะดวกสบาย ที่อยู่อาศัยไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่เรียบง่ายหรือสวยงามต้องสามารถใช้เป็นที่คุ้มกันภัยอันตรายจากธรรมชาติ และจากคนร้ายได้ เป็นที่คลายเครียดพักผ่อนหย่อนใจ

๓. มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การที่ครอบครัวจะอยู่ใต้อย่างมั่นคงต้องอาศัยความเข้าใจซึ่งกันและกัน การให้อภัยและความรับผิดชอบ ฯลฯ ในครอบครัวพ่อแม่ต้องมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน บุตรจะเรียนรู้ได้ว่า อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นคุณค่าของชีวิต

๔. มีสุขภาพดี มีพลานามัยดี องค์กรอนามัยโลกได้ให้นิยาม คำว่า “สุขภาพดี” ไว้ว่าสุขภาพคือ สวัสดิการทางกาย อารมณ์ ปัญญาและสังคม ผู้มีสุขภาพส่วนตนดีย่อมช่วยให้สวัสดิการดีด้วย

๕. มีการศึกษา มีโอกาสที่จะเรียนรู้ มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะได้รับการศึกษา และเรียนรู้เรื่องอื่น ๆ ต่อไป

๖. เป็นผู้ผลิตและบริโภคเป็น เราทุกคนเป็นผู้บริโภค คือ กิน เสพ ใช้สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายเพื่อสนองความต้องการของร่างกาย การฉลาดบริโภค คือ การบริโภคอย่างดี เพราะถ้ามากไปหรือน้อยไปก็จะเกิดปัญหาได้ ในการเป็นผู้ผลิตที่ดีหรือผู้ผลิตเป็นนั้น จะต้องไม่ผลิตสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้อื่น

๗. มีอาชีพสุจริต งานเป็นเครื่องมือหากินต่าง ๆ นั้น หากไม่ผิดทางโลกและทางธรรมย่อมเป็นงานสุจริต งานสุจริตย่อมไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้ใด

๘. มีคุณธรรมและจริยธรรม คุณธรรม คือ สภาพคุณงามความดี และจริยธรรม คือควรยึดคุณธรรมและนำมาปฏิบัติ

๙. รู้จักหาความรู้ แก้ปัญหา และคลายทุกข์ด้วยกุศลวิธี ปัญหาคือเรื่องหรือสิ่งที่ต้องแก้ไข ก่อนที่จะแก้ปัญหาต้องพยายามหาสาเหตุของปัญหา เพื่อจะได้แก้ไขที่แต่ละสาเหตุ เมื่อเกิดปัญหามักจะมีทุกข์ตามมา ความทุกข์จะหนักหรือเบาก็ขึ้นอยู่กับการมองทุกข์นั้น

๑๐. รู้จักตัดสินใจการตัดสินใจมีความสำคัญมากสำหรับประชาชนที่อยู่ในการปกครองระบอบประชาธิปไตย การตัดสินใจต้องเริ่มด้วยความรู้ คือ รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ เมื่อทำแล้วจะเกิดอะไรตามมา นอกจากความรู้แล้วยังต้องใช้ประสบการณ์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ตนเองหรือแก่ผู้อื่น มาใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย จะได้ไม่ผิดพลาด มีความผิดพลาดน้อยที่สุด

๑๑. ผูกมิตรและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ทุกคนจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตร เพื่อนผู้หวังดีคอยตักเตือนให้ทำดี การคบหากับคนอื่นนั้นเราจะต้องคิดเสมอว่า มนุษย์แต่ละคนแตกต่างกัน เพราะได้รับการเลี้ยงดูมาต่างกัน อยู่ในสิ่งแวดล้อมต่างกัน

๑๒. ขวนขวายทำกิจที่มีประโยชน์ ทุกคนควรมีความตั้งใจแน่วแน่ว่าจะบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่ส่วนรวม การทำประโยชน์อาจทำได้หลายอย่างจะทำด้วยกิริยาหรือวาจาก็ได้

๑๓. มีความว่าง ใช้เวลาว่างพัฒนาตนเอง การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์นับว่าเป็นการทำให้เวลามีคุณค่าแก่ตนเอง เช่น การอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรก การออกกำลังกายในโลกของเรามีสิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นเสมอ การติดตามความก้าวหน้าต่าง ๆ ช่วยป้องกันมิให้เราอยู่ล้าหลังและเสียประโยชน์ การพัฒนาตนเองนั้น สำคัญยิ่งกว่าการพัฒนาคนอื่น ควรหมั่นถามตนเองว่าเราทำตัวของเราให้ดีกว่าที่เราเคยเป็นอยู่หรือเปล่า[๖๗]

ณรงค์ เทียนส่ง ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบคุณภาพชีวิตของบุคคล ประกอบด้วย ๒ ส่ว คือส่วนที่ ๑ บุคคลได้มีสิ่งที่จำเป็นแก่ความต้องการของชีวิต เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า สุขภาพแข็งแรง และมีความมั่นคงในชีวิต ส่วนที่ ๒ มีค่านิยมที่เหมาะสมกับสังคม วัฒนธรรม การเมือง และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ซึ่งแต่ละบุคคลใช้เป็นรากฐานการตัดสินใจอันสำคัญของชีวิตที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งชีวิตที่ดี[๖๘]

นิพนธ์ คันธเสวี ได้กล่าวถึงมิติต่าง ๆ ของคุณภาพชีวิต โดยแสดงถึงสิ่งบ่งชี้คุณภาพชีวิตกับความต้องการด้านต่าง ๆ ของชีวิตอันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ดังนี้

๑. ด้านร่างกาย ได้แก่ อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย พลังงาน การออมทรัพย์ สิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวและในการประกอบอาชีพ

๒. ด้านอารมณ์ ได้แก่ การผักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณประโยชน์และความนิยมชมชอบในศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่น ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นของครอบครัวและชุมชน ความรักและความเป็นเจ้าของที่มีต่อหมู่คณะ

---

[๖๗] ทวีรัสมิ์ ธนาคม, *กลวิธีการครองชีวิตอย่างประหยัดเพื่อคุณภาพชีวิต,* (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊พ, ๒๕๓๒), หน้า ๕๔.

[๖๘] ณรงค์ เทียนส่ง, *การเพิ่มประชากรการตัดสินใจทางประชากรของแต่ละบุคคลกับคุณภาพชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร: มงคลการพิมพ์, ๒๕๑๙), หน้า ๕๐.

๓. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่บริสุทธิ์ สะอาดและมีระเบียบ ปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศ และเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นในการดำรงชีพและการคมนาคมสะดวก

๔. สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม ได้แก่ โอกาสในการศึกษาประกอบอาชีพที่เท่าเทียมกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ความปลอดภัยในชีวิตร่างกายและทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาค ความเป็นธรรมด้านรายได้ และทางสังคม ความร่วมมือร่วมใจในชุมชน ความเป็นระเบียบ มีวินัย ความเห็นอกเห็นใจ และค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมในศาสนา

๕. ด้านความคิด ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก ชีวิตและชุมชน การศึกษาวิชาชีพ ความสามารถในการป้องกันและแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง ครอบครัว และชุมชน การเป็นที่ยอมรับในชุมชน การสร้างความสำเร็จด้วยตัวเอง การยอมรับตัวเอง และการมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม

๖. ด้านจิตใจ ได้แก่ การมีคุณธรรมในส่วนตัวและสังคม เช่น ความซื่อสัตย์ สุจริต มีความเมตตา กรุณาช่วยเหลือเกื้อกูลกัน กตัญญูกตเวที มีความจงรักภักดีต่อชาติ ความศรัทธาในศาสนา มีความเสียสละและการละเว้นจากอบายมุข[๖๙]

ประภาพร จินันทุยา ได้จำแนกองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ ๕ ด้าน คือ

๑. สถานภาพทางเศรษฐกิจ ประกอบด้วยการรับรู้เกี่ยวกับความเพียงพอของรายได้และทรัพย์สิน

๒. สุขภาพ ประกอบด้วยการรับรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ

๓. สภาพแวดล้อม ประกอบด้วยการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม

๔. การพึ่งพาตนเอง ประกอบด้วยรับรู้เกี่ยวกับความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง และความรู้สึกในการพึ่งพาคนอื่น

๕. การทำกิจกรรม ประกอบด้วยความรับรู้เกี่ยวกับความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมภายในครอบครัว และกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน[๗๐]

ลาวัณย์ จรัณยานนท์ และคณะ อ้างถึงใน อาร์ซี ชาร์มา (Sharma) ผู้เชี่ยวชาญของยูเนสโก (UNESCO) ได้กล่าวไว้ว่า ชีวิตจะมีคุณภาพได้หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญอีก ๕ ประการ ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ คือ

๑. มาตรฐานการครองชีพหรือระดับความเป็นอยู่ (Level of Living) ประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก ๕ ประการ คือรายได้ประชากรต่อหัวสุขภาพ ที่อยู่อาศัย สวัสดิการทางสังคม และการศึกษา ระดับความเป็นอยู่ของบุคคล แสะครอบครัวจะดีขึ้น ถ้าประเทศมีรายได้สูงสมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพดี มีที่อยู่อาศัยที่มีความมั่นคงปลอดภัย รัฐจัดการศึกษาพื้นบ้านเพื่อการมีอาชีพและจัดโอกาสทางการศึกษาที่ดีให้พอเพียงอย่างทั่วถึง ตลอดจนการจัดหลักประกันเรื่องสวัสดิการสังคม เมื่อเจ็บป่วย พิการ และเมื่อชราหรืออาจร่วมถึงการตกงาน และเมื่อถึงคราวที่มีรายได้ต่ำ

---

[๖๙] นิพนธ์ คันธเสวี, *คุณภาพชีวิตสำหรับคนไทย*, (เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่องภาวะสังคมไทย ณ โรงแรมสยามเบย์ซอร์รีสอร์ท พัทยา วันที่ ๑๙ - ๒๑ เมษายน, ๒๕๓๑), หน้า ๕๘.

[๗๐] ประภาพร จินันทุยา, “คุณภาพชีวิตของบผู้สูงอายุในชนบททางสังคมผู้สูงอายุดินแดง”, ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๖, หน้า ๔๗.

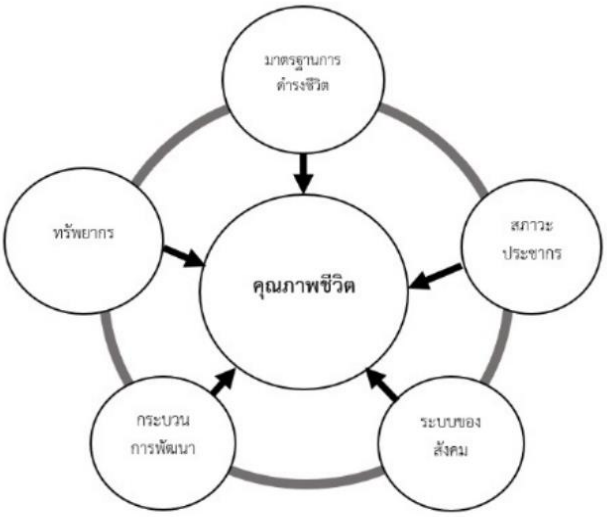
๒. สภาวะการเปลี่ยนแปลงประชากร (Population Dynamics) ประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก ๕ ประการ คือ อัตราเพิ่มประชากร อัตราการเกิด อัตราการตาย องค์ประกอบด้านอายุ และการย้ายถิ่นรัฐจำเป็นต้องจัดบริการต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สวัสดิการ การศึกษา การแพทย์และสาธารณสุข ศาสนา สาธารณูปโภคให้พอเหมาะกับขนาดของประชากรแต่ละชุมชน จะเป็นเพศใด ประชากรวัยเด็ก วัยทำงานหรือวัยชรา นั่นคือไม่ว่าจะมีคนเกิดที่ไหน ตายที่ไหน หรือจะตั้งหลักแหล่งที่ไหนประกอบอาชีพใด ปริมาณเท่าใด จะต้องเกี่ยวข้องกับการจัดการของรัฐทั้งสิ้น

๓. ทรัพยากร (Resources) ประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก ๕ ประการ คือ มนุษย์ อาหาร เงินทุน ธรรมชาติ และเทคโนโลยี ทรัพยากรที่สำคัญที่สุด คือทรัพยากรมนุษย์ เพราะถ้ามนุษย์มีคุณภาพ มีความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ตัดสินทางเลือกที่ฉลาดในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพที่ดี จะทำประโยชน์ให้กับตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติได้อย่างมหาศาล และในทางตรงกันข้าม ทรัพยากรมนุษย์ก็อาจทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้สร้างสมไว้เป็นเวลาอันยาวนานให้สูญสิ้นไปในชั่วพริบตา ดังนั้น ในยุคของวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีเจริญมากยิ่งต้องเน้นในเรื่องจิตใจ และคุณธรรมควบคู่กันไปให้มากด้วย อย่างไรก็ตามทรัพยากรธรรมชาติที่มีอย่างจำกัด นับวันจะหมดไปทุกวัน อันเนื่องจากความต้องการของประชากรที่เพิ่มอย่างรวดเร็ว ซึ่งเกินกว่าที่มนุษย์จะสามารถจัดหาทรัพยากรธรรมชาติมาตอบสนองให้ทันกับปริมาณเพิ่มของประชากรได้ ในระดับครอบครัวก็เช่นเดียวกัน ต้องพยายามอบรมเลี้ยงดูให้การศึกษา ชี้แนะให้สมาชิกเป็นคนมีคุณธรรม มีความรู้ ความสามารถ และมีคุณภาพ รู้จักวิธีจัดหาและใช้ทรัพยากรของครอบครัว และชุมชนอย่างคุ้มค่าประหยัด มีประสิทธิภาพ ยิ่งกว่านั้นครอบครัวต้องมีความสามารถจัดหาทรัพยากรให้พอเพียงกับสมาชิกในแต่ละช่วงเวลาได้เป็นอย่างดี

๔. ระบบสังคม และวัฒนธรรม (Socio - Cultural System) ประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก ๕ ประการ คือ ระบบสังคม ค่านิยมทางศาสนา วิถีชีวิต ค่านิยมทางวัฒนธรรม และระบบการปกครอง เป็นที่ทราบกันว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่สามารถจะแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ จึงต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคมเมื่อสังคมขยายตัวเพิ่มขึ้น และมีความสลับขับซ้อนมากขึ้นจึงต้องมีระบบ มีกฎเกณฑ์ที่เรียกว่ารูปแบบการปกครอง ที่นำไปสู่การปฏิบัติอันเกิดจากความเชื่อ ความศรัทธา และค่านิยมทางศาสนาจนเป็นวิถีชีวิตของสมาชิกนั้น ๆ ที่เรียกว่า วัฒนธรรม ทั้งนี้เพื่อความสงบสุขร่วมกัน อันจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตทุกระดับ อย่างไรก็ตามระบบสังคม และวัฒนธรรมของแต่ละสังคมย่อมมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน ดังปรากฏในแต่ละสังคม

๕. กระบวนการพัฒนา (Process of Development) โดยประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก ๕ ประการ คือ ลำดับความสำคัญของการพัฒนา ประสิทธิภาพ และความสามารถของบุคคล การพัฒนาเศรษฐกิจ การพัฒนาสังคม และการพัฒนาระบบการค้า การพัฒนาเป็นกระบวนการที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น โดยจะต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องสัมพันธ์กันกับปัจจัยทางสังคม สภาพแวดล้อม และทรัพยากรธรรมชาติในคุณภาพชีวิตทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และประเทศนั้น ดังนั้น ประชากรแต่ละสังคมจะต้องมีการพัฒนาอยู่เสมอเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ตามที่สังคมจะกำหนดเกณฑ์มาตรฐานได้ โดยพิจารณาจากปัจจัยสำคัญดังกล่าวแล้ว

อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตทั้ง ๕ ประการ มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันประดุจลูกโซ่ดังแผนภูมิวงจรสัมพันธ์ขององค์ประกอบคุณภาพชีวิตที่นำมาแสดงนี้[๗๑]



ภาพที่ ๒.๓ วงจรสัมพันธ์ขององค์ประกอบคุณภาพชีวิต

The WHOQOL Qroup ได้ให้คำนิยามคุณภาพชีวิตว่าเป็นสถานะความเป็นอยู่ที่ดีของร่างกาย จิตใจ และสังคม การรับรู้คุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นวัฒนธรรมและค่านิยมจะส่งผลกับเป้าหมายและความคาดหวังเกี่ยวกับมาตรฐานคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้อง โดยคุณภาพชีวิต แบ่งออกเป็น ๔ ด้าน ดังนี้

๑. ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้ทางสภาพด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนการรับรู้ถึงความสามารถในการทำงานเป็นต้น

๒. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้ทางสภาพจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกและทางลบที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความคิด การตัดสอนใจและความสามารถในการเรียนรู้ของตน เป็นต้น

๓. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่นการรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือและ ได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย

---

[๗๑] วิลาวัณย์ จรัณยานนท์ และคณะ, *ภาวะประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต,* (กรุงเทพมหานคร: หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, ๒๕๒๘), หน้า ๒๐.

๔. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต การรับรู้การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ การรับรู้ว่าตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต เป็นต้น[๗๒]

จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิต จะต้องประเมินได้ทั้งสิ่งที่เป็นนามธรรม และสิ่งที่เป็นรูปธรรมเพื่อยืนยันเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตของชุมชนในการดำเนินชีวิตภายใต้การบริหารขององค์กรส่วนท้องถิ่นองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต แบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ ๑) ทางด้านร่างกายคือ บุคคลจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ อันเป็นผลตอบสนองมาจากปัจจัยพื้นฐาน ๒) ทางด้านจิตใจคือ บุคคลจะต้องมีภาวะจิตใจที่สมบูรณ์ร่าเริงแจ่มใส ไม่วิตกกังวล มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเองครอบครัว และสังคมสิ่งแวดล้อม มีความปลอดภัยในชีวิต และ ๓) ทางด้านสังคมคือ บุคคลสามารถดำรงชีวิตภายใต้บรรทัดฐาน และค่านิยมของสังคมในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมได้อย่างปกติสุข

ดังนั้น องค์ประกอบของการเสริมสร้างชีวิตที่ดีนั้น หมายถึง ชีวิตที่มีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ ที่เกิดมาจากการได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ อย่างเหมาะสมและเพียงพอ เพราะความสุขทางร่างกายของมนุษย์นั้น ได้แก่ การมีปัจจัยพื้นฐานของการดำเนินชีวิต คือ ปัจจัย ๔ หรือปัจจัยที่เอื้ออำนวยความสะดวกต่าง ๆ อย่างเหมาะสมกับสภาพและฐานะของตน ส่วนการเกิดความสุขทางจิตใจนั้น ได้แก่ การได้รับความรักความอบอุ่น การยอมรับจากสังคม และความมั่นคงทางจิตใจ ย่อมถือเป็นลักษณะของคุณภาพชีวิตที่ดีได้

๒.๓.๔ ปรัชญาพื้นฐานในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี

วิทยา ธิติสุทธิ กล่าวถึง ปรัชญาในการดำเนินชีวิตมนุษย์มีคำถามอยู่เสมอว่า “มนุษย์เกิดมาเพื่อสิ่งใดกันแน่” ส่วนใหญ่ตอบว่าทุกคนเกิดมาเพื่อแสวงหาความสุขและความพอใจในการดำรงชีวิต แต่อย่างไรก็ตามความสุขและความพอใจของแต่ละคนอาจจะไม่เหมือนกันจึงพยายามสร้างคุณภาพชีวิตให้เห็นว่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนในสังคมหนึ่งจะเหมาะสมกับการดำรงชีวิตในช่วงเวลานั้น มนุษย์เกิดมาจึงได้รับโอกาสทางสังคมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต[๗๓] ดังนี้

๑. โอกาสที่ได้รับการเลี้ยงดูและรักษาสุขภาพอนามัยอย่างเพียงพอ

๒. โอกาสทางสังคมในการรับการศึกษาเบื้องต้น

๓. โอกาสทางสังคมในการศึกษาวิชาชีพ

๔. โอกาสทางสังคมในการเลือกปฏิบัติงานวิชาชีพ

๕. โอกาสทางสังคมสำหรับความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

๖. โอกาสทางสังคมในการสร้างฐานะทางสังคม ตลอดจนการเลือกถิ่นที่อยู่อาศัยสอดคล้องกับคำประกาศที่ว่าด้วย “ปฏิญญา ว่าด้วยสิทธิมนุษยชน” ขององค์การสหประชาชาติที่กล่าวว่า “ทุกคนในฐานะที่เป็นสมาชิกสังคม มีสิทธิในความมั่นคงทางสังคมและมีสิทธิในการบรรลุซึ่งสิทธิทาง

---

[๗๒] The WHOQOL Group, “Development of the WHOQOL: Rationale and Current Status”, *International Journal of Mental Health,* (๑๙๙๔), p. ๒๔-๕๖.

[๗๓] วิทยา ธิติสุทธิ, อ้างถึงใน วินัย อ่ำตวง, “คุณภาพชีวิตของประชาชนชาวชุมชนสะพานสาม ตำบลท้ายบ้าน อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ”, *Joumnal of Information*, ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๒ (๒๐๑๐) : กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๓, หน้า ๑๖.

เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม และมีสิทธิในมาตรฐานการครองชีพที่เพียงพอสำหรับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของตนและครอบครัวรวมทั้งการได้รับอาหารเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัยและการดูแลรักษาทางแพทย์และการบริการทางสังคมที่จำเป็นแก่มารดาและเด็กที่จะได้รับการดูแลและการช่วยเหลือพิเศษและทุกคนมีสิทธิในการศึกษา”

จะเห็นได้ว่าคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนควรได้รับและพึงได้จากสถาบันและสังคม หากมีวิธีจัดการที่ดีฉะนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นจะต้องสร้างฟื้นฐานจากการฝึกอบรมเพื่อให้แต่ละบุคคลในสังคมได้มีความรู้ความเข้าใจตระหนักถึงปัญหาและการป้องกันแก้ไขปัญหาร่วมกัน นำไปสู่การมีคุณภาพที่ดีทุกระดับในสังคม จากแนวคิดปรัชญาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตดังกล่าว จึงเป็นปรัชญาพื้นฐานในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการกำหนดความหมายของคุณภาพชีวิตนอกจากนี้ แนวคิดปรัชญาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตตามคำสอนในพระพุทธศาสนายังกล่าวถึงคุณภาพชีวิตที่ดี คือ ชีวิตที่มีความรักตนเองและผู้อื่น ซึ่งพุทธศาสนิกชนเห็นว่า ปัจเจกบุคคลทั้งหลายมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สังคมประกอบด้วยหน่วยเล็ก ๆ มารวมกันหรือสภาวะที่ปัจเจกบุคคลทั้งหลายได้รับอิทธิพลมาจากสังคมสังคมจะมีความสุขเมื่อปัจเจกบุคคล มีความเอื้อเฟื้ออารีต่อกัน หากปัจเจกบุคคลมีความเห็นแก่ตัวสังคมก็จะไม่มีความสุข ดังนั้น คุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลจะต้องสอดคล้องกับสังคมที่ดีด้วย ต้องทำให้ตัวเองดีรักตัวเองและรักผู้อื่นด้วย ส่วนแนวคิดปรัชญาคุณภาพชีวิตตามศาสนาคริสต์ ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตที่ดีคือชีวิตที่มีความรัก ความเสียสละ ซึ่งความรักนั้นมี ๒ ด้าน คือ รักในพระเจ้าและรักเพื่อนมนุษย์ เมื่อมนุษย์มีความรักดังกล่าวแล้วจะมีความสุข

วิภาพร มาพบสุข ได้สรุปว่า “คุณภาพชีวิต” เป็นเครื่องชี้วัดความเจริญก้าวหน้าของมติทางด้านประชากร สังคม สุขภาพ จิตวิญญาณ สิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์[๗๔]

ฤดี กรุดทอง ได้สรุปว่า “คุณภาพชีวิต” หมายถึง บุคคลที่มีความสุข ความพอใจจากการได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่มีความจำเป็น และความต้องการของร่างกายและจิตใจอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ภายใต้สภาพแวดล้อม และค่านิยมที่สังคมยอมรับ หรือในความหมายที่สั้นที่สุด คือ การมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี และมีสติปัญญาที่สมบูรณ์ โดยมีสิ่งที่ใช้ชี้บอกถึงระดับคุณภาพชีวิตประกอบด้วย

๑. สิ่งชี้บอกคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ได้แก่ ปัจจัยสี่ สุขภาพอนามัย สิ่งอำนวยความสะดวก ภาวะแวดล้อมที่ปราศจากมลภาวะ ทรัพยากรที่จำเป็นในการดำรงชีวิต การคมนาคมสะดวก โอกาสทางการศึกษา การประกอบอาชีพเท่าเทียมกัน ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

๒. สิ่งชี้บอกคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ เช่น การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณประโยชน์การแสดงอารมณ์ที่เป็นผลจากความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน ความรักในหมู่คณะ

๓. สิ่งชี้บอกคุณภาพชีวิตด้านความคิดจิตใจ เช่น ความมีระเบียบวินัย ค่านิยมทางวัฒนธรรม ความรู้และสติปัญญา ความสามารถป้องกัน แก้ปัญหาในปัญหาระดับบุคคล ครอบครัว

---

[๗๔] วิภาพร มาพบสุข, *มนุษยสัมพันธ์,* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น, ๒๕๔๓), หน้า ๓-๖.

และชาติ การสร้างความสำเร็จและการมีเป้าหมายชีวิต ความซื่อสัตย์สุจริต ความเอื้ออารีต่อกันความกตัญญู การเสียสละ การจงรักภักดี ความศรัทธาในศาสนา และการละเว้นอบายมุข เป็นต้น[๗๕]

กองสวัสดิการแรงงาน กล่าวว่า มนุษย์ควรมีคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานใน ๔ มิติ ดังนี้

๑. สุขภาวะทางกาย (Physical Well - Being) หมายถึงภาวะการณ์รับรู้ และดำรงสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขโดยมีการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อเสริมสร้าง และรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์

๒. สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well! - Being) หมายถึงภาวะการณ์รับรู้ของสภาพทางอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์

๓. สุขภาวะทางสังคม (Socal Well - Being ภาวการณ์รับรู้เรื่องราวการมีสัมพันธภาพของตนกับผู้อื่นทั้งในกลุ่มผู้ร่วมงานและต่อสาธารณชน

๔. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well - Being หมายถึง ภาวการณ์รับรู้ของความรู้สึกสุขสมมีความพึงพอใจในการดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมาย เข้าใจธรรมชาติและความเป็นจริงของชีวิต รวมทั้งมีสิ่งยึดเหนี่ยวที่มีความหมายสูงสุดในชีวิต[๗๖]

ความสุขใน ๔ มิตินี้ เป็นแนวคิดชั้นพื้นฐานที่จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์

ประเสริฐ กลิ่นหอม กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของบุคคลขึ้นอยู่กับตัวบุคคลและระบบของสังคมนั้น ๆ การกินดีอยู่ดีเริ่มที่ตัวเราเป็นอันดับแรก เมื่อตัวเรามีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้วต่อไปจึงช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่นในสังคม ส่งผลให้ระบบของสังคมดีไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับสภาพของสังคมไทย โดยเฉพาะสังคมไทยที่ยึดปัจเจกบุคคลเป็นใหญ่ คือคนไทยย้ำความเป็นตัวของตนเองเน้นในความมีคุณค่าของตนเอง เพราะศาสนาพุทธสอนให้รู้จักการหาความสุขจากตนเองและพึ่งตนเองเมื่อเกิดปัญหา ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่ดีต่อการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ เพราะโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์ย่อมแสวงหาชีวิตที่ดีให้กับตัวเองเสมอ[๗๗]

๒.๓.๕ ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี

การที่คนเราต้องดำรงชีวิตให้มีการอยู่ดีกินดีได้นั้นต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยสนับสนุนหลาย ๆ ด้าน ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านั้นต้องประกอบกันอย่างกลมกลืนให้เหมาะสมกับแต่ละบุลคล สถานที่ เวลา และความเปลี่ยนแปลงของสังคม ดังนั้น จะเห็นได้ว่า คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลแต่ละสังคมย่อมแตกต่างกันไป ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้พยายามศึกษาค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต โดยอาจแบ่งปัจจัยที่บ่งบอกคุณภาพชีวิตออกเป็น ๒ ด้าน คือ

---

[๗๕] ฤดี กรุดทอง, *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต,* (กรุงเทาฌหานคร: คณะมนุษยสาสตร์และสังคมศาสตร์สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๔๐), หน้า ๒๕ - ๒๖.

[๗๖] กองสวัสดิการแรงงาน, *“คุณภาพชีวิตการทำงาน (Quality of Work Life)”,* อนุสารแรงงาน, ๑๑ (๔) ๒๕๔๗, ๑๗-๖๒.

[๗๗] ประเสริฐ กลิ่นหอม, *คุณภาพชีวิตในการทำงานที่มีผลต่อสุขภาพจิตของพนักงานระดับปฏิบัติการที่ปฏิบัติงานในโรงงานคอนกรีตผสมเสร็จ เครือซิเมนต์ไทย*, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐-๒๕.

องค์ประกอบที่ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล และองค์ประกอบที่ขึ้นอยู่กับสังคม มีนักวิชาการได้ให้คำอธิบายหลายท่าน ดังนี้

ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์ กล่าวถึง คุณภาพชีวิตต้องรวมปัจจัยทางความต้องการทางร่างกายและความต้องการทางด้านจิตใจ[๗๘]

เย็นใจ เลาหวณิช กล่าวว่า องค์ประกอบซึ่งนามาสู่คุณภาพชีวิตแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนที่จำเป็นระดับพื้นฐานทำให้พอมีชีวิตอยู่ได้ คือ การมีปัจจัยสี่อย่างเพียงพอ มีสุขภาพแข็งแรง มีความมั่นคงและอิสระ อีกส่วนหนึ่งเป็นส่วนที่จำเป็นแก่การเพิ่มคุณภาพชีวิตเพื่อจะทำให้สุขภาพดีขึ้น คือ การมีค่านิยมที่เหมาะสม มีจุดมุ่งหมายของชีวิต มีชีวิตกลมกลืนกับครอบครัว ชุมชนและสิ่งแวดล้อม [๗๙]

นิพนธ์ คันธเสวี ได้จำแนกองค์ประกอบที่บ่งถึงคุณภาพชีวิตของมนุษย์ออกเป็น ๖ ประการด้วยกัน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ด้านสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม ด้านความคิด และจิตใจ

โดยสรุปองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่ดีแบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ องค์ประกอบที่ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล และองค์ประกอบที่ขึ้นอยู่กับสังคม

๒.๔ แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดี

แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดี คือการทำให้ชีวิตที่มีคุณภาพเป็นสิ่งสำคัญหลักของชีวิตมนุษย์ ที่ทุกคนสมควรที่จะได้รับและสมควรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การดำรงชีวิตโดยมีเป้าหมายและสร้างสรรค์ชีวิตในแต่ละวันให้มีคุณค่า และไม่เป็นภาระของสังคม สามารถดูแลและจัดการชีวิตตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อคนทุกคนสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนได้แล้ว ในสังคมก็จะได้รับการเสริมสร้างพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน แต่เนื่องจากสังคมจะมีการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีแบบต่อเนื่องได้นั้น จักต้องอาศัยปัจจัยหลักที่เป็นพื้นฐานสำคัญ คือ ประชากร ที่อาศัยอยู่ร่วมกันว่ามีคุณภาพชีวิตที่ดีในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างไร ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าในสภาวะแห่งการเปลี่ยนแปลงของโลกซึ่งมีปัญหาตามมาอย่างหลากหลาย คนที่ไม่ได้เตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ยอมปรับปรุงขาดการวางแผนและขาดการเสริมสร้างชีวิตของตนเองแล้วย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าลักษณะของบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีหรือเป็นเจ้าของชีวิตที่มีคุณภาพนั้น จะต้องมีการเสริมสร้างชีวิตที่ดี ดังต่อไปนี้

๒.๔.๑ แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑

ในโลกศตวรรษที่ ๒๑ กำลังมีการเปลี่ยนแปลงครั้งมโหฬาร โดยเฉพาะในด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่กำลังจะมีการประยุกต์ใช้กับมนุษย์อย่างจริงจัง ประหนึ่งเป็นสารัตถะวิถีของชีวิต จริงอยู่แม้มันจะก้าวเข้ามาครอบงำมนุษย์ในปลายศตวรรษที่ ๒๐ บ้างแล้วก็ตาม เช่น คอมพิวเตอร์ การผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะ เป็นต้น คำถามในหัวสมองแทบทุกคนคงไม่ต่างกันเท่าไหร่ ศตวรรษนี้จะทำให้ชีวิตเราดีขึ้น

---

[๗๘] ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์, *ประชากรศาสตร์และประชากรศึกษา,* (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๕๐), หน้า ๑๘

[๗๙] เย็นใจ เลาหวณิช, “ความคิดรวบยอดที่สำคัญของประชากรศึกษา”, *วารสารประชากรศึกษา*, ๔ (๑๒) (สิงหาคม ๒๕๒๐), หน้า ๒๘.

กว่าทุกวันนี้ไหม ดูเหมืออนาคตจะให้สัญญา เราจะกินดีอยู่ดีและมีชีวิตที่ยืนยาวกว่าที่เราต้องการเสียอีก โดยทำงานน้อยลงและใช้ชีวิตในบ้านมากกว่าเก่า เทคโนโลยีจะเป็นมิตรที่ปลดปล่อยภาระอันน่าเบื่อ และทำให้พลโลกรู้สึกใกล้ชิดกันด้วยระบบสื่อสารที่ล้ำยุค เพื่อนบ้านใหม่ของเราอาจจะเป็นอีที หุ่นยนต์จะกลายเป็นทหารเกณฑ์ผลัดใหม่ และขณะที่เรารู้สึกว่าโลกนับวันยิ่งเปราะบางเราจะปฏิบัติต่อมันดีขึ้นกว่าครั้งไหน ๆ เรามองโลกในศตวรรษที่ ๒๑ เป็น ๓ ประเด็น คือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวมนุษย์ สังคมส่วนรวม ผลกระทบต่อโลกมนุษย์และอวกาศ[๘๐]

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) ได้จัดทำขึ้นในช่วงเวลาที่ทั่วโลกรวมถึงประเทศไทยต้องเผชิญกับข้อจำกัดหลากหลายประการที่เป็นผลสืบเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด - ๑๙ ซึ่งไม่เพียงแต่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของประชากรแต่ยังส่งผลให้เกิดเงื่อนไขทางเศรษฐกิจและการดำเนินชีวิตของประชาชนทุกกลุ่ม นอกจากนี้ ในระยะของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๓ ยังเป็นช่วงเวลาที่มีแนวโน้มของการพัฒนาของเทคโนโลยีอย่างก้าวกระโดด การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้น การเป็นสังคมสูงวัยของประเทศไทยและหลายประเทศทั่วโลกตลอดจนการเปลี่ยนแปลงด้านภูมิรัฐศาสตร์ระหว่างประเทศ ดังนั้น การขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศท่ามกลางกระแสแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจึงต้องให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งจากภายในให้สามารถเติบโตต่อไปได้อย่างมั่นคงท่ามกลางความผันแปรที่เกิดขึ้นรอบด้านและคำนึงถึงผลประโยชน์ของประเทศทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

ในการกำหนดทิศทางของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๓ ให้ประเทศสามารถก้าวข้ามความท้าทายต่าง ๆ เพื่อให้ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”ตามเจตนารมณ์ของยุทธศาสตร์ชาติ ได้อาศัยหลักการและแนวคิด ๔ ประการดังนี้

๑. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยสืบสาน รักษา ต่อยอดการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผ่านการกำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศอย่างมีเหตุผลความพอประมาณ ภูมิคุ้มกัน บนฐานของความรู้ คุณธรรม และความเพียรโดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับสถานการณ์และเงื่อนไขระดับประเทศและระดับโลกทั้งในปัจจุบันและอนาคตอันใกล้ และศักยภาพของทุนทางเศรษฐกิจ ทุนทางสังคม และทุนทางทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของประเทศ ให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความสมดุลในมิติต่าง ๆ ทั้งความสมดุลระหว่างการพัฒนาความสามารถในการแข่งขันกับต่างประเทศกับความสามารถในการพึ่งตนเองได้อย่างมั่นคง ความสมดุลของการกระจายโอกาสเพื่อลดความเหลื่อมล้ำระหว่างกลุ่มคนและพื้นที่ และความสมดุลทางธรรมชาติเพื่อให้คนอยู่ร่วมกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้อย่างยั่งยืน รวมถึงการบริหารจัดการองคาพยพต่าง ๆ ของประเทศให้พร้อมรับกับความเสี่ยงที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในประเทศ นอกจากนี้ ในการวางแผนและการขับเคลื่อนแผนไปสู่การปฏิบัติต้องอาศัยองค์ความรู้ทางวิชาการที่รอบด้านและพิจารณาด้วยความรอบคอบ ควบคู่กับการยึดถือผลประโยชน์ของประชาชนส่วนรวมเป็นที่ตั้ง และมุ่งมั่นผลักดันให้การพัฒนาบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

---

[๘๐] อุทัย วงศ์ไวศยวรรณ, *ว่าด้วยโลกในศตวรรษที่ ๒,* พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โครงการจัดพิมพ์คบไฟ, ๒๕๕๘), หน้า ๑.

๒. การสร้างความสามารถในการ ล้มแล้ว ลุกไว โดยมุ่งเน้นการพัฒนาใน ๓ ระดับ ประกอบด้วย ๑) การพร้อมรับ หรือระดับอยู่รอดในการแก้ไขข้อจำกัดหรือจุดอ่อนที่มีอยู่ ซึ่งเป็นผลให้ประชาชนประสบความยากลำบากในการดำรงชีวิต หรือทำให้ประเทศมีความเปราะบางต่อการเปลี่ยนแปลงจากภายนอกและภายใน รวมถึงการสร้างความพร้อมในทุกระดับในการรับมือกับสภาวะวิกฤติที่อาจเกิดขึ้น ให้สามารถฟื้นคืนสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว ๒) การปรับตัวหรือระดับพอเพียง ในการปรับเปลี่ยนปัจจัยที่จำเป็นเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่ในระดับครอบครัว ชุมชน พื้นที่ และประเทศ รวมถึงปรับทิศทาง รูปแบบ และแนวทางการพัฒนาให้สอดรับกับกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ ๓) การเปลี่ยนแปลงเพื่อพร้อมเติบโตอย่างยั่งยืนหรือ ระดับ “ยั่งยืน” ในการผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างในมิติต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างความสามารถของบุคคลและสังคมในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งเพื่อสนับสนุนให้ประเทศสามารถเติบโตได้อย่างมีคุณภาพและยั่งยืน

๓. เป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืนของสหประชาชาติโดยกำหนดทิศทางการพัฒนาที่อยู่บนพื้นฐานของแนวคิด “ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง” มุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับประชาชนทุกกลุ่ม ทั้งในมิติของการมีปัจจัยที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานที่เพียงพอ การมีสภาพแวดล้อมที่ดี การมีปัจจัยสนับสนุนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การมีโอกาสที่จะใช้ศักยภาพของตนในการสร้างความเป็นอยู่ที่ดี และการมุ่งส่งต่อทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ดีไปยังคนรุ่นต่อไป

๔. การพัฒนาเศรษฐกิจชีวภาพ เศรษฐกิจหมุนเวียน เศรษฐกิจสีเขียว โดยให้ความสำคัญกับการประยุกต์ใช้องค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีสมัยใหม่ และความคิดสร้างสรรค์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ ควบคู่กับการรักษาความสมดุลระหว่างการอนุรักษ์และการใช้ประโยชน์จากฐานทรัพยากรธรรมชาติและความหลากหลายทางชีวภาพ รวมถึงการปรับเปลี่ยนรูปแบบการผลิต การให้บริการและการบริโภคเพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

การดำเนินงานเพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศก่อนที่จะมีการประกาศใช้ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑–๒๕๘๐) ได้อาศัยแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติเป็นแผนหลักเพื่อเป็นกรอบในการวางแผนปฏิบัติราชการและแผนในระดับปฏิบัติต่าง ๆ รวมถึงการจัดทำ คำของบประมาณรายจ่ายประจำปีให้มีความสอดคล้องเชื่อมโยงกัน แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ผ่านมาจึงกำหนดประเด็นการพัฒนาประเทศในภาพกว้างที่ต้องครอบคลุมทุกมิติ เพื่อให้หน่วยงานภาครัฐทุกระดับสามารถเชื่อมโยงภารกิจและจัดทำแผนปฏิบัติราชการและคำของบประมาณให้อยู่ภายใต้กรอบการสนับสนุนเป้าหมายของแผนพัฒนาฯ ดังนั้น จุดเน้นของแต่ละยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศภายใต้แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ผ่านมาจึงมุ่งเน้นการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาแต่ละด้านเป็นหลัก เพื่อมุ่งหมายให้ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นจากการขับเคลื่อนการพัฒนาของแต่ละมิตินำไปสู่การบูรณาการผลรวมที่สนับสนุนการดำเนินงานซึ่งกันและกัน และส่งผลให้ประเทศบรรลุเป้าหมายในภาพใหญ่ที่กำหนดขึ้นภายใต้แผนพัฒนาฯ ตามลำดับ

อย่างไรก็ดี นับตั้งแต่ประเทศไทยได้มีการประกาศใช้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๖๐ เป็นต้นมา รูปแบบการจัดทำแผนเพื่อวางกรอบทิศทางการพัฒนาประเทศได้มีการปรับเปลี่ยนไปอย่างมีนัยสำคัญ โดยมาตรา ๖๕ ภายใต้หมวดแนวนโยบายแห่งรัฐ ได้กำหนดให้รัฐพึงจัดให้มียุทธศาสตร์ชาติเป็นเป้าหมายการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนตามหลักธรรมาภิบาลเพื่อใช้เป็นกรอบในการ

จัดทำแผนต่าง ๆ และกรอบงบประมาณรายจ่ายประจำปีให้สอดคล้องและบูรณาการกัน เพื่อให้เกิดเป็นพลังผลักดันร่วมกันไปสู่เป้าหมายการพัฒนาประเทศที่กำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ชาติ ทั้งนี้ การถ่ายทอดยุทธศาสตร์ชาติไปสู่การปฏิบัติให้มีความสอดคล้องกันอย่างเป็นระบบนั้น ยุทธศาสตร์ชาติซึ่งเป็นแผนระดับที่ ๑ จะทำหน้าที่เป็นกรอบทิศทางการพัฒนาประเทศในภาพรวมที่ครอบคลุมการสร้างสมดุลระหว่างการพัฒนาประเทศด้านความมั่นคง เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกัน ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน โดยมีแผนระดับที่๒เป็นกลไกสำคัญในการถ่ายทอดแนวทางการขับเคลื่อนประเทศในมิติต่าง ๆ ของยุทธศาสตร์ชาติไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ทำหน้าที่ในการถ่ายทอดเป้าหมายและประเด็นยุทธศาสตร์ของยุทธศาสตร์ชาติลงสู่แผนระดับต่าง ๆ โดยคำนึงถึงประเด็นร่วมหรือประเด็นตัดข้ามระหว่างยุทธศาสตร์และการประสานเชื่อมโยงเป้าหมายของแต่ละแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติให้มีความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกันแผนการปฏิรูปประเทศทำหน้าที่เป็นแผนที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยน แก้ไขปัญหา อุปสรรคเร่งด่วนเชิงโครงสร้าง กลไกหรือกฎระเบียบเพื่อให้รากฐาน การพัฒนาภายในประเทศมีความเหมาะสม เท่าทันกับบริบทการพัฒนาที่ประเทศต้องการมุ่งเน้น ขณะที่ นโยบายและแผนระดับชาติว่าด้วยความมั่นคงแห่งชาติ ทำหน้าที่เป็นกรอบหรือทิศทางในการดำเนินการป้องกัน แจ้งเตือน แก้ไข หรือ ระงับยับยั้งภัยคุกคามเพื่อธำรงไว้ซึ่งความมั่นคงแห่งชาติ และมีแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติทำหน้าที่เป็นแผนระบุทิศทางและเป้าหมายการพัฒนาที่ประเทศควรให้ความสำคัญและมุ่งดำเนินการของยุทธศาสตร์ชาติโดยคำนึงถึงพลวัตและเงื่อนไขการพัฒนาที่ประเทศเผชิญอยู่ เพื่อเป็นแนวทางให้ภาคส่วนที่เกี่ยวข้องปรับจุดเน้นการดำเนินงานมุ่งสู่การเสริมสร้างความสามารถของประเทศให้สอดรับปรับตัวเข้ากับเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงไป โดยระบุทิศทางการพัฒนาอย่างชัดเจนส่งผลให้การพัฒนาประเทศตั้งแต่ระดับทิศทาง โครงสร้าง นโยบาย ตลอดจนกลยุทธ์และกลไกในการขับเคลื่อนไปสู่การปฏิบัติมีความเชื่อมโยงกันทุกระดับ และจะเป็นพลังในการนำพาประเทศไปสู่การบรรลุเป้าหมายระยะยาวอย่างเป็นรูปธรรมทั้งนี้ ประเด็นการพัฒนาที่สำคัญนอกเหนือจากที่ระบุในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ จะยังคงได้รับการเน้นย้ำให้ความสำคัญและขับเคลื่อนผ่านแผนระดับ ๒ อื่น ๆ ที่อยู่ในระนาบเดียวกัน โดยแผนระดับที่ ๒ ทั้ง ๔ แผน จะเป็นกลไกที่ช่วยถ่ายทอดแนวทางการขับเคลื่อนประเทศในมิติต่าง ๆ ภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติไปสู่การปฏิบัติในแผนระดับที่ ๓ ซึ่งเป็นแผนเชิงปฏิบัติที่ระบุการดำเนินงานภายใต้แผนงาน โครงการที่มีความชัดเจนตามภารกิจของหน่วยงานภาครัฐเพื่อที่จะสนับสนุนให้แผนระดับที่ ๒ และยุทธศาสตร์ชาติให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้บนความสอดคล้องเชื่อมโยงกันของแผนทุกระดับ

ดังนั้น เพื่อให้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓ (พ.ศ. ๒๕๖๖–๒๕๗๐) สามารถระบุทิศทางและประเด็นการพัฒนาที่ประเทศควรให้ความสำคัญและมุ่งดำเนินการในระยะ ๕ ปีที่สองของยุทธศาสตร์ชาติ จึงจำเป็นต้องมีการปรับกระบวนทัศน์ในการจัดทำแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๓ (พ.ศ. ๒๕๖๖–๒๕๗๐) ให้เป็นแผนที่มีความชัดเจนในการกำหนดทิศทางและเป้าหมายการพัฒนาประเทศที่ต้องการมุ่งเน้นและบรรลุผลภายในห้วงเวลาของแผน ให้สามารถชี้ชัดถึงเป้าหมายหลักที่ประเทศไทยต้องดำเนินการให้เกิดผล และเชื่อมโยงไปสู่เป้าหมายย่อยในมิติที่เกี่ยวข้องแต่ละด้านที่ต้องเร่งดำเนินการหรือต้องมีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้เป้าหมายหลักบรรลุผลสามารถเสริมสร้างให้ประเทศสามารถปรับปรุงจุดอ่อน ลดข้อจำกัดที่มีอยู่เดิม และเสริมสร้างให้สอดรับกับพลวัตและเงื่อนไขใหม่

ของโลก เพื่อให้ประเทศไทยสามารถเติบโตต่อไปได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอน และความซับซ้อนที่มากขึ้นของโลกยุคใหม่

แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๓ จึงได้ถูกจัดทำขึ้น ให้เป็นแผนที่มีความชัดเจนในการกำหนดทิศทางและเป้าหมายการพัฒนาประเทศที่ต้องการมุ่งเน้น โดยเริ่มต้นจากการสังเคราะห์ วิเคราะห์แนวโน้ม พร้อมทั้งผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นทั้งภายในประเทศ ภูมิภาค และระดับโลก เพื่อประเมินความท้าทายและโอกาสในการพัฒนาประเทศภายใต้บริบทเงื่อนไขข้อจำกัดที่ประเทศไทยต้องเผชิญอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว โดยพิจารณาองค์ประกอบของการพัฒนาประเทศในมิติด้านต่าง ๆ ที่มีความเชื่อมโยงหรือเป็นองค์ประกอบของประเด็นยุทธศาสตร์ที่ระบุไว้ในยุทธศาสตร์ชาติอย่างรอบด้าน ก่อนนำมาสู่การกำหนดจุดเน้นเชิงเป้าหมายที่ประเทศไทยต้องให้ความสำคัญและมุ่งเน้นดำเนินงานให้บรรลุผลในระยะของแผนพัฒนาฯ เพื่อให้ประเทศพร้อมเติบโตอย่างยั่งยืนและสามารถบรรลุเป้าหมายการพัฒนาประเทศภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติได้อย่างสัมฤทธิ์ผล[๘๑]

จะเห็นได้ว่า แนวทางทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติก็มุ่งเน้นพัฒนาทั้งระบบเพื่อเตรียมความพร้อมเรื่องคนเรื่องสังคมเพื่อให้รองรับกับการเปลี่ยนแปลงทุก ๆ ด้านได้อย่างเหมาะสม เมื่อสามารถเสริมสร้างพัฒนาคนให้มีคุณภาพและมีศักยภาพที่ดีแล้ว ก็ย่อมจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ดีขึ้นด้วย

๒.๔.๒ แนวทางการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี

การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่าตัวเราเองนั้นต้องการอะไรในชีวิต เช่น เราต้องการใช้ชีวิตแบบไหน มีการดำรงชีวิตอย่างไรและอะไรคือความสุขที่เราปรารถนาและอะไรที่เป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตที่ดี หลังจากนั้นกำหนดกฎเกณฑ์หรือกรอบแนวคิดขึ้นเพื่อวัดว่าสิ่งต่าง ๆ ที่กลุ่มหรือสังคมใดสังคมหนึ่งกำหนดขึ้นมานั้นสามารถนำพาชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างไร ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงได้แบ่งกรอบแนวคิดของการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีไว้ ๒ ด้าน ดังนี้

๑. การรับรู้คุณภาพชีวิตของมนุษย์ คือ เป็นความรู้สึกมีความสุข และความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ดังนี้

๑) การรับรู้สภาวะความสุขกาย หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่ปรากฏลักษณะรูปร่างที่สังเกตเห็นได้ภายนอก

๒) การรับรู้สภาวะสุขทางจิต หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ที่ตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความคิด ความจำ การเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะมีผลต่อร่างกาย อารมณ์จิตใจ และส่งผลให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล เครียดซึมเศร้า ฯลฯ

๓) การรับรู้สภาวะทางสังคม หมายถึง ความรู้สึกมั่นคงในบทบาทหน้าที่ และการได้รับการยอมรับนับถือทางสังคม

๒. การสนับสนุนทางสังคม คือ เกิดขึ้นได้จากการที่บุคคลมีการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นและบุคคลนั้นได้รับการตอบสนองความต้องการ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม ในลักษณะของ

---

[๘๑] แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓ (พ.ศ.๒๕๖๖ - ๒๕๗๐), *สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ,* สำนักนายกรัฐมนตรี.

การได้รับความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ การช่วยเหลือด้านสิ่งของ การเงิน แรงงาน ข่าวสาร ข้อแนะนำข้อมูลย้อนกลับที่ได้ทำให้เกิดความมั่นใจ การสนับสนุนทางสังคมที่มีบทบาทช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและมีส่วนร่วมในสังคมที่มีผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี การสนับสนุนทางสังคม และการทำกิจกรรมมีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม และการทำกิจกรรมมีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในลักษณะใด มีแบบแผนอย่างไรมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับสถานภาพทางสังคม บทบาทการทำกิจกรรมในขณะเดียวกัน การได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็งมีคุณภาพจะมีผลต่อการเสริมสร้างพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง และทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน ความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคลก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ผลที่ได้ก็คือ มีเศรษฐกิจที่ดีขึ้น เป็นต้น[๘๒]

ดังนั้น การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมนั้น เป็นการออกสู่สังคมที่มากหน้าหลายตา และหลากหลายไปด้วยวัฒนธรรม สิ่งที่มีความสำคัญมากที่สุดคือ **“การคบบัณฑิต”** เป็นมิตรเพื่อเป็นสิริมงคลในการดำเนินชีวิต จะต้องอาศัยมิตรแท้ที่มีความจริงใจในการอุปการะร่วมทุกข์ช่วยแนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และมีน้ำใจ เพราะคำว่า “มิตร” มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ และมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตมาก ดังนั้น การสนับสนุนทางสังคม จึงมีความสำคัญในด้านการมีเสถียรภาพของเศรษฐกิจมีรายได้เพียงพอต่อการครองชีพ มีการส่งเสริมด้านการศึกษา การดำเนินชีวิตอย่างมีความสงบสุขในสังคม มีความสามัคคีร่วมมือร่วมใจกันพัฒนาสังคม สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์โดยตรง แล้วยังมีประโยชน์ต่อส่วนรวมของสังคมอีกด้วย[๘๓]

จึงสรุปได้ว่า แนวทางการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น แรกสุดความสำคัญอยู่ที่ตัวเรา คือ เราต้องรู้จักตัวตนของเราก่อนว่า เรามีความพร้อมในด้านใดที่จะต้องเรียนรู้หาประสบการณ์ต่าง ๆ ว่ามีวุฒิภาวะพร้อมแค่ไหนอย่างไร ส่วนต่อไปก็คือการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพของจิตใจ คือมีความมั่นคงในอารมณ์ สิ่งต่าง ๆ นี้แสดงถึงความพร้อมที่จะเผชิญต่อสู้กับโลกภายนอกที่เรียกว่าสังคม คือมีความเข้าใจและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีความคิดรอบคอบ มีเหตุมีผล มีความสามารถหาแนวคิดของตนเองและพึ่งพาตนเองได้ อีกทั้งการได้รับความสนับสนุนจากญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงตลอดจนถึงสังคมคนรอบข้าง คือ แรงพลังผลักดันให้ชีวิตก้าวหน้าได้เป็นอย่างดี ที่เรียกว่า การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีภายนอก และการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพที่ดีทางจิตใจ

๒.๔.๓ แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยคุณธรรมจริยธรรม

การพัฒนาบุคลากรด้านพระพุทธศาสนาและคุณธรรมภายในชาติเพื่อนำไปสู่การพัฒนาประเทศอย่างมีคุณธรรมควรมีการพัฒนาตามหลักไตรสิกขามีขั้นตอนการพัฒนาในขั้นของ**ศีล**ทำให้พุทธศาสนิกชนมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ปฏิบัติต่อคนในชุมชนโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่หมู่คณะ การพัฒนาในขั้น**สมาธิ**กระบวนการพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตทั้งในด้านคุณธรรมเพื่อให้เกิดความเมตตาความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ความเข้มแข็งมั่นคงความเพียรพยายามความแน่วแน่มั่นคง และ**ปัญญา**เป็นกระบวนการหนึ่งของการฝึกอบรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์รู้จัก

---

[๘๒] โกนิฎฐ์ ศรีทอง, “การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์: กรณีศึกษาวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๔๔.

[๘๓] พระครูศรีวิริยโสภณ, *สวัสดิการสังคมในพุทธศาสนาเถรวาท*, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓.

การดำเนินชีวิตด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผลรู้จักวินิจฉัยคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นหาก พุทธศาสนิกชนทุกคนได้รับการพัฒนา**จิตใจ**ตามหลักไตรสิกขาก็จะทำให้เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม จริยธรรม อันจะนำมาซึ่งคุณประโยชน์ส่วนตน สังคมส่วนรวมเพราะความเจริญก้าวหน้าของสังคม ตั้งแต่ระดับเล็กสุดคือ ครอบครัว ชุมชนจนกระทั่งระดับใหญ่สุดคือประเทศชาติจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคนในชาติทุกระดับชั้นมีคุณธรรมจริยธรรมเป็นเครื่องหล่อหลอมให้ความร่วมมือร่วมใจมีแรงผลักดันในการพัฒนาประเทศชาติในทางที่ดีและการพัฒนาเศรษฐกิจไทย

ประเทศไทยในอดีตที่ผ่านมามีการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ “ประเทศไทย ๑.๐” ที่เน้นการลงทุนทางภาคการเกษตรปลูกข้าว พืชสวน พืชไร่ เลี้ยงหมูเป็ดไก่นำผลผลิตไปขายสร้างรายได้และยังชีพไปสู่ “ประเทศไทย ๒.๐” ที่เน้นอุตสาหกรรมเบาและหันมาใช้แรงงานจำนวนมากแทน เช่น เครื่องนุ่งห่มรองเท้ากระเป๋าเครื่องประดับและก้าวสู่ “ประเทศไทย ๓.๐” ที่เน้นอุตสาหกรรมหนักผลิตและขายส่งออกเหล็กกล้า รถยนต์ ก๊าซธรรมชาติ ปูนซีเมนต์รวมทั้งมีการไปลงทุนในต่างประเทศ แต่รายได้ประเทศก็ยังอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น ในปัจจุบันเริ่มก้าวสู่ “ประเทศไทย ๔.๐” ที่เป็นการขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยนวัตกรรมลงมือทำน้อย ๆ แต่ได้ผลตอบแทนมหาศาลโดยการเอาความคิดสร้างสรรค์เป็นแรงผลักดันและนำวัตกรรมเข้ามาช่วยเปลี่ยนจากการผลิตสินค้าไปสู่การบริการมากขึ้นเน้นในเรื่องการพัฒนาสู่ “ความมั่นคงมั่งคั่งและยั่งยืน” ด้วยการสร้าง “ความเข้มแข็งจากภายใน” ขับเคลื่อนตามแนวคิด “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ของการ “รู้จักเติมรู้จักพอและรู้จักปัน” ผ่านกล “ประชารัฐ”[๘๔] ปัญหาของการพัฒนาเศรษฐกิจไทยพบว่ามีหลายด้านเช่นการขาดปัจจัยการผลิตและบริการขั้นพื้นฐานอัตราเงินเฟ้อมีแนวโน้มสูงขึ้น การกระจายรายได้และความเจริญความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติและมลพิษการขาดดุลบัญชีเดินสะพัดในอัตราสูง ปัญหาสถาบันการเงินขาดสภาพคล่องและปัญหาหนี้เสียในธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ปัญหาสังคมและอาชญากรรม การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมที่ผ่านมาแม้ว่าจะช่วยสร้างความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจให้กับประเทศแต่ก็ยังต้องติดอยู่ใน “กับดักรายได้ระดับปานกลาง” “กับดักความยากจน” และ “กับดักความขัดแย้ง” ก่อให้เกิดปัญหาและผลกระทบดังนี้[๘๕]

ปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว ได้แก่ ความยากจนรายได้ไม่เพียงพอกับการดำรงชีพตามมาตรฐานขั้นต่ำ จึงส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทางกายลดลง นอกจากนั้น การขาดแคลนที่อยู่อาศัยการขาดโอกาสเข้าถึงบริการสาธารณสุข การขาดโอกาสด้านการศึกษา การไม่มีงานทำ ทำให้เกิดความเครียดหงุดหงิด ชีวิตไม่มีความสุขส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ ตลอดถึงด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ทำให้สังคมไทยไม่มีความสุขในการดำรงชีวิตเท่าที่ควร จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นมีความสุขมากขึ้นตามการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกโดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป

---

[๘๔] สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, *รายงานการวิเคราะห์สถานการณ์ความยากจนและความเหลื่อมล้าในประเทศไทยปี ๒๕๕๘*, ๒๕๖๑.

[๘๕] พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ, “ปัญหาและหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑”, *วารสารพุทธมัคค์ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม,* ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๑), หน้า ๒๗.

จากที่ได้กล่าวมานั้นพอสรุปความได้ว่า แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ นี้ เนื่องจากปัญหาเรื่องคุณภาพชีวิตนั้นเป็นปัญหาใหญ่ที่ท้าทายเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งไม่เฉพาะในสังคมไทยเท่านั้นประสบกับปัญหาเหล่านั้น ยังมีปัญหาคุณภาพชีวิตเกิดขึ้นอีกหลายประเทศซึ่งมีลักษณะปัญหาคล้ายคลึงกัน เช่น ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและสิ่งแวดล้อม จากการศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าในสังคมไทยได้รับผลกระทบจากเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ ๒๑ หลายด้าน ได้แก่ ปัญหาความยากจน เป็นปัญหาด้านเศรษฐกิจ การเงิน เมื่อสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงมีความเจริญด้านวัตถุมากขึ้น เช่น การนำเอาเทคโนโลยีเข้ามาใช้แทนกำลังคน ทำให้คนที่ไร้ฝีมือมีงานทำน้อยลง ขาดรายได้ ค่าครองชีพสูงขึ้น ประกอบกับเกิดสถานการณ์โรคบาดโควิด - ๑๙ เข้ามาซ้ำเติมสังคมไทยและสังคมโลกอีก ยิ่งทำให้คนไทยได้รับผลกระทบมากมาย คนมีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ย่อมส่งผลให้ครอบครัวมีความสุขน้อยลง บางครอบครัวเกิดความแตกแยกทะเลาเบาะแว้งกันเพราะภาวะเศรษฐกิจส่งผลให้เกิดความเครียด ทำให้สุขภาพร่างกายย่ำแย่อ่อนแอ บางคนหาทางออกผิด ๆ คิดสั้นบ้าง พึ่งสุรายาเสพติดบ้าง ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมและเกิดการมั่วสุมทำลายสิ่งแวดล้อมทำให้สังคมไม่น่าอยู่

๒.๔.๔ ลักษณะของคุณภาพชีวิตที่ดี

ชีวิตย่อมเป็นที่รักของทุกคน ซึ่งแต่ละคนล้วนต้องการให้ชีวิตของตนนั้นดำเนินไปได้ด้วยดีมีคุณภาพ มีปัญหาและอุปสรรคน้อย เพื่อบันดาลความสุขและความปีติยินดีให้กับเจ้าของชีวิตนั้น ๆ ในชีวิตจริงตัวเราต้องมีความตั้งใจอย่างจริงจังในการทำสิ่งที่ดีหลายสิ่งหลายอย่างเป็นประจำ ชีวิตจึงจะดำเนินไปได้ด้วยดีตามทำนองคลองธรรม หากเราไม่ดูแลชีวิตปล่อยปละละเลยให้ชีวิตเป็นไปตามธรรมชาติหรือตามยถากรรมแล้ว เป็นการยากที่จะได้มาซึ่งชีวิตที่มีคุณค่าและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ดังนั้นแนวทางลักษณะของคุณภาพชีวิตที่ดีหรือเจ้าของชีวิตที่มีคุณภาพนั้น จักต้องมีลักษณะดังนี้

ชิรวัฒน์ นิจเนตร ได้กล่าวว่า หน้าที่สำคัญประการหนึ่งของคนที่เป็นระดับหัวหน้างานก็คือการจูงใจหรือโน้มน้าวให้ลูกน้องเข้าใจคำว่า คุณภาพชีวิต เมื่อลูกน้องเกิดความเข้าใจแล้วจะส่งผลต่อคุณภาพของการปฏิบัติงานโดยปริยาย ลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีประกอบด้วย

๑. ความสามารถในการหารายได้ จะต้องมีความขยันในการทำมาหากินเพื่อให้ได้รายได้มาพอแก่การยังชีพภายใต้ความเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล

๒. ความสามารถในการทำงาน จะต้องมีไหวพริบ ขยัน มานะ วิริยะ อุตสาหะ บากบั่นในการทำงานเพื่อสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ชีวิต

๓. ความสามารถในการใช้จ่าย จะต้องเห็นคุณค่าของเงินที่หามาได้และใช้จ่ายอย่าง มีเหตุผลและอย่าตกเป็นทาสของวัตถุ

๔. ความสามารถในการแลดูครอบครัว จะต้องมุ่งเน้นการสร้างความสงบและสันติสุขให้เกิดขึ้นภายในสถาบันครอบครัวให้ได้ และสร้างความสุขตามอัตภาพภายในครอบครัวของเรามากกว่าการสร้างความสุขตามการแข่งขัน

๕. ความสามารถในการดูแลสุขภาพและอนามัย จะต้องดูแลรักษาสุขภาพ และอนามัยอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

๖. ความสามารถในการดูแลจิตใจให้สงบ[๘๖]

จากคำอธิบายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เมื่อนำมาพิจารณาร่วมกับคำนิยามหรือความหมายของคุณภาพชีวิตที่นักวิชาการทั้งหลายให้ไว้ ทำให้เราสามารถอธิบายลักษณะของบุคคลที่คุณภาพชีวิต หรือเป็นเจ้าของชีวิตที่คุณภาพได้อย่างถูกต้องอย่างน้อย ๒ ประการ คือ

๑. ความต้องการที่จำเป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ปุถุชนมี ๕ ประการ ได้แก่

๑.๑ อาหาร หมายถึง อาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ

๑.๒ ที่อยู่อาศัย มีห้อง และเครื่องป้องกันอันตรายต่าง ๆ

๑.๓ เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่อย่างเหมาะสม และเพื่อป้องกันความรุนแรงของอากาศ

๑.๔ สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า

๑.๕ ความมั่นคง และอิสระจากความไม่ถูกต้องนั้น หมายถึง มีเศรษฐกิจที่ดี สังคมดีและสนใจการเมือง

๒. ความพึงพอใจต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

โดยบุคคลจะต้องรู้สึกว่าชีวิตของตนมีการผสมกลมกลืนกับสิ่งต่าง ๆ อย่างดี คือ ความกลมกลืนกับความต้องการของตนกับความสำเร็จที่น่าจะเป็นไปได้ ความราบรื่นของครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลต่อชุมชนและต่อประเทศชาติตลอดจนความกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งภาวะความพึงพอใจดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้นได้บุคคลนั้นจะต้องมีรูปแบบของการเสริมสร้างชีวิตที่ดี ดังนี้

๒.๑ มีค่านิยมที่เหมาะสมกลมกลืนกับสังคม วัฒนธรรม การเมือง และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นสิ่งที่แต่ละบุคคลสามารถใช้เป็นรากฐานการตัดสินใจอันสำคัญของชีวิต

๒.๒ มีความสมดุลระหว่างความปรารถนา และความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความสมปรารถนา

๒.๓ มีจุดมุ่งหมายของชีวิต

๒.๔ มีชีวิตกลมกลืนกับครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม[๘๗]

องค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีคุณภาพที่ดีหรือมีลักษณะของชีวิตที่มีความสุขความสมบูรณ์และมีความพึงพอใจการมีชีวิตได้อย่างแท้จริงนั้น ผู้ให้ทัศนะไว้หลายประการ ดังนี้

ศุภจิตร ศุภมานพ กล่าวว่า องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี หรือมีลักษณะของชีวิตที่มีความสุข ความสมบูรณ์ และความพึงพอใจในการมีชีวิตได้อย่างแท้จริงประกอบปัจจัยพื้นฐาน ดังนี้

๑. ความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา

๒. ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์

๓. ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม[๘๘]

---

[๘๖] ชิรวัฒน์ ธนาคม, *การศึกษากับการพัฒนาชุมชน,* (กรุงเทพมหานคร: ภาคพัฒนาตำราและเอกสารวิชาการ หน่วยงานศึกษานิเทศก์, ๒๕๒๘), หน้า ๔๕.

[๘๗] มนตรี พลเยี่ยม, “แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของพลทหารกองประจำการในกองร้อยจังหวัดทหารบกร้อยเอ็ด”, สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, อ้างแล้ว, หน้า ๘-๙.

[๘๘] ศุภจิตร ศุภมานพ, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัวกำลังพลของกองพลทหารช่าง ศึกษาเฉพาะกรณีค่ายภาณุรังสี ส่วนที่ ๒”, รายงานวิจัย, (กรุงเทพมหานค: วิทยาลัยการทัพบกสถาบันวิชาการทหารบกชั้นสูง, ๒๕๔๕), หน้า ๒๘.

ทวีรัสมิ์ ธนาคม ได้อธิบายถึงองค์ประกอบ หรือลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตตลอดจนลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

๑. มีอาหารที่มีคุณค่า มีกินและกินเป็น “การมีกิน” อย่างดี คืออาหารหลักทั้ง ๕ หมู่สำหรับบริโภคในแต่ละวัน “กินเป็น” หมายความว่า ต้องรู้จักเลือกในสิ่งที่จะบริโภคเข้าไปเพื่อให้ร่างกายสามารถนำมาใช้ในการสร้างและซ่อมแซมร่างกาย ป้องกัน และต้านทานโรค ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และให้พลังงาน

๒. มีที่อยู่อาศัยและที่ทำงานที่สะดวก สบาย ที่อยู่อาศัยไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่เรียบง่ายหรือสวยงามต้องสามารถใช้เป็นที่คุ้มกันภัยอันตรายจากธรรมชาติ และจากคนร้ายได้ เป็นที่คลายเครียดพักผ่อนหย่อนใจ

๓. มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การที่ครอบครัวจะอยู่ได้อย่างมั่นคงต้องอาศัยความเข้าใจซึ่งกันและกัน การให้อภัยและความรับผิดชอบ ฯลฯ ในครอบครัวพ่อแม่ต้องมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน บุตรจะเรียนรู้ได้ว่า อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นคุณค่าของชีวิต

๔. มีสุขภาพดี มีพลานามัยดี องค์กรอนามัยโลกได้ให้นิยาม คำว่า “สุขภาพดี” ไว้ว่าสุขภาพคือ สวัสดิการทางกาย อารมณ์ ปัญญาและสังคม ผู้มีสุขภาพส่วนตนดีย่อมช่วยให้สวัสดิการดีด้วย[๘๙]

จึงอาจกล่าวได้ว่า ลักษณะของคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น จักต้องประกอบไปด้วยปัจจัย ๔ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรคเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญ นอกจากนั้น ต้องมีความพึงพอใจต่อชีวิตของตนเองทางด้านร่างกาย สติ ปัญญา เศรษฐกิจ ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม และต่อประเทศชาติ การที่บุคคลจะมีสิ่งเหล่านี้ได้นั้น ต้องอาศัยความมุ่งมั่นเพียรพยายามในการหาปัจจัย ๔ ที่ตนมุ่งหวังไว้ด้วยความอดทน เพื่อให้สามารถดำรงชีพได้ตามสมควรแก่ฐานะ โดยทั่วไปหากเกี่ยวกับเรื่องการงานต้องมีการจูงใจหรือโน้มน้าวให้คนเข้าใจอันส่งผลต่อคุณภาพของการปฏิบัติงาน เช่น ต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการทำมาหาเลี้ยงชีพ ต้องมีไหวพริบ ขยัน มานะอดทน วิริยะอุตสาหะ มุ่งมั่นบากบั่นในการทำงานด้วยการประกอบอาชีพสุจริตเป็นที่สังคมยอมรับ มีครอบครัวที่อบอุ่น และสามารถอบรมดูแลสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดีของสังคมสืบต่อไป รวมทั้งการเสียสละช่วยเหลือสังคมโดยส่วนรวมตามกำลังของตนเองที่พึงจะช่วยเหลือได้ จึงจะทำให้ชีวิตนั้นมีคุณค่า

๒.๕ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีของมนุษย์

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกับในสังคมนั้นมนุษย์มีหน้าที่ต้องปฏิบัติต่อกันตามบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกัน ด้วยเหตุนั้นความเป็นมนุษย์จะมีคุณค่าที่แท้จริงก็ต่อเมื่อทุกคนทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์และเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม การดำเนินชีวิตที่ดีงามเพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมนั้นมีความจำเป็นต้องอาศัยหลักจริยธรรมเป็นฐาน และการเสริมสร้างชีวิตที่ดีนั้นก็เพื่อเสริมสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดียิ่งขึ้น โดยมีรายละเอียดพอสังเขปดังนี้

---

[๘๙] ทวีรัสมิ์ ธนาคม, *ถึงจะยากก็ต้องทำ,* (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๓.

๒.๕.๑ ความสำคัญในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของมนุษย์

การพัฒนาชีวิตมนุษย์ เป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น โดยการให้ความรู้ การฝึกด้านคุณธรรม การส่งเสริมสุขภาพอนามัยการประกอบอาชีพ รวมกันอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ในประเทศไทยได้มีการสร้างเกณฑ์มาตรฐานของคุณภาพชีวิตสังคมมนุษย์เป็นสังคมที่ต้องการความเจริญก้าวหน้า ต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ เงินทอง การยอมรับ จากวงสังคม และประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานซึ่งไม่มีใครเลยจะสามารถปฏิเสธได้ว่าในแต่ละวันนั้นมนุษย์ต้องดิ้นรนขวนขวายไขว่คว้าหาสิ่งที่ตนพึงปรารถนา ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นโดยการปรับปรุงการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องและรองรับกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเป้าหมายหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การให้มีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง การที่จะพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพได้สำเร็จนั้นต้องพัฒนาหลาย ๆ ด้านประกอบกัน การมุ่งพัฒนาชีวิตด้วยกระบวนการศึกษาเพื่อหวังสร้างโอกาสหางานทำง่าย มีรายได้มาใช้จ่ายบำรุงชีวิตให้อยู่ดีกินดี มีความสะดวกสบายสามารถยกระดับชีวิตได้สูงขึ้นในสังคมว่าเป็นชีวิตที่มีคุณภาพนั้น[๙๐]

การมีคุณภาพชีวิต ในลักษณะนี้อาจไม่ยั่งยืนมั่นคงพออาจจะมีปัญหาที่อาจก่อตัวขึ้นมาช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิตได้หากท่าทีของจิตใจซึ่งเป็นตัวบงการชีวิตยังไม่ได้รับการพัฒนาการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือมนุษย์เราจะต้องรีบพัฒนา ด้านมนุษยสัมพันธ์ควบคู่กันไปด้วย เพราะว่า การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมจำเป็นต้องมีการคบหาเกี่ยวพันระหว่างบุคคลรอบด้าน พฤติกรรมที่เราแสดงออกย่อมไปกระทบอารมณ์ความรู้สึกระหว่างบุคคลแล้วสะท้อนกลับมาเกี่ยวพันตัวเราด้วย ผลของการสะท้อนกลับมามีอิทธิพลต่อการพัฒนาชีวิตเช่นกัน ถ้าสะท้อนกลับมาในทางบวกก็จะช่วยเสริมสร้างกำลังใจและมีส่วนช่วยผลักดันการพัฒนาชีวิตตนเองได้สะดวกขึ้น สะท้อนกลับในทางลบความเกี่ยวพันนั้นจะกลายเป็นตัวหน่วงเหนี่ยวการพัฒนาตนคล้ายกับตัวเองหน่วงเหนี่ยวตัวเอง การจะสะท้อนกลับเป็นบวกหรือลบนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของเราเป็นต้นเหตุผสมอยู่ด้วย ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องพัฒนาชีวิตในด้านนี้ให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ผู้ที่สามารถพัฒนาชีวิตได้จนมีคุณภาพสูงก็จะสามารถจัดการและรับผิดชอบชีวิตตนได้

๒.๕.๒ จุดมุ่งหมายในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของมนุษย์

สังคมมนุษย์เป็นสังคมที่ต้องการความเจริญก้าวหน้า ต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ เงินทอง การยอมรับจากวงสังคมและประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานซึ่งไม่มีใครเลยจะสามารถปฏิเสธได้ว่าในแต่ละวันนั้น มนุษย์ต้องดิ้นรนขวนขวายไขว่คว้าหาสิ่งที่ตนพึงปรารถนาเพื่อให้ได้มา ดังนั้น การพัฒนาชีวิตจึงเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นปรับปรุงการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องและรองรับกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาชีวิตมนุษย์ ๔ มิติ[๙๑]ดังนี้

---

[๙๐] บทความนี้เป็นการสรุปสาระสำคัญจากการสัมมนาเรื่อง *"พึ่งตนเอง ... ทางเลือกแห่งทางรอดของสังคมไทย"*, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๔๘ ณ ห้องประชุมชั้น ๔ อาคารอเนกประสงค์ ๑ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์จัดโดยนักศึกษาปริญญาโทสาขาชนบทศึกษาและการพัฒนา รุ่นที่ ๕, (สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๕.

[๙๑] สงวน สุทธิเลิศอรุณ, *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน,* (กรุงเทพมหานคร: อักษราพิพัฒน์, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓.

๑) การเสริมสร้างชีวิตทางด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ รู้จักบริโภคอาหารอย่างถูก สุขลักษณะและครบ ๕ หมู่ หาเวลาพักผ่อนและออกกำลังเป็นประจำเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

๒) การเสริมสร้างชีวิตทางด้านอารมณ์เป็นการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์โดยการหมั่นฝึกให้ทาน การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การฝึกสมาธิ เป็นต้น

๓) การเสริมสร้างชีวิตทางด้านสังคมเป็นการสร้างการยอมรับและยกย่องจากสังคม อันได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ หรือจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่จัดขึ้น การใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน และการปฏิบัติตน โดยยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น

๔) การเสริมสร้างชีวิตทางด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง อาทิเช่น การอ่านหนังสือ การเข้ารับการอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ การศึกษาข้อมูลด้วยตนเองจากสื่อสารสนเทศ วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ รวมไปถึงการหัดสังเกตและติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

๒.๕.๓ หลักการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของมนุษย์

การพัฒนาชีวิตของมนุษย์มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเกิดเป็นคนเชื้อชาติใด เผ่าพันธุ์ วรรณะใด ภาษาใด ถ้ามีการฝึกฝนอบรมตนด้วยกระบวนการที่ถูกต้องก็จะกลายเป็นผู้ประเสริฐสูงสุดกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายได้ ดังนั้น การพัฒนาชีวิตมนุษย์ที่ดีที่สุดของมนุษย์ คือการพัฒนาชีวิตมนุษย์ด้วยการศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายหลัก ๒ ประการ[๙๒] คือ

๑) การศึกษาสร้างคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เป็นผู้มีชีวิตที่ดีงาม ดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและเกื้อกูลแก่สังคม ตั้งแต่ระดับพื้นฐาน คือ การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขจนถึงสามารถกำจัดราคะ โทสะ โมหะ ได้อย่างสิ้นเชิง นี้เป็นอัตตัตถะ คือ ประโยชน์ส่วนตัว ข้อนี้มิใช่หวังให้มนุษย์ได้เรียนรู้เพียงอย่างเดียว แต่หวังให้มนุษย์เรียนรู้เพื่อการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม และควรปลูกมโนธรรมสำนึกของตน พร้อมทั้งปฏิบัติตนเพื่อให้เป็นตัวอย่าง

๒) การศึกษาให้เครื่องมือแก่มนุษย์ เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต และบำเพ็ญกิจเกื้อกูลแก่สังคมโลก นี่เป็นหลักปรัตถะคือประโยชน์ที่บำเพ็ญแก่ผู้อื่นเพราะในสังคมมีทั้งคนดีและคนไม่ดี มนุษย์ที่ฝึกตนแล้วควรอนุเคราะห์ผู้อื่นด้วยคุณธรรมที่ตนฝึกแล้ว ข้อนี้เป็นจุดประสงค์สืบเนื่องจากข้อแรก เพราะผลลัพธ์ที่ได้จากการพัฒนาคือการได้บุคคลให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพ สามารถช่วยเกื้อกูลให้เกิดประโยชน์แก่สังคมโลกได้

๒.๕.๔ ลักษณะสำคัญในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของมนุษย์

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลกการพัฒนาตนจึงมีลักษณะความสำคัญ[๙๓]ดังนี้

๑) ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกได้ คือ (๑) เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (๒) เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ (๓)

---

[๙๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒.

[๙๓] วินัย เพชรช่วย, *หลักการพัฒนาตน*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๓๒), หน้า ๒๒.

เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ (๔) ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

๒) ความสำคัญต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่น ๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

๓) ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม ภารกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิธีคิดและทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

๒.๕.๕ กระบวนการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของมนุษย์

ปัจจุบันสังคมโลกกำลังเผชิญกับสภาพความเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน ทั้งเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เทคโนโลยีที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ซึ่งล้วนส่งผลถึงวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของทุกคนในสังคม ดังนั้น การพัฒนามนุษย์ให้มีศักยภาพและรู้เท่าทันกระแสการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข จึงเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะหากสังคมหรือองค์กรใดมีคนที่มีศักยภาพสูงย่อมได้เปรียบในการที่จะช่วยกันขับเคลื่อนสังคมหรือองค์กรไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย

การพัฒนาชีวิตมนุษย์ หรือ ทรัพยากรมนุษย์เป็นการพัฒนาที่สำคัญที่สุดเพราะถือเป็นการลงทุนมนุษย์ที่คุ้มค่าและยั่งยืนเมื่อเปรียบเทียบกับการลงทุนด้านอื่น ๆ ซึ่งการพัฒนาอื่นใดก็ตามย่อมยากที่จะนำไปสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืนได้หากไม่ได้มีการพัฒนาคนให้มีศักยภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม และ มีการศึกษาอย่างเป็นกระบวนการ สังคมก็ย่อมจะไม่มีมนุษย์ที่ดีที่มีคุณภาพ หรือ มีความสามารถเต็มตามศักยภาพ ทั้งด้านปัญญา จิตใจ ร่างกาย และสังคมอันเป็นปัจจัยหลักของการพัฒนาทั้งปวง

ดังนั้น การศึกษาจึงเป็นหนทางหนึ่งแห่งการพัฒนาชีวิตและสร้างความมั่นคงต่อชีวิตไม่ว่าจะเป็นการศึกษาในระบบโรงเรียน นอกระบบโรงเรียนหรือการศึกษาตามอัธยาศัยก็ตาม เพราะการศึกษาจะช่วยเพิ่มพูนทักษะ ความรู้ความสามารถให้แก่ตนเอง องค์กร สังคมและประเทศชาติต่อไป จึงกล่าวได้ว่า สังคมการศึกษาจะต้องไม่สิ้นสุดเพียงแค่จบจากโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย หรือสถาบันการศึกษาต่าง ๆ แต่จะต้องส่งเสริมให้มนุษย์ทุกคนได้เรียนอยู่ตลอดเวลา แม้ว่าจะจบการศึกษาในระบบไปแล้วก็ตาม โดยโรงเรียนจะต้องทำหน้าที่เป็นผู้เตรียมความพร้อมด้านความรู้ ความสามารถ และปลูกฝังแนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาตลอดชีวิตให้แก่ผู้เรียนเพื่อให้มีทัศนคติแรงจูงใจใฝ่เรียนรู้ และสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา[๙๔]

---

[๙๔] ฟาฏินา วงศ์เลขา, *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน,* (กรุงเทพมหานคร: อักษราพิพัฒน์, ๒๕๔๓), หน้า ๓๒.

๒.๖ ประโยชน์และความสำคัญของการเสริมสร้างชีวิตที่ดี

ประโยชน์และความสำคัญของการเสริมสร้างชีวิตที่ดี การรักษาผลประโยชน์ของส่วนรวมและด้วยสภาพปัญหาที่เรื้อรังและเชื่อมโยงกันซับซ้อน ในขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยภายในและภายนอกประเทศที่จะส่งผลต่อการเสริมสร้างพัฒนาประเทศไทยมากขึ้น การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีเชิงรุกนั้น ก็เพื่อเสริมสร้างจุดแข็งและการแก้ปัญหาจุดอ่อนดังกล่าวให้สัมฤทธิ์ผลได้อย่างจริงจัง จักต้องเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างขนานใหญ่ สำหรับประเทศไทยได้ที่มีแผนแม่บทในการพัฒนาระยะยาวเป็นกรอบแนวทางที่จะกำกับทิศทาง ดังนั้น ภาคส่วนต่าง ๆ ในสังคมไทยจึงมีความตระหนักร่วมกันว่าประเทศไทยจำเป็นต้องมีการจัดทำยุทธศาสตร์ชาติให้เป็นแผนแม่บทที่กำหนดเป้าหมายอนาคตของประเทศในระยะยาว ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐) โดยการวางแนวทางการพัฒนาหลักที่ต้องดำเนินการภายใต้ทุกรัฐบาลอย่างต่อเนื่องเพื่อจะบรรลุเป้าหมายอนาคตของประเทศที่วางไว้โดยที่แผนแม่บทการพัฒนาระยะยาวจะเป็นกรอบที่ช่วยกำกับธรรมาภิบาลให้การขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศในมิติต่าง ๆ มีการบูรณาการกันกับแผนพัฒนาและแผนเฉพาะด้านในระดับต่าง ๆ มีความเชื่อมโยงเป็นลำดับที่เหมาะสมและสอดคล้องกันภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี และการกำหนดเป้าหมายในระยะยาวที่ชัดเจนส่งผลให้ต้องมีความต่อเนื่องในการแก้ปัญหารากเหง้าและการพัฒนาพื้นฐานให้แข็งแกร่งรวมทั้งต้องมีการปรับระบบการติดตามและประเมินผลให้สามารถกำกับให้เกิดความเชื่อมโยงจากระดับยุทธศาสตร์สู่การจัดสรรงบประมาณและการดำเนินงานในระดับปฏิบัติที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่เป็นผลผลิตผลลัพธ์และผลสัมฤทธิ์ในที่สุด[๙๕]

หลักการสำคัญของการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีควรยึดหลักการ ดังนี้

๑. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้เกิดการบูรณาการการเสริมสร้างพัฒนาในทุกมิติอย่างสมเหตุสมผลมีความพอดีพอประมาณ มีระบบภูมิคุ้มกันและการบริหารจัดการความเสี่ยงที่ดี ซึ่งเป็นเงื่อนไขจำเป็นสาหรับการเสริมสร้างพัฒนาที่มั่งคง มั่งคั่ง และยั่งยืน โดยมุ่งเน้นที่การเสริมสร้างพัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์สังคมไทยเป็นสังคมคุณภาพสร้างโอกาสและมีที่ยืนให้กับทุกคนในสังคมได้ดำเนินชีวิตที่ดีมีคุณภาพและมีความสุขสามารถอยู่ร่วมกันอย่ างสมานฉันท์ ในขณะที่ระบบเศรษฐกิจของประเทศก็เจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องมีคุณภาพและมีเสถียรภาพ การกระจายความมั่งคง มั่งคั่ง และยั่งยืนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม เป็นการเติบโตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและรักษาความหลากหลายทางชีวภาพชุมชนวิถีชีวิตค่านิยมประเพณีและวัฒนธรรมทางสังคมอีกด้วย

๒. การเสริมสร้างพัฒนาคนเป็นศูนย์กลาง การเสริมสร้างพัฒนาคนมุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย การเสริมสร้างพัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์แบบ มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ และมีทัศนคติที่ดีรับผิดชอบต่อสังคม มีศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรม เสริมสร้างพัฒนาคนทุกช่วงวัยและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพรวมถึงการสร้างคนให้ใช้ประโยชน์และอยู่กันกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเกื้อกูลอนุรักษ์ฟื้นฟูใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม

---

[๙๕] สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสาม พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐,* สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี.

๓. การมีวิสัยทัศน์ภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี มาเป็นกรอบของวิสัยทัศน์ ประเทศไทยในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๓ วิสัยทัศน์ของประเทศ คือ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” โดยมีเป้าหมายการพัฒนา คือ ประเทศชาติมั่นคง ประชาชนมีความสุข เศรษฐกิจพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สังคมเป็นธรรม ฐานทรัพยากร ธรรมชาติยั่งยืน” หรือเป็นคติพจน์ประจำชาติว่า “มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” โดยที่วิสัยทัศน์ดังกล่าวนั้น สนองตอบต่อผลประโยชน์แห่งชาติ ได้แก่ การมีเอกราชอธิปไตยและบูรณภาพแห่งเขตอำนาจรัฐ การดำรงอยู่อย่างมั่นคงยั่งยืนของสถาบันหลักของชาติ การดำรงอยู่อย่างมั่นคงของชาติและประชาชนปราศจากภัยคุกคามทุกรูปแบบ การอยู่ร่วมกันในชาติอย่างสันติสุขเป็นปึกแผ่นมีความมั่นคงทางสังคมท่ามกลางพหุสังคมและการมีเกียรติและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ความเจริญเติบโตของชาติความเป็นธรรมและความอยู่ดีมีสุขของประชาชนความยั่งยืนของฐานทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ความมั่นคงและเศรษฐกิจ ทางพลังงานอาหารและความสามารถในการรักษาผลประโยชน์ของชาติภายใต้การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างชีวิตของสภาวะแวดล้อมระหว่างประเทศ และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขประสานสอดคล้องกันด้านความมั่นคงในประชาคมอาเซียนและประชาคมโลกอย่างมีเกียรติมีศักดิ์ศรี อีกทั้งประเทศไทยไม่เป็นภาระของโลกและยังสามารถเกื้อกูลประเทศที่มีศักยภาพทางเศรษฐกิจด้อยกว่า[๙๖]

สรุปได้ว่า **“ประโยชน์การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี”** นั้น เป็นเรื่องสำคัญที่ทุกฝ่ายต้องให้ความสำคัญโดยทางรัฐบาลได้กำหนดรูปแบบในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีเพื่อให้คนในสังคมมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรู้เท่าทันกับโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านต่าง ๆ ดังนั้น การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการเสริมสร้างพัฒนาเนื่องจากโลกในศตวรรษที่ ๒๑ นั้น เป็นโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านเทคโนโลยี มีนวัตกรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพที่เคยทำมาต้องมีการปรับเปลี่ยนตัว มีการนำเอาเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนในการดำรงชีวิตมากยิ่งขึ้น คนในสังคมต้องเสริมสร้างพัฒนาตนเอง และมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงให้ได้ โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจในเวลาที่เกิดความทุกข์ และนำเอาหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดมีสติปัญญาและยอมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เกิดขึ้นให้ได้ โดยอยู่ในโลกได้อย่างรู้เท่าทันจะได้ไม่ทุกข์ร้อนใจมาก และรู้จักนำเทคโนโลยีดิจิทัลต่าง ๆ มาใช้เป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิต เพื่อเป็นกรอบในการขับเคลื่อนการเสริมสร้างชีวิตที่ดีและเป็นกรอบในการขับเคลื่อนการเสริมสร้างพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าอย่างมั่งคง มั่งคั่งและยั่งยืน ดังนั้น บุคคลที่จะเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อ หรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ ในชีวิตและการงาน ดังนี้

๑. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบ ทุกเรื่อง

---

[๙๖] อ้างแล้ว เรื่องเดียวกัน.

๒. มีการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

๓. มีการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

๔. บุคคลมีความรู้สึกในคุณค่าแห่งตน ทำให้มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

๕. ปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิธีคิดและทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต

๖. มีการการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองก่อนพบปะกับสังคมภายนอก

๗. มีการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง สามารถดำเนินการได้ทุกเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

๙. บุคคลมีคุณธรรม จริยธรรม มีสติปัญญาและศักยภาพในการประกอบอาชีพ การศึกษาต่อ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัว ชุมชน สังคมได้อย่างมีความสุข

๑๐. รู้วิธีการ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการที่หลากหลาย และการเผยแพร่ข้อมูลที่ดีต่อสังคมและหน่วยงาน

๑๑. เข้าใจบทบาทหน้าที่ของผู้นำชุมชน ในฐานะผู้นำ และผู้ตามในการจัดทำและขับเคลื่อนแผนพัฒนาตนเอง ชุมชนและสังคม

ดังนั้น แนวทางการเสริมสร้างพัฒนาให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสุขเพิ่มขึ้นนั้น คนในสังคมไทยที่ได้รับผลกระทบต้องได้รับการพัฒนาทั้งภายนอกและภายใน **ภายนอก**ได้แก่การพัฒนาให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงขึ้น ได้รับประทานอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการและได้รับพัฒนาทักษะการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีคุณธรรมด้วยการปลูกฝังศีลธรรมคุณธรรมให้เกิดขึ้นเกิดในสังคมอย่างจริงจัง เมื่อคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแล้วก็จะส่งผลการพัฒนาประเทศได้อย่างมีคุณภาพ และนำความสงบสุขมาสู่สังคมไทย ด้วยการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตทุกด้าน คือด้านสุขภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีปัจจัย ๔ อย่างเพียงพอและปลูกฝังความมีระเบียบวินัยมีความเมตตาเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ **ภายใน**ได้แก่การพัฒนาทางด้านจิตใจและอารมณ์ ก็ควรปลูกฝังพัฒนาให้มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงไม่หวั่นไหว มองโลกในแง่ดีรู้จักยับยั้งชั่งใจและมีอารมณ์ดี มีเหตุผล ทางด้านสั่งคมและสิ่งแวดล้อม ควรปลูกฝังการเป็นพลเมืองที่ดีมีจิตสาธารณะ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ มีความสามัคคีมีอัธยาศัยไมตรีต่อเพื่อนมนุษย์และมีจิตใจเสียสละรักษ์ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม เมื่อสามารถเสริมสร้างพัฒนาพฤติกรรมได้ดังที่กล่าวมานี้ก็จะทำให้สังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และรู้เท่าทันตามการเปลี่ยนแปลงของโลกได้ ซึ่งในงานวิจัยนี้จะได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการสริมสร้างชีวิตที่ดี คือ หลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรนำมาเป็นแนวทางในการบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะได้กล่าวในบทต่อไป

๒.๗ สรุป

จากการศึกษาการเสริมสร้างชีวิตที่ดี สามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังต่อไปนี้ การเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการดำเนินชีวิตของบุคคลถือเป็นพฤติกรรมที่เรียกว่า “กรรม” หรือการกระทำในชีวิตประจำวันที่แสดงออกมาในรูปแบบของกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็น โดยในแต่ละกิจกรรมจะมีความสอดคล้องและเกี่ยวพันกับบทบาทหน้าที่ของบุคคลนั้น ทั้งนี้ การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันไปตามอุปนิสัย ความคิด ความรู้ ความสามารถ และสติปัญญา ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้มีเหตุปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดขึ้นตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุคสมัย ดังนั้น ความเป็นมนุษย์ที่ดีและมีคุณค่าที่แท้จริง จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อทุกคนทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์และเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม การดำเนินชีวิตที่ดีงามเพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมนั้น จำเป็นต้องอาศัยหลักจริยธรรมเป็นพื้นฐาน และการเสริมสร้างชีวิตที่ดีก็เพื่อพัฒนารากฐานของการดำเนินชีวิตของคนให้ดียิ่งขึ้นอย่างเป็นระบบ ทำให้สามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสมเหตุสมผล และปฏิบัติต่อเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปรวมรูปแบบในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีไว้ ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกาย ๒) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางจิตใจและอารมณ์ ๓) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และ ๔) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางปัญญา จึงอาจกล่าวได้ว่า มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาย่อมต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีจะเกิดขึ้นได้นั้น จะต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน โดยความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพึงพอใจในตัวตนของตนเอง และรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและความหมาย

ฉะนั้น “การเสริมสร้างชีวิตที่ดี” จึงต้องรู้จักพัฒนาและขัดเกลาตนเองทั้ง ๔ ด้าน คือ กาย จิต ศีล และปัญญา รวมทั้งนำหลักความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท ที่กล่าวไว้ว่า "บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น คนทำดีย่อมได้ดี คนทำชั่วย่อมได้ชั่ว" มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีการดำเนินชีวิตที่ดี ผ่านการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น เพราะมนุษย์ทุกคนล้วนปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ แต่ตราบใดที่จิตใจยังมีความรัก โลภ โกรธ หลง ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ยาก

ดังนั้น กระบวนการเสริมสร้างชีวิตที่ดีและการบูรณาการหลักกรรมเพื่อเสริมสร้างชีวิตที่ดีนั้น จำเป็นต้องเข้าใจและรู้แจ้งในเรื่องกฎแห่งกรรม โดยเฉพาะในจูฬกัมมวิภังคสูตร ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงในบทต่อไป

บทที่ ๓
การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร

หลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นเรื่องการพ้นทุกข์และสอนให้รู้จักทุกข์และวิธีดับทุกข์ให้พ้นจากอวิชชา อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จากกิเลสทั้งปวง คือ ความโกรธ ความโลภ ความหลง การศึกษาทำความเข้าใจด้วยหลักโยนิโสมนสิการด้วยปัญญาและพิสูจน์ทราบข้อเท็จจริง (ธัมมวิจยะ) เห็นเหตุผลว่าสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี (อิทัปปัจจยตา) จนเห็นตามเป็นจริงว่าสรรพสิ่งเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์และสัตว์โลกที่เป็นไปตามกฎแห่งกรรม แล้วเลือกใช้หลักธรรมในพุทธศาสนาที่เหมาะกับเหตุผลที่จะได้สิ่งที่ปรารถนาอย่างถูกต้อง เพื่อปลดเปลื้องความทุกข์ออกจากชีวิตของมนุษย์ในระดับต่าง ๆ อีกทั้งยังเสริมสร้างพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพที่ดียิ่งขึ้น สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุข ไม่หลงมัวเมาไม่ประมาทในชีวิตจนทำให้ขาดสติ โดยเฉพาะในสภาวะโลกยุคปัจจุบันที่กำลังก้าวเข้าสู่ช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงโดยการนำเอานวัตกรรมเทคโนโลยีต่าง ๆ มาใช้เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะเหตุนั้นการนำเอาหลักธรรมในพุทธศาสนามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อให้คนในสังคมนั้นยึดถือและปฏิบัติตนไปในทางที่ถูกต้องดีงาม ถ้าไม่เช่นนั้นการดำเนินชีวิตก็จะได้รับความทุกข์ใจ ขาดความมั่นใจในศักยภาพของตนเองและอาจจะหลงผิดเพลิดเพลินอยู่กับความโกรธ ความโลภ ความหลงและการใช้วัตถุเป็นที่พึ่งในการดำเนินชีวิตแบบผิด ๆ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่คนเราควรนำเอาหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทมาบูรณาการปรับประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร ซึ่งผู้วิจัยได้แจกแจงตามประเด็น โดยมีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ กรรมในทัศนะของพุทธปรัชญาเถรวาท
๓.๒ หลักคำสอนในจูฬกัมมวิภังคสูตร
๓.๓ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี
๓.๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร
๓.๕ บทสรุป

๓.๑ กรรมในทัศนะของพุทธปรัชญาเถรวาท

หลักคำสอนเรื่องกรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทนับว่าเป็นสิ่งที่แสดงถึงลักษณะพิเศษของพุทธศาสนา ที่ทำให้พุทธศาสนาแตกต่างไปจากลัทธิศาสนาอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ศาสนาฝ่ายเทวนิยม ซึ่งคำสอนเรื่องกรรมของลัทธิศาสนาประเภทเทวนิยมนั้น สอนให้มอบกายถวายชีวิตของตนไว้กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายนอก เช่น ความเป็นไปของชีวิตจะต้องขึ้นอยู่กับพระเจ้าหรือเทพพระเจ้า พระเจ้าจะเป็นผู้ลิขิตชีวิตของสรรพสัตว์ให้เป็นไป ที่เรียกกันว่า “พรหมลิขิต” แต่พุทธศาสนาปฏิเสธอำนาจของสิ่งภายนอกทั้งหมด และสอนให้เชื่ออำนาจของผลกรรมของตนเองว่า เป็นผู้สร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ และกรรมเป็นสิ่งจำแนกสรรพสัตว์ทั้งหลายให้แตกต่างกัน หรือเรียกกันว่า “กรรมลิขิต” เพื่อให้เกิดความเข้าใจในสารัตถะของกรรมในประเด็นต่าง ๆ ผู้วิจัยขอแยกกล่าวถึงกรรมในแต่ละประเด็น ดังต่อไปนี้

๓.๑.๑ ความหมายของกรรม

๓.๑.๑.๑ ความหมายของกรรมในพระไตรปิฎก

คำว่า “กรรม” เป็นคำที่มาจากภาษาสันสกฤตว่า กรฺมนฺ ตรงกับภาษาบาลีว่า กมฺม แปลว่า การกระทำที่ ชื่อว่า กัมม หรือ กรียเตติ กมฺมำ กรรมที่บุคคลกระทำ ชื่อว่ากัมมะ[๑] คำว่า กรรม มาจากคำว่า “กรมฺ” ในภาษาสันสกฤต ซึ่งตรงกับคำว่า “กมฺม” ในภาษาบาลี ตามรูปศัพท์ แปลว่า “การกระทำ” แต่ความหมายที่แท้จริงของคำว่า “กรรม” ตามทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น หมายถึง ตัวเจตนา[๒] ส่วนความหมายของกรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงเอาไว้ในแต่ละคราวนั้น มีความหมายเป็นนัยเดียวกัน กล่าวคือ การกระทำนั้นจะต้องประกอบด้วยเจตนาที่ตั้งใจหรือจงใจทำ แล้วจึงแสดงออกมา ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เจตนาหำ ภิกขฺเว กมฺมำ วทามิ เจตยิตฺวา กมฺมำ กโรติ กาเยน วาจาย มนสา” แปลว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่าเจตนาคือกรรม (เป็นตัวกรรม) เมื่อมีเจตนาแล้ว บุคคลคิดแล้ว ลงมือกระทำกรรมด้วยกาย ด้วยวาจา และด้วยใจ[๓]

ข้อความในพุทธพจน์นี้ แสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงชี้ไปที่ตัวเจตนาหรือความจงใจในการกระทำว่าเป็นกรรมที่แท้จริง แต่พระองค์ก็ไม่ได้ระบุลงไปว่าตัวเจตนาที่ว่านี้เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว เพียงแต่ตรัสว่าเมื่อมีเจตนาหรือความจงใจกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งจัดว่าเป็นกรรม ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จะต้องมีผลคือวิบากตามมาเสมอ

๓.๑.๑.๒ ความหมายของกรรมในพจนานุกรม

สารานุกรมพระพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายของคำว่า “กรรม” หมายถึง “การที่กระทำอันเป็นเหตุให้ผลแก่ผู้กระทำ[๔]

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายคำว่า “กรรม” หมายถึง การกระทำ, การงาน, กิจ, เป็นการดีก็ได้ ชั่วก็ได้[๕]

พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ได้ให้ความหมายของคำว่า “กรรม” หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา คือ ทำด้วยความจงใจหรือจงใจทำ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เช่น ขุดหลุมพรางดักคนหรือสัตว์ให้ตกลงไปตาย เป็นกรรม แต่ขุดบ่อน้ำไว้กินใช้ สัตว์ตกลงไปตายเอง ไม่เป็นกรรม (แต่ถ้ารู้อยู่ว่า บ่อน้ำที่ตนขุดไว้อยู่ในที่ซึ่งคนพลัดตกได้ง่าย แล้วปล่อยปละละเลยมีคนตกลงไปตาย ก็ไม่พ้นกรรม) กล่าวคือ กรรม ก็คือ เจตนา การกระทำที่ดี เรียกว่า กรรมดี การกระทำที่ชั่ว เรียกว่า กรรมชั่ว[๖]

---

[๑] ประพันธ์ ศุภษร, “การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการแห่งการตอบปัญหาเรื่องกรรมกับอนัตตาในพุทธศาสนาเถรวาท”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตราชวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), ๖๖.

[๒] วัชระ งามจิตรเจริญ, *พุทธศาสนาเถรวาท*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๖๘.

[๓] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๓๓๔/๔๒๓.

[๔] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส, *สารานุกรมพระพุทธศาสนา ประมวลจากพระนิพนธ์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๙๘.

[๕] ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๘.

[๖] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๓-๔.

สรุปว่า ความหมายของกรรมตามพจนานุกรม หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา จะเป็นกรรมดีก็ตาม กรรมชั่วก็ตาม ย่อมให้ผลแก่ผู้กระทำ แต่ถ้ากระทำโดยปราศจาเจตนาไม่เป็นกรรม และไม่อำนวยผลคือวิบาก

๓.๑.๑.๓ ความหมายของกรรมในทัศนะของนักปราชญ์ทางพุทธศาสนา

นอกจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและพจนานุกรมจะได้ให้ความหมายของกรรมไว้แล้ว สมัยต่อมาก็ได้มีนักปราชญ์ราชบัณฑิตรวมถึงนักวิชาการด้านพุทธศาสนาได้อธิบายขยายความหมายของกรรมเพิ่มเติม เพื่อให้อนุชนรุ่นหลังได้ศึกษาเข้าใจง่ายมากยิ่งขึ้น ดังนี้

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ทรงให้ความหมายของคำว่า “กรรม” ไว้ว่า หมายถึง กิจที่บุคคลจงใจทำ หรือทำด้วยเจตนา ถ้าทำด้วยไม่มีเจตนาไม่เรียกว่ากรรม เช่น ไม่มีเจตนาเหยียบมดตาย ไม่เป็นกรรม คือ ปาณาติบาต ต่อเมื่อเจตนาจะเหยียบให้ตาย จึงเป็นกรรม แต่เมื่อจัดอย่างละเอียด สิ่งที่ทำด้วยไม่เจตนา ก็จัดเป็นกรรมชนิดหนึ่ง เรียกว่า กรรมสักว่าทำ เพราะอาจให้โทษได้เหมือนกัน เหมือนอย่างที่กฎหมายถือว่าผิดในฐานะประมาท[๗]

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของกรรมไว้ว่า “กรรม” หมายถึง การกระทำ คือ อาชีพการงานทั้งหลายที่ปรากฏออกมาให้เห็นภายนอก แต่เมื่อจะพิจารณาความหมายที่ลึกเข้าไปอีกต้องมองที่เจตนา คือ ความจงใจ เจตจำนง ความตั้งจิตคิดมุ่งหมายนี่แหละเป็นกรรม เมื่อบุคคลจงใจ มีเจตนาอย่างใดแล้ว จึงแสดงออกมาเป็นการกระทำ ทางกายบ้าง ทางวาจาเป็นการพูดบ้าง นี้คือ ความหมายที่แท้จริงของกรรมที่ค่อย ๆ มองละเอียดเข้ามา ดังนั้น เมื่อมองหยาบ ๆ ข้างนอก กรรม ก็คือ อาชีพ การทำงาน แต่มองลึกเข้าไปถึงจิตใจ กรรม ก็คือ ตัวเจตนานั่นเอง”[๘]

พระอริยนันทมุนี (พุทธทาส อินทปญฺโญ) ได้อธิบายถึงความเข้าใจความหมายที่คลาดเคลื่อนของคำว่า “กรรม” โดยเฉพาะคนไทยมักเข้าใจผิดกัน โดยเปรียบเทียบกับความหมายทางภาษาบาลีซึ่งเป็นภาษาต้นตำรับเดิม ความว่า “คำพูดที่เป็นภาษาบาลี เช่น คำว่า “กมฺม” มักมีความหมายจำกัดชัด ดิ้นเป็นอย่างอื่นไม่ได้ แต่ในภาษาไทย ชาวบ้านพูดกันอยู่นี้ คำว่า กรรม นี้เปลี่ยนความหมายไปเป็นอย่างอื่นก็มี ดิ้นได้ก็มี ภาษาไทยเขาพูดว่า กรรม คือ การกระทำ ที่นี้ การกระทำหลายชนิด การกระทำที่เป็นกรรมก็มี การกระทำที่ไม่เป็นกรรมก็มี ฉะนั้น พูดว่า การกระทำคือกรรม นี้มันไม่ถูก แต่ถ้าภาษาบาลี พูดว่า“กมฺม” แล้ว หมายถึงกรรมทีเดียว หมายความว่า การกระทำที่ประกอบไปด้วยเจตนาของสัตว์ที่มีความรู้สึก นี้ขอให้สังเกตไว้ด้วย”[๙]

---

[๗] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), *กฎแห่งกรรม: ความเข้าใจเรื่องกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒.

[๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *หลักกรรมสำหรับคนสมัยใหม่*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (ธรรมกถา ปาฐกถา แก่ พระธรรมทูต ณ วัดจักรวรรดิราชาวาส กรุงเทพมหานคร: ๒๕๖๓), หน้า ๖-๗.

[๙] พุทธทาสภิกขุ, *โอสาเรตัพพธรรม,* (กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๘), หน้า ๒๖๑.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) ได้ให้ความหมายของคำว่า “กรรม” หมายถึง “การกระทำ” เป็นคำกลาง ๆ ใช้ได้ทั้งทางที่ดีและไม่ดี ถ้าเป็นการกระทำดีเรียกว่า กุศลกรรม ถ้าเป็นการกระทำชั่ว เรียกว่า อกุศลกรรม[๑๐]

เดือน คำดี ได้ให้ความหมายของคำว่า “กรรม” หมายถึง การกระทำ แต่ตามหลักพุทธปรัชญาแล้ว การกระทำที่จัดเป็นกรรมและมีผลทางศีลธรรมนั้น จะต้องเป็นการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาหรือมีความจงใจในการกระทำ กล่าวอีกนัยหนึ่ง เจตนาในการกระทำนั่นเองจัดเป็นกรรม”[๑๑]

ประยงค์ แสนบุราณ ได้ให้ความหมายของคำว่า “กรรม” ไว้ว่า หมายถึง การกระทำ การงาน กิจกรรม และการกระทำทุกครั้งต้องมีใจหรือเจตนากำกับ เจตนาเท่านั้นที่จะเป็นตัวก่อกรรม โดยมีกิเลสเป็นตัวขับเคลื่อน ถ้าไม่มีเจตนาการกระทำนั้นก็เป็นเพียงกิริยาที่มนุษย์ได้แสดงออกเท่านั้น เพราะการกระทำที่ผ่านทาง ๓ ทวารนี้ ก็ยังบอกไม่ได้ว่าดีหรือชั่ว เพราะยังขาดองค์ประกอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ เจตนานั้นเอง เพราะว่ากรรมมีความหมายถึงการกระทำเท่านั้น[๑๒]

จะเห็นได้ว่า นักปราชญ์และนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ต่างก็ได้ให้ความหมายของคำว่า “กรรม” หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา โดยมีกิเลสเป็นตัวขับเคลื่อนที่แสดงออกมาทางกาย วาจา ใจ จัดว่าเป็นกรรม มีทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว

สรุปว่า กรรม หมายถึง การกระทำ เป็นคำกลาง ๆ ยังไม่จัดว่าเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่ว ถ้าเป็นกรรมดี เรียกว่า กุศลกรรม ถ้าเป็นกรรมชั่ว เรียกว่า อกุศลกรรม ในการกระทำใด ๆ ก็ตามที่มีเจตนาหรือความจงใจอันมีกิเลสเป็นแรงผลักดันภายใน การกระทำนั้นย่อมมีผลปรากฏตามมาในอนาคต เจตนาจึงเป็นตัวก่อกรรม แล้วก็ก่อวิบากต่อไปไม่รู้จักสิ้นสุด ดังนั้น กรรมทุกอย่างที่มนุษย์ปุถุชนสั่งสมไว้แล้ว ย่อมมีผลเสมอไป ส่วนการกระทำใดที่ปราศจากเจตนา ไม่มีแรงผลักดันภายในไม่ให้ประโยชน์และโทษแก่ใครนั้น กรรมลักษณะอย่างนี้ เรียกว่า อัพยากตกรรม คือ ไม่ใช่ทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว

๓.๑.๒ ความสำคัญของกรรม

นักปราชญ์และนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายถึงความสำคัญของกรรม ว่ามีความสำคัญอย่างไรกับชีวิตของมนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ ดังนี้

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ทรงพระนิพนธ์ความสำคัญของกรรมไว้ว่า “ทุกชีวิตก่อนแต่จะได้มาเป็นคนเป็นสัตว์อยู่ในปัจจุบันชาติต่างเป็นอะไรต่ออะไรมาแล้วมากมาย แยกออกไม่ได้ว่ามีกรรมดีกรรมชั่วอะไรบ้าง ทำกรรมใดก่อนทำกรรมใดหลัง และทั้งกรรมดีกรรมชั่วที่ทำไว้ในชาติอดีตทั้งหลาย ย่อมมากมายเกินกว่าที่ได้มากระทำในชาตินี้ ในชีวิตนี้อย่างประมาณมิได้ กรรมดีกรรมชั่วทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมให้ผลตรงตามเหตุทุกประการ แม้ว่าผลจะไม่อาจเกิดขึ้นพร้อมกันทุกสิ่งอย่าง และไม่อาจเรียงลำดับตามเหตุที่ได้กระทำแล้ว

---

[๑๐] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณฺโณ), *กฎแห่งกรรม,* พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊ค, ๒๕๔๙), หน้า ๒-๓.

[๑๑] เดือน คำดี, *พุทธปรัชญา*, (กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๓๔), หน้า ๙๑.

[๑๒] ประยงค์ แสนบุราณ, *พุทธศาสนาเถรวาท*, (ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๗), หน้า ๒๙๑.

ก็ตาม แต่ผลทั้งหลายย่อมเกิดแน่”[๑๓] ดังนั้น กรรมนั้นให้ผลชื่อสัตย์นักเมื่อทำแล้วก็เหมือนดื่มยาพิษร้ายแรงเข้าไปจักไม่เกิดผลร้ายแก่ชีวิตและร่างกาย ย่อมเป็นไปไม่ได้ ผู้มีปัญญากลัวกรรมเป็นยิ่งนัก ควรเชื่อกรรมอย่างมีกตัญญูกตเวทีในพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธองค์ (พระพุทธเจ้า) จักเป็นสิริมงคลล้ำเลิศอย่างสูงสุด ทุกชีวิตผ่านภพชาติในอดีตมากมาย แทบทุกคนเคยเป็นมาแล้ว ทั้งเทวดา เจ้าฟ้ามหากษัตริย์ ยาจกวณิพก เศรษฐีคหบดี ตลอดจนสัตว์ใหญ่ สัตว์น้อย เคยตายมาแล้วด้วยอาการต่าง ๆ ตายอย่างเทวดา ตายอย่างเจ้าฟ้าแผ่นดิน ตายอย่างขอทานข้างถนน ตายอย่างสัตว์ทั้งที่ตายเองและถูกฆ่าตาย เคยทั้งเป็นผู้ร้าย เป็นทั้งผู้ดี น้ำตาเคยท่วมบ้านท่วมเมืองมาแล้ว กระดูกทับถมแผ่นดินนี้ หาที่ว่างสักเท่าปลายเข็มหมุดจะปักลงไปก็ไม่พบ ชีวิตนี้สำคัญนัก ควรทำกิเลสให้หมดสิ้นให้จงได้แล้วจะเป็นผู้ชนะ มีความสุขอย่างยิ่ง ด้วยชีวิตนี้น้อยนัก จะไปสูงไปต่ำ จะไปดีไปร้าย เลือกได้ในชีวิตนี้เท่านั้น”[๑๔]

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า กรรมเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เช่น คนประเภทไหน ทำกรรมชั่วเพียงเล็กน้อย กรรมนั้นก็นำไปนรกได้ คือ คนที่ไม่ได้อบรมกาย ไม่ได้อบรมศีล ไม่ได้อบรมจิต ไม่ได้อบรมปัญญา มีคุณน้อย มีอัตภาพเล็กน้อย มีปกติอยู่เป็นทุกข์เพราะวิบากเล็ก ๆ น้อย ๆ บุคคลประเภทนี้ ทำกรรมชั่วเพียงเล็กน้อย กรรมชั่วนั้นก็นำเขาไปนรกได้ (เหมือนใส่ก้อนเกลือในขันน้ำน้อย)[๑๕]

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณฺโณ) ได้กล่าวถึงกรรมจำแนกสัตว์ไว้ว่า กฎแห่งกรรมเป็นกฎธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง ไม่ใช่พระพุทธเจ้าสร้างขึ้น แต่เป็นกฎที่มีอยู่แล้ว เพราะชีวิตของสัตว์โลกนั้นถูกควบคุมไว้ด้วยกฎแห่งกรรม ไม่มีใครมาควบคุมชีวิตของเรา”[๑๖]

พระอริยนันทมุนี (พุทธทาส อินฺทปญฺโญ) กล่าวถึงกรรมไว้ว่า แม้วันนี้จะมีบางคนเริ่มมีความคิดต่อต้านแรงกรรม ที่ว่าทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป คิดง่าย ๆ ตามกระแสกิเลสของตนเองหรือความเห็นแก่ตัวสูงสุดว่า เกิดมาชาตินี้เพียงชาติเดียวตายไปแล้วก็จบสิ้นกัน ชาติหน้าไม่มี หรอกบาปกรรมเป็นเพียงคำขู่ของพระหรือผู้เฒ่าผู้แก่ บาปกรรมที่ทำไว้มันจะตามไปโลกหน้าได้อย่างไร ชาตินี้กอบโกยหาความสุขเพื่อกำไรชีวิตในโลกนี้จะดีกว่า นรก-สวรรค์ มันเป็นเพียงนิทานหลอกเด็กเท่านั้นเอง คนที่คิดหรือพูดทำนองนี้แหละที่นักการเมืองคอร์รัปชั่นถูกเจ้าหน้าที่เรือนจำควบคุมตัวไปนอนในคุกหรือนรกเรือนจำมาแล้วมากต่อมาก ที่รอดตัวลอยนวลอยู่ได้นั้น ไม่ว่านักการเมืองระดับไหนหรือคนระดับนายทุนพันล้านหมื่นล้านอาจปลอบใจตัวเองว่า เงินมีอำนาจที่จะซื้อกฎแห่งกรรมได้สำเร็จนั้น เป็นเรื่องเพ้อฝัน[๑๗]

---

[๑๓] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), *ชีวิตนี้น้อยนัก แต่สำคัญนัก,* (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสตร์, ๒๕๕๘), หน้า ๗.

[๑๔] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), *นรก สวรรค์ ท่านเลือกได้ ฉบับฉลองพุทธชยันตี*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๙),

[๑๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺต), *พุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (นนทบุรี: โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖๖-๑๖๗.

[๑๖] อ้างแล้ว เรื่องเดียวกัน หน้า ๑.

[๑๗] สัมพันธ์ ก้องสมุทร, *มหัศจรรย์ “กฎแห่งกรรม” แก่นกรรมตามหลักคำสอนพระพุทธเจ้า*, (กรุงเทพมหานคร: ดอกโมก, ๒๕๕๖), หน้า ๘.

วศิน อินทสระ ได้กล่าวไว้ว่า กล่าวไว้ว่า ความเข้าใจเรื่องกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดจะช่วยแก้ปัญหาชีวิตได้ทุกแง่มุม ทำให้ไม่ต้องน้อยใจในชะตาชีวิตของตนและมีริษยาความสุขของผู้อื่น เพราะได้เห็นแจ้งแล้วว่า ความสุขทุกข์ ความรุ่งเรืองหรือล้มเหลวในชีวิตของแต่ละคนนั้น เป็นผลรวมแห่งกรรมของตน หรือกรรมแห่งหมู่คณะของตน[๑๘]

สรุปว่า กรรม มีความสำคัญต่อสัตว์โลกทุกประเภทที่เกิดมาในโลกนี้ เพราะทุกชีวิตเกี่ยวพันกับกรรมอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่ทำทางกาย ก็พูดทางวาจา ถ้าไม่พูดทางวาจาและทำทางกายก็คิดนึกเรื่องราวต่าง ๆ ทางใจ ด้วยเหตุนี้ มนุษย์จึงกระทำกรรมอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ชีวิตจะดีหรือชั่ว จะสุขหรือทุกข์ จะเจริญขึ้นหรือเสื่อมลง ขึ้นอยู่กับการกระทำของมนุษย์เอง และเป็นผู้ลิขิตชะชีวิตของตนเอง ไม่มีพระเจ้าหรือพระพรหมองค์ใดจะคอยดลบันดาลสุขทุกข์ให้

๓.๑.๓ ประเภทและบทบาทหน้าที่ของกรรม

พระพุทธองค์ทรงได้จำแนกกรรมออกเป็นประเภทต่าง ๆ ตามลักษณะและผลของกรรมที่ปรากฏนั้น ซึ่งจัดประเภทของกรรมตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา โดยยึดหลักในการจัดอยู่ ๓ หลักใหญ่ ๆ ได้แก่ ๑) จัดตามคุณภาพของกรรมดีและกรรมชั่ว (กุศลกรรมและอกุศลกรรม) ๒) จัดตามทวาร หรือทางแห่งการกระทำ และ ๓) จัดตามลักษณะของการให้ผลเร็วและช้าตามลำดับของความหนักเบาของผลกรรม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

๓.๑.๓.๑ กรรมจำแนกตามกรรม ๒ ประเภท

กรรม ๒ ประเภท ได้แก่ กรรมดีและกรรมชั่ว หรืออกุศลกรรมและกุศลกรรม พระพุทธองค์ทรงจำแนกตามคุณภาพของกรรม ดังนี้

๑) อกุศลกรรม หรือ **กรรมชั่ว** มีรากเหง้ามาจากอกุศลมูล หมายถึง การกระทำที่เกิดจากอกุศลมูล คือ โลภะ (ความอยากได้) โทสะ (ความอาฆาตแค้น) และโมหะ (ความหลง)

๒) กุศลกรรม หรือ **กรรมดี** มีรากเหง้ามาจากกุศลมูล หมายถึง การกระทำที่เกิดจากกุศลมูล คือ อโลภะ (ความไม่อยากได้) อโทสะ (ความไม่อาฆาตแค้น) และอโมหะ (ความไม่หลง)[๑๙]

ตัวอย่างจากพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงลักษณะของกรรม ๒ ประเภท ดังในอาเสวิตัพพานาเสวิตัพพธรรมสูตร[๒๐] (ว่าด้วยธรรมที่ควรเสพ และที่ไม่ควรเสพ) พระพุทธตรัสว่ากุศลกรรมบถคือธรรมที่ควรเสพ และอกุศลกรรมบถเป็นธรรมที่ไม่ควรเสพ ความว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงธรรมที่ควรเสพ และธรรมที่ไม่ควรเสพแก่เธอทั้งหลายจงฟัง จงใส่ใจให้ดี”ฯลฯ จากสูตรคำว่า “ธรรมที่ควรเสพ” อะไรบ้าง คือ (๑) เจตนางดเว้นจากปานาติบาตร ฯลฯ ๑๐ ข้อ เป็นสัมมาทิฏฐิภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า “ธรรมที่ควรเสพ” นอกจากนี้ในภาเวตัพภาเวตัพพธรรมสูตร (ว่าด้วยธรรมที่ควรเจริญ และที่ไม่ควรเจริญ) ในพระสูตรนี้กล่าวว่า กุศลกรรมบถ คือธรรมที่ควรเจริญ ส่วนอกุศลกรรมบถนั้น คือธรรมที่ไม่ควรเจริญ ความว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงธรรมที่ควรให้เจริญและธรรมที่ไม่ควรให้เจริญแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งจงฟัง จงใส่ใจให้ดี ฯลฯ จากสูตรคำว่า “ธรรมที่

---

[๑๘] วศิน อินทสระ, *หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด*, (สมุทรปราการ: บริษัท ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓.

[๑๙] องฺ.ติก.๒๐/๕๐๙/๒๒๘-๒๓๒.

[๒๐] องฺ.ทสก.๒๔/๑๘๓/๒๘๙.

ควรให้เจริญ” คือ (๑) เจตนางดเว้นจากปาณาติบาต ฯลฯ ๑๐ ข้อ, สัมมาทิฏฐิ ภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า “ธรรมที่ควรให้เจริญ”[๒๑]

๓.๑.๓.๒ กรรมจำแนกตามกรรม ๓ ประเภท

กรรม ๓ ประเภท จำแนกแบ่งตามทางที่กระทำ หรือพฤติกรรมที่แสดงออกของมนุษย์ เรียกว่า ทวาร มี ๓ ทาง ได้แก่

๑) กายกรรม กรรมที่กระทำทางกาย หรือทางกาย

๒) วจีกรรม กรรมที่กระทำด้วยวาจา หรือทางวาจา

๓) มโนกรรม กรรมที่กระทำด้วยใจ หรือทางใจ[๒๒]

ซึ่งกรรมทั้ง ๓ ประเภทนี้ ยังระบุไม่ได้ว่า เป็นการกระทำดีหรือชั่ว เพียงแต่ระบุช่องทางที่กระทำเท่านั้น ในบรรดากรรมทั้ง ๓ อย่างนี้ มโนกรรม สำคัญที่สุด เพราะเกี่ยวเนื่องกับเจตนาโดยตรง ดังพระพุทธพจน์ ที่ว่า “ดูก่อนตปัสสี บรรดากรรมทั้ง ๓ ประการ ที่จำแนกออกเป็นอย่างนี้ เราบัญญัติมโนกรรมว่ามีโทษมากกว่าในการทำกรรมชั่ว กายกรรม หรือวจีกรรมมีโทษมากกว่ามโนกรรมหามิได้”[๒๓]

ตารางที่ ๓.๑ การแบ่งกรรมตามลักษณะของช่องทางที่ก่อให้เกิดกรรม

ฝ่ายอกุศลกรรม	ฝ่ายกุศลกรรม
กายกรรมที่เป็นอกุศล	กายกรรมที่เป็นกุศล
วจีกรรมที่เป็นอกุศล	วจีกรรมที่เป็นกุศล
มโนกรรมที่เป็นอกุศล	มโนกรรมที่เป็นกุศล

อกุศลกรรม คือ **กรรมที่เป็นอกุศล** เป็นกรรมชั่ว กรรมไม่ดี กรรมที่นำความเดือดร้อนมาให้ในภายหลัง กรรมอย่างนี้มีรากฐานทางจิตหรือเจตนาที่มาจากอวิชชา คือ ความโง่เขลา ความหลงผิด ความไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริงของสังขาร อวิชชาเมื่อเป็นรากฐานของจิตแสดงตัวเองออกมาเป็นกิเลสสายอกุศลมูล คือ โลภะ (ความอยากได้) โทสะ (ความโกรธ) โมหะ (ความหลง)[๒๔] อกุศลกรรม ยังแบ่งย่อยออกเป็น ๓ ประการ คือ กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ดังนี้

๑) กายทุจริต หรือความประพฤติชั่วด้วยกาย มี ๓ คือ ปาณาติบาต (การฆ่าสัตว์) อทินนาทาน (การลักทรัพย์) และกาเมสุมิจฉาจาร (การประพฤติผิดในกาม)

๒) วจีทุจริต หรือความประพฤติชั่วด้วยวาจา มี ๔ คือ มุสาวาท (การกล่าวคำเท็จ) ปิสุณาวาจา (คำส่อเสียด) ผรุสวาจา (คำหยาบ) และสัมผัปปลาปะ (คำเพ้อเจ้อ)

๓) มโนทุจริต หรือประพฤติผิดชั่วด้วยใจ แบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ ความเพ่งเล็งอยากได้ของคนอื่น ความพยาบาทอาฆาตแค้น, และความเห็นผิด[๒๕]

---

[๒๑] องฺ.ทสก.๒๔/๑๘๔/๒๙๐.

[๒๒] องฺ.ทุก.๒๐/๕๐๙/๒๒๘-๒๓๒.

[๒๓] ม.ม.๑๓/๖๔/๔๗.

[๒๔] ประยงค์ แสนบุราณ, พุทธศาสนาเถรวาท, อ้างแล้ว, หน้า ๒๙๕.

[๒๕] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า ๙๐.

จากช่องทางการประพฤติกรรมด้วยอำนาจของอกุศลกรรม ดังที่ได้กล่าวมานี้ แม้จะเป็นเพียงเล็กน้อยก็ตาม ผลของกรรมก็จะตามบุคคลนั้นเหมือนเงาตามตัว ขึ้นอยู่กับกรรมนั้น ๆ หลังจากตายแล้วจะไปเกิดในอบายภูมิ หรือบางทีจะได้รับผลกรรมในชาติที่ทำกรรมตามกรรมหนักหรือกรรมเบา ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงให้เลี่ยงการทำอกุศลกรรมทุกชนิด ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปทุฏฺเฐน ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ ทุกฺขมนฺเวติ ฉายาว อนุปายินี ฯ[๒๖]

แปลว่า ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะพูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น[๒๗]

กุศลกรรม คือ **กรรมที่เป็นกุศล** กรรมดี การกระทำที่ดี การกระทำที่เกิดประโยชน์ การกระทำที่นำความสุขความเจริญมาให้ กุศลกรรมมีฐานมาจากวิชชา คือ ความรู้แจ่มแจ้ง ความเข้าใจอย่างถูกต้อง จึงเกิดฉันทะคือความพอใจที่จะทำสิ่งนั้น ๆ เมื่อจิตมีฐานเกิดมาจากวิชชาจึงแสดงออกในการกระทำทางกุศลมูล ๓ คือ อโลภะ (ความไม่อยากได้) อโทสะ (ความไม่โกรธ) อโมหะ (ความไม่ลุ่มหลง)[๒๘] กุศลกรรม ยังแบ่งออกตามหนทางที่แสดงออกตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทจำแนกออกเป็น ๓ ประการ คือ กายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต[๒๙] ทั้ง ๓ ประการเหล่านี้ยังแบ่งออกเป็นวิธีย่อย ๆ มีดังนี้

๑) กายสุจริต หมายถึง ความประพฤติชอบด้วยกาย มี ๓ คือ งดเว้นและประพฤติตรงข้ามกับ ปาณาติบาต อทินนาทาน และกาเมสุมิจฉาจาร

๒) วจีสุจริต หมายถึง ความประพฤติชอบด้วยวาจา มี ๔ คือ งดเว้นและประพฤติตรงข้ามกับ มุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา และสัมผัปปลาปะ

๓) มโนสุจริต หมายถึง ความประพฤติชอบด้วยมี ๓ คือ อนภิชฌา อพยาบาท และสัมมาทิฏฐิ เมื่อบุคคลประพฤติกรรมด้วยกุศลมูล ๓ ประการนี้ ถือว่าเป็นผู้ถอนรากถอนโคนแห่งความชั่ว[๓๐]

เพราะฉะนั้น หากได้ทำกุศลกรรมเอาไว้แม้จะเป็นเพียงเล็กน้อยก็ตาม กรรมนั้นก็มีผลหากว่าทำไปโดยเจตนา หลังจากตายแล้วจะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์จะเสวยสุข และจะได้อานิสงส์แห่งสุจริต ๕ ประการ คือ ๑) ตนเองก็ติเตียนตนเองไม่ได้ ๒) ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วย่อมสรรเสริญ ๓) มีชื่อเสียงที่ดีงามย่อมขจรไป ๔) ไม่หลงลืมสติตาย (ตายดี) และ ๕) เมื่อตายไปแล้วย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

---

[๒๖] ขุ.ธ.๒๕/๑๑/๑๕.

[๒๗] ขุ.ธ.๒๕/๑๑/๑.

[๒๘] ประยงค์ แสนบุราณ, *พุทธศาสนาเถรวาท*, อ้างแล้ว, หน้า ๒๙๖.

[๒๙] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า ๙๐-๙๑.

[๓๐] ประยงค์ แสนบุราณ, *พุทธศาสนาเถรวาท*, อ้างแล้ว, หน้า ๒๙๖.

๓.๑.๓.๓ กรรมจำแนกตามกรรม ๔ ประเภท

กรรม ๔ ประเภทนี้ จำแนกตามลักษณะความสัมพันธ์ของกรรมและผลของกรรมโดยเปรียบเทียบเป็นสี ดังนี้

๑) กรรมดำ มีวิบากดำ คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ปรุงแต่งกายสังขารอันมีความเบียดเบียน ปรุงแต่งวจีสังขารอันมีความเบียดเบียน และปรุงแต่งมโนสังขารอันมีความเบียดเบียน ครั้นเขาปรุงแต่งแล้วย่อมเข้าถึงโลกที่มีความเบียดเบียน ผัสสะอันมีความเบียดเบียน ย่อมถูกต้องบุคคลนั้นผู้เข้าถึงโลกที่มีความเบียดเบียน เขาถูกผัสสะอันมีความเบียดเบียนเข้าย่อมได้เสวยเวทนาที่มีความเบียดเบียน เป็นทุกข์โดยส่วนเดียว เปรียบเหมือนสัตว์นรก นี้เรียกว่า กรรมดำ มีวิบากดำ

๒) กรรมขาว มีวิบากขาว คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ปรุงแต่งกายสังขารอันไม่มีความเบียดเบียน ปรุงแต่งวจีสังขารอันไม่มีความเบียดเบียน และปรุงแต่งมโนสังขารอันไม่มีความเบียดเบียน ครั้นเขาปรุงแต่งแล้วย่อมเข้าถึงโลกที่ไม่มีความเบียดเบียน ผัสสะอันไม่มีความเบียดเบียน ย่อมถูกต้องบุคคลนั้นผู้เข้าถึงโลกที่ไม่มีความเบียดเบียน เขาถูกผัสสะอันไม่มีความเบียดเบียนเข้าย่อมได้เสวยเวทนาที่ไม่มีความเบียดเบียน เป็นสุขโดยส่วนเดียว เปรียบเหมือนเทพชั้นสุภกิณหะ นี้เรียกว่า กรรมขาว มีวิบากขาว

๓) กรรมทั้งดำทั้งขาว คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ปรุงแต่งกายสังขาร อันมีความเบียดเบียนบ้างไม่มีความเบียดเบียนบ้าง ปรุงแต่งวจีสังขาร อันมีความเบียดเบียนบ้างไม่มีความเบียดเบียนบ้าง และปรุงแต่งมโนสังขาร อันมีความเบียดเบียนบ้างไม่มีความเบียดเบียนบ้าง ครั้นเขาปรุงแต่งแล้วย่อมเข้าถึงโลกที่มีความเบียดเบียนบ้างไม่มีความเบียดเบียนบ้าง ผัสสะอันมีความเบียดเบียนบ้างไม่มีความเบียดเบียนบ้าง ย่อมถูกต้องบุคคลนั้นผู้เข้าถึงโลกที่มีความเบียดเบียนบ้างไม่มีความเบียดเบียนบ้าง เขาถูกผัสสะอันมีความเบียดเบียนบ้างไม่มีความเบียดเบียนบ้าง เขาย่อมได้เสวยเวทนาที่มีความเบียดเบียนบ้าง ไม่มีความเบียดเบียนบ้าง มีทั้งสุขและทุกข์ระคนกัน เปรียบเหมือนมนุษย์ เทพบางจำพวก และวินิปาติกสัตว์บางพวก นี้เรียกว่า กรรมทั้งดำและขาว มีวิบากทั้งดำและขาว

๔) กรรมทั้งไม่ดำและไม่ทั้งขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม คือ ในบรรดา กรรมเหล่านั้น เจตนาใดเพื่อละกรรมดำอันมีวิบากดำ เจตนาใดเพื่อละกรรมขาวอันมีวิบากขาว และเจตนาใดเพื่อละกรรมทั้งดำและกรรมขาว อันมีวิบากทั้งดำและขาว นี้เรียกว่า กรรมไม่ดำและไม่ขาว มีวิบากทั้งไม่ดำและไม่ขาว เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม[๓๑]

ในบรรดากรรมทั้ง ๔ ประเภทนี้ กรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาวนั้น เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม คือ เจตนาเพื่อละกรรมทั้งสามอย่างข้างต้น หรือโดยองค์ธรรม ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

๓.๑.๓.๔ กรรมจำแนกตามบทบาทหน้าที่แสดงออกของกรรม

ในสังคีติสูตรหมวด ๑๐[๓๒] พระสารีบุตร ได้จัดหมวดหมู่กุศลกรรมบถและอกุศลกรรมบถโดยจำแนกตามลักษณะอาการแสดงออกของผู้กระทำกรรมในลักษณะต่าง ๆ ออกมาโดยมีเจตนาและมีกิเลสเป็นตัวขับเคลื่อนให้บุคคลกระทำกรรม โดยจัดเป็นหมวดหมู่ดังนี้

---

[๓๑] องฺ.จตุก.๒๑/๒๓๓/๒๖๕-๒๗๒.

[๓๒] ที.ปา.๑๑/๓๕๙-๓๖๐/๑๘๖-๒๘๘.

๑) กุศลกรรมบถ หมายถึง ทางแห่งกรรมดี, ทางทำดี, ทางแห่งกรรมที่เป็นกุศล, กรรมดีที่นำไปสู่สุคติ มี ๑๐ ประการ คำว่า “กรรมบถ” แปลว่า “ทางแห่งกรรม” การกระทำที่เข้าทางหรือเจตนาเป็นกรรม หรือที่นับว่าเป็นกรรม หมายถึง ทางแห่งกุศลกรรม ได้แก่

๑.๑ ที่เป็นกายกรรม มี ๓ อย่าง คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม

๑.๒ ที่เป็นวจีกรรม มี ๔ อย่าง คือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

๑.๓ ที่เป็นมโนกรรม มี ๓ อย่าง คือ ไม่โลภคอยจ้องอยากได้ของเขา ไม่คิดร้ายพยาบาทเบียดเบียนเขา ความเห็นชอบตามคลองธรรม (สัมมาทิฏฐิ)[๓๓] ดังนั้น กุศลกรรมบถ ก็คือ ความสุจริตทางกาย ทางวาจา และทางใจ

๒) อกุศลกรรมบถ คือ ทางแห่งกรรรมชั่ว, ทางแห่งกรรมที่เป็นอกุศล, กรรมชั่วที่นำไปสู่ทคติ มี ๑๐ ประการ คำว่า อะ แปลว่า ไม่, ตรงข้าม, คำว่า กุศล หมายถึง ความดีงาม = อกุศล แปลว่า “ทางแห่งความชั่ว” ได้แก่

๒.๑ ที่เป็นทางกายกรรม มี ๓ อย่าง คือ มีการฆ่าสัตว์ มีการลักทรัพย์ มีการประพฤติผิดในกาม

๒.๒ ที่เป็นวจีกรรม มี ๔ อย่าง คือ มีการพูดเท็จ มีการพูดส่อเสียด มีการพูดคำหยาบ มีการพูดเพ้อเจ้อ

๒.๓ ที่เป็นมโนกรรม มี ๓ อย่าง คือ มีความโลภอยากได้ของเขา มีความพยาบาทปองร้ายเขา ความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ)[๓๔]

กุศลกรรมบถและอกุศลกรรมบถ ตามที่ได้ยกมาแสดงนี้สามารถจำแนกออกตามลักษณะทางการแสดงออกได้ตามตารางดังนี้

---

[๓๓] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๒๖.

[๓๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗๗-๔๗๘.

ตารางที่ ๓.๒ การจัดกุศลกรรมบถและอกุศลกรรมบถสงเคราะห์เข้าในหนทางกระทำกรรม

ทางกระทำกรรม	กุศลกรรมบถ	อกุศลกรรมบถ
กายกรรม ๓	๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์ ๒. เว้นจากการลักขโมย ๓. เว้นจากการประพฤติผิดในกาม	๑. การฆ่าสัตว์ ๒. การลักทรัพย์ ๓. การประพฤติผิดในกาม
วจีกรรม ๔	๑. เว้นจากการพูดเท็จ ๒.เว้นจากการพูดส่อเสียด ๓. เว้นจากการพูดคำหยาบ ๔. เว้นจากการพูดคำเพ้อเจ้อ	๑.การพูดเท็จ ๒.การพูดส่อเสียด ๓. การพูดคำหยาบ ๔. การพูดเพ้อเจ้อ
มโนกรรม ๓	๑. ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของเขา ๒. ไม่คิดร้าย ๓. มีความเห็นชอบ	๑.เพ่งเล็งอยากได้ของของเขา ๒. มีความคิดร้าย ๓. มีความเห็นผิด

สรุปว่า กรรม ๒ ประเภท แบ่งตามคุณภาพของกรรม ได้แก่ ๑) กุศลกรรม หรือกรรมดี มีกุศลมูล คือรากเหง้าแห่งกุศล คือ อโลภะ (ความไม่โลภ) อโทสะ (ความไม่โกธร) และอโมหะ (ความไม่หลง) เป็นรากเหง้าแห่งกุศล ๒) อกุศลกรรม หรือกรรมชั่ว มีอกุศลกรรมเป็นรากเหง้า คือ โลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกธร) และโมหะ (ความหลง) เป็นรากเหง้าแห่งอกุศลกรรม กรรมแบ่งตามเวลา ๒ ประเภท ๑) กรรมเก่า (ตา) ไม่จัดเป็นกรรมเก่า ๒) กรรมใหม่ คือ กรรมในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ขณะนี้ กรรม ๓ แบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ ช่องทางการกระทำกรรม คือ ๑) กายกรรม คือ การกระทำกรรมกาย ๒) วจีกรรม คือ การกระทำกรรมทางวาจา ๓) มโนกรรม คือ การกระทำกรรมทางใจ การกระทำกรรมทั้ง ๓ ช่องทางนี้ ถ้าทำโดยเจตนาดีเรียกว่ากุศลกรรม ถ้าทำโดยเจตนาชั่วเรียกว่าอกุศลกรรม กรรม ๔ คือ แบ่งกรรมออก ๔ ประเภท คือ กรรมดำ ได้แก่ อกุศลกรรม กรรมขาว ได้แก่ กุศลกรรม กรรมทั้งดำทั้งขาว ได้แก่ อกุศลและกุศล กรรมไม่ดำไม่ขาว จัดเป็นอโหสิกรรม คือ พ้นกรรม กรรมจำแนกตามลักษณะความประพฤติที่แสดงออกของกรรม คือ ๑) กุศลกรรมบถ ๑๐ หมายถึง ความสุจริตทางกาย ทางวาจา และทางใจ เป็นสัมมาทิฏฐิจัดเป็นกรรมดีที่นำไปสู่สุคติ ๒) อกุศลกรรมบถ คือ ทางแห่งกรรรมชั่วเป็นมิจฉาทิฏฐิ จัดเป็นกรรมชั่วที่นำไปสู่ทุคติ

๓.๑.๓.๕ กรรมจำแนกตามกรรม ๑๒ ประเภท

เรื่องกรรมเท่าที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ไม่ได้จัดแบ่งไว้เป็นหมวดหมู่ แต่มีกล่าวถึงเรื่องกรรมที่ให้ผลตามกาล ๓ อย่าง คือ ๑) กรรมที่พึงเสวยในปัจจุบัน (ทิฏเฐว ธมฺเม) ๒) กรรมที่พึงเสวยในชาติถัดไป (อุปฺปชฺเชวา) ๓) กรรมที่พึงเสวยในชาติต่อ ๆ ไป (อปเร วา ปริยาเย)[๓๕]

กรรม ๑๒ ประเภท ไม่ได้มาจากพระสุตตันตปิฎกโดยตรง แต่มีปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งถือเป็นคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาชั้นอรรถกถา โดยพระพุทธโฆษาจารย์เป็นผู้รวบรวมเรียบเรียงจากพระไตรปิฎก และต่อมาอรรถกถาจารย์รุ่นต่อมาก็ได้อธิบายขยายความเพิ่มเติมออกไปจนกลายเป็นเนื้อหาของกรรมที่ละเอียดและพิสดารมากขึ้น[๓๖] กรรม ๑๒ ประเภทนี้ ท่านแบ่งออกเป็น ๓ หมวด ๆ ละ ๔ ประเภท ซึ่งกรรมแต่ละหมวดก็จะทำหน้าที่ให้ผลที่ต่างกันออกไป ดังนี้

๑. หมวดที่ ๑ กรรมที่ให้ผลตามหน้าที่มี ๔ ประเภท

ใน กิจจตุกะ คือ กรรมให้ผลตามหน้าที่ มีหน้าที่ส่งผลให้ผู้กระทำกรรมพบกับวิบากกรรมตามที่ตนได้ก่อกรรมไว้ และกรรมนี้จะมีส่วนสัมพันธ์กับกรรมอื่นด้วย ในคัมภีร์อรรถกถาพระอรรถกถาจารย์ได้จัดเอาไว้มี ๔ อย่าง ดังนี้

๑) ชนกกรรม คือ กรรมที่นำให้เกิด
๒) อุปัตถัมภกกรรม คือ กรรมสนับสนุน
๓) อุปปีฬกกรรม คือ กรรมบีบคั้น
๔) อุปฆาตกกรรม คือ กรรมตัดรอน[๓๗]

๑. ชนกกรรม หมายถึง **กรรมที่นำให้เกิด กรรมแต่งให้เกิด**[๓๘] หมายถึง กรรมดีหรือกรรมชั่วที่ทำไว้ เป็นตัวแต่งสัตว์ให้เกิด กล่าวคือ กรรมที่แต่งมาดีหรือชั่ว หรือกรรมที่ทำหน้าที่คล้ายมารดรบิดามีบทบาทหน้าที่ในการนำสัตว์ไปเกิดในภพต่าง ๆ ไม่ว่าจะเกิดเป็นสัตว์เดรัญฉาน เป็นมนุษย์ เป็นเทวดาหรือจะเกิดเป็นอะไรก็ตาม ย่อมเกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งชนกกรรมนี้ทั้งสิ้น ฉะนั้นชีวิตในพุทธปรัชญาไม่ใช่อยู่ ๆ จะเกิดเป็นอะไรก็เกิดขึ้นได้เองโดยที่ไม่มีเหตุปัจจัย หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือชนกกรรมเป็นพนักงานตกแต่งให้สัตว์ทั้งหลายเกิดขึ้นตามภพภูมิต่าง ๆ ทั้งหมด หากไม่มีชนกกรรมนี้แล้วสัตว์ทั้งหลายจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยเป็นอันขาด[๓๙] ซึ่งสอดคล้องกับ ประยงค์ แสนบุราณ กล่าวว่า กรรมชนิดนี้มี ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายกุศลกรรม และฝ่ายอกุศลกรรม กรรมทั้ง ๒ ฝ่ายนี้ จะนำสัตว์ไปเกิดในภพภูมิอันเหมาะแก่กรรมที่ตนเองได้ทำไว้ ไม่ว่าจะเป็นภพที่สัตว์บริโภคกาม เช่น ภพของสัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ สวรรค์ ๖ ชั้น เป็นต้น ภพของสัตว์ที่มีรูปร่างหรือพรหมโลก หรือภพของสัตว์ที่ไม่มีรูปร่างที่เรียกว่าพรหมไม่มีรูปร่าง สัตว์ที่ไปเกิดในภพภูมิเหล่านี้ ไปเกิดเพราะอำนาจกรรมที่ตนเองได้สร้างสมเอาไว้"[๔๐]

---

[๓๕] องฺ.ปญฺจก.๒๒/๓๓๔/๔๑๘-๔๒๔.

[๓๖] ประยงค์ แสนบุราณ, *พระพุทธศาสนาเถรวาท*, อ้างแล้ว, หน้า ๓๐๗-๓๐๘.

[๓๗] สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๐๐.

[๓๘] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๗๙.

[๓๙] องฺ.ติก.อ.๓๔/๑๒๙.

[๔๐] ประยงค์ แสนบุราณ, *พระพุทธศาสนาเถรวาท*, อ้างแล้ว, หน้า ๓๑๖.

๒. อุปัตถัมภกกรรม กรรมสนับสนุน คือ กรรมที่ทำหน้าที่คอยอุปถัมหรือช่วยสนับสนุนส่งเสริมชนกกรรมให้แรง เด่นชันยิ่งขึ้น กล่าวคือ ถ้าชนกกรรมแต่งมาดี กรรมนี้จะทำหน้าที่อุปัตถัมภ์ค้ำชูให้ยิ่งขึ้น แต่ถ้าชนกกรรมแต่งมาชั่วก็จะเข้าสนับสนุนให้ชั่วยิ่งขึ้น กล่าวสรุปสั้น ๆ คือ "อุปัตถัมภกรรม" คือ กรรมที่คอยสนับสนุนหรือซ้ำเติม ต่อจากชนกกรรม[๔๑] ซึ่งประยงค์ แสนบุราณ กล่าวว่า กรรมชนิดนี้จะแสดงตัวในการสนับสนุนชนกกรรม ทั้งที่เป็นฝ่ายกุศลกรรมและอกุศลกรรม เช่น ชนกกรรมฝ่ายกุศลให้เกิดมาดี อุปัตถัมภกกรรมก็จะเข้ามาสนับสนุนให้ดียิ่งขึ้น แต่ถ้าชนกกรรมฝ่ายอกุศลให้เกิดมาชั่วอุปัตถัมภกกรรมก็จะเข้าทำหน้าที่สนับสนุนให้ชั่วลงไปอีก[๔๒]

๓. อุปปีฬกกรรม กรรมบีบคั้นหรือขัดขวางกรรมเดิม คือ กรรมที่ทำหน้าที่คอยขัดขวาง บีบคั้นหรือบั่นทอนชนกกรรม กล่าวคือ ถ้าชนกกรรมแต่งมาดี กรรมนี้จะคอยขัดขวางบีบคั้นแปรเปลี่ยนกรรมดีให้ทุเลาลง ถ้าชนกกรรมเดิมแต่งมาชั่ว กรรมนี้จะคอยขัดขวางบีบคั้นแปรเปลี่ยนกรรมชั่วให้ทุเลาลง หรือเข้าไปทำร้ายกรรมที่มีสภาพตรงข้ามกับตนมิให้เป็นไปได้นาน[๔๓] ในอรรถกถาพระสุตตันตปิฎก อังคุตรนิกาย ติกนิบาต พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายไว้ว่า "กรรมที่เบียดเบียนบีบคั้นสุขทุกข์ที่เกิดขึ้นในเพราะวิบากที่ให้เกิดปฏิสนธิที่กรรมอื่นให้ผลแล้วจะไม่ให้ (สุขหรือทุกข์นั้น) เป็นไปตลอดกาลนาน"[๔๔] และพระพรหมโมลี ได้อธิบายความหมายของอุปปีฬกกรรมไว้ว่า "อุปปีฬกกรรมนี้ ทำหน้าที่เบียดเบียนซึ่งสุขและทุกข์อันกรรมอื่นให้บังเกิด อันกรรมอื่นให้อุบัติแล้วตัดซึ่งสุขและทุกข์อันกรรมอื่นให้บังเกิด มิได้ให้เพื่อจะให้ผลกรรมอื่น ตัดเสียซึ่งผลแห่งกรรมอื่นแล้วให้ผลด้วยตน"[๔๕]

๔. อุปฆาตกกรรม หรืออุปัจเฉทกรรม คือ กรรมตัดรอน ทำหน้าที่ในการห้ำหั่นชนกกรรมให้ออกผลตรงกันข้ามอย่างหน้ามือหลังมือ กล่าวคือ ถ้าชนกกรรมแต่งมาดี กรรมนี้จะเข้าไปตัดรอนให้ผลออกมาเป็นชั่ว เช่น เศรษฐีเกิดล้มละลายกลายเป็นยาจก คนมียศถาบรรดาศักดิ์ ถูกถอดยศถาบรรดาศักดิ์ หรือชนกกรรมแต่งมาให้ชั่ว กรรมนี้ก็จะทำหน้าที่เข้าไปตัดรอนให้กลายเป็นดีแทนที่[๔๖] เช่น ยาจกถูกสลากกินแบ่งรัฐบาลรางวัลที่ ๑ กลายเป็นเศรษฐีไปเลย เป็นต้น ในอรรถกถาอังคุตรนิกาย ติกนิบาต ได้อธิบายว่า "อุปฆาตกรรมที่เป็นกุศลบ้าง ที่เป็นอกุศลบ้าง มีอยู่เองจะตัดรอนกรรมอื่นที่มีกำลังอ่อนกว่า ห้ามวิบากของกรรมนั้นไว้แล้วทำโอกาสแก่วิบากของตน ก็เมื่อกรรมทำ(ให้) โอกาสอย่างนี้แล้ว กรรมนั้นเรียกว่าเผล็ดผลแล้ว อุปฆาตกรรมนี้นั่นแหละ มีชื่อว่าอุปัจเฉทกกรรมบ้าง"[๔๗] ซึ่งสอดคล้องกับ ประยงค์ แสนบุราณ กล่าวว่า อุปฆาตกกรรมเป็นกรรมที่มีกำลังแรง เมื่อจะ

---

[๔๑] องฺ.ติก.อ.๓๔/๑๓๐.

[๔๒] ประยงค์ แสนบุราณ, *พระพุทธศาสนาเถรวาท*, อ้างแล้ว, หน้า ๓๑๗.

[๔๓] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๕๗๓-๕๗๔.

[๔๔] องฺ.ติก.อ.๓๔/๑๓๐.

[๔๕] พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๙), *กรรมทีปนี เล่ม ๑*, อ้างแล้ว, หน้า ๘๑.

[๔๖] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๕๗๒.

[๔๗] องฺ.ติก.อ.๓๔/๑๓๒.

ให้ผลของกรรมย่อมมีกำลังมากพอที่จะเข้าไปแทรกการให้ผลแทนกรรมที่กำลังให้ผลอยู่ และทำให้กรรมที่กำลังให้ผลอยู่นั้นหมดโอกาสให้ ผลหรือตัดขาดการให้ผลนั้นลงไปทันที[๔๘]

กล่าวคือ บรรดากรรมให้ผลตามหน้าที่ทั้ง ๔ ประเภทนั้น กรรมที่มีชื่อว่าชนกกรรม เป็นทั้งกุศลและอกุศล **ชนกกรรม**ทำหน้าที่ให้เกิดวิบากขันธ์ในกามภพ ในรูปภพและอรูปภพ ทั้งในเวลาปฏิสนธิ ทั้งในเวลาวิบากขันธ์เป็นไป (ตั้งแต่เกิดจนตาย) ส่วน**อุปัตถัมภกกรรม**ไม่สามารถให้เกิดวิบาก (ขันธ์) ได้ แต่เมื่อกรรมอื่นให้ปฏิสนธิแล้ว จึงสนับสนุนสุขหรือทุกข์ที่เกิดขึ้นในวิบาก (ขันธ์) ซึ่งกรรมอื่นให้เกิดขึ้นให้เป็นไปตลอดกาล **อุปปีฬกกรรม**เมื่อกรรมอื่นปฏิสนธิแล้ว ก็เข้าไปบีบคั้นเบียดเบียนสุขหรือทุกข์ที่เกิดขึ้นในวิบาก (ขันธ์) ซึ่งกรรมอื่นนำให้เกิดขึ้น มิให้ดำเนินไปตลอดกาล ส่วน**อุปฆาตกรรม** ไม่ว่าตนเองจะเป็นกุศลหรืออกุศลก็ตาม คอยตัดรอนกรรมอื่นที่มีกำลังด้อยกว่า ห้ามปรามผลของกรรมนั้นไว้แล้วทำโอกาสให้แก่ผลของตน แต่เมื่อกรรมทำโอกาสให้อย่างนี้แล้ว ก็เรียกวิบากนั้นได้ว่า **“เกิดขึ้นแล้ว”**[๔๙]

๒. หมวดที่ ๒ กรรมที่ให้ผลตามลำดับมี ๔ ประเภท

ประเภทของกรรมหมวดนี้ เรียกว่า กรรมที่ให้ผลตามลำดับ คือ ทำหน้าที่ให้ผลตามความหนักเบา ทั้งฝ่ายกุศลกรรมและฝ่ายอกุศลกรรม มี ๔ ประเภท ดังนี้

๑) ครุกรรม	คือ กรรมหนัก
๒) พหุลกรรม (อาจิณณกรรม)	คือ กรรมเคยชิน
๓) อาสันนกรรม	คือ กรรมเมื่อจวนเจียน (กรรมใกล้ตาย)
๔) กตัตตากรรม	คือ กรรมสักแต่ว่าทำ

๕. ครุกรรม คือ **กรรมหนัก**[๕๐] กล่าวคือ กรรมหนักย่อมจะให้ผลก่อนกรรมเบาดุจโยนสิ่งต่าง ๆ ลงมาจากที่สูง สิ่งที่หนักกว่าย่อมจะลงถึงพื้นก่อน ครุกรรม มีทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ฝ่ายดี ได้แก่ การทำสมาธิจนบรรลุฌานสมาบัติ ๘ ผู้ได้ฌานสมาบัติ ๘ ชื่อว่าได้ทำกุศลที่ดีที่สุด เมื่อสิ้นชีวิตไปแล้วย่อมได้เกิดในพรหมโลกทันที ส่วนฝ่ายชั่ว ได้แก่ การทำอนันตริยกรรม มี ๕ ประการ คือ ๑) มาตุฆาต คือ ฆ่ามารดา ๒) ปิตุฆาต คือ ฆ่าบิดา ๓) อรหันตฆาต คือ ฆ่าพระอรหันต์ ๔) โลหิตุปบาท คือ ทำร้ายพระพุทธเจ้าจนพระโลหิตห้อขึ้น และ ๕) สังฆเภท คือ ทำลายสงฆ์ให้แตกกัน ชื่อว่าได้ทำกรรมฝ่ายอกุศลที่ร้ายแรงที่สุด เมื่อสิ้นชีวิตแล้วย่อมเกิดในนรกทันที กรรมดังกล่าวจะให้ผลก่อนกรรมอื่น โดยไม่มีกรรมอื่นมาขวางหรือกั้นได้ อุปมาเหมือนวัวแก่มีกำลังน้อย แต่ยืนคอยอยู่ตรงปากคอกพอดี ย่อมจะออกจากคอกได้ก่อนวัวหนุ่มอื่น ๆ[๕๑]

๖. พหุลกรรม หรือ **อาจิณณกรรม** คือ กรรมที่ทำจนชิน หรือเรียกว่า กรรมสะสม กล่าวคือ กรรมที่ทำจนชินได้สั่งสมทีละน้อย ๆ นานเข้ารวมกันกลายเป็นกรรมมาก กรรมหนา กรรมใหญ่ดุจดินพอกหางหมู กรรมนี้จะให้ผลต่อจากครุกรรม หรือให้ผลรองจากครุกรรม ถ้าครุกรรมไม่มี อาจิณกรรม

---

[๔๘] ประยงค์ แสนบุราณ, *พระพุทธศาสนาเถรวาท*, อ้างแล้ว, หน้า ๓๑๘.

[๔๙] พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร),* พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๐๐-๑๐๐๑.

[๕๐] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๓๘.

[๕๑] ขุ.ป.อ.๖๙/๔๒๑.

ก็จะให้ผลทันที[๕๒] พหุลกรรม จึงเรียกได้อีกอย่างว่า อาจิณณกรรม หมายถึง กรรมบางอย่างที่ทำด้วยเจตนา ทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังทำ ถึงแม้จะเป็นกรรมที่ทำไว้เพียงครั้งเดียว และได้กระทำมานานมากแล้ว เมื่อใดที่ผู้กระทำได้นึกถึงกรรมที่เคยได้กระทำนั้นบ่อย ๆ จนเกิดความเคยชิน การที่ผู้กระทำได้คิดถึงการกระทำของตนนั้นบ่อย ๆ และทุกครั้งที่คิดถึงกรรมนั้น ถ้าเป็นกรรมดีก็จะมีความรู้สึกเป็นสุข ปีติ แต่หากเป็นกรรมชั่วก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ เศร้าหมอง อาจิณณกรรมจึงเป็นตัวกำหนดคติชีวิตที่ไปหลังความตาย ซึ่งขึ้นอยู่กับว่ากรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลกรรมใดจะมีมากกว่ากัน เปรียบเหมือนนักมวยปล้ำ คนใดมีกำลังมากคนนั้นจะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งพ่ายแพ้[๕๓] ดังนั้น พหุลกรรมจึงเป็นกรรมหนักรองลงมาจากครุกรรม ถ้าไม่มีครุกรรมให้ผล พหุลกรรมก็จะให้ผลแทนครุกรรมทันที

๗. อาสันนกรรม คือ **กรรมจวนเจียน** หรือ **กรรมที่ทำเมื่อจวนเจียนจะตาย** หรือที่เอาจิตใจจดจ่อในเวลาใกล้จะตาย ถ้าไม่มีครุกรรม และพหุลกรรม ๒ ข้อก่อน กรรมนี้จะให้ผลก่อนกรรมอื่น เปรียบเหมือนโคก็ออกได้ก่อน[๕๔] กล่าวคือ กรรมดีหรือกรรมชั่วที่ทำในเวลาใกล้ตาย ถ้าไม่มี ๒ ข้อก่อน ก็จะให้ผล อาสันนกรรมถึงจะเป็นกรรมที่มีพลังสู้กรรมอื่นไม่ได้ แต่ก็สามารถให้ผลของกรรมก่อนกรรมอื่นได้ อาสันนกรรมนี้ มี ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายอกุศล และฝ่ายกุศล[๕๕] ดังนั้น อาสันนกรรมทั้ง ๒ ฝ่ายนี้จะเกิดขึ้นด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง พึงเห็นตัวอย่าง เช่น ในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทเรื่องมัฏฐกุณฑลี ที่เห็นพระพุทธเจ้าก่อนตายแล้วเกิดปีติ จึงทำให้ไปเกิดในสวรรค์เพราะจิตผ่องใส[๕๖] ในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทเรื่องพระติสสเถระที่เกิดเป็นเล็นเพราะก่อนตายนั้นหวงจีวรที่พี่สาวของท่านถวายให้ถึงวันที่ ๗ เล็นก็ตายไปเกิดในดุสิตวิมานเป็นเทพบุตร[๕๗]

๘. กตัตตากรรม หรือ **กตัตตาวาปนกรรม** หมายถึง กรรมสักว่าทำ หรือ กรรมอื่นที่เคยทำไว้แล้ว คือ ทำโดยไม่ได้จงใจจะให้เป็นอย่างนั้นโดยตรง หรือมีเจตนาอ่อนไม่ชัดเจน ย่อมให้ผลต่อเมื่อไม่มีกรรมอื่น เปรียบเสมือนคนบ้ายิงลูกศรออกไปโดยไม่มีเป้าหมายจะให้ถูกใคร ทำไปโดยไม่ตั้งใจ[๕๘] กรรมที่ผู้ทำไม่ได้ตั้งใจทำ หรือผู้ทำทำด้วยเจตนาอย่างหนึ่ง แต่ไปเกิดเป็นกรรมอีกอย่างหนึ่งขึ้นมา เช่น พ่อเห็นงูพิษเลื้อยมาใกล้ลูกของตัวเองซึ่งลูกยังเล็กและกลัวงูพิษนั้นจะกัดลูก จึงเขวี้ยงค้อนโดยตั้งใจจะไล่งู แต่ค้อนที่เขวี้ยงไปนั้นบังเอิญโดนหัวงูตาย ในกรณีนี้ การตายของงูไม่ได้เกิดจากเจตนาที่จะฆ่า แต่บังเอิญค้อนไปโดนตัวงูตาย นี้เรียกว่า เจตนาในการกระทำอย่างหนึ่งแต่กรรมไปเกิดเป็นอีกอย่างหนึ่ง[๕๙] ถ้าไม่มีครุกรรม อาสันนกรรม และอาจิณณกรรม กรรมนี้จึงจะให้ผล กรรมข้อนี้เปรียบเหมือนคนบ้ายิงลูกศร เพราะคนปกติที่ไม่มีฤทธิ์จะไม่รู้เลยว่า เป็นกรรมอะไรที่จะมาให้ผลนำเกิด เนื่องจากทำไว้ในอดีตชาตินั่นเอง

---

[๕๒] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๒๖๕.

[๕๓] องฺ.ติก.อ.๓๔/๑๒๔.

[๕๔] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๕๕๘.

[๕๕] พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๙), *กรรมทีปนี เล่ม ๑*, อ้างแล้ว, หน้า ๑๕๐.

[๕๖] ปัญญา ใช้บางยาง และโรศะนี เวชประพันธ์, *พระพุทธวจนะคาถาธรรมบท จากพระไตรปิฎก*, อ้างแล้ว, หน้า ๕-๗.

[๕๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒๒.

[๕๘] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๒.

[๕๙] ประยงค์ แสนบุราณ, *พระพุทธศาสนาเถรวาท*, อ้างแล้ว, หน้า ๓๑๕.

บรรดากรรม ๔ อย่างนั้น เป็นกุศลหรืออกุศลก็ตาม ในบรรดากรรมหนักและไม่หนักกรรมใดเป็นกรรมหนัก เช่น มาตุฆาต (ฆ่ามารดา) เป็นต้นก็ตาม หรือ มหัคคตกรรม ก็ตาม กรรมนั้นแลให้ผลก่อน ถึงแม้ในบรรดากรรมที่เคยชินและไม่เคยชินก็เหมือนกัน กรมใดที่เคยชินเช่นความเป็นผู้มีศีลดีก็ตาม หรือความเป็นผู้ทุศีลก็ตาม กรรมเคยชินนั้นแลให้ผลก่อน กรรมที่คนเราระลึกได้ในเวลาใกล้มรณะมีชื่อเรียกว่ อาสันนกรรม (คือกรรมจวนเจียน) เพราะว่า บุคคลผู้ใกล้ตายสามารถระลึกถึงกรรมใดได้ เขาก็เกิดขึ้นด้วยกรรมนั้นนั่นแล ส่วนกรรมนอกจาก ๓ อย่างนี้ เป็นกรรมที่ได้ความคุ้นเคยบ่อย ๆ มีชื่อเรียกว่า กตัตตากรรม เมื่อไม่มีกรรม ๓ อย่างเหล่านั้นแล้ว มันจึงชักพาไปสู่ปฏิสนธิ[๖๐]

๓. หมวดที่ ๓ กรรมที่ให้ผลตามกาล มี ๔ ประเภท

กรรมหมวดที่ ๓ นี้เป็นกรรมที่ท่านได้จัดแบ่งเอาไว้ในกรณีที่หนึ่ง หมายถึง กรรมแต่ละอย่างจะให้ผลของกรรมตามระยะเวลาที่แน่นอนมี ๔ อย่าง คือ

๑) ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม คือ กรรมให้ผลในชาตินี้
๒) อุปปัชชเวทนียกรรม คือ กรรมให้ผลต่อเมื่อเกิดแล้วในภพหน้า
๓) อปราปริยเวทนียกรรม คือ กรรมให้ผลในภพสืบ ๆ ไป
๔) อโหสิกรรม คือ กรรมเลิกให้ผล

๙. ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม คือ กรรมให้ผลในชาติปัจจุบัน หรือให้ผลในชาตินี้เท่านั้น ถ้าพ้นผ่านจากชาตินี้ไปก็จะกลายเป็นอโหสิกรรมไป อรรถกถาขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค กล่าวว่า “ในกรรม ๔ อย่างนั้น ชวนเจตนาครั้งแรก เป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมก็ดี ในบรรดาชวนจิต ๗ ดวง กรรมนี้ให้ผลเฉพาะในอัตภาพนี้ (ชาตินี้) เท่านั้น แต่ถ้าไม่มีโอกาสให้ผลในอัตภาพนี้ ก็กลายเป็นอโหสิกรรม ไม่มีผลต่อไป”[๖๑] โดยท่านแบ่งออกเป็น ๒ ฝ่ายคือ ๑) ฝ่ายกุศลกรรม เช่น กรรมของกากวฬิยเศรษฐี และกรรมของปุณณกเศรษฐี ๒) ฝ่ายอกุศลกรรม เช่น กรรมของนันทยักษ์ นันทมานพ นันทโคฆาต ภิกษุโกกาลิกะ พระเจ้าสุปปพุทธะ เป็นต้น ดังข้อความในอังคุตรนิกาย ติกนิบาตร ที่ว่า

“ในบรรดา (ชวนะ) จิต ๗ ดวง ชวนเจตนาดวงแรก ที่เป็นกุศลหรืออกุศล ในชวนวิถีแรก ชื่อว่า ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม ทิฏฐธรรมเวทนียกรรมนั้น ให้วิบากในอัตภาพนี้เท่านั้น ที่เป็นกุศลอำนวยวิบากในอัตภาพนี้ เหมือนกรรมของกากวฬิยเศรษฐีและกรรมของปุณณกเศรษฐี เป็นต้น ส่วนที่อกุศล (อำนวยผลในอัตภาพนี้) เหมือนกรรมของของนันทยักษ์ นันทมานพ นันทโคฆาต ภิกษุโกกาลิกะ พระเจ้าสุปปพุทธะ พระเทวทัต และนางจิญจมาณวิกา เป็นต้น แต่เมื่อไม่สามารถให้ผลอย่างนั้น จะเป็นอโหสิกรรมไป คือ ถึงความเป็นกรรมที่ไม่มีผล”[๖๒] เปรียบเหมือนนายพรานเนื้อเห็นเนื้อแล้วโก่งธนูยิงไป ถ้าไม่พลาด ก็จะทำให้เนื้อนั้นล้มลงในที่นั้นเอง ถ้ายิงพลาดเนื้อก็จะวิ่งหนีไปไม่หันหลังกลับมาอีก[๖๓] ดังนั้น ทิฏฐธรรมเวทนียกรรมนี้ จึงเป็นกรรมที่สามารถรับรู้ผลได้ทันในชาติเดียวคือชาติปัจจุบันนี้เท่านั้น

---

[๖๐] พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร),* อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๐๐.

[๖๑] ขุ.ป.อ.๖๙/๔๒๐.

[๖๒] องฺ.ติก.อ.๓๔/๑๒๒.

[๖๓] องฺ.ติก.อ.๓๔/๑๒๒.

๑๐. อุปปัชชเวทนียกรรม คือ กรรมที่จะให้ผลในชาติถัดไป หรือชาติหน้าต่อจากชาตินี้เท่านั้น เมื่อไม่อาจให้ผลในชาติหน้าอย่างนั้นได้ ก็กลายเป็นอโหสิกรรม[๖๔] กรรมชนิดนี้แบ่งออกเป็น ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายกุศลกรรม ได้แก่ สมาบัติ ๘ ฝ่ายอกุศลกรรม ได้แก่ อนันตริยกรรม ๕ อรรถกถาอังคุตรนิกาย ติกนิบาต กล่าวว่า “ส่วนชวนเจตนาดวงที่ ๗ ที่ยังประโยชน์ให้สำเร็จชื่อว่า อุปปัชชเวทนียกรรม อุปปัชชเวทนียกรรมนั้น อำนวยผลในอัตภาพต่อไป แต่ในบรรดากรรมทั้งสองฝ่ายนี้ อุปปัชชเวทนียกรรมในฝ่ายที่เป็นกุศล พึงทราบด้วยสามารถแห่งสมาบัติ ๘ ในฝ่ายที่เป็นอกุศลพึงทราบด้วยสามารถแห่งอนันตริยกรรม ๕ บรรดากรรมทั้งสองฝ่ายนั้นผู้ที่ได้สมาบัติ ๘ จะเกิดในพรหมโลกด้วยสมาบัติอย่างหนึ่ง ฝ่ายผู้กระทำอนันตริยกรรม ๕ จะบังเกิดในนรกด้วยกรรมอย่างหนึ่ง สมาบัติที่เหลือและกรรม (ที่เหลือ) จะถึงความเป็นอโหสิกรรมไปหมด คือ เป็นกรรมที่ไม่มีวิบาก[๖๕]

การทำกรรมแต่ละครั้งหรือแต่ละกรรมตามความหมายของอุปปัชชเวทนียกรรมนั้น ผลกรรมที่จะไปให้ผลแก่ผู้ทำกรรมนั้น ก็คือ กรรมที่ชวนเจตนาดวงที่ ๗ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล หรือกรรมนั้นเป็นกรรมหนักหรือกรรมเบา เมื่อกรรมจะให้ผลในชาติถัดไป ก็เป็นกรรมที่ทำด้วยชวนเจตนาดวงที่ ๗ เท่านั้น และถ้าสมมติว่ากรรมที่ทำด้วยชวนเจตนาดวงที่ ๗ ไม่สามารถที่จะให้ผลของกรรมนั้นได้ จะด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นแรงกรรมนั้นไม่มากพอ หรือมีกรรมอื่นมาขัดขวาง จนทำให้กรรมที่ทำด้วยชวนเจตนาดวงที่ ๗ ให้ผลไม่ได้กรรมในชวนเจตนาดวงที่ ๗ นั้นก็จะกลายเป็นอโหสิกรรมไป อย่างไรก็ตามกรรมนั้น ๆ ยังมีชวนเจตนาดวงอื่น ๆ ผสมอยู่ด้วยแม้ว่าการกระทำกรรมด้วยชวนเจตนาดวงที่ ๗ จะเป็นอโหสิกรรมแล้วแต่กรรมนั้น ๆ ยังไม่สิ้นกระแสกรรมที่จะให้ผล เพราะชวนเจตนาดวงที่ ๒-๖ นั้นยังไม่ให้ผลเลย กรรมนั้น ๆ จึงต้องมีผลของกรรมนั้นคอยรอจังหวะจะให้ผลอยู่ แต่ไม่ใช่จะให้ผลในชาติถัดไป (ชาติที่ ๒ ถัดจากชาติปัจจุบันนี้)”[๖๖]

๑๑. อปราปริยเวทนียกรรม คือ กรรมให้ผลในชาติต่อ ๆ ไป ถัดจากชาติหน้า ซึ่งกรรมนี้จะให้ผล ได้เรื่อยไปในอนาคตเมื่อเลยจากชาติหน้าไปแล้ว นั่นคือ ได้โอกาสเมื่อใดก็ให้ผลเมื่อนั้น ไม่เป็นอโหสิกรรม ตราบใดที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ เปรียบเหมือนสุนัขวิ่งไล่ตามเนื้อไล่ทันที่ใดก็จะกัดทันที อรรถกถาอังคุตรนิกาย ติกนิบาต กล่าวว่า “ก็ชวนเจตนา ๕ ดวง ที่เกิดขึ้นในระหว่างแห่งชวนะ ๒ ดวง (ชวนเจตนาดวงที่ ๑ และชวนเจตนาดวงที่ ๗) ชื่อว่า อปรปริยายเวทนียกรรม อปรปริยายเวทนียกรรมนั้น ได้โอกาสเมื่อใดในอนาคต เมื่อนั้นจะให้ผล เมื่อความเป็นไปแห่งสังสารวัฏฏะยังมีอยู่ กรรมนั้นจะชื่อว่า เป็นอโหสิกรรมย่อมไม่มี กรรมทั้งหมดนั้นควรแสดงด้วย (เรื่อง) พรานสุนัขเปรียบเหมือนสุนัขที่นายพรานเนื้อปล่อยไป เพราะเห็นเนื้อจึงวิ่งตามไปทันเข้าในที่ใด ก็จะกัดเอาในที่นั้นแหละฉันใด กรรมนั้นก็ฉันนั้นเหมือนกัน ได้โอกาสในที่ใดก็จะอำนวยผลในที่นั้นทันที ขึ้นชื่อว่าสัตว์จะรอดพ้นไปจากกรรมนั้นเป็นไม่มี[๖๗]

---

[๖๔] ขุ.ป.อ.๖๙/๔๒๑.

[๖๕] องฺ.ติก.อ.๓๔/๑๒๒-๑๒๓.

[๖๖] ประยงค์ แสนบุราณ, *พระพุทธศาสนาเถรวาท*, อ้างแล้ว, หน้า ๓๐๙.

[๖๗] องฺ.ติก.อ. (ไทย) ๓๔/๑๒๓.

๑๒. อโหสิกรรม คือ กรรมที่เลิกให้ผล หรือไม่ให้ผลอีก หมายความว่า กรรมทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลที่เลิกให้ผล เปรียบเหมือนพืชที่หมดยาง เพราะปลูกไม่ขึ้นอีก[๖๘] อรรถกถาขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค กล่าวว่า “เพราะกรรม ๔ อย่าง คือ ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม อุปปัชชเวทนียกรรม อปราปริยเวทนียกรรม อโหสิกรรม ในกรรมเหล่านั้นชวนเจตนาครั้งแรก เป็นกุศลก็ดี เป็นอกศลก็ดี ในจิต ๗ ดวง ในชวนวิถีจิต ๑ ดวง ชื่อว่า ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม ทิฏฐธรรมเวทนียกรรมนั้นย่อมให้ผลในอัตภาพนี้เท่านั้น แต่เมื่อไม่อาจให้ผลอย่างนั้น ก็เป็นอโหสิกรรมด้วยสามารถติกะว่า กรรมได้มีแล้ว วิบากแห่งกรรมไม่ได้มีแล้ว วิบากแห่งกรรมจักไม่มี วิบากแห่งกรรมไม่มีอยู่ดังนี้ ส่วนชวนเจตนาดวงที่ ๗ ให้สำเร็จประโยชน์ ชื่อว่าอุปปัชชเวทนียกรรม อุปปัชชเวทนียกรรมนั้นย่อมให้ผลในอัตภาพเป็นลำดับไป เมื่อไม่อาจให้ผลอย่างนั้นได้ ก็เป็นอโหสิกรรมตามนัยดังกล่าว”[๖๙] อย่างไรก็ตาม กรรมจะหยุดให้ผลด้วยเหตุ ๓ ประการ[๗๐] ได้แก่ ๑) หมดแรง คือ กรรมนั้นให้ผลจนสมควรแก่เหตุแล้ว อุปมาเหมือนนักโทษที่ได้รับโทษครบตามกำหนดแล้วก็จะพ้นโทษ ดังนั้นการให้ผลของกรรมก็เป็นเช่นเดียวกัน ๒) กรรมจะหยุดให้ผลเมื่อกรรมอื่นเข้ามาแทรกแซงเป็นครั้งคราว คือ กรรมดีจะหยุดให้ผลชั่วคราวเมื่อบุคคลทำกรรมชั่วแรง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นครุกรรม เป็นต้น เพื่อให้เข้าใจเรื่องกรรมโดยตลอดต้องพูดกันเรื่องสังสารวัฏ คือการเวียนว่ายตายเกิด ก็ต้องสาวไปหากรรมดีกรรมชั่วในอดีตจึงจะสมบูรณ์ และ ๓) บุคคลผู้กระทำกรรมได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ตัดวัฏฏะคือการเวียนว่ายตายเกิดเสียได้ มีชีวิตอยู่เป็นชาติสุดท้าย ไม่เกิดในภพใหม่อีก กรรมย่อมหมดโอกาสให้ผลอีกต่อไป วิญญาณของท่านผู้บริสุทธิ์หมดเชื้อ เหมือนเมล็ดพืชที่สิ้นยางเหนียวแล้วปลูกไม่ขึ้นอีกต่อไป กรรมจะมีโอกาสให้ผลอยู่บ้างก็เฉพาะเวลาที่ท่านยังมีชีวิตอยู่เท่านั้น เช่น กรรมของพระมหาโมคคัลลานะ กรรมของพระอังคุลิมาล เมื่อท่านนิพพานแล้ว กรรมต่าง ๆ ทั้งดีและชั่ว ไม่ว่ารุนแรงเพียงใดก็หมดโอกาสให้ผล เปรียบเหมือนบุคคลวิ่งหนีสุนัข สามารถว่ายน้ำข้ามไปฝั่งโน้นได้แล้ว เหลือวิสัยของสุนัขที่จะไล่ตามไปได้ เมื่อบุคคลผู้นั้นไม่กลับมาสู่ฝั่งนี้อีก สุนัขซึ่งเฝ้าคอยดูอยู่ก็จะตายไปเอง[๗๑] หรือกล่าวสรุปสั้น ๆ คือ ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม คือ กรรมให้ผลในชาติปัจจุบัน อุปปัชชเวทนียกรรม คือ กรรมที่จะให้ผลในชาติถัดไป อปราปริยเวทนียกรรม คือ กรรมให้ผลในชาติต่อ ๆ ไป ถัดจากชาติหน้า และอโหสิกรรม คือ กรรมเลิกให้ผล หรือ หมดโอกาสจะให้ผลอีก

จากที่ได้กล่าวมา กรรมเป็นเรื่องสลับซับซ้อน สับสนปนเปกันยิ่งนัก ดุจเข็ดด้ายที่ปนกันยุ่งหรือหญ้ามุงกระต่ายที่พันกันนุงนังหาต้นปลายไม่พบ กรรมไม่อาจแยกจากกันได้เด็ดขาด ทั้งไม่มีใครสามารถรู้กรรมได้ ดังนั้น หมอดู หรือ โหรผู้เก่งกาจ อาจทำนายกรรมในอดีตของแต่ละบุคคลได้ถูกต้องเพราะได้ผ่านมาแล้ว แต่ไม่อาจทำนายถึงอนาตได้อย่างถูกต้องถ่องแท้หมดสิ้นได้ เพราะกรรมเป็นเรื่องซับซ้อนดังกล่าวแล้ว ก็มีแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นที่ทรงทราบเรื่องกรรม ดังที่ทรงตรัสถึงอจินไตย ๔ คือ พุทธวิสัย ฌานวิสัย วิบากแห่งกรรม โลกจินดา ว่าเป็นเรื่องสลับซับซ้อนลุ่มลึกยิ่งนัก บุคคลไม่ควรคิดเพราะถึงจะคิดอย่างไรก็รู้ไม่หมด ขืนคิดไปก็เป็นบ้า ทั้งนี้ก็เพราะเรื่องดังกล่าวอยู่เหนือ

---

[๖๘] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๕๓๐.

[๖๙] ขุ.ป.อ.๖๙/๔๒๐-๔๒๑.

[๗๐] วศิน อินทสระ, *หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด*, อ้างแล้ว, หน้า ๓๐-๓๑.

[๗๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓-๔๕.

วิสัยปุถุชนและคนทั่วไป[๗๒] ฉะนั้น กรรมจึงเป็นเรื่องสลับซับซ้อนมาก แต่ผู้มีปัญญาก็พอตรองตามให้เห็นจริงได้ เพราะคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นไม่ยากเกินไปจนตรองตามด้วยปัญญาแล้วก็ไม่เห็น และไม่ง่ายเกินไปจนไม่ต้องใช้ปัญญาตรองตามก็เห็นได้

สรุปได้ว่า กรรม ๑๒ ประเภท จัดไว้เป็นหมวดหมู่ โดยยึดหลักกรรมที่ให้ผลตามลำดับกาลมี ๔ อย่าง ได้แก่ ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม อุปปัชชเวทนียกรรม อปราปริยเวทนียกรรม และอโหสิกรรม ยึดหลักกรรมที่ให้ผลตามหน้าที่มี ๔ อย่าง ได้แก่ ชนกกรรม อุปัตถัมภกกรรม อุปปีฬกกรรม และอุปฆาตกรรม และยึดหลักการให้ผลตามลำดับความหนักเบามี ๔ อย่าง ได้แก่ ครุกกรรม พหุลกรรม อาสันนกรรม และ กตัตตากรรม รวมทั้งหมดจึงเรียกว่า กรรม ๑๒ และการให้ผลของกรรมแต่ละประเภทก็มีความสัมพันธ์กัน จัดลำดับการให้ผลกันไปตามกาล ตามลำดับหน้าที่ และตามลำดับความหนักเบา ซึ่งเป็นการจัดสรรของกรรมเอง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอำนาจภายนอกแต่อย่างใด และในแต่ละประเภทนั้นก็ยังแยกออกเป็นทั้งกรรมฝ่ายดีและกรรมฝ่ายชั่ว ซึ่งถ้าศึกษาเรื่องกรรม ๑๒ ประเภทนี้ก็จะทำให้เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมได้ดีขึ้น และจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างพัฒนาจิตใจ อันเป็นเหตุที่จะทำให้เราได้รับสิ่งที่ดีเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต รวมถึงยังเข้าใจในเรื่องของกรรมและความซับซ้อนในเรื่องการให้ผลของกรรมมากยิ่งขึ้น จนสามารถอธิบายและแก้คำกล่าวในกรณีที่มีคนมักกล่าวย้อนแย้งกับข้อความที่ว่า “ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป” มาเป็นคำกล่าวที่ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เป็นการสะท้อนแนวคิดภาพลักษณ์เชิงบวกนั้นเอง เพื่อความเข้าใจมากยิ่งขึ้นในกรรม ๑๒ ประเภทนี้สามารถเขียนเป็นตารางได้ ดังนี้

ตารางที่ ๓.๓ กรรม ๑๒ ประเภท จัดแบ่งออกเป็น ๓ หมวด หมวดละ ๔ ข้อ

กรรม ๑๒ ประเภท และ การส่งผลของกรรม		
ก. กรรมที่ส่งผลตามหน้าที่	**ข. กรรมที่ให้ผลตามลำดับ**	**ค. กรรมที่ให้ผลตามกาลเวลา**
๑. ชนกกรรม (กรรมที่นำไปเกิด)	๑. ครุกรรม (กรรมหนัก)	๑. ทิฏฐธัมมเวทนียกรรม (กรรมให้ผลชาตินี้)
๒. อุปัตถัมภกกกรรม (กรรมสนับสนุน)	๒. พหุลกรรม (กรรมเคยชิน)	๒.อุปปัชชเวทนียกรรม (กรรมให้ผลต่อเมื่อเกิดแล้วในภพหน้า)
๓. อุปปีฬกกรรม (กรรมบีบคั้น)	๓. อาสันนกรรม (กรรมเมื่อใกล้ตาย)	๓. อปราปริยเวทนียกรรม (กรรมให้ผลในภพสืบ ๆ ไป)
๔. อุปฆาตกกรรม (กรรมตัดรอน)	๔. กตัตตากรรม (กรรมสักแต่ว่าทำ)	๔. อโหสิกรรม (กรรมเลิกให้ผล)

[๗๒] องฺ.จตุกฺก.๒๑/๗๗/๙๓.

๓.๒ หลักคำสอนในพระสูตรจูฬกัมมวิภังคสูตร

จูฬกัมมวิภังคสูตร เป็นพระสูตรในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ พระสุตตันปิฎก เล่มที่ ๖ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์[๗๓] เป็นพระสูตรหนึ่งในจำนวนสิบสูตรของวิภังควรรค ในมัชฌิมนิกาย พระสูตรนี้ว่าด้วยคนทำกรรมแล้วได้รับผลต่าง ๆ เนื้อหาสำคัญในพระสูตรนี้เกี่ยวเนื่องกับกรรมสูตรใหญ่ กล่าวถึงหลักเหตุและผลของกรรมที่ทำให้คนเกิดมามีความแตกต่างกัน คือ กรรมที่คนนั้นได้สร้างไว้ในอดีตแล้วได้รับผลต่าง ๆ หากลองสังเกตจะพบว่ามนุษย์มีความแตกต่างกันมาแต่กำเนิดไม่ว่าจะเป็นรูปร่างหน้าตา ชาติกำเนิด หรือฐานะทางสังคม อะไรคือสาเหตุที่ทำให้มนุษย์เกิดมาแตกต่างกันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบว่าเหตุที่ทำให้มนุษย์แตกต่างกันคือ กรรมที่แต่ละบุคคลได้กระทำไว้ในอดีตเป็นตัวกำหนด ซึ่งความแตกต่างนี้ มีกล่าวไว้ใน “จูฬกัมมวิภังคสูตร” ดังนั้นเพื่อให้ทราบถึงเนื้อความในพระสูตรนี้ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสถึงเรื่องอะไร ตรัสกับใคร ตรัสสอนอย่างไร และมีจุดมุ่งหมายของคำสอนนั้นอย่างไร ซึ่งมีรายละเอียดโดยสังเขปดังนี้

๓.๒.๑ ที่มาของพระสูตรจูฬกัมมวิภังคสูตร

เพื่อให้เข้าใจความเป็นมาของพระสูตรจูฬกัมมวิภังคสูตร ดังนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหาความเป็นมาในพระสูตรเสียก่อน โดยขยายเนื้อความบางส่วนจากคัมภีร์อรรถกถา มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ วิภังควรรค จูฬกัมมวิภังคสูตร (สุภสูตร) เพื่อให้ทราบถึงเนื้อความในพระสูตรนี้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงเรื่องอะไร ตรัสกับใคร ตรัสสอนอย่างไร และมีจุดมุ่งหมายของคำสอนนั้นอย่างไร เพื่อความเข้าใจมากยิ่งขึ้น มีดังนี้

ในสมัยที่พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ที่พระวิหารเชตะวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตนครสาวัตถี พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตอบคำถามของ สุภะมาณพ โตเทยบุตร ถึงบุพกรรมที่ทำให้บุคคลมีความเลว ความประณีตต่างกัน เมื่อทรงแสดงธรรมจบ สุภะมาณพ โตเทยบุตร ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต

สุภะมาณพ โตเทยบุตร ทูลถามพระภาคเจ้าว่า “อะไรหนอแล เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่ทำให้คนเกิดมามีความแตกต่างกัน คือ บางคนมีอายุยืน บางคนมีอายุสั้น, บางคนมีโรคมาก บางคนมีโรคน้อย, บางคนมีมีผิวพรรณงาม บางคนมีผิวพรรณทราม, บางคนมีมีศักดามาก บางคนมีศักดาน้อย, บางคนมีโภคะมาก บางคนมีโภคะน้อย, บางคนเกิดในตระกูลสูง บางคนเกิดในตระกูลต่ำ, บางคนมีปัญญา บางคนไร้ปัญญา, ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มนุษย์ทั้งหลายที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏเป็นคนเลวและความประณีตได้ดังนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบว่า “กรรม” เป็นตัว “ต้นเหตุ” ที่ทำให้ “มนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ มีความแตกต่างกัน” มีใจความดังต่อไปนี้

ดูก่อนมาณพ คนบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกหมุ่นอยู่ในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต เขาตายไปแล้ว จะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีอายุสั้น

---

[๗๓] ม.อุ.๑๔/๕๗๙-๕๙๗/๓๒๓-๓๒๙.

ดูก่อนมาณพ ส่วนคนบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศาตราได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ เขาตายไป จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อมสมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีอายุยืน

ดูก่อนมาณพ คนบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติเบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา เขาตายไป จะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อมสมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโรคมาก

ดูก่อนมาณพ คนบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา เขาตายไป จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อมสมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโรคน้อย

ดูก่อนมาณพ คนบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนมักโกรธ มากด้วยความ แค้นเคือง ถูกเขาว่าเล็กน้อยก็ขัดใจ โกรธเคือง พยาบาท มาดร้าย ทำความโกรธ ความร้าย และความขึ้งเคียดให้ปรากฏ เขาตายไป จะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีผิวพรรณทราม

ดูก่อนมาณพ คนบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนไม่มักโกรธ ไม่มากด้วยความแค้นเคือง ถูกเขาว่ามากก็ไม่ขัดใจ ไม่โกรธเคือง ไม่พยาบาท ไม่มาดร้าย ไม่ทำความโกรธ ความร้าย และความขึ้งเคียดให้ปรากฏ เขาตายไป จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อมสมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนน่าเลื่อมใส

ดูก่อนมาณพ คนบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม มีใจริษยา ย่อมริษยา มุ่งร้าย ผูกใจอิจฉาในลาภสักการะ ความเคารพ ความนับถือ การไหว้ และการบูชาของคนอื่น เขาตายไป จะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีศักดาน้อย

ดูก่อนมาณพ คนบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีใจไม่ริษยา ย่อมไม่ริษยา ไม่มุ่งร้าย ไม่ผูกใจอิจฉาในลาภสักการะ ความเคารพ ความนับถือ การไหว้ และการบูชาของคนอื่น เขาตายไป จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีศักดามาก

ดูก่อนมาณพ คนบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ย่อมไม่เป็นผู้ปกติไม่ให้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อาศัย เครื่องตามประทีป แก่สมณะหรือพราหมณ์ เขาตายไป จะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลังจะเป็นคนมีโภคะน้อย

ดูก่อนมาณพ คนบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ย่อมเป็นผู้ให้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อาศัย เครื่องตามประทีป แก่สมณะหรือพราหมณ์ เขาตายไป จะเข้าถึงจะเข้าถึงเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโภคะมาก

ดูก่อนมาณพ คนบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนกระด้าง เย่อหยิ่ง ย่อมไม่กราบไหว้คนที่ควรกราบไหว้ ไม่ลุกรับบุคคลที่ควรลุกรับ ไม่ให้อาสนะแก่บุคคลที่สมควรแก่อาสนะ ไม่ให้ทางแก่บุคคลที่สมควรแก่ทาง ไม่สักการะคนที่ควรสักการะ ไม่เคารพคนที่ควรเคารพ ไม่นับถือคนที่ควรนับถือ ไม่บูชาคนที่ควรบูชา เขาตายไป จะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนเกิดในสกุลต่ำ

ดูก่อนมาณพ คนบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่ง ย่อมกราบไหว้คนที่ควรกราบไหว้ ลุกรับบุคคลที่ควรลุกรับ ให้อาสนะแก่บุคคลที่สมควรแก่อาสนะ ให้ทางแก่บุคคลที่สมควรแก่ทาง สักการะคนที่ควรสักการะ เคารพคนที่ควรเคารพ นับถือคนที่ควรนับถือ บูชาคนที่ควรบูชา เขาตายไป จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนเกิดในสกุลสูง

ดูก่อนมาณพ คนบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ย่อมไม่เป็นผู้เข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์แล้วสอบถามว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อะไรเมื่อทำแล้วย่อมเป็นไปเพื่อไม่เกื้อกูล เพื่อความสิ้นทุกข์กาลนาน หรือว่าอะไรเมื่อทำย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสิ้นทุกข์กาลนาน เขาตายไป จะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีปัญญาทราม

ดูก่อนมาณพ คนบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ย่อมเป็นผู้เข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์แล้วสอบถามว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อะไรเมื่อทำแล้วย่อมเป็นไปเพื่อไม่เกื้อกูล เพื่อความสิ้นทุกข์กาลนาน หรือว่าอะไรเมื่อทำย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสิ้นทุกข์กาลนาน เขาตายไป จะเข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีปัญญามาก

ดูก่อนมาณพ ด้วยประการฉะนี้แล ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีอายุสั้น ย่อมนำไปสู่ความเป็นคนมีอายุสั้น ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อมีอายุยืน ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีอายุยืน ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความมีโรคมาก ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโรคมาก ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความมีโรคน้อย ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโรคน้อย ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อมีผิวพรรณทราม ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีผิวพรรณทราม ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อเป็นผู้น่าเลื่อมใส ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนน่าเลื่อมใส ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อมีศักดาน้อย ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีศักดาน้อย ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อศักดามาก ย่อมนำเข้าไปสู่ความมีศักดามาก ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อมีโภคะน้อย ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโภคะน้อย ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อมีโภคะมาก ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโภคะมาก ปฏิปทาเป็นไปเพื่อเกิด

ในสกุลต่ำ ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนเกิดในสกุลต่ำ ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อให้เกิดในสกุลสูง ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนเกิดในสกุลสูง ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อมีปัญญาทราม ย่อมนำไปสู่ความเป็นคนมีปัญญาทราม ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อมีปัญญามาก ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีปัญญามาก

ดูก่อนมาณพ สัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของตน เป็นทายามแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีต. ด้วยประการฉะนี้

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแล้วอย่างนี้ สุภมาณพ โตเทยบุตร ได้กราบทูลพระพุทธเจ้าดังนี้ว่า แจ่มแจ้งแล้วพระเจ้าข้า พระโคดมผู้เจริญทรงประกาศธรรมโดยปริยายมิใช่น้อย เปรียบเหมือนหงายของที่คว่ำ หรือเปิดของที่ปิด หรือบอกทางแก่คนหลงทาง หรือตามประทีปในที่มืด ด้วยหวังว่าผู้มีตาดีจักเห็นรูปได้ฉะนั้น ข้าพระองค์นี้ขอถึงพระโคดมผู้เจริญ พระธรรม และพระภิกษุสงฆ์ว่าเป็นสรณะ ขอพระโคดมผู้เจริญ จงทรงจำข้าพระองค์ว่าเป็นอุบาสก ผู้ถึงสรณะตลอดชีวิต ตั้งแต่บัดนี้ไป[๗๔]

จากที่ได้ยกตัวอย่างมากล่าวนี้ จะเห็นได้ว่าในจูฬกัมมวิภังคสูตรนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึงสาเหตุที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายเกิดมามีกรรมที่แตกต่างกันต่อหน้าสุภมาณพ โตเทยยบุตร เมื่อสุภมาณพ โตเทยยบุตร ทูลถาม พระพุทธเจ้าทรงวิสัชนาว่า สัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและดีต่างกัน นอกจากนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าที่เราเกิดมาแล้วต้องเป็นอย่างนี้อย่างนั้น ก็เพราะกรรมที่เราได้ก่อในกาลก่อนแทบทั้งสิ้น ถ้าทำสิ่งที่เป็นกุศลกรรมมาแต่ก่อน กุศลกรรมที่ได้กระทำไว้นั้นเป็นเหตุปัจจัยทำให้ประสบแต่สิ่งที่ดีในปัจจุบัน เช่น เกิดมาสวย ร่ำรวย มีความน่าเลื่อมใส มีอำนาจวาสนา มีปัญญาเฉลียวฉลาด และมีอายุยืน ก็เพราะกุศลกรรมหรือกรรมดีเป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุน หรือหากทำกรรมชั่วคืออกุศลกรรม ก็จะได้รับผลตรงกันข้ามเหมือนกัน อย่างนี้เป็นต้น

ส่วนคำว่า อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ คำว่า “เสพ” หมายถึง ชวนจิต คือ จิตที่แล่นไปในกุศลจิต อกุศลจิต กิริยาจิต (และวิบากจิต) ที่อยู่ในวิถีจิตทุกวิถีซึ่งอยู่ในอนันตรชาติ เป็นอาเสวนปัจจัย เป็นต้น ซึ่งมีความสำคัญมาก เพราะมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายกระทำกรรมดีหรือกรรมชั่วกันตรงที่ชวนจิตนี้ เช่น ขณะชวนจิตเป็นกุศลเสพสิ่งที่ดี ย่อมมีประโยชน์เกื้อกูลไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ และในทางกลับกันขณะชวนจิตที่เป็นอกุศลเสพสิ่งที่ไม่ดีก็มีโทษไปอบายภูมิก็มี ที่เป็นดังนี้ก็เพราะกรรมเป็นเรื่องที่ละเอียดสลับซับซ้อนมากต้องอาศัยปัญญา (โยนิโสมนสิการ) พิจารณาปัจจัยองค์ประกอบทั้งเป็นเหตุและผลทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดังนั้นเพื่อไขข้อข้องใจเกี่ยวกับปัญหาที่สลับซับซ้อนเกี่ยวกับเรื่องกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรดังกล่าวเพื่อหาข้อสรุปของปัญหาทางอภิปรัชญาที่ยากแก่วิสัยแห่งตรรกจะเข้าถึงได้จึงต้องอาศัยการหยั่งรู้ในหลักกรรมเท่านั้น

ส่วนรูปแบบของพระสูตรจูฬกัมมวิภังคสูตร จากการศึกษาถึงความเป็นมาของพระสูตรจูฬกัมม-วิภังคสูตร กล่าวโดยสรุปได้ดังนี้

รูปแบบที่ ๑ : คนบางคนในโลกนี้ไม่ว่าหญิงหรือชาย เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วงเป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ฯลฯ เขาตายไปจะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะอกุศลกรรมให้ผลก่อนก็มี

---

[๗๔] ม.อุ.๑๔/๕๗๙-๕๙๗/๓๒๓-๓๒๙.

รูปแบบที่ ๒ : คนบางคนในโลกนี้ไม่ว่าหญิงหรือชาย เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ฯลฯ หากเขาตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนมีอายุสั้น เพราะกุศลกรรมให้ผลก่อนก็มี

จากเนื้อความดังที่ได้กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่าผลของกรรมมีอยู่ ๒ รูปแบบ คือ แบบที่ให้ผลเป็นสุข คือ เข้าถึง สุคติ โลกสวรรค์ และแบบที่ให้ผลเป็นทุกข์ คือ ไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก กฎแห่งกรรมและผลของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร คือ กฎที่แสดงให้เห็นถึงเหตุและผลของการกระทำใด ๆ ของมนุษย์ กล่าวคือ ใครกระทำกรรมอันใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตามบุคคลผู้กระทำนั้นจักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นเสมอ มิได้เกิดจากการดลบันดาลของเทพเจ้าหรือ สิ่งศักดิ์สิทธิใด ๆ และไม่มีใครที่จะมารับผลของกรรมแทนบุคคลอื่นได้

๓.๒.๒ ความหมายของพระสูตรจูฬกัมมวิภังคสูตร

คำว่า “จูฬหรือคัมภีร์จูฬวรรค”[๗๕] หมายถึง หมวดเล็ก คำว่า “กัมม” ภาษาบาลีเขียนว่า “กมฺม” แปลตามศัพท์ว่า “การกระทำทั้งปวง” ที่เรียกว่า “กรรม” คำว่า “วิภังคสูตร” หมายถึง พระสูตรในอุปริปัณณาสก์ หมวดมัชฌิมนิกาย ของพระสุตตันตปิฎก “ว่าด้วยการจำแนกกรรม” สูตรเล็ก

ความหมายในอรรถกถา

จูฬกัมมวิภังคสูตร หมายถึง พระสูตรหนึ่งในจำนวนสิบสูตรของวิภังควรรค ในมัชฌิมนิกาย พระสุตตันตปิฎก พระสูตรนี้ว่าด้วย “คนทำกรรมแล้วได้รับผลต่าง ๆ”

ความหมายในทัศนะของปราชญ์ทางพุทธศาสนา

นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้แสดงทัศนคติความหมายของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ซึ่งผู้ศึกษาได้วิเคราะห์พอสังเขป มีดังนี้

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้กล่าวไว้ว่า “กำเนิดของสัตว์ คือเครื่องชี้วัดอำนาจกรรม ความแตกต่างของชีวิตที่สำคัญที่สุด ที่แสดงให้เห็นอำนาจที่ใหญ่ที่สุดของกรรม คือ ความได้ภพชาติของพรหมเทพ ความได้ภพชาติของมนุษย์ กับความได้ภพชาติของสัตว์ เทวดาอาจมาเป็นมนุษย์ได้ เป็นสัตว์ได้ มนุษย์อาจเป็นเทวดาได้ เป็นสัตว์ได้ และสัตว์ก็อาจเป็นเทวดาได้ เป็นมนุษย์ได้ด้วยอำนาจยิ่งใหญ่ของกรรมอันนำให้เกิด นี้เป็นความจริงแท้ จะเชื่อหรือไม่เชื่อ ความจริงนี้ก็ย่อมเป็นความจริงเสมอไป ไม่มีอะไรจะเปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจากความจริงได้ จะเชื่อหรือไม่ก็ควรกลัวอย่างหนึ่ง คือกลัวการไม่ได้กลับมาเกิดเป็นคน ไม่ได้เกิดเป็นเทวดา”[๗๖]

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณฺโณ) ได้กล่าวไว้ว่าจากปัญหากรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ๑๔ ข้อ ๗ คู่ ที่พระพุทธเจ้าตอบสุภมานพว่า “การที่คนเราแต่ละคนที่เกิดมาไม่เหมือนกันก็เพราะกรรมเป็นตัวบันดาล ไม่ใช่พระเจ้าบันดาล ไม่ใช่อำนาจดวงดาว แต่บางคนบอกว่าเพราะดวงไม่ดี กลับไปเชื่อดวง แท้ที่จริงกรรมที่เราทำไว้เองในอดีตต่างหากมันบันดาลมา แล้วเราจะแก้กรรมเหล่านี้

---

[๗๕] ม.อุ.๑๔/๕๗๙-๕๙๗/๓๒๓-๓๒๙.

[๗๖] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), *ชีวิตนี้น้อยนัก แต่สำคัญนัก,* (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์), หน้า ๑๑.

โดยเฉพาะในด้านไม่ดีได้อย่างไร คำตอบก็คือ ทำกรรมดีเข้าไปมาก ๆ ในที่สุดกรรมที่ไม่ดีทั้งหมดนั้นก็จะจางแล้วก็หายไป แล้วก็สามารถจะพบความสุขความเจริญในชีวิตได้”[๗๗]

มายาวดี ได้กล่าวไว้ว่า “กรรมเป็นพลังที่สร้างเอง จะต้องรับเองเสมอ เราควรกลัวกรรมมากกว่ากลัวไปนรกหรือตกห้วงสวรรค์ เพราะกรรมจะบ่งชี้ทางทั้งสองนั้น...สวรรค์ ฤๅ นรก เป็นไปตามกฎสูงสุด คือ กฎแห่งกรรม อันเป็นกฎของจักรวาลที่หลีกเลี่ยงไม่ได้”[๗๘]

ฟื้น ดอกบัว ได้กล่าวถึงกรรมที่ให้ผลข้ามภพข้ามชาติ กล่าวคือ ให้ผลในชาติหน้า ตลอดถึงชาติต่อ ๆ ไป ดังที่ปรากฏในจูฬกัมมวิภังคสูตรนั้น จากคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า “ชี้ให้เห็นว่า กรรมที่บุคคลทำแล้วไม่ว่าดีหรือชั่ว ก็ไม่ได้สูญหายไปไหน แต่จะค่อยติดตามหาโอกาสให้ผลอยู่เสมอ ท่านอุปมาดังสุนัข ๒ ตัว วิ่งไล่เนื้อ เช่น กวาง เป็นต้น ตัวไหนไล่ทันก่อนก็จะเข้ากัดก่อน เพราะฉะนั้นใครทำกรรมอะไรไว้ ก็จะพาผลกรรมนั้นติดตัวไปด้วย”[๗๙] ดังพุทธพจน์ในอัยยิกาสูตรว่า “สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงต้องตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด สัตว์ทั้งหลายจักไปตามกรรม เข้าถึงผลแห่งบุญและบาป คือ ผู้มีกรรมเป็นบาป จักไปสู่นรก ส่วนผู้มีกรรมเป็นบุญ จักไปสู่สุคติ ฯ”[๘๐] พระพุทธองค์ยังทรงแนะนำให้สั่งสมบุญ เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในภพหน้า ดังพุทธพจน์ ในทุติยาปุตตกสูตรว่า “บุคคลทำกรรมใด ด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจ กรรมนั้นแหละ เป็นของ ๆ เขา และเขาย่อมพาเอากรรมนั้นไป อนึ่งกรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตน ฉะนั้น เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดี สั่งสมไว้สำหรับภพหน้า บุญทั้งหลายย่อมเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า”[๘๑]

กล่าวคือ จูฬหรือคัมภีร์จูฬวรรค หมายถึง หมวดเล็ก คำว่า “กัมม” ภาษาบาลีเขียนว่า “กมฺม” แปลตามศัพท์ว่า “การกระทำทั้งปวง” ที่เรียกว่า “กรรม” คำว่า “วิภังคสูตร” หมายถึง พระสูตรในอุปริปัณณาสก์ หมวดมัชฌิมนิกาย ของพระสุตตันตปิฎก “ว่าด้วยการจำแนกกรรม” สูตรเล็ก ความหมายที่ละเอียดลึกลงไป ก็คือพฤติกรรมทุกอย่างทั้งที่ปรากฏและไม่ปรากฏออกมาภายนอก ซึ่งรวมถึงพฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลที่เรียกว่าอาชีพการงานนั้นด้วย และเมื่อเจาะลึกลงไปให้เห็นตัวจริงก็จะเห็นว่าพฤติกรรมทั้งหลายเหล่านี้ เกิดมาจากเจตนาความรู้สึกนึกคิด และความตั้งจิตคิดหมายตัดสินใจว่าจะทำอะไร อย่างไรนั้น ถ้าพฤติกรรมเป็นไปโดยไม่มีเจตนา ก็ไม่มีความหมายอะไร เพราะฉะนั้นจึงถือว่า “กรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร” หมายถึง เจตนา ซึ่งเป็นที่มาและเป็นแกนหลักของพฤติกรรมทุกอย่าง แต่ทว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลจะแสดงออกมาที่อาชีพการงาน เพราะฉะนั้นกรรมในจูฬกัมม-วิภังคสูตร จึงเป็นกระบวนการปรุงแต่งสร้างสรรค์ชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องของการกระทำหรือพฤติกรรมของมนุษย์ที่กระทำด้วยเจตนาทางกาย ทางวาจา และทางใจ ดุจเช่นว่านพืชเช่นใดก็ได้รับผลเช่นนั้น

---

[๗๗] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จตวณฺโณ), *กฎแห่งกรรม,* พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุคส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖.

[๗๘] มายาวดี, *ทิพยนิยาย อันตรภพ,* (กรุงเทพมหานคร: ณ บ้านวรรณกรรม กรุ๊ป, ๒๕๕๙),

[๗๙] ฟื้น ดอกบัว, *แนวความคิดเกี่ยวกับสังสารวัฏ: การเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนา*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ในเครือบริษัทสยามปริทัศน์, ๒๕๕๗) หน้า ๘๗.

[๘๐] ส.ส.๑๕/๔๐๑/๑๓๖-๑๓๗.

[๘๑] ส.ส.๑๕/๓๙๒/๑๓๑.

กรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นเหตุและส่วนที่เป็นผล ส่วนที่เป็น “ผล” ก็คือ “สภาพที่เรากำลังเผชิญอยู่ (สุขและทุกข์) ทั้งปวง” และส่วนที่เป็น “เหตุ” คือ “สิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่ (ดีหรือชั่ว) ในขณะนี้” ซึ่งจะก่อให้เกิดส่วนที่เป็นผลในลำดับต่อไปเมื่อถึงเวลา “กรรมสุกงอมก็ให้ผลกรรม” ส่วนผู้ที่ไม่เข้าใจเรื่องกรรมก็มักจะเห็นแต่ส่วนที่เป็นผล ไม่มองเห็นในส่วนที่เป็นเหตุอย่างนี้เป็นต้น กรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรจึงเป็นสัจธรรมไม่ขึ้นกับความเชื่อหรือความเข้าใจของใครอย่างไร ไม่ว่าใครจะเชื่อหรือไม่เชื่ออย่างไรก็ตามกรรมก็เป็นจริงอย่างที่กรรมเป็นของมัน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ “บุคคลทำกรรมอันใดไว้ จะดีก็ตามหรือชั่วก็ตามเขาย่อมต้องรับผลแห่งกรรมนั้นอย่างแน่นอน”

ดังนั้น สรุปได้ว่า “ความหมายของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร” หมายถึง “เป็นกระบวนการปรุงแต่งสร้างสรรค์หรือเสริมสร้างชีวิตให้เป็นไปตามกรรม” ซึ่งเป็นเรื่องของการกระทำหรือพฤติกรรมของมนุษย์ ที่กระทำด้วยเจตนาทางกาย ทางวาจา และทางใจ ทำดีได้ผลกรรมดี ทำชั่วได้รับผลกรรมชั่ว ดุจว่านพืชเช่นใดก็ย่อมได้รับผลเช่นนั้น (กรรมนิยาม) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ “บุคคลทำกรรมอันใดไว้ จะดีก็หรือชั่วก็ตามเขาย่อมต้องรับผลแห่งกรรมนั้นอย่างแน่นอน” เพราะฉะนั้นจูฬกัมมวิภังคสูตรจึงเป็นหลักธรรมที่สำคัญหลักหนึ่งที่เราชาวพุทธศาสนิกชนควรทำความเข้าใจเรื่องกรรมและการจำแนกกรรมในพระสูตรนี้ เพราะวิถีชีวิตทุกชีวิตไม่ว่าร่ำรวยหรือยากจน สุขหรือทุกข์ อายุสั้นหรืออายุยืน การดำเนินชีวิตจะเจริญก้าวหน้าหรือถดถอยก็ขึ้นอยู่กับกรรมหรือพฤติกรรมหรือการกระทำทั้งปวงของบุคคลนั้นเป็นตัวกำหนดไว้แล้วอย่างนี้เป็นต้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “กมฺมุนา วตฺตตี โลโก” แปลว่า “สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม” และกรรมใด ๆ ที่ได้ทำลงไปในอดีตกาลไม่ว่าจะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมให้ผลตอบแทนเสมอดุจเสมือนเงาติดตามตัว เมื่อเราหนีเงาตัวเองไม่ได้ เราก็หนีกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรไม่ได้ด้วยเช่นกัน

๓.๒.๓ ความสำคัญของพระสูตรจูฬกัมมวิภังคสูตร

สาระสำคัญของ “จูฬกัมมวิภังคสูตร” เป็นสูตรที่ว่าด้วยกฎแห่งกรรมและการจำแนกกรรมในพระสูตรนี้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้คนเกิดมามีความแตกต่างกัน คือ กรรมที่คนนั้นได้สร้างไว้ในอดีตแล้วได้รับผลต่างกัน ซึ่งความสำคัญของพระสูตรนี้เป็นแบบสนทนา ถาม-ตอบ มีอุปมาอุปไมยเปรียบเทียบ โดยมีใจความสำคัญ คือ เหตุที่ทำให้สัตว์มีอายุสั้น-มีอายุยืน, มีโรคมาก-มีโรคน้อย, มีผิวพรรณทราม-มีผิวพรรณงาม, มีศักดาน้อย-มีศักดามาก, มีโภคะน้อย-มีโภคะมาก, เกิดในสกุลต่ำ-เกิดในสกุลสูง, ไร้ปัญญา-มีปัญญา, และมีกรรมเป็นของตน, มีกรรมเป็นทายาท, มีกรรมเป็นกำเนิด, มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์, มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย, กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและดีได้, ต่างกันอย่างไร เมื่อสุภะมาณพกราบทูลให้อธิบายโดยพิสดาร จึงตรัสอธิบายปัญหา ๑๔ ข้อ เป็น ๗ คู่ ซึ่งสรุปสาระสำคัญเป็น ๓ ประเด็นดังนี้

๓.๒.๓.๑ สาระสำคัญประเด็นที่ ๑ ปฏิปทา หรือ เหตุ ที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างกัน มีดังนี้

ความสำคัญของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ที่พระพุทธเจ้าทรงได้แสดงแก่สุภะมาณพโตเทยบุตร ซึ่งเป็นการกล่าวถึงบุพกรรมของบุคคลที่ได้กระทำกรรมเอาไว้เมื่อตอนยังมีชีวิตอยู่ และเมื่อได้ตายจากโลกนี้ไปสู่โลกหน้าก็จะได้รับผลของกรรมที่ตนได้กระทำไว้ ซึ่งในพระสูตรนี้ได้อธิบายโดยการแสดงตัวอย่าง ๑๔ ข้อ เป็น ๗ คู่ มีดังนี้

๑) เหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุสั้น เพราะฆ่าสัตว์ เหตุที่ทำให้อายุยืน เพราะไม่ฆ่าสัตว์

๒) เหตุที่ทำให้มนุษย์มีโรคมาก เพราะเบียดเบียนสัตว์ เหตุที่ทำให้มีโรคน้อยเพราะไม่เบียดเบียนสัตว์

๓) เหตุที่ทำให้มนุษย์มีผิวพรรณทราม เพราะเป็นคนมักโกรธ เหตุที่ทำให้ผิวพรรณผ่องใสน่าเลื่อมใส เพราะเป็นคนไม่โกรธ

๔) เหตุที่ทำให้มนุษย์มีศักดาน้อย เพราะมีใจริษยา เหตุที่ทำให้มีศักดามาก เพราะมีใจไม่ริษยา

๕) เหตุที่ทำให้มนุษย์เป็นคนยากจน เพราะเป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เคยบริจาค เหตุให้เป็นคนร่ำรวยมีทรัพย์มาก เพราะเป็นคนมีน้ำใจ รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น

๖) เหตุที่ทำให้มนุษย์เกิดในตระกูลต่ำ เพราะเป็นคนไม่มีสัมมาคารวะ ไม่ให้เกรียติผู้อื่น เหตุที่ทำให้เกิดในตระกูลสูง เพราะเป็นคนมีสัมมาคารวะ อ่อนน้อมถ่อมตนและให้เกรียติผู้อื่น

๗) เหตุที่ทำให้มนุษย์เกิดเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา เพราะเป็นคนไม่ใฝ่ศึกษาหาความรู้ สาเหตุที่ทำให้เกิดเป็นคนมีปัญญา เพราะเป็นคนใฝ่ศึกษาหาความรู้ สนใจเรื่องบาปบุญ-คุณโทษ

และนอกจากนี้ความสำคัญของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร เป็นความเชื่อของพุทธปรัชญาเถรวาทที่จะเชื่อเรื่องสังสารวัฏในการตายเวียนว่ายตายเกิดใหม่ของมนุษย์ว่าจะต้องวนเวียนไปอย่างไม่จบสิ้นจนกว่าบุคคลผู้นั้นจะได้เข้าถึงมรรคผลนิพพานพ้นจากทุกข์แล้วเท่านั้นจึงไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก

๓.๒.๓.๒ สาระสำคัญประเด็นที่ ๒ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสตอบสุภะมาณพดังนี้ว่า “เพราะเหตุนี้”

๑) สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน

๒) เป็นทายาทแห่งกรรม

๓) มีกรรมเป็นกำเนิด

๔) มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

๕) มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

๖) กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เลวและประณีต (ดี) ได้

๓.๒.๓.๓ สาระสำคัญประเด็นที่ ๓ คำว่า “อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ”

คำว่า “เสพ” หมายถึง ชวนจิต คือจิตที่แล่นไปในกุศลจิต อกุศลจิต กิริยาจิต และวิบากจิต ที่อยู่ในวิถีจิตทุกวิถีซึ่งอยู่ในอนันตรชาติ เป็นอาเสวนปัจจัย เป็นต้น ซึ่งมีความสำคัญมาก เพราะมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายกระทำกรรมดีหรือกรรมชั่วกันตรงที่ชวนะจิตนี้ เช่น ขณะชวนะจิตเป็นกุศลเสพสิ่งที่ดีย่อมมีประโยชน์เกื้อกูลไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ และในทางกลับกันขณะชวนจิตที่เป็นอกุศลหรือเสพสิ่งที่ไม่ดีก็มีโทษไปอบายภูมิก็มี ที่เป็นดังนี้เพราะกรรมเป็นเรื่องที่ะเอียดสลับซับซ้อนมากต้องอาศัยปัญญา (โยนิโสมนสิการ) พิจารณาปัจจัยองค์ประกอบทั้งเป็นเหตุและผลทั้งในปัจจุบันและอนาคต

เพราะฉะนั้น กรรมชั่วหรืออกุศลกรรม ที่เขาได้กระทำไว้อย่างนี้ หากเขาตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้าได้มาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลังจะเป็นคนมีอายุสั้น, มีโรคมาก, มีผิวพรรณทราม, มีอำนาจน้อย, มีโภคะน้อย, เกิดในตระกูลต่ำ และมีปัญญาทราม

ส่วนกรรมดีหรือกุศลกรรม ที่เขาได้กระทำไว้อย่างนี้ ถ้าเขาตายไปย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้าได้มาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลังจะเป็นคนมีอายุยืน, มีโรคน้อย, น่าเลื่อมใส, มีอำนาจ, มีโภคะมาก, เกิดในตระกูลสูง และมีปัญญามาก เป็นต้น

๓.๒.๔ ลักษณะมูลเหตุของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร

ลักษณะของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสแสดงมูลเหตุของกรรมที่ทำให้มนุษย์นั้นเกิดมาแตกต่างกัน สามารถวิเคราะห์ และอธิบายได้ดังนี้

๓.๒.๔.๑ ลักษณะมูลเหตุของกรรมและในฐานเป็นผู้รับกรรม ในประเด็นที่ ๑

ลักษณะของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรในฐานะเป็นผู้รับกรรม คือ มนุษย์มีความแตกต่างกันมาตั้งแต่กำเนิดไม่ว่าจะเป็นรูปร่างหน้าตาและฐานะทางสังคม อะไรคือมูลเหตุที่ทำให้มนุษย์เกิดมาแตกต่างกัน พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงค้นพบว่าเหตุที่ทำให้มนุษย์แตกต่างกันนั้นคือ กรรมที่แต่ละบุคคลกระทำไว้ในอดีตเป็นตัวกำหนดซึ่ง มีรายละเอียดดังนี้

ในฐานะเป็นผู้รับกรรมคู่ที่ ๑ เหตุที่ทำให้อายุสั้นเพราะฆ่าสัตว์ - อายุยืนเพราะไม่ฆ่าสัตว์

คู่ที่ ๑ พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นเหตุที่ทำให้สัตว์ตกอบาย ทุคติ วินิบาต นรก หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนมีอายุสั้น นั้นก็คือ การประกอบอกุศลกรรมทำให้สัตว์ตกล่วงไป โดยมี กิเลส คือ ความพยาบาท เบียดเบียน และมีโทสะเป็นมูลเหตุ แล้วกระทำกรรมอันชั่วส่งผลให้ได้รับผลหรือกรรมที่ได้กระทำไปแล้ว นั่นคือเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนมีอายุสั้น (๑)

ตรงกันข้าม พระองค์ทรงชี้ให้เห็นเหตุที่ทำให้สัตว์เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง ผลคือ จะเป็นคนที่อายุยืน นั่นคือประกอบกุศลกรรม เป็นผู้มีความละอายเกรงกลัวต่อบาป ไม่ทำสัตว์มีชีวิตให้ตกล่วงไป ส่งผลให้ได้รับวิบากคือเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ มาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนที่มีอายุยืน เพราะไม่ฆ่าสัตว์ (๑)

ในฐานะเป็นผู้รับกรรมคู่ที่ ๒ เหตุที่ทำให้มีโรคมากเพราะเบียดเบียนสัตว์ – มีโรคน้อยเพราะไม่เบียดเบียนสัตว์

คู่ที่ ๒ พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นเหตุที่ทำให้สัตว์เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนมีโรคมาก นั้นคือประกอบอกุศลกรรม ทำความเบียดเบียนสัตว์ถึงแม้ไม่ถึงแก่ชีวิต จึงทำให้ได้รับวิบากกรรม คือ เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลังจะเป็นคนมีโรคมาก (๒)

ตรงกันข้าม พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นเหตุที่ทำให้สัตว์เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง ผลคือจะเป็นคนมีโรคน้อย นั้นคือประกอบกุศลกรรม ไม่ทำความเบียดเบียนสัตว์ จึงทำให้ได้รับส่งผลหรือวิบากกรรม คือเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ มาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนที่มีโรคน้อย เหตุเพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ (๒)

ในฐานะเป็นผู้รับกรรมคู่ที่ ๓ เหตุที่ทำให้มีผิวพรรณทรามเพราะมักโกรธ–มีผิวพรรณงามเพราะเป็นคนไม่มักโกรธ

คู่ที่ ๓ พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นเหตุที่ทำให้สัตว์เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนมีผิวพรรณทราม นั้นคือประกอบอกุศลกรรมกระทำใจมักโกรธ พยาบาทมาดร้ายบุคคลอื่น เป็นผู้มักโกรธ จึงทำให้ได้รับวิบากกรรม คือ เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลังจะเป็นคนมีผิวพรรณทรามเพราะเนคนมักโกรธ (๓)

ตรงกันข้าม พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นเหตุที่ทำให้สัตว์เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนน่าเลื่อมใส นั้นคือประกอบกุศลกรรมกระทำใจไม่โกรธแค้น พยาบาทมาดร้ายบุคคลอื่น เป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่มากด้วยความแค้นเคืองจึงทำให้ได้รับส่งผลหรือวิบากกรรม คือเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ มาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนที่มีผิวพรรณงาม น่าเลื่อมใส เหตุเพราะเป็นคนไม่มักโกรธ (๓)

ในฐานะเป็นผู้รับกรรมคู่ที่ ๔ เหตุที่ทำให้มีศักดาน้อยเพราะมีใจริษยา–มีอำนาจมากเพราะมีใจไม่ริษยา

คู่ที่ ๔ พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นเหตุที่ทำให้สัตว์เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนมีศักดาน้อย นั้นคือประกอบอกุศลกรรมมีใจริษยา มุ่งร้ายในลาภสักการะ ความเคารพนับถือ การกราบไหว้บูชาของผู้อื่น จึงทำให้ได้รับวิบากกรรม คือ เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลังจะเป็นคนมีศักดานน้อย เหตุเพราะมีใจริษยา (๔)

ตรงกันข้าม พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นเหตุที่ทำให้สัตว์เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนมีศักดามาก นั้นคือประกอบกุศลกรรมไม่มีใจริษยา ไม่ประทุษร้ายในลาภสักการะ ความเคารพ ความนับถือ และการกราบไหว้บูชาของผู้อื่น จึงทำให้ได้รับส่งผลหรือวิบากกรรม คือเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ มาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนที่มีศักดามาก เหตุเพราะมีใจไม่ริษยา (๔)

ในฐานะเป็นผู้รับกรรมคู่ที่ ๕ เหตุที่ทำให้เป็นคนยากจนเพราะเป็นคนตระหนี่ถี่เหนี่ยว–เหตุที่ทำให้มีทรัพย์มากเพราะเป็นคนไม่ตระหนี่ถี่เหนี่ยว มีน้ำใจชอบช่วยเหลือผู้อื่น

คู่ที่ ๕ พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นเหตุที่ทำให้สัตว์เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนมีโภคะน้อย นั้นคือ ประกอบอกุศลกรรมมีความตระหนี่ถี่เหนี่ยว ไม่เคยให้ทานแก่สมณพราหมณ์หรือใคร ๆ จึงทำให้ได้รับวิบากกรรม คือ เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลังจะเป็นคนมีโภคะน้อย (ทรัพย์น้อย) เหตุเพราะเป็นคนตระหนี่ถี่เหนี่ยว ไม่เคยให้ทานแก่ผู้ที่ควรให้ (๕)

ตรงกันข้าม พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นเหตุที่ทำให้สัตว์เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนมีโภคะมาก นั้นคือ ประกอบกุศลกรรมไม่ตระหนี่ถี่เหนี่ยว ให้ทานแก่สมณพราหมณ์ จึงทำให้ได้รับส่งผลหรือวิบากกรรม คือเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ มาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนที่มีโภคะมาก (ร่ำรวยที่ทรัพย์มาก) เหตุเพราะเป็นคนมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักให้ทาน มีข้าวน้ำ เป็นต้น (๕)

ในฐานะเป็นผู้รับกรรมคู่ที่ ๖ เหตุที่ทำให้เกิดในตระกูลต่ำเป็นเพราะเป็นคนไม่มีสัมมาคารวะ – เหตุที่ทำให้เกิดในสกุลสูงเพราะเป็นคนมีสัมมาคารวะ และรู้จักให้เกียรติผู้อื่น

คู่ที่ ๖ พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นเหตุที่ทำให้สัตว์เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนที่เกิดในสกุลต่ำหรือยากจน นั้นคือ ประกอบอกุศลกรรม กระด้าง เย่อยิ่ง ไม่มีสัมมาคารวะ ไม่ลุกรับผู้ที่ควรลุกรับ ไม่ให้อาสนะแก่ผู่ที่ควรให้ ไม่ให้ทางแก่ผู้ที่ควรให้ทาง ไม่สักการะผู้ที่ควรสักการะ ไม่นับถือผู้ที่ควรนับถือ ไม่บูชาผู้ที่ควรบูชา จึงทำให้ได้รับวิบากกรรม คือ เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลังจะเป็นคนเกิดในสกุลต่ำ เหตุเพราะเป็นคนกระด้าง เย่อยิ่ง ไม่มีสัมมาคารวะ (๖)

ตรงกันข้าม พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นเหตุที่ทำให้สัตว์เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนที่เกิดในสกุลสูง นั้นคือ ประกอบกุศลกรรม ไม่กระด้าง ไม่เย่อยิ่ง มีสัมมาคารวะ ฯลฯ จึงทำให้ได้รับส่งผลหรือวิบากกรรม คือ เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ มาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนที่เกิดในสกุลสูง เหตุเพราะเป็นคนไม่กระด้าง ไม่เย่อยิ่ง มีสัมมาคารวะอ่อนน้อมถ่อมตน (๖)

ในฐานะเป็นผู้รับกรรมคู่ที่ ๗ เหตุที่ทำให้เกิดเป็นคนมีปัญญาน้อยพราะไม่ใฝ่ศึกษา–เหตุที่คนมีปัญญามาก เพราะเป็นคนมีใฝ่ศึกษาหาความรู้

คู่ที่ ๗ พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นเหตุที่ทำให้สัตว์เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนมีปัญญาทราม นั้นคือ ประกอบอกุศลกรรมไม่เข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์แล้วสอบถามว่าอะไรเป็นบาป-บุญ คุณ-โทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ เป็นต้น จึงทำให้ได้รับวิบากกรรม คือ เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนมีปัญญาทราม เหตุเพราะเป็นคนไม่ใฝ่ศึกษา ไม่เข้าหาสอบถามผู้รู้สมณะหรือพราหมณ์ (๗)

ตรงกันข้าม พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นเหตุที่ทำให้สัตว์เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนมีปัญญามาก นั้นคือ ประกอบกุศลกรรม เข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์ผู้ประพฤติดี แล้วสอบถามว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ เป็นต้น จึงทำให้ได้รับส่งผลหรือวิบากกรรม คือเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ มาเกิดเป็นมนุษย์ ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนที่มีปัญญามากเฉลียวฉลาด เพราะเข้าหาผู้รู้ สมณะ หรือ พราหมณ์ แล้วสอบถามว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ (๗)

นี่คือลักษณะของกรรมและในฐานะเป็นผู้รับกรรม ๑๔ ข้อ ๗ คู่ ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อมีอายุสั้นย่อมนำไปสู่ความเป็นคนมีอายุสั้น ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีอายุยืนย่อมเข้าไปสู่ความเป็นคนมีอายุยืน ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโรคมากย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโรคมาก ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโรคน้อยย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโรคน้อย ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อมีผิวพรรณทรามย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีผิวพรรณทราม ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อเป็นผู้น่าเลื่อมใสย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนน่าเลื่อมใส ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีศักดาน้อยย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีศักดาน้อย ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อศักดามาก ย่อมนำเข้าไปสู่ความมีศักดามาก ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโภคะน้อย ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโภคะน้อย ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโภคะมาก ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนโภคะมาก ปฏิปทาเป็นไปเพื่อเกิดในสกุลต่ำ ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนเกิดในสกุลต่ำ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อให้เกิดในสกุลสูง ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนเกิดในสกุลสูง ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีปัญญาทราม ย่อมนำไปสู่ความเป็นคนมีปัญญาทราม ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อมีปัญญามาก ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีปัญญามาก

คำว่า “ปฏิปาทา” คือ ทางดำเนิน ความประพฤติ และข้อปฏิบัติ[๙๒] ในที่นี้หมายถึง ลักษณะของกรรมในจูฬกัมมภังคสูตรในฐานะเป็นผู้รับกรรม พอจำแนกให้เห็นถึงมูลเหตุของการกระทำและผลที่ได้จากการกระทำ สามารถแบ่งได้ ๗ ลักษณะดังนี้

ตารางที่ ๓.๔ รูปแบบของกรรมในฐานะเป็นผู้รับกรรม

ลำดับที่	อกุศลกรรม		กุศลกรรม	
	เหตุ	ผล	เหตุ	ผล
๑	ฆ่าสัตว์	อายุสั้น	ไม่ฆ่าสัตว์	อายุยืน
๒	เบียดเบียนสัตว์	มีโรคมาก	ไม่เบียดเบียนสัตว์	มีโรคน้อย
๓	เป็นผู้มักโกรธ	ผิวพรรณทราม	ไม่เป็นผู้มักโกรธ	ผิวพรรณผ่องใส น่าเลื่อมใส
๔	มีใจริษยา	มีอำนาจน้อย	ไม่มีใจริษยา	มีอำนาจมาก
๕	ไม่ให้ทาน	มีโภคะน้อย	ให้ทาน	มีโภคะมาก
๖	กระด้าง เย่อหยิ่ง ไม่อ่อนน้อม	เกิดในตระกูลต่ำ	ไม่กระด้าง เย่อหยิ่ง อ่อนน้อม	เกิดในตระกูลสูง
๗	ไม่เข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์สอบถามเรื่องที่เป็นกุศล-อกุศล เป็นต้น	มีปัญญาทราม	เข้าไปหาสมณะพราหมณ์ แล้วสอบถามเรื่องที่เป็นกุศล-อกุศล เป็นต้น	มีปัญญามาก

[๙๒] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,* พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๓๙๖.

สรุป ลักษณะของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรในฐานะเป็นผู้รับกรรม ๑๔ ข้อ ๗ คู่นี้ ได้ชี้ให้เห็นว่าการที่คนเราแต่ละคนที่เกิดมาไม่เหมือนกันนั้นก็เพราะ “กรรม” เป็นตัวบันดาล ไม่ใช่พระเจ้าบันดาล ไม่ใช่อำนาจดวงดาว แต่บางคนบอกว่าเพราะดวงไม่ดี กลับไปเชื่อดวง แท้ที่จริงกรรมที่เราทำไว้เองในอดีตต่างหากมันดลบันดาลมา ดังนั้นบุคคลจะดีหรือชั่วนั้นก็ย่อมขึ้นอยู่ที่ตัวเรา เพราะเราเป็นผู้ออกแบบชีวิต เพราะเราเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของเราเอง แล้วเราจะแก้กรรมเหล่านี้โดยเฉพาะในด้านไม่ดีได้อย่างไร คำตอบก็คือ ทำกรรมดีหรือเสริมสร้างกรรมดีเข้าไปมาก ๆ ในที่สุดกรรมที่ไม่ดีทั้งหมดนั้นก็จะจางแล้วก็หายไป แล้วก็สามารถจะพบความสุขความเจริญในชีวิตได้[๘๓] ดังสุภาษิตสำนวนไทยที่ว่า “ดีชั่วอยู่ที่ตัวทำ สูงต่ำอยู่ที่ทำตัว” และสามารถสรุปลงในหลักสั้น ๆ ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีต (ดี)” ได้ด้วยประการนี้

๓.๒.๔.๒ ลักษณะมูลเหตุของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ในประเด็นที่ ๒

จากพุทธพจน์ “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและดีได้” สามารถวิเคราะห์และอธิบายได้ดังนี้

๑) สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน (กมฺมสฺสกา) หมายถึง สิ่งที่ทำให้สัตว์โลกมีความแตกต่างกัน คือ “กรรม” เพราะชีวิตของคนเราทุกคนนับตั้งแต่เกิดจนตาย ทุกชีวิตจะต้องดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีหรือชั่วก็ตาม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการกระทำของตนที่ได้กระทำไว้แล้วทั้งลสิ้น ดังนั้นสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน คือ กรรมนั้นย่อมเป็นของเราโดยเฉพาะ และเราจะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “กมฺมุนา วตฺตตี โลโก สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม”

๒) มีกรรมเป็นทายาท (กมฺมทายาทา)) คือ มีกรรมเป็นมรดก กฎแห่งกรรมข้อนี้คือใครทำคนนั้นจะต้องได้รับ จะไปเที่ยวโอนให้กันไม่ได้ หมายความว่า ผู้ใดทำกรรมจะเป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมก็ตาม ในกาลต่อไปข้างหน้าผู้นั้นแหละจะต้องเป็นผู้รับมรดกแห่งกรรมนั้น จะมอบให้ผู้อื่นไม่ได้ จะต้องเสวยวิบากที่น่าปรารถาบ้าง ไม่น่าปรารถาบ้าง อันเนื่องมาจากกรรมดีหรือกรรมชั่วที่เราเป็นผู้กระทำด้วยตนเองทั้งสิ้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ มีกรรมเป็นทายาท หมายความว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นเจ้าของกรรม สิ่งของอย่างอื่น เช่น ทรัพย์สินเงินทอง เป็นทรัพย์ภายนอก เราอาศัยเพียงชั่วคราว เมื่อถึงคราวตายไป ทรัพย์สมบัติเหล่านั้น หาได้ติดตัวไปด้วยไม่ มีแต่กรรมดีและกรรมชั่วเท่านั้นที่จะติดอยู่ในจิตหรือวิญญาณตามไปทุกหนแห่ง ทุกภพชาติ เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไรก็ตามสมบัติติดตัวไปด้วยคือ “กรรมดี” หรือ “กรรมชั่ว” ที่ตนเป็นผู้กระทำ หรือเป็นผู้สั่งสมไว้นั้นเอง หาใช่ทรัพย์สมบัติภายนอกไม่ สรุป กฎข้อที่ ๑ ใครทำคนนั้นเป็นเจ้าของ กฎข้อที่ ๒ นั้น ใครทำคนนั้นเป็นผู้รับผล จุดเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไรก็ตาม

๓) มีกรรมเป็นกำเนิด (กมฺมโยนี) คือ มีกรรมเป็นเหตุ หมายความว่า ความเป็นไปของสัตว์ทั้งหลาย กรรมมีส่วนเป็นเหตุสำคัญ หรือ มีกรรมเป็นกำเนิด หมายความว่า คนเราเกิดมายังมี

---

[๘๓] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณฺโณ), *กฎแห่งกรรม*, อ้างแล้ว หน้า ๑๖.

กรรมอยู่ คือ ยังมีกิเลส ยังมีวิบากกรรมอยู่ กรรมที่เราทำไว้ที่ติดอยู่ในจิตจะเป็นตัวกำหนดให้ไปเกิดในภพต่าง ๆ ตามความเหมาะสมแก่กรรมของตน คนไม่มีกรรมแล้วอย่างเช่นพระอรหันต์ย่อมไม่กลับมาเกิดอีก บิดามารดาเป็นเพียงที่อาศัยเกิดของบุคคลผู้ยังมีกรรมอยู่ บางคนเคยเป็นบิดามารดากันมาหลายชาติแล้ว หรือบางคนมีอุปนิสัยไม่เหมือนบิดามารดาเลย อุปนิสัยของคนแสดงให้เห็นถึงผลรวมแห่งกรรมของตนที่เคยสั่งสมไว้ หากคนบางคนมีอุปนิสัยคล้ายบิดาหรือมารดา แสดงว่าเขาได้เคยสั่งสมกรรมที่ใกล้เคียงกันกับบิดาหรือมารดามาก่อน บิดามารดาที่ดี เป็นผู้ที่มีคุณต่อบุตรและธิดาอย่างจะนับประมาณค่าไม่ได้ เพราะบิดามารดาได้มอบความรัก ความเสียสละ และความปรารถนาดีให้แก่บุตรและธิดาได้อย่างยากที่จะหาผู้ใดมาเสมอเหมือนได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม บิดาและมารดาก็ไม่สามารถที่จะอบรมสั่งสอนให้ลูกทุกคนให้เป็นคนดีได้ ลูกคนใดมีอุปนิสัยดีติดตัวมา เขาย่อมไม่เอาอย่างการไม่ดีของบิดา-มารดา เพราะขัดกับอุปนิสัยเดิมของเขา และในไม่ช้าเขาก็ต้องปลีกตัวออกไปอยู่ในที่ที่เหมาะสมแก่เขาจนได้ นี่แหละจึงเรียกว่า “มีกรรมเป็นกำเนิด” (แดนเกิด)

๔) มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ (กมฺมพนฺธู) คือ มีกรรมเป็นญาติ หมายความว่า สัตว์ทั้งหลายมีบิดามารดา มีพี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง เป็นต้น หรือกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ (กมฺมพนฺธู) หมายถึง มีพี่น้องโดยสายเลือดเดียวกัน หรือ เป็นเครือญาติที่มีอุปการะกันบ้าง หรือเบียดเบียนกันบ้าง หรืออาจจะช่วยอะไรเราได้บ้างหรือไม่ได้บ้าง หรือเวลาเราเดือดร้อนพึ่งพาอาศัยได้บ้าง ไม่ได้บ้าง และที่สำคัญเป็นมิตรบ้าง เป็นศัตรูกันบ้าง อย่างนี้เป็นต้น เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่างก็แยกย้ายกันไปมีครอบครัว ไปอยู่คนละทิศคนละทาง บางคนอยู่คนละจังหวัด คนละประเทศ หรือคนละทวีปก็มี เมื่อถึงคราวมีความเดือดเนื้อร้อนใจขึ้นมา ก็อาจช่วยเหลือกันได้บ้าง ไม่ได้บ้างตามวิสัยเขาเท่านั้น หรือเป็นพี่น้องกันแท้ ๆ เวลาเรียนหนังสือพี่เรียนเก่ง น้องเรียนไม่เก่ง หรือน้องเรียนเก่งพี่เรียนไม่เก่ง ถึงเวลาสอบจะสอบแทนกันก็ไม่ได้ หรือแม้แต่พี่น้องพวกพ้องเผ่าพันธุ์ที่อยู่กับเราคอยคุ้มครองปกปักรักษาเราอยู่ตลอดเวลา หรือคอยช่วยเหลือให้เราเจริญรุ่งเรือง หรือทำให้เราต้องตกต่ำย้ำแย่ ทั้งหมดนี้ล้วน เป็นกรรมที่เราทำไว้ บาคนญาติพี่น้องไม่ดีชอบลักเล็กขโมยน้อย แต่ตัวเขาเป็นคนดี บางเผ่าพันธุ์ดีหรือตระกูลดี แต่ตัวเขากลับไม่ดีตกต่ำจนเข้ากลับพี่น้องไม่ได้ เหตุทั้งนี้เพราะพี่น้องเผ่าพันธุ์ของเขาจริง ๆ ก็คือ กรรมของเขาเองที่จะส่งผลให้เขาประสบในสิ่งที่ดีหรือไม่นั้นเอง

๕) มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย (กมฺมปฏิสรณา) คือ มีกรรมเป็นที่พึ่ง มีกรรมเป็นที่ตั้งอาศัย ซึ่งมีดีบ้าง มีไม่ดีบ้าง หรืออาจกล่าวได้ว่า มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย หมายความว่า ที่พึ่งอย่างอื่นจะให้คนพักพิงอาศัยได้ก็เพียงชั่วคราว เช่น บิดามารดาเต็มใจให้เราพึ่งพิงก็เฉพาะเมื่อเราอยู่ในวัยเด็กเล็ก พอเติบโตเป็นผู้ใหญ่ถ้ายังพักพิงอาศัยท่านอยู่อีก บิดามารดาอาจจะยินดี หรือบิดามารดาบางคนอาจไม่ยินดี และอาจจะถูกบุคคลอื่นดูหมิ่นเอาได้ว่าเลี้ยงลูกไม่โตก็ได้ หรือแม้แต่จะพึ่งพิงอาศัยญาติพี่น้องเพื่อนสนิทมิตรสหายก็อาศัยได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น ถ้าหากไปพึ่งพิงรบกวนเขาบ่อย ๆ ก็อาจจะทำให้เขาเกิดความรำคาญ และอาจจะไม่ได้รับการช่วยเหลืออีกต่อไปอย่างนี้ เป็นต้น

๖) กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและดีได้ หมายถึง ทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่ว จะต้องรับผลของกรรมอันนั้น เหมือนบุคคลหว่านพืชชนิดใดย่อมได้รับผลชนิดนั้น ถ้าหว่านข้าวต้องได้รับข้าว ถ้าหว่านงาต้องได้รับงา ถ้าหว่านถั่วต้องได้รับถั่ว ถ้าหว่านข้าวจะได้รับงาไม่ได้ ปลูกมะม่วงจะได้รับมะนาวก็ไม่ได้ ดังนั้น ทำกรรมอันใดต้องได้รับกรรมนั้นเป็นที่พึ่งของเราไปตลอดชีวิต ถึงแม้จะละจาก

โลกนี้ไปแล้วก็ยังจะเป็นที่พึ่งตลอดไปทุกภพทุกชาติที่เราเกิด ดังพุทธพจน์ว่า “อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน” ดีนักแล

และนี่คือกฎแห่งกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร คือ เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม เชื่อในการให้ทานมีผล รักษาศีลบ้าง ฟังธรรมบ้าง เจริญภาวนาบ้าง อย่างนี้เชื่อว่าทำกรรมดี กรรมดีนี้จิตเป็นตัวเก็บเอาไว้ จิตเก็บไว้หมดทั้งดีและชั่วแล้วจะส่งผลออกมาตามระยะกาลของมันที่จะให้ผล มันเป็นกฎของธรรมชาติอย่างหนึ่งซึ่งควบคุมชีวิตของเราอยู่ทุกคน[๘๔]

๓.๒.๔.๓ ลักษณะมูลเหตุของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ประเด็นที่ ๓

คำว่า “อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ” คำว่า “เสพ” หมายถึง “ชวนจิต” คือ จิตที่แล่นไปในกุศลจิต อกุศลจิต กิริยาจิต (และวิบากจิต) ที่อยู่ในวิถีจิตทุกวิถีซึ่งอยู่ในอนันตรชาติ เป็นอาเสวนปัจจัย เป็นต้น ซึ่งมีความสำคัญมาก เพราะมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายกระทำกรรมดีหรือกรรมชั่วกันตรงที่ชวนจิตนี้ เช่น ขณะชวนะจิตเป็นกุศลเสพสิ่งที่ดี ย่อมมีประโยชน์เกื้อกูลไปเกิดในสวรรค์ และในทางกลับกันขณะชวนจิตที่เป็นอกุศลเสพสิ่งที่ไม่ดีก็มีโทษไปอบายก็มี ที่เป็นดังนี้ก็เพราะกรรมเป็นเรื่องที่ละเอียดสลับซับซ้อนมากต้องอาศัยปัญญา (โยนิโสมนสิการ) พิจารณาปัจจัยองค์ประกอบทั้งเป็นเหตุและผลทั้งในปัจจุบันและอนาคต

จากการวิเคราะห์ลักษณะมูลเหตุของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรนี้มีอยู่ ๒ ประการ คือ กุศลกรรมและอกุศลกรรม เป็นกรรมที่ปรากฏในจูฬกัมมวิภังคสูตร ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

๑. อกุศลกรรม คือ **กรรมชั่วหรือบาป** หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาในความเป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วงไป มักเบียนเบียดสัตว์ทั้งหลาย มักโกรธ มักมีใจริษยา มักไม่ให้ทาน มักกระด้างเย่อหยิ่งไม่มีสัมมาคารวะ มักไม่ใฝ่ศึกษาหาความรู้

๒. กุศลกรรม คือ **กรรมดีหรือบุญ** หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาเว้นขาดจากปาณาติบาต เว้นขาดจากเป็นคนเบียนเบียดสัตว์ทั้งหลาย เว้นขาดจากเป็นคนไม่มักโกรธ เว้นขาดจากเป็นคนมีใจริษยา เว้นขาดจากเป็นคนตระหนี่ เว้นขาดจากเป็นคนกระด้างเย่อหยิ่งไม่มีสัมมาคารวะ เป็นคนเข้าหาผู้รู้ หรือสมณะ และพราหมณ์

สรุป ลักษณะมูลเหตุของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ได้ดังนี้

๑. มูลเหตุของกรรม คือ **การกระทำที่เกิดขึ้นจากเจตนา** ที่มาจากใจ ที่ประกอบด้วยกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทพระคาถาที่ ๑ เรื่อง “พระจักขุบาลเถระ สิ้นกิเลสพร้อมกับตาบอด” ในยมกะวรรคที่ ๑ ที่ทรงแสดงไว้ว่า

“มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปทุฏฺเฐน ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ ทุกฺขมนฺเวติ ฉายาว อนุปายินี ฯ[๘๕]

แปลว่า ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะพูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลาก

---

[๘๔] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จตวณฺโณ), *กฎแห่งกรรม,* อ้างแล้ว หน้า ๖๖.

[๘๕] ขุ.ธ.๒๕/๑๑/๑๕.

เกวียนไป ฉะนั้น[๘๖] หมายถึง ใจ (มโน) หรือวิญญาณขันธ์เป็นหัวหน้า (ปุพพงคมา - ถึงก่อน ได้แก่ ท่านกล่าวถึงขันธ์ ๔ โดยยกวิญญาณขันธ์เป็นประธาน) มีเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ และสังขารขันธ์เกิดร่วมด้วย (จึงแปลว่า ใจเป็นหัวหน้า) “ธรรมทั้งหลาย” ในที่นี้จึงหมายถึงนามขันธ์ ๓ นี้จึงชื่อว่า “สำเร็จด้วยใจ” (มโนยา) ถ้าใจประกอบด้วยโทษ เช่น โลภะ เป็นต้น ก็จะทำชั่ว พูดชั่ว คิดชั่ว หรือที่เรียกว่า “อกุศลกรรมบถ” มีผลคือ “ความทุกข์ทางกาย ทางจิต และทุกข์ในอบายภูมิมูลเหตุของกรรม คือ ใจเป็นประธานแห่งการทำ การพูด ถ้าคนมีใจชั่ว ก็ทำกรรมชั่ว ผลคือความทุกข์ย่อมหมุนตามผู้นั้นไป[๘๗]

๒. มูลเหตุของกรรม คือ การกระทำที่ประกอบด้วยกิเลส ทั้งในส่วนที่เป็น “กุศล” คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ และส่วนที่เป็น “อกุศล” คือ โลภะ โทสะ โมหะ ดังความในพระพุทธวจนะที่ทรงอธิบายถึงกรรมที่ทำด้วยความโกรธในพระคาถาที่ ๔ ในยมกะวรรคที่ ๑ เรื่อง “นางยักษิณีชื่อกาลีผูกเวรกับนางกุลธิดา” ที่ทรงแสดงไว้ว่า

“น หิ เวเรน เวรานิ สมฺมนฺตีธ กุทาจนำ อเวเรน จ สมฺมนฺติ เอส ธมฺโม สนนฺตโน ฯ”[๘๘]

แปลว่า “ไม่ว่าในกาลไหน ๆ เวรทั้งหลายในโลกนี้ ย่อมไม่สงบระงับด้วยเวร แต่เวรทั้งหลายย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร นี้เป็นธรรมเก่า[๘๙] กล่าวคือหมายถึง การล้างความไม่สะอาดด้วยน้ำไม่สะอาด ย่อมทำให้ไม่สะอาดได้ฉันใด การด่าตอบ ทำร้ายตอบ ก็ฉันนั้น เวรย่อมไม่ระงับได้ มีแต่เพิ่มพูนเวร อเวร (ภาวะอันมิใช่เวร) ได้แก่ การล้างด้วยน้ำสะอาด คือ ขันติและเมตตา โยนิโสมนสิการ และการพิจารณา (ปัจจเวกขณะ) นั่นเป็นกรรมเก่า (เอส ธมฺโม สนฺนตโน) มีมาแต่โบราณ คือ เป็นธรรมปฏิบัติที่พระอรหันต์ทั้งหลายปฏิบัติ และที่สำคัญอย่าเห็นแก่ยาว คือ อย่าจองเวรให้ความโกรธแค้นยืดเยื้อ และอย่าเห็นแก่สั้น คือ อย่าแตกร้าวกับมิตรเร็วนัก[๙๐] ดังนั้น ใครก็ตามที่ผูกความมักโกรธไว้ ก็เหมือนคนขันทูบเกวียนไว้ด้วยชะเนาะ หรือดุจชาวประมงใช้หญ้าผูกเหงือกปลาไว้ “เวร” คือ ความโกรธ ความแค้น ย่อมไม่สงบ และในส่วนผู้ที่ไม่ผูกโกรธ คือไม่ระลึกถึง ไม่ทำไว้ในใจ “เวร” คือ ความโกรธ ความแค้น ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ดุจไฟไม่ได้เชื้อ ย่อมดับไปเอง ที่เป็นกุศลกรรมก็เช่นกัน ก็เกิดจากกิเลสเช่นเดียวกัน

๓. มูลเหตุของกรรม คือ การกระทำที่ให้ผลอย่างแน่นอน กรรมที่ผู้กระทำได้ก่อไว้ ถ้าเป็นกุศลกรรม ก็จะส่งผลดีให้ แต่หากกระทำอกุศลกรรม ก็จะได้รับผลชั่วอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน ดังที่ปรากฏในคัมภีร์คาถาธรรมบท เรื่อง “ธัมมิกอุบาสก ก่อนตายมีเทวดาทั้ง ๖ ชั้น นำรถมารอรับ” ที่กล่าวถึงการให้ผลของกรรมไว้ว่า “ผู้ทำบุญไว้ ได้แก่ ทำกุศลหลายอย่าง ย่อมบันเทิงใจในโลกนี้ว่า เราทำกรรมดีแล้ว เราไม่ทำกรรมชั่ว สิ้นชีวิตไปแล้วก็ย่อมบันเทิง เพราะผลแห่งกรรมดี เรียกว่าบันเทิงทั้งสองโลก อุบาสกนึกถึงกรรม คือ บุญที่หมดจดของตนแล้วก็บันเทิงใจในโลกนี้ ตายไปแล้วก็ย่อมปราโมทย์ในโลกหน้า”[๙๑] และในคัมภีร์คาถาธรรมบทเรื่องพระเทวทัตบูชาด้วยกระดูกและลมหายใจ

---

[๘๖] ขุ.ธ.๒๕/๑๑/๑.

[๘๗] ปัญญา ใช้บางยาง และ โรศะนี เวชประพันธ์, อ้างแล้วเรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.

[๘๘] ขุ.ธ.๒๕/๑๑/๑๕.

[๘๙] ขุ.ธ.๒๕/๑๑/๒๕.

[๙๐] ปัญญา ใช้บางยาง และ โรศะนี เวชประพันธ์, อ้างแล้วเรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

[๙๑] ปัญญา ใช้บางยาง และ โรศะนี เวชประพันธ์, *พระพุทธวจนะ คาถาธรรมบทจากพระไตรปิฎก*, อ้างแล้ว, หน้า ๓๔.

ความว่า “ผู้ทำบาปเป็นปกติ ย่อมเดือดร้อนใจในโลกนี้ ละไปแล้วก็ย่อมเดือดร้อนใจในโลกหน้า เรียกว่า จะอยู่หรือตายก็ย่อมเดือดร้อน เขาย่อมร้อนใจว่า เราทำบาปไปแล้ว เมื่อไปสู่ทุคติ ก็มีแต่ความเดือดร้อนยิ่งขึ้น”[๙๒] อาจกล่าวได้ว่า ความเดือดร้อน คือ ความที่จิตเกิดโทมนัส ได้แก่ ความไม่สบายใจ ความเสียใจ ความกลัว และความเดือดร้อนเพราะกรรม (คือการกระทำบาป) ว่า เราทำกรรมชั่วนั้นแล้ว เดือดร้อนเพราะผลกรรม คือ การไปสู่ทุคตินั้นเอง ฉะนั้นก่อนจะทำสิ่งใด ขอให้พึงใคร่ครวญดูผลที่ตนเองจะได้รับ ถ้าพบว่าตนเองจะต้องเดือดร้อนใจ แสดงว่าสิ่งที่กำลังจะทำนั้นเป็นสิ่งไม่ดี[๙๓]

จากมูลเหตุของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นถึงเหตุและผลของการประกอบกรรมและการให้ผลของกรรม ตามความหมายของกรรมในพระไตรปิฎก ซึ่งแปลว่า “เจตนา” เป็นเหตุให้ก่อกรรมนั้น ๆ และแสดงออกมาทางกาย ทางวาจา และใจ ในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าแสดงไว้ ๑๔ ข้อ เป็น ๗ คู่ ซึ่งมีลักษณะตรงกันข้าม คือ ทางอกุศลกรรม ได้แก่ มีอายุสั้น มีโรคมาก มีผิวพรรณทราม มีศักดาน้อย มีโภคะน้อย มีปัญญาทราม และในทางกุศลกรรม ได้แก่ ทำให้เกิดเป็นคนมีอายุยืน มีโรคน้อย มีผิวพรรณงาม มีศักดามาก มีโภคะมาก เกิดในตระกูลสูง และมีปัญญามาก ก็เพราะกรรมนั้น หมายถึง เจตนา คือการจงใจกระทำกรรมที่แสดงออกมา หากมีเจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ก็มีผลทำให้อายุยืน, หากมีเจตนาไม่เบียดเบียน ก็มีโรคภัยน้อย, หากมีเจตนางดเว้นจากความมักโกรธ ก็มีผิวพรรณผุดผ่อง น่าเลื่อมใส, หากมีเจตนาไม่คิดร้าย ริษยาพยาบาท ก็ทำให้มีศักดามาก, หากให้ทานแก่ผู้สมควรให้ ก็เป็นเหตุให้มีโภคะมาก หากมีเจตนาไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่ง มีสัมมาคารวะก็ทำให้เกิดในตระกูลสูง, และหากมีเจตนาเข้าหาผู้รู้สมณะหรือพราหมณ์ ก็ทำให้มีปัญญามาก ตรงกันข้าม หากมีเจตนาตรงกันข้ามกับกุศลกรรม ก็เป็นเหตุในทางอกุศลกรรม ทำให้ได้ผลตรงกันข้าม นั้นเอง

จึงอาจกล่าวได้ว่า บุคคลจะเป็นคนดีหรือชั่วเพราะชาติกำเนิดก็หาไม่ หากแต่จะเป็นคนดีหรือชั่วก็เพราะกรรมที่บุคคลนั้นเลือกที่จะทำเองทั้งหมดทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “กมฺมุนา วตฺตตี โลโก” แปลว่า “สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม”

๓.๒.๕ องค์ประกอบของกรรมในพระสูตรจูฬกัมมวิภังคสูตร

กรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ได้กล่าวถึงประเภทของกรรมไว้ ๒ ประเภท คือ ฝ่ายที่เป็นกุศลกรรมและฝ่ายอกุศลกรรม ในขอบเขตของกุศลกรรมบถและอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ผู้วิจัยเห็นว่า “กรรมที่กระทำด้วยเจตนาทางกาย ทางวาจา และทางใจ” ดุจเช่นว่านพืชเช่นใด ก็ได้รับผลเช่นนั้นทั้งในส่วนที่เป็นสุขและทุกข์ตามเหตุแห่งกรรม ในจูฬกัมมวิภังคสูตรได้ปรากฏชัดเจนในเนื้อความของพระสูตรที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนสุภะมาณพนั้นผู้วิจัยได้แยกประเภทของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรได้เป็นประเด็น ๆ มีดังนี้

๓.๒.๕.๑ องค์ประกอบของกรรมตามกุศลกรรมและอกุศลกรรม

กุศลกรรมและอกุศลกรรม ทั้ง ๒ ประเภทนี้ เรียกว่า กุศลกรรมบถ ๑๐ และอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ซึ่งเป็นกรรมในจูฬกัมมวิภังค์สูตร ดังนี้

---

[๙๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕.

[๙๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๒.

คำว่า “กรรมบถ” แปลว่า กรรมอันเป็นทาง หมายถึง ทางนำสัตว์ให้ไปสู่สุคติหรือทุคติ และเป็นทางแห่งความสุขความทุกข์ของผู้ที่เกิดในคตินั้น ๆ[๙๔] กรรมบถยังเป็นหลักธรรมที่มุ่งแสดงให้เห็นถึงวิธีสร้างกรรม หรือความประพฤติที่จัดเป็นกรรมทั้งที่เป็นกรรมชั่วและกรรมดี ซึ่งแยกออกเป็น ๒ ประเภท คือ อกุศลกรรมบถ แปลว่า “ทางแห่งความชั่ว” และ กุศลกรรมบถ แปลว่า “ทางแห่งความดี” ซึ่งตรงข้ามกับทางแห่งความชั่ว

อกุศลกรรมบถ ๑๐ (อ + กุศล + กมฺม + ปถ) หมายถึง แนวทางแห่งอกุศลกรรม ทางทำความชั่ว กรรมชั่วอันเป็นทางนำไปสู่ความเสื่อม ความทุกข์ หรือทุคติ ที่ทำให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น อกุศลกรรมบถทั้ง ๑๐ ประการนี้ แบ่งออก ๓ ประเภท คือ

๑) กายทุจริต ๓ (การประพฤติทางกาย)

๒) วจีทุจริต ๔ (การประพฤติทางวาจา)

๓) มโนทุจริต ๓ (การประพฤติทางใจ)

๑) กายทุจริต หมายเอาการประพฤติกรรมชั่วทางกาย มี ๓ ประการ คือ

(๑) ปาณาติบาต การทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง

(๒) อทินนาทาน การถือเอาของที่เขามิได้ให้ การขโมย การลักทรัพย์

(๓) กาเมสุมิจฉาจาร การประพฤติผิดในกาม

๒) วจีทุจริต หมายเอาการประพฤติกรรมชั่วทางวาจา มี ๔ ประการ คือ

(๑) มุสาวาท การพูดเท็จ

(๒) ปิสุณาวาจา การพูดวาจาส่อเสียด

(๓) ผรุสวาจา การพูดคำหยาบ

(๔) สัมผัปปลาปะ การพูดเพ้อเจ้อ

๓) มโนทุจริต หมายเอาการประพฤติกรรมชั่วทางใจ มี ๔ ประการ คือ

(๑) อภิชฌา คิดโลภ เพ่งเล็งอยากได้ของคนอื่น

(๒) พยาบาท คิดร้ายผู้อื่น

(๓) มิจฉาทิฏฐิ มีความเห็นผิดจากคลองธรรม[๙๕]

กุศลกรรมบถ ๑๐ (กุศล+กมฺม+ปถ) แปลว่า แนวทางแห่งกุศลกรรม แนวทางแห่งการทำความดีที่เป็นบุญ หรือกรรมดีอันเป็นแนวทางนำไปสู่ความสุขความเจริญหรือสุคติ หมายถึง ทางแห่งการกระทำที่เป็นกุศลกรรม ทางแห่งการทำความดี ทางที่จะนำไปสู่สุคติ ทางที่จะนำไปสู่ความสุขความเจริญทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น กุศลกรรมบถทั้ง ๑๐ ประการนี้ แบ่งออก ๓ ประเภท คือ

๑) กายสุจริต ๓ (การประพฤติทางกาย)

๒) วจีสุจริต ๔ (การประพฤติทางวาจา)

๓) มโนสุจริต ๓ (การประพฤติทางใจ)

---

[๙๔] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๕.

[๙๕] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๒๓๕-๒๓๖.

๑. กายสุจริต คือ **การประพฤติดีทางกายมี ๓ ประการ คือ**

(๑) ปาณาติปาตา เวรมณี ละการฆ่าการเบียดเบียน มีความเมตตากรุณาช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

(๒) อทินนาทานา เวรมณี ละอทินนาทานา เคารพกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของผู้อื่น

(๓) กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี ละการประพฤติผิดในกาม

๒. วจีสุจริต คือ **การประพฤติดีทางวาจามี ๔ ประการ คือ**

(๑) มุสาวาทา เวรมณี ละการพูดเท็จ ไม่ยอมกล่าวเท็จเพราะเหตุของตน ผู้อื่น หรือเพราะเห็นแก่ประโยชน์ใด ๆ

(๒) ปิสุณาย วาจาย เวรมณี ละการพูดคำส่อเสียด ช่วยสมานคนที่แตกร้าวกัน ส่งเสริมคนที่สมัครสมานกัน ชอบกล่าวถ้อยคำที่สร้างสามัคคี

(๓) ผรุสาย วาจาย เวรมณี ละคำหยาบ พูดแต่คำสุภาพอ่อนหวาน

(๔) สัมผัปปลาปา เวรมณี ละการพูดเพ้อเจ้อ พูดแต่ความจริง มีเหตุผล มีสาระประโยชน์ ถูกกาลเทศะ

๓. มโนสุจริต คือ การคิดที่ดีทางใจมี ๓ ประการ คือ

(๑) อนภิชฌา ไม่โลภ ไม่เพ่งเล็ง อยากได้ของผู้อื่น

(๒) อัพยาบาท ไม่มีจิตคิดร้าย คิดปรารถนาแต่ว่า ขอให้สัตว์ทั้งหลายไม่มีเวร ไม่เบียดเบียน ครองตนอยู่เป็นสุขเถิด

(๓) สัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ เช่นว่า ทานมีผล การบูชามีผล ผลวิบากของกรรมดีกรรมชั่วมี เป็นต้น[๙๖]

กุศลกรรมบถ ซึ่งมีอยู่ ๑๐ ประการ คือ **๑) กายสุจริต ๓** ได้แก่ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม, **๒) วจีสุจริต ๔** ได้แก่ เว้นจากการพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ การพูดเพ้อเจ้อ, **๓) มโนสุจริต ๓** ได้แก่ ความไม่โลภ ไม่เพ่งเล็งอยากได้ ความไม่ปองร้าย มีความเห็นชอบตามหลักอริยสัจธรรม เช่นว่า ทานมีผล การบูชามีผล ผลวิบากของกรรมดีกรรมชั่วมีเป็นต้น

นอกจากนี้ การกระทำกรรมทำได้ ๓ ทาง หรือที่เรียกว่าไตรทวารนั้น คือ การกระทำทางกาย เรียกว่า กายกรรม ทางวาจา เรียกว่า วจีกรรม และทางใจ เรียกว่า มโนกรรม ในบรรดาทำกรรมทั้ง ๓ ทางนั้น “คนทั่วไปมักเข้าใจว่าการกระทำทางกาย และวาจาสำคัญ ส่วนการทำกระทางใจไม่สำคัญ เพราะเป็นเพียงการคิดนึกเท่านั้น ยังไม่ได้แสดงออกมาทางกาย วาจา จึงยังไม่เป็นบุญเป็นบาป แต่ความจริงกลับตรงกับข้าม กล่าวคือ มโนกรรมสำคัญที่สุด เพราะเป็นงานละเอียด งานประณีต งานชั้นสูง ทั้งเป็นบ่อเกิดของกายกรรมและวจีกรรมอีกด้วย เพราะใจสั่ง จึงเกิดมีการกระทำทางกายและวาจาตามมา”[๙๗] ฉะนั้นโดยนัยนี้ การกระทำทางกายกรรม และวจีกรรม จึงเป็นเพียงการแสดงออกของมโมกรรมเท่านั้น เรื่องความสำคัญมโนกรรมนั้น ดังจะเห็นได้จากที่พระพุทธจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ดู

---

[๙๖] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๒๓๔-๒๓๕.

[๙๗] ฟื้น ดอกบัว, *รายงานการวิจัยเรื่อง แนวความคิดเกี่ยวกับสังสารวัฏ : การเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนา,* พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยามปริทัศน์, ๒๕๕๗), หน้า ๘๐.

ก่อนตปัสสี บรรดาทั้ง ๓ ประการนี้ ที่เราจำแนกออกแล้วเป็นส่วนละอย่างต่างกันเหล่านี้ เราบัญญัติมโนกรรมว่ามีโทษมากกว่า ในการทำบาปกรรม ในการเป็นไปแห่งบาปกรรม เราจะบัญญัติกายกรรม วจีกรรมว่ามีโทษมากเหมือนมโนกรรมหามิได้"[๙๘] ดังนั้นในทางพุทธปรัชญาจึงเน้นเรื่องกรรมมาก เพราะกรรมเป็นตัวสร้าง เป็นตัวกำหนด และเป็นตัวชักใยอยู่เบื้องหลังของทุกอย่างที่ทำให้มนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายแตกต่างกันไป

๓.๒.๕.๒ องค์ประกอบของกรรมและโทษของการละเมิดกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร

การละเว้นจากการประพฤติผิดในอกุศลกรรมบถทั้ง ๑๐ ประการ คือ

ข้อ ๑ ปาณาติบาต คือ เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ที่มีชีวิตให้ตายด้วยตนเอง และไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า รวมทั้งการไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น "สัตว์" ในที่นี้หมายถึง มนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย และสัตว์ดิรัจฉานทุกชนิด

ขอบเขตของสิกขาบทข้อนี้ มีทั้งทางตรงและทางอ้อม คือ

(๑) เว้นจากการฆ่า หมายถึง การละเว้นทำให้ตายด้วยตนเอง หรือใช้ให้คนอื่นทำ

(๒) เว้นจากการทำร้ายร่างกาย หมายถึง การทำให้ได้รับบาดเจ็บอย่างสาหัส

(๓) เว้นจากการทรมานสัตว์ หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่โหดเหี้ยมต่อสัตว์ทั้งหลายอย่างไร้ความเมตตากรุณาปราณี เช่น ใช้แรงงานคนเกินกำลัง กักขังหน่วงเหนี่ยว ปล่อยให้อดอยาก หรือการนำสัตว์มายั่วยุให้เกิดการต่อสู้กัน (ชนไก่) เป็นต้น การกระทำทั้งหมดนี้ จัดเป็นอกุศลกรรมทางกาย เป็นบาป ที่นำไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้าเกิดมาเป็นมนุษย์ก็จะอายุสั้นและมีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน

ส่วนองค์ประกอบของปาณาติบาต มี ๕ ประการ คือ

(๑) ปาโณ คนหรือสัตว์นั้นมีชีวิต

(๒) ปาณสัญญิตา รู้ว่าคนหรือสัตว์นั้นมีชีวิต

(๓) วธกจิตฺตัง มีจิตคิดฆ่าคนหรือสัตว์นั้น

(๔) ปโยโค มีความพยายามฆ่าคนหรือสัตว์นั้น

(๕) เตนมรณัง คนหรือสัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น[๙๙]

ส่วนโทษของการละเมิดปาณาติบาตจะหนักหรือเบา มีโทษมากหรือโทษน้อย ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ๔ ประการ คือ

(๑) สัตว์นั้นเล็ก มีคุณน้อย ชื่อว่ามีโทษน้อย

(๒) สัตว์นั้นใหญ่ มีคุณมาก ชื่อว่ามีโทษมาก

(๓) ผู้ฆ่าและผู้ถูกฆ่าเดือดร้อนน้อย ชื่อว่ามีโทษน้อย

(๔) ฆ่าและผู้ถูกฆ่าเดือดร้อนมาก ชื่อว่ามีโทษมาก[๑๐๐]

---

[๙๘] ม.ม.๑๓/๖๔/๔๘.

[๙๙] https://www.facebook.com/buddha.dham.inmymind/posts/๗๘๘๓๓๔๖๔๑๒๗๖๙๕๓:๐ สืบค้นวันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๕.

[๑๐๐] มงฺคลตฺถ.๒/๙๕-๙๗.

ข้อ ๒ อทินนาทาน คือ เจตนาละเว้นจากการลักขโมยสิ่งของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้แก่ตน ไม่ใช้ให้ผู้อื่นลักทรัพย์ ไม่หลอกลวงให้ผู้อื่นให้เสียทรัพย์และชื่อเสียง หมั่นบำเพ็ญบุญกุศลด้วยการให้ทานหรือสละทรัพย์ และให้ปันสิ่งของของตนเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น เพื่อเป็นการขัดเขลากิเลสความโลภ ความหวงแหน และความตระหนี่ถี่ และความโลภอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน

ขอบเขตของสิกขาบทข้อนี้ มีทั้งทางตรงและทางอ้อม คือ

(๑) เว้นจากการลักขโมยสิ่งของ หมายถึง เว้นการถือเอาทรัพย์ที่เจ้าของมิได้ให้

(๒) เว้นจากการหลอกลวง หมายถึง เว้นจากการใช้กลอุบาย ทุจริต หลอกลวง ทำให้ผู้อื่นเสียทรัพย์ หรือเว้นจากการกระทำใช้กลอุบายทุจริต หลอกลวงต่อทรัพย์สินหรือสิ่งของผู้อื่น หรือการแสดงข้อความอันเป็นเท็จ ปกปิดข้อมูลความจริงเพื่อประสงค์ของผู้อื่น หรือปั้นเรื่องให้เขาเชื่อเพื่อเขามอบทรัพย์ให้ เป็นต้น ดังที่พระธนิยกุมภการบุตร เป็นพระภิกษุในพุทธศาสนา และเป็นอาทิกัมมิกะบุคคล หมายถึง ภิกษุผู้ก่อความเสียหายจนเป็นเหตุให้ทรงปฐมบัญญัติปาราชิกสิกขาบทเป็นอาทิกัมมิกะในเรื่องของอทินนาทาน ว่าด้วยการถือเองสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้[๑๐๑] ในทางพุทธศาสนาจึงกล่าวถึง “เจตนา” ว่าเป็นตัวชักใยอยู่เบื้องหลังของทุกอย่างที่ผลักดันออกมาเป็นการกระทำทางกาย วาจา และใจ ก่อให้เกิดผลต่อภาพลักษณ์ของบุคคลนั้น ๆ และถือเป็นมรดกของชีวิตหนึ่งที่มีผลต่อการกระทำหรือพฤติกรรมนั้น ๆ ทั้งในปัจจุบันและอนาคตกาล

ส่วนองค์ประกอบของอทินนาทานการก้าวล่วงกรรมบถแห่งอกุศลกรรมนั้นจะต้องมีองค์ประกอบ ๕ ประการ คือ

(๑) ปรปริคฺคหิตํ วัตถุสิ่งของนั้นมีเจ้าของหวงแหน

(๒) ปรปริคฺคหิต สญฺญิตา รู้ว่าวัตถุสิ่งของนั้นมีเจ้าของหวงแหน

(๓) อเภยฺยจิตฺตํ มีจิตคิดจะลักทรัพย์

(๔) ปโยโค ทำความเพียรเพื่อลักทรัพย์

(๕) อวหาโร ได้สิ่งของนั้นมาด้วยความเพียรนั้น[๑๐๒]

โทษของการละเมิดอทินนาทานจะหนักหรือเบา มีโทษมากหรือโทษน้อย ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ๔ ประการ คือ

(๑) ทรัพย์นั้นดีมาก ชื่อว่ามีโทษมาก

(๒) ทรัพย์นั้นดีน้อย ชื่อว่ามีโทษน้อย

(๓) ทรัพย์นั้นมีขนาดใหญ่ ชื่อว่ามีโทษมาก

(๔) ทรัพย์นั้นมีขนาดเล็ก ชื่อว่ามีโทษน้อย[๑๐๓]

นอกจากนี้ **โทษของการละเมิดอทินนาทาน ในวินัยสงฆ์**เหตุที่ทำให้ภิกษุต้องปาราชิกขาดจากความเป็นภิกษุ พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ ๔ ประการ คือ

(๑) เสพเมถุน (ร่วมเพศ)

๒) ลักทรัพย์ และถือเอาทรัพย์ที่เจ้าของมิได้ให้

---

[๑๐๑] วิ.มหา.๑/๗๙-๘๓/๒๓๗-๒๔๒.

[๑๐๒] มงฺคลตฺถ.๒/๙๗.

[๑๐๓] มงฺคลตฺถ.๒/๙๘.

(๓) จงใจพรากชีวิตมนุษย์

(๔) กล่าวอวดคุณวิเศษที่ไม่มีในตน (อวดอุตริมนุษธรรมที่ไม่มีในตน)[๑๐๔]

ข้อ ๓ กาเมสุมิจฉาจาร คือ เจตนาละเว้นจากการในกามทั้งหลาย หมายถึง ละเว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ละเว้นจากการประพฤติผิดประเวณีในลูกเมียคนอื่น (มีกิ๊ก เป็นชู้) ไม่ทำอนาจาร ไม่ล่วงละเมิดสิทธิสตรีและบุรุษอื่น ยินดีในภรรยาหรือสามีของตนเท่านั้น ไม่รักหญิง/ชายอื่นยิ่งกว่าภรรยาหรือสามีของตน ตลอดสิ่งของใดเป็นของใคร ก็ไม่ฉวยโอกาสนำไปใช้ หรือแตะต้องก่อนได้รับอนุญาตจากเจ้าของ

กาเมสุมิจฉาจาร ข้อ ๓ นี้ ท่านบัญญัติขึ้นด้วยหวังปลูกความสามัคคี สร้างความเป็นปึกแผ่น ป้องกันความแตกร้าวในหมู่มนุษย์ และทำให้เกิดความไว้วางใจกันและกัน แม้ชายหญิงไม่ได้เป็นญาติกัน ก็มีความรักใคร่อันหนึ่งอันเดียวกันได้ด้วยอำนาจความปฏิพัทธ์ (ผูกพัน รักใคร่) ต่อกันในทางกาม

องค์ประกอบของกาเมสุมิจฉาจาร มีองค์ประกอบ ๔ ประการ คือ

(๑) อคมนิยวตฺถุ หญิงหรือชายที่ต้องห้าม หรือวัตถุที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง

(๒) ตสฺมึ เสวนจิตฺตํ มีจิตเสพในอคมนิยวตฺถุนั้น หรือมีความคิดจะร่วมประเวณี

(๓) ปโยโค พยายามล่วงประเวณี หรือพยายามเสพ

(๔) มคฺเคน มคฺคปฏิปตฺติอธวาสนํ ทำการร่วมประเวณีหรือการยังมรรคให้ถึงมรรค[๑๐๕]

ส่วนโทษของการละเมิดกาเมสุมิจฉาจาร มี ๔ ประการ คือ

(๑) หญิงชายผู้นั้นเป็นผู้มีศีล ชื่อว่ามีโทษมาก

(๒) หญิงชายผู้นั้นเป็นผู้ไม่มีศีล ชื่อว่ามีโทษน้อย

(๓) หญิงชายผู้นั้นไม่มีฉันทะร่วมกัน ชื่อว่ามีโทษมาก

(๔) หญิงชายผู้นั้นมีฉันทะร่วมกัน ชื่อว่ามีโทษน้อย[๑๐๖]

ข้อ ๔ มุสาวาท คือ ละเว้นจากการพูดเท็จ หมายถึง การไม่พูดเท็จโกหกหลอกลวงเพื่อให้ผู้อื่นหลงผิดจากความเป็นจริง ด้วยเจตนาที่ทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิด อันประกอบด้วยโลภะ โทสะ ชวนะที่เกิดในกายกรรมหรือวจีกรรม เช่น สิ่งใดที่เราไม่รู้ไม่เห็น แต่เรากลับตอบว่าเรารู้เราเห็น เป็นต้น แม้คำใดที่เราจะพูดออกไป ถึงแม้เป็นความจริง แต่ไม่เกิดประโยชน์ ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราก็ควรงดเสียไม่ควรพูดเลยจะดีกว่า เพราะถ้าเราไม่จริงเราก็พูดเท็จ แต่ถ้าไปพูดออกไป แล้วทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ย่อมทำให้เราเสียอานิสงส์กุศลกรรมบถข้อนี้

ส่วนองค์ประกอบของมุสาวาท มี ๔ ประการ คือ

(๑) อตถวตฺถุ เรื่องไม่จริง

(๒) วิสวาทนจิตฺตตา มีจิตคิดกล่าวเท็จ

(๓) ปโยโค พยายามกล่าวคำเท็จ

---

[๑๐๔] ม.ม.๑๓/๖๒-๖๔/๔๖-๕๐.

[๑๐๕] มงฺคลตฺถ.๒/๑๐๑-๑๐๒.

[๑๐๖] มงฺคลตฺถ.๒/๑๐๑.

(๔) ปรสฺส ตทตฺถวิชานนํ ผู้ฟังเชื่อตามความที่มุสานั้น[๑๐๗]

โทษของการละเมิดมุสาวาท มี ๔ ประการ คือ

(๑) ผู้ถูกหลอกลวงมีศีล ชื่อว่ามีโทษมาก

(๒) ผู้ถูกหลอกลวงไม่มีศีล ชื่อว่ามีโทษน้อย

(๓) ผู้ถูกหลอกลวงมีอำนาจมาก ชื่อว่ามีโทษมาก

(๔) ถูกหลอกลวงมีอำนาจมากน้อย ชื่อว่ามีโทษน้อย[๑๐๘]

ข้อ ๕ ปิสุณาย วาจาย เวรมณี คือ ละการพูดคำส่อเสียด ช่วยสมานคนที่แตกร้าวกัน ส่งเสริมคนให้สมัครสมานกัน กล่าวถ้อยคำที่สร้างแต่ความสามัคคี[๑๐๙] การพูดส่อเสียด ย่อมเป็นบ่อเกิดของการทะเลาะเบาะแวงกัน เป็นบ่อเกิดการเข้าใจผิด เป็นบ่อเกิดของการเห็นผิดเป็นถูก และเป็นเหตุของการรบราฆ่าฟันกัน เพราะฉะนั้น การพูดส่อเสียด พูดยุยงให้เขาแตกร้าวกัน จึงเป็นหนทางนำไปสู่ความเสื่อม นำไปสู่ทุคติ ดังนั้นการละการพูดคำส่อเสียด จึงเป็นหนทางนำไปสู่ความเจริญ เป็นหนทางนำไปสู่สุคติ เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ละคำพูดส่อเสียด เป็นผู้เว้นขาดจากคำพูดส่อเสียด คือไม่เป็นผู้ฟังทางโน้น เพื่อทำลายพวกเหล่านี้ หรือไม่เป็นผู้ฟังจากทางโน้นแล้วก็มาบอกทางนี้ เพื่อทำลายพวกโน้น ดังนี้ ก็เป็นอันว่า เป็นผู้เชื่อมคนที่แตกกันแล้วให้สนิทกัน หรือเป็นผู้ส่งเสริมผู้ที่สนิทกันแล้วให้สนิทกันยิ่งขึ้น พอใจผู้ที่พร้อมเพรียงกัน ยินดีกับบุคคลที่พร้อมเพรียงกัน ชอบผู้ที่พร้อมเพรียงกัน เป็นผู้กล่าววาจาที่ทำให้เขาพร้อมเพรียงสมัครสมานกัน ด้วยประการดังนี้”[๑๑๐] การละการพูดส่อเสียดจึงเป็นมงคลแก่ชีวิต เป็นการตั้งตนในทางที่ชอบที่เหมาะที่ควร และเป็นผู้ที่มีระเบียบวินัยในตนเองและรู้จักให้เกรียติผู้อื่นทั้งต่อหน้าและลับหลัง เป็นการกระทำที่ไม่มีโทษและเป็นหนทางแห่งการทำให้จิตสงบสุขไม่หวั่นไหว

องค์ประกอบของปิสุณาวาจา มี ๔ ประการ คือ

(๑) ภินฺทิตพฺโพ ผู้อื่นที่พึงให้แตกกัน

(๒) เภทปุเรกฺขารตา มุ่งให้เขาแตกกันว่า คนเหล่านี้จักเป็นผู้ต่าง

(๓) ปโยโค มีจิตคิดพยายามทำลาย

(๔) ตทตฺถวิชานนํ ผู้นั้นรู้เรื่องนั้น[๑๑๑]

ส่วนโทษของการละเมิดของปิสุณาวาจา มี ๔ ประการ คือ

(๑) ผู้ถูกกล่าวปิสุณาวาจา มีคุณมาก ชื่อว่ามีโทษมาก

(๒) ผู้ถูกกล่าวปิสุณาวาจา มีคุณน้อย ชื่อว่ามีโทษน้อย

(๓) ผู้ถูกกล่าวปิสุณาวาจา มีการแตกแยกกัน ชื่อว่ามีโทษมาก

---

[๑๐๗] มงฺคลตฺถ.๒/๑๐๗.

[๑๐๘]มงฺคลตฺถ.๒/๑๐๖.

[๑๐๙] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๒๔๓.

[๑๑๐] ม.มู.๑๙/๔๘๕/๒๕๑.

[๑๑๑] มงฺคลตฺถ.๒/๑๐๘.

(๔) ผู้ถูกกล่าวปิสุณาวาจา ไม่มีการแตกแยกกัน ชื่อว่ามีโทษน้อย[๑๑๒]

ข้อ ๖ ผรุสาย วาจาย เวรมณี คือ การละเว้นคำหยาบ[๑๑๓] หมายถึง เจตนาละเว้นคำพูดที่หยาบคาย คำพูดที่เผ็ดร้อน เป็นที่ระคายหูของผู้อื่นเมื่อได้ยินได้ฟัง โดยเฉพาะอย่างคำด่า คำแช่ง แม้แต่ใช้กับสัตว์เดรัจฉานก็ไม่สมควรพูดเลย เพราะเป็นการส่อถึงสันดานของบุคคลนั้น ๆ ว่าอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างไร หรือมีวิสัยทัศน์อย่างไร ควรพูดแต่คำสุภาพอ่อนโยน นุ่มนวลละมุนละไม เมื่อฟังแล้วเป็นที่พอใจสำราญใจของผู้ที่ได้ยินได้ฟัง พระพุทธเจ้าทรงเห็นโทษพูดคำหยาบ มีโทษสำหรับมนุษย์เพราะการพูดคำหยาบ เป็นบ่อเกิดของการทะเลาะวิวาทกัน ที่เป็นเหตุของการรบราฆ่าฟันกัน เป็นที่เกิดของความเข้าใจผิด จึงเป็นหนทางที่นำไปสู่ความเสื่อม นำไปสู่ทุคติ ส่วนการเจตนาละเว้นคำพูดที่หยาบคายเผ็ดร้อน ไม่ว่าทั้งต่อหน้าและลับหลัง จึงเป็นหนทางที่นำไปสู่ความสุขความเจริญของคนในสังคม และเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง ในการดำรงชีวิตตนอยู่ในทางที่ดีที่ชอบ ย่อมเป็นผู้มีระเบียบวินัยในตนเอง เพราะฉะนั้น การเป็นคนที่มีวาจาไพเราะสุภาพอ่อนโยนนุ่มนวลละมุนละไม เป็นวาจาที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น จึงเป็นพื้นฐานด้านคุณธรรมและจริยธรรมที่ดี ที่ควรส่งเสริมสนับสนุนให้ประพฤติปฏิบัติตนให้เกิดให้มีขึ้นในสังคม ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ละคำพูดหยาบ เป็นผู้เว้นขาดจากคำพูดหยาบ เป็นผู้พูดแต่คำที่ไม่มีโทษ สบายหู น่ารัก ดื่มด่ำในหัวใจ เป็นภาษาชาวกรุง คนส่วนมากรักใคร่ คนส่วนมากชอบใจเห็นปานนั้น”[๑๑๔]

องค์ประกอบของผรุสวาจา มี ๓ ประการ คือ

(๑) โกโป คนอื่นที่พึงด่า

(๒) อุปกุฏฺโฐ มีการด่าเกิดขึ้น

(๓) อกฺโกสนา มีจิตคิดโกรธ[๑๑๕]

ส่วนโทษของการละเมิดของผรุสวาจา มี ๔ ประการ คือ

(๑) ผู้ถูกด่ามีคุณมาก ชื่อว่ามีโทษมาก

(๒) ผู้ถูกด่ามีคุณน้อย ชื่อว่ามีโทษน้อย

(๓) การด่าถึงความเป็นกรรมบถ ชื่อว่ามีโทษมาก

(๔) การด่าไม่ถึงความเป็นกรรมบถ ชื่อว่ามีโทษน้อย[๑๑๖]

ข้อ ๗ สัมผัปปลาปา เวรมณี ละการพูดเพ้อเจ้อ หมายถึง การพูดในเวลามีไม่ควรพูด พูดในสถานการณ์ที่เขาไม่ต้องการให้เราพูด หรือการพูดไร้สาระประโยชน์ พูดไม่ถูกกาลเทศะ พูดไม่มีเหตุผล[๑๑๗] ซึ่งถึงแม้ไม่มีใครอยากฟังแล้วก็ยังพูดไปเรื่อยโดยไม่มีประโยชน์ ต้องมีสติสัมปชัญญะทุก

---

[๑๑๒] มงฺคลตฺถ.๒/๑๐๘.

[๑๑๓] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๒๕๐.

[๑๑๔] ม.มู.๑๙/๔๘๕/๒๕๑.

[๑๑๕] มงฺคลตฺถ.๒/๑๑๑.

[๑๑๖] มงฺคลตฺถ.๒/๑๑๑.

[๑๑๗] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๔๓๘.

ครั้งในการพูด เพราะถึงจะเป็นเรื่องจริงก็ต้องพูดให้ถูกกาลเทศะ พูดให้พอดีมีเหตุมีผลพอที่จะเชื่อถือได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า พูดให้ถูกต้องตามวินัย พูดแต่พอเหมาะพอควรไม่มากเกินไปจนจับเรื่องราวอะไรไม่ได้ หรือเรื่องบางเรื่องถ้าเราเห็นว่าพูดไปแล้วมีประโยชน์แก่ผู้ฟังจึงค่อยพูด แต่ถ้าเห็นว่าเมื่อพูดไปแล้วไม่เกิดประโยชน์ก็อย่าพูดเสียเลยจะดีกว่า

องค์ประกอบของสัมผัปปลาปะ มี ๒ ประการ คือ

(๑) นรติถกถาปุรกฺขาโร เจตนากล่าววาจาที่ไม่เป็นประโยชน์

(๒) กถนํ กล่าววาจาที่ไม่เป็นประโยชน์นั้น[๑๑๘]

ส่วนโทษของการละเมิดของสัมผัปปลาปะ มี ๔ ประการ คือ

(๑) การพูดเพ้อเจ้อน้อย ไม่ตั้งใจทำ ชื่อว่ามีโทษน้อย

(๒) การพูดเพ้อเจ้อมาก ตั้งใจทำมาก ชื่อว่ามีโทษมาก

(๓) การพูดเพ้อเจ้อแล้วทำให้เดือดร้อนมาก ชื่อว่ามีโทษมาก

(๔) การพูดเพ้อเจ้อแล้วทำให้เดือดร้อนน้อย ชื่อว่ามีโทษน้อย[๑๑๙]

ข้อ ๘ อนภิชฌา คือ ไม่โลภ ไม่เพ่งเล็ง อยากได้ของผู้อื่น หมายถึง ความไม่โลภอยากได้ของเขา หรือไม่คิดจ้องเอาของเขา[๑๒๐] พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ) ได้กล่าวไว้ว่า “ความโลภจัดเป็นอกุศลมูล เป็นสภาวธรรมฝ่ายชั่วเป็นกิเลสที่จะต้องกำจัดให้ออกไปจากจิตใจของตน เพราะทำจิตให้เศร้าหมองและจะต้องหาวิธีบรรเทาให้ลดน้อยลงจนหมดไปจากจิตใจในที่สุด เพราะความโลภเป็นสาเหตุที่ทำให้เศร้าหมอง ความโลภที่เกิดทางใจนั้นเป็นอาการของจิต ที่อยากได้ อยากมี อยากเป็นในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ ยังไม่มี ยังไม่เป็น จนทำให้ต้องดิ้นรนไขว่คว้าแสวงหาปรารถนาเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมาครอบครองอันเป็นอาการของกิเลสที่เป็นความชั่วทางใจ” ได้แก่ การพยายามแสวงหาช่องทางคิดกลอุบายหลอกลวงเอาทรัพย์ของผู้อื่นมาเป็นกรรมสิทธิ์ของตน เหตุเพราะความโลภที่รุมเร้าจิตใจ จึงเป็นเหตุให้ทำความชั่วทางใจ ซึ่งผิดศีลธรรม คือ ย่อมทำให้สัตว์ตกล่วงไปเพราะถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ ดังนั้นถ้าเราไปโลภอยากได้ของเขา ก็จะทำให้เกิดบาปขึ้นในใจ คือ เป็นเนื้อร้าย (มะเร็ง) ที่เกาะกินจิตใจของเรา ทำให้จิตใจของเราอ่อนหล้า และไม่สามารถจะทำความดีอย่างอื่นได้ เราควรแสดงปัตตานุโมทนามัย ด้วยการยินดีในการทำความดีของผู้อื่น แล้วพยายามบำเพ็ญบุญกุศลด้วยการให้ทาน จาคะเสียสละความโลภของตนให้เบาบางลง และขวนขวายช่วยเหลือผู้อื่นในการทำความดีเป็นต้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย บุคคลลางคนในโลกนี้ ไม่ใช่เป็นผู้มากไปด้วยความเพ่งเล็ง ไม่ใช่เป็นผู้เพ่งเล็งในสิ่งที่เป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของคนอื่น ๆ นั้นว่า โอหนอ ขอสิ่งที่เป็นของคนอื่นนั้น พึงเป็นของเรา”[๑๒๑]

---

[๑๑๘] มงฺคลตฺถ.๒/๑๑๓.

[๑๑๙] มงฺคลตฺถ.๒/๑๑๒.

[๑๒๐] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๔๙๑.

[๑๒๑] ม.มู.๑๙/๔๘๕/๒๕๒.

องค์ประกอบของอนภิชฌา มี ๒ ประการ คือ

(๑) ปรภณฺฑ ทรัพย์ของผู้อื่น

(๒) อตฺตโนปริณามณ์ จิตคิดน้อมมาเพื่อตน[๑๒๒]

ส่วนโทษของการละเมิดของอนภิชฌา (เหมือนของอทินนาทาน) คือ

(๑) ทรัพย์นั้นดีมาก ชื่อว่ามีโทษมาก

(๒) ทรัพย์นั้นดีน้อย ชื่อว่ามีโทษน้อย

(๓) ทรัพย์นั้นมีขนาดใหญ่ ชื่อว่ามีโทษมาก

(๔) ทรัพย์นั้นมีขนาดเล็ก ชื่อว่ามีโทษน้อย[๑๒๓]

ข้อ ๙ อพยาบาท คือ การละเว้นจากการไม่คิดร้าย อาฆาตพยาบาท ปองร้าย[๑๒๔] หมายถึง เจตนาไม่คิดอยากให้ผู้อื่นเดือนร้อน ไม่จองเวรต่อสัตว์เดรัจฉานและมนุษย์ ไม่จงใจที่จะกระทำให้อื่นได้รับความเสียหาย หรือความวิบัติด้วยความอาฆาตพยาบาทปองร้ายของตน หรือ มีใครมาว่ากล่าวร้ายอันเป็นเท็จให้เกิดความเจ็บช้ำน้ำใจ เราก็ไม่อาฆาตพยาบาทจองเวรกับผู้นั้น ส่วนการผูกอาฆาตพยาบาทจองเวรนั้น จิตของเรากระทบกับอารมณ์ รัก โลภ โกรธ หลง อิจฉา นินทา อาฆาต พยาบาท ปองร้าย ขุ่นแค้น ขัดเคือง ฯลฯ เป็นต้น ถ้าไม่มีวิธีชำระร่างกายฉันใด **"ใจ"** ที่ไม่เคยถูกชำระ (ฝึก) จะทำให้เป็นทุกข์ใจ (ฝันร้าย อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว) การให้อภัยทานเป็นการชำระใจ ด้วยการขอให้สิ้นสุดเวรกรรมกันเสียที และตั้งใจแผ่เมตตาให้เขาเหล่านั้นจงเป็นผู้ที่มีความสุขปราศจากทุกข์ มีความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป อย่าได้พยาบาทจองเวรซึ่งกันและกันเลย แม้จะดูพูดง่าย**แต่**ก็ทำได้ยากหากไม่ได้**ฝึก**ทำจนเป็นปกติ และเพื่อให้เข้าใจง่ายและอยากทำให้ได้ ขอให้เรามาพิจารณาให้เห็นโทษการอาฆาตนั้น ทำให้เราเดือดร้อนกระวนกระวายเป็นทุกข์ใจฝ่ายเดียว และหากพิจารณาเหตุผลถึงความต่อเนื่องของผลกรรมที่มีผลข้ามภพข้ามชาติว่ากรรมให้ผลเผ็ดร้อนเพียงใดและยังเป็นวิบากกรรมที่เราหนีไม่ได้อีกด้วย ดังนั้นเราต้องถามตนเองว่า เราต้องการยุติกรรมกับบุคคลนั้น ๆ เพียงภพนี้ หรือต้องการพบเขาอีกในชาติต่อ ๆ ไป ซึ่ง**การให้อภัย**ไม่พยาบาทนี้ จะทำให้เรายุติปัญหาต่าง ๆ ได้ เปรียบเหมือนคนล้างแก้วด้วยน้ำสะอาด ทำให้เหมาะสมที่จะรองรับน้ำบริสุทธิ์ที่เทลงไปใหม่ เหมือนการโยนของเก่าที่เราไม่ชอบทิ้งไป โดยไม่ต้องเสียดาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ขอให้สัตว์พวกนี้จงเป็นผู้ไม่พยาบาท ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนเถิด"

องค์ประกอบของอพยาบาท มี ๒ ประการ คือ

(๑) ปรสตฺโต สัตว์อื่น

(๒) วินาสจินฺตา คิดเพื่อให้สัตว์นั้นพินาศ[๑๒๕]

---

[๑๒๒] มงฺคลตฺถ.๒/๑๑๕.

[๑๒๓] มงฺคลตฺถ.๒/๑๑๕.

[๑๒๔] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๕๐๔.

[๑๒๕] มงฺคลตฺถ.๒/๑๑๖.

ส่วนโทษของการละเมิดของอพยาบาท

มีโทษเหมือนของผรุสวาจา[๑๒๖]

ข้อ ๑๐ สัมมาทิฏฐิ หมายถึง ปัญญาอันเห็นชอบ คือ ความเห็นชอบ หรือความเห็นถูกต้องตรงตามสภาวธรรม ได้แก่ ความรู้อันถูกต้องในอริยสัจจ์ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) คือ ความรู้ที่ถูกต้องตามคลองธรรมทั้งองค์รวมในมิติต่าง ๆ เช่น เห็นว่าทานมีผล การบูชามีผล ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ผลวิบากของกรรมดีกรรมชั่วมี เป็นต้น[๑๒๗] สัมมาทิฏฐิมี ๒ ระดับ คือ **ระดับแรก**เป็นหลักธรรมในกุศลกรรมบถ ๑๐ คือ มีความเห็นถูกต้องว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ตามหลักกรรม หรือที่เรียกว่า “กฎอิทัปปัจจยตา” อันเป็นกฎความสัมพันธ์ตามเหตุปัจจัย “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี, เมื่อสิ่งเป็นเหตุ สิ่งนี้ก็เป็นผล” เป็นกฎที่ให้ความยุติธรรมแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่มีธาตุรู้ โดยไม่แยกหญิงหรือชาย ไม่ว่าจะเป็น อินทร์ พรหม ยาจก วณิพก ราชา ร่ำรวย ยากจน ฯลฯ เป็นต้น **ระดับสัมมาทิฏฐิชั้นสูง** หรือปรมัตถธรรม นอกจากจะทำให้ผู้ฝึกประพฤติปฏิบัติหมดทุกข์ทางใจแล้ว เป็นผู้รอบรู้สามารถประยุกต์แก้ปัญหาวิกฤตต่าง ๆ ได้

นอกจากนี้ในบรรดากรรมบถทั้ง ๑๐ ประการ “ทิฏฐิ” ถูกจัดไว้ในฝ่ายมโนกรรม ซึ่งเป็นกรรมที่สำคัญและมีผลร้ายแรงที่สุดยิ่งกว่ากายกรรมและวจีกรรม เพราะส่งผลให้เกิดกายกรรมและวจีกรรมอยู่เบื้องหลัง สามารถนำชีวิตและสังคมของมนุษยชาติทั้งหมดไปสู่ความเจริญงอกงามความหลุดพ้น หรือนำไปสู่ความเสื่อม ความวิบัติพินาศก็ได้ โดยเฉพาะหากความเห็นเป็นมิจฉาทิฏฐิ จะมีผลร้ายต่อตนเองและผู้อื่นทั้งในชาตินี้และชาติหน้า เพราะปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นกับสังคมไทยและชาวโลกทุกยุคทุกสมัย เกิดจากความเข้าใจสภาวธรรมผิดไปจากความเป็นจริง ซึ่งก่อให้เกิดความยึดถือแบบผิด ๆ เช่น ความยินดียินร้าย ความอยากมีอยากได้ การอาฆาตพยาบาท และการคิดเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้นเหตุแห่งการแตกแยกของสังคม ก่อให้เกิดสงครามกลางเมือง สงครามระหว่างประเทศ และปัญหาอื่น ๆ อีกมากมาย เพราะฉะนั้นหลักธรรมที่ควรนำมาประพฤติปฏิบัติเพื่อหักล้างแนวคิดแบบมิจฉาทิฏฐิให้เปลี่ยนไปเป็นแนวคิดถูกต้องก็คือ สัมมาทิฏฐิ คือ ปัญญาอันเห็นชอบ หรือ ทำความเห็นให้ถูกต้องตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ และสามารถทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายอันสูงสุดของชีวิตได้ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

“เป็นผู้มีความเห็นที่ถูกต้อง ไม่ใช่เป็นผู้มีความเห็นที่คลาดเคลื่อนว่า “ทานที่ให้แล้วมีผล, การเซ่นสรวงมีผล, การบูชามีผล, ผลคือวิบากของกรรมที่ทำดีและทำชั่วมี, โลกนี้มี, โลกหน้ามี, มารดามีบุญคุณ, บิดามีบุญคุณ, พวกสัตว์ที่ผุดขึ้นเกิดมี, ในโลกมีสมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ, ชนิดที่ทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งเองแล้วประกาศโลกนี้และโลก”[๑๒๘]

---

[๑๒๖] มงฺคลตฺถ.๒/๑๑๖.

[๑๒๗] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๔๓๙.

[๑๒๘] ม.มู.๑๙/๔๘๕/๒๕๒.

องค์ประกอบของสัมมาทิฏฐิ มี ๒ ประการ คือ

(๑) อตฺถวิปริตรตา เนื้อความที่ยึดไว้ในนั้นผิดจากความเป็นจริง

(๒) ตถาภาวุปฏฺฐานํ มีความเห็นว่าเนื้อความนั้นเป็นความจริง[๑๒๙]

โทษของการละเมิดของสัมมาทิฏฐิ มี ๔ ประการ คือ

(๑) เห็นผิดมาก ชื่อว่ามีโทษมาก

(๒) เห็นผิดน้อย ชื่อว่ามีโทษน้อย

(๓) เห็นผิดแบบมีกิเลสแรงกล้า ชื่อว่ามีโทษมาก

(๔) เห็นผิดแบบมีกิเลสอ่อน ชื่อว่ามีโทษน้อย

เพราะฉะนั้น อกุศลกรรมบถ จึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่ควรประพฤติ ส่วนกุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นสิ่งที่มนุษย์ควรประพฤติ ที่ชื่อว่า “มนุษย์ธรรม” หรือเป็นธรรมที่ผู้เป็นมนุษย์ทั้งหลายพึงทำให้เกิดมีขึ้นในกาย วาจา และใจ ผู้ที่ปฏิบัติกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการเป็นปกติเมื่อต้องเกิดใหม่เป็นมนุษย์ก็จะเป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์พูนสุข มิฉะนั้น ก็ไปอยู่ในสวรรค์ภูมิ พรหมภูมิ หรือไปสู่แดนนิพพานได้ในที่สุดไม่มีทางไปอยู่ในดินแดนนรกภูมิ หรือไปรับทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัสในนรกภูมิอย่างแน่นอน

๓.๒.๖ หลักคำสอนผลดีผลร้ายจากกรรมในชาตินี้และชาติหน้า

หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาแสดงให้เห็นถึงผลดีผลร้ายจากกรรมที่ได้กระทำไว้แล้วส่งผลทั้งในชาตินี้และชาติหน้า คือ ๑) คนมีอายุน้อยเพราะฆ่าสัตว์มีอายุยืนเพราะไม่ฆ่าสัตว์ ๒) มีโรคมากเพราะเบียดเบียนสัตว์มีโรคน้อยเพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ ๓) มีผิวพรรณทราม เพราะมักโกรธ มีผิวพรรณดีเพราะไม่มักโกรธ ๔) มีศักดาน้อยเพราะมักริษยา มีศักดามากเพราะไม่มักริษยา ๕) มีโภคทรัพย์น้อยเพราะไม่ให้ทาน มีโภคทรัพย์มากเพราะให้ทาน ๖) เกิดในตระกูลต่ำเพราะกระด้าง ถือตัว ไม่อ่อนน้อม เกิดในตระกูลสูง เพราะไม่กระด้างถือตัวแต่รู้จักอ่อนน้อม และ ๗) มีปัญญาทรามเพราะไม่เข้าไปหาสมณพราหมณ์เรื่องกุศล อกุศล มีปัญญาดีเพราะเข้าไปหาสมณพราหมณ์ไต่ถามเรื่องกุศล อกุศล[๑๓๐]

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเหตุผลมีระบบความเชื่อความศรัทธา ที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งปัญญาผู้ที่มีความเชื่อตามคำสอนในพระพุทธศาสนา สามารถนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้ ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงหมายถึง วิถีแห่งชีวิตอันเป็นระบบแห่งการดำเนินชีวิตที่เรียกว่า Way of Life[๑๓๑] ตามหลักพระพุทธศาสนาชีวิตของเราทุกคนไม่ว่าจะเสื่อมจะเจริญจะสุขจะทุกข์จะก้าวหน้าจะถอยหลังจะอายุสั้นจะอายุยืนขึ้นอยู่กับกรรมคือการกระทำของตนเองทั้งสิ้น สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตนกรรมนั้นย่อมเป็นของเราโดยเฉพาะและเราจะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น[๑๓๒] และกรรมใดที่ทำลงไปจะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตามย่อมให้ผลตอบแทนเสมอและย่อมติดตามผู้ทำเสมือนเงาติดตามตนหรือเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไปฉะนั้น[๑๓๓]

---

[๑๒๙] มงฺคลตฺถ.๒/๑๑๗.

[๑๓๐] พระไพศาล จนฺทธมฺโม (วงศ์ภูงา), พระมหาสำรอง สญฺญโต และธีระพงษ์ มีไธสง, *ศึกษาวิเคราะห์กรรมและการให้ผลกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร.*

[๑๓๑] PhraMeytheephon, (PrayuthThammichitto, ๑๙๙๐ : ๑๒)

[๑๓๒] Phra Dhamwisuttikawee (PhichitThitavano), ๒๐๐๖: ๑)

[๑๓๓] Tripitaka๒๕/๑/๒๓)

กฎแห่งกรรมเป็นหลักธรรมที่สำคัญประการหนึ่งพุทธศาสนิกชนในประเทศไทยบางส่วนที่มีความเข้าใจกฎแห่งกรรม และผลแห่งกรรมคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงอยู่บ้างเมื่อไม่เข้าใจกฎแห่งกรรมจึงเชื่อผิดปฏิบัติผิดและย่อมไม่เข้าใจว่าอะไรคือ มูลเหตุของความแตกต่างระหว่างบุคคลเช่น ความแตกต่างด้านสติปัญญาความยากจนความสุขความเจ็บป่วยความทุกข์หลักกรรมหรือกฎแห่งกรรมมีอยู่ว่าบุคคลทำกรรมใดไว้ดีก็ตามชั่วก็ตามเขาย่อมต้องรับผลแห่งกรรมนั้น แต่เนื่องจากกรรมบางอย่างหรือการกระทำบางคราวไม่มีผลปรากฏชัดในทันทีผู้มีปัญญาน้อยจึงมองไม่เห็นผลแห่งกรรมของตนทำให้สับสนและไขว้เขวเพราะบางทีกำลังทำชั่วอยู่แท้ ๆ กลับมีผลดีมากมาย เช่น ลาภยศสรรเสริญ ตรงกันข้ามบางคราวกำลังทำความดีอยู่อย่างมโหฬารแต่กลับได้รับความทุกข์ทรมานต่าง ๆ มีผลไม่ดีมากมาย ความซับซ้อนดังกล่าวทำให้ผู้รับผลกรรมสับสนเกิดความไม่เข้าใจว่า สิ่งที่ตนทำนั้นเป็นความชั่วจริง ๆ หรือเป็นความดีจริง ๆ[๑๓๔] ตามกฎแห่งกรรมนั้น คนเราไม่อาจจะหวังผลดีของสิ่งที่ยังมาไม่ถึงคือสิ่งไหนที่ยังมาไม่ถึงเราจะไปเอาผลก่อนไม่ได้หรือเราทำชั่วไว้แล้วเราจะวิ่งหนีจากผลกรรมชั่วที่เราทำไว้ก็ไม่ได้เพราะมันต้องถึงกาลเวลาของมันคือต้องเป็นไปตามกฎธรรมชาติของมัน ผู้เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมได้กำไรกว่าผู้ไม่เชื่อคือ ทำให้เว้นชั่วทำดีได้มั่นคงยั่งยืนกว่าผู้ไม่เชื่อทำให้เป็นคนดีในโลกนี้จากโลกนี้ไปแล้วก็บันเทิงในโลกหน้าเมื่อประสบปัญหาชีวิตอันแสบเผ็ดก็สามารถทำใจได้ว่ามันเป็นผลของกรรมชั่วเมื่อประสบความรื่นรมย์ในชีวิตก็ไม่ประมาทมองเห็นผลแห่งความดีและหาทางพอกพูนกรรมดีต่อไป

สังคมไทยแต่เดิมได้มีการปลูกฝังค่านิยมเรื่องกรรม ให้เชื่อในกฎแห่งกรรม จนมีสำนวนไทยว่า “ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว” และยกย่องคนดีคือคนที่มีคุณธรรม แต่ปัจจุบันสังคมไทยได้มีค่านิยมที่เปลี่ยนไป การให้ความสำคัญเรื่องกรรมมีน้อยลงสาเหตุเพราะสังคมไทยไปรับวัฒนธรรมของชาวตะวันตกเข้ามา ยอมให้เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทเพื่ออำนวยความสะดวกสบายต่อวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของคนไทยในทุกเรื่อง จนส่งผลให้ความเชื่อค่านิยมของคนไทยเปลี่ยนไป เป็นสังคมบริโภคนิยมและวัตถุนิยม ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้ว่า สังคมไทยปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัตถุเป็นอย่างมากแต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวหาได้เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขที่แท้จริงของคนไทยไม่คนนิยมวัตถุหรือวัตถุนิยมมากไปมีกิเลสมากขึ้นและสิ่งที่ขาดคือ ศีลธรรมสภาพสังคมที่ฟ่อนเฟะเพราะรับอิทธิพลอารยธรรมตะวันตก[๑๓๕]

จากค่านิยมเดิมที่ยกย่องคนดีคือ คนมีคุณธรรม และเชื่อในกฎแห่งกรรมตามสำนวนที่ว่า “ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว” ในปัจจุบันได้จางหายไปกับคนไทยรุ่นใหม่ สังคมไทยได้เปลี่ยนค่านิยมไปยกย่องวัตถุ คนดีคือคนที่มีเงินทอง มีอำนาจและผลตอบแทนของการทำดีได้ดี “ดี” ในความหมายของคนรุ่นใหม่ คือ ได้วัตถุสิ่งของเงินทองชื่อเสียง เกียรติยศ ทั้ง ๆ ที่ผู้ที่ได้รับการยกย่องเป็นผู้ประพฤติเสื่อมเสีย แต่สังคมไม่ได้ให้ความสนใจความประพฤติหรือวิธีการที่ทำให้ได้มาซึ่งวัตถุสิ่งของเหล่านั้นเพียงแต่ขอให้ได้มาเป็นพอจึงเกิดสำนวนที่นำมาใช้ในสังคมใหม่ว่า “ทำดีได้ดีมีที่ไหนทำชั่วได้ดีมีถมไป” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงผลกระทบของความเชื่อเรื่องกรรมในสังคมไทยได้คลอนแคลนสังคมเกิดความเข้าใจเรื่องกรรมคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริงและไม่เชื่อกฎแห่งกรรมว่ามีจริงความเชื่อเหล่านี้ไม่ได้มีผลเฉพาะผู้ใหญ่เท่านั้นแต่ได้ส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างมากกับเด็กและวัยรุ่นที่

---

[๑๓๔] WasinIntasara, ๒๐๐๓: ๙

[๑๓๕] Buddhadasa Bhikkhu, ๒๐๐๒: ๑๓

จะเป็นกำลังของชาติทำให้เกิดความเชื่อเรื่องกรรม คลาดเคลื่อนและผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริงและไม่เชื่อเรื่องกรรมและผลแห่งกรรมว่ามีจริง สาเหตุมาจากเห็นการกระทำของผู้ใหญ่ที่กระทำตัวอย่างที่ไม่ดีไว้และกฎแห่งกรรมก็ไม่ได้ลงโทษผู้กระทำผิดให้เห็นทันตา นอกจากนี้วัฒนธรรมตามกระแสโลกาภิวัฒน์ยุคของการสื่อสารที่ไร้พรมแดนเครื่องมือสื่อสารต่าง ๆ ได้ยั่วยุกระตุ้นให้เกิดความต้องการทางวัตถุและบริโภคนิยมเพื่อสนองกิเลสอยู่ตลอดเวลา ความสุขเกิดจากการมีวัตถุ จึงต้องมีการแสวงหาด้านเดียว รวมถึงการห่างเหินจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผลจากการมีความเชื่อเรื่องกรรมที่ผิดไปจากเดิม ได้ก่อให้เกิดปัญหาในสังคมปัจจุบัน เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาอบายมุข ปัญหาอาชญากรรมอื่น ๆ อีกมากมาย

กรรมและการให้ผลกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรมีความเชื่อในกฎแห่งกรรมที่ว่า “ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว” เพิ่มมากขึ้นได้ กรรมแบ่งออกได้เป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ๒ กลุ่ม คือกรรมตามนัยแห่งพระไตรปิฎก ประกอบด้วย กรรม ๒ ประเภทบ้าง ๓ ประเภทบ้าง ๔ ประเภทบ้างและกรรมตามนัยแห่งอรรถกถา ประกอบด้วย กรรม ๑๒ ประเภทหรือกรรมสี่ ๓ หมวด ได้แก่ หมวดที่ ๑ ว่าโดยปากกาลคือจำแนกตามเวลาที่ให้ผล หมวดที่ ๒ ว่าโดยกิจคือจำแนกการให้ผลตามหน้าที่ หมวดที่ ๓ ว่าโดยปากทานปริยายคือจำแนกตามแง่ที่ยักเยื้องกัน

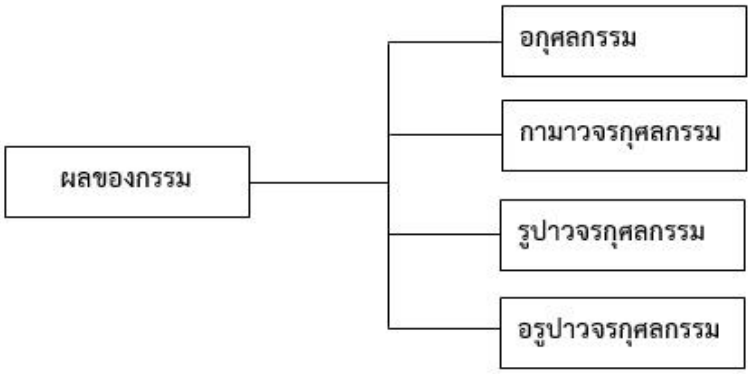
หลักการคำสอนเรื่องกรรมตามทรรศนะของพุทธศาสนาถือว่าการกระทำที่จัดกว่าเป็นกรรมนั้นจะต้องเป็นการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาหรือความจงใจหากการกระทำใดเกิดขึ้นหรือกระทำลงไปโดยปราศจากเจตนาไม่จัดว่าเป็นกรรม แต่เรียกว่ากิริยาสำหรับการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนานี้จำแนกเป็น ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ โดยแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือกุศลกรรม (กรรมดี) และอกุศลกรรม (กรรมชั่ว) เมื่อจำแนกกรรมตามเกณฑ์การให้ผลแบ่งกรรมได้เป็น ๑๒ อย่างหรือที่เรียกว่ากรรม ๑๒ โดยแบ่งการให้ผลตามกาลตามหน้าที่และตามความหนักเบากรรมชนิดเดียวกันอาจให้ผลหลายครั้ง เพราะเป็นกรรมแรงกรรมที่ยังไม่ให้ผลอาจทำให้ผู้ทำกรรมเข้าใจว่าหมดกรรมแล้วแต่แท้ที่จริงยังไม่หมดวิบากกรรมนั้นอาจไม่ได้แสดงให้เห็นในชาติเดียวหากมองในระยะสั้นอาจทำให้เข้าใจคลาดเคลื่อนได้เพราะกรรมบางอย่างอาจยังไม่ได้ส่งผลทำให้คนบางคนอาจเกิดความท้อแท้เข้าใจผิดว่าทำดีไม่ได้ดีทำชั่วไม่ได้ชั่วดังนั้นการพิจารณาต้องมองเป็นสายยาวตั้งแต่อดีตปัจจุบันถึงอนาคตไม่ได้มองแค่ ๓ ชาติเท่านั้นการมองเป็นสายยาวจึงเกี่ยวข้องไป

เรื่องผลของกรรม สรุปว่าบุคคลทำกรรมที่ต้องเสวยผลไว้อย่างใด ๆ เขาต้องเสวยผลของกรรมนั้นอย่างนั้น ๆ ซึ่งในเรื่องผลของกรรมนี้มีตัวอย่างมากมายทั้งของพระพุทธเจ้า พระสาวกและบุคคลอื่น ๆ ที่ได้ผลของกรรมจากการประกอบอกุศลกรรมและอานิสงส์ที่ได้รับจากการประกอบกุศลกรรมซึ่งสรุปลงในหลักสั้น ๆ ที่ว่าทำดีได้รับผลดีทำชั่วได้รับผลชั่ว ส่วนการให้ผลของกรรมนั้นก็จะเป็นไปตามกฎแห่งกรรมที่ว่า“บุคคลทำกรรมใดไว้ดีก็ตามชั่วก็ตามเขาย่อมได้รับผลแห่งกรรมนั้น” จากการศึกษาทำให้ทราบว่ากรรมนั้นสามารถให้ผลได้ทั้งในชาตินี้และชาติหน้าและการให้ผลของกรรมจะเป็นไปใน ๒ ทางคือ ผลทางนามธรรม และผลทางรูปธรรมผลทางนามธรรม ได้แก่ ความบริสุทธิ์ผ่องใสของจิตใจที่เกิดจากการทำดีและความเศร้าหมองของจิตใจที่เกิดจากการทำชั่วส่วนผลทางรูปธรรมคือการเวียนว่ายตายเกิด (การเกิดใหม่) ในภพภูมิต่าง ๆ ๓๑ ภูมิ กล่าวคือถ้ากรรมดีให้ผลก็จะนำไปเกิดในสุคติภูมิได้แก่การได้ไปเกิดในกามสุคติภูมิ ๗ รูปาวจรภูมิ ๑๖ และอรูปาวจรภูมิ ๔ แต่ถ้ากรรมชั่วให้ผลก็จะนำไปเกิดในทุคติภูมิได้แก่การได้ไปเกิดในอบายภูมิ ๔ มีนรก เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ บัว

บุษรา อัครศรุติพงษ์ กล่าวว่า การมาบังเกิดในอรูปาวจรกุศลกรรมเป็นพรหมนั้น เมื่อครั้งเป็นมนุษย์จะต้องหมั่นสั่งสมบุญทั้งทาน ศีล ภาวนา โดยเฉพาะการเจริญภาวนา จะต้องทำจนถึงขั้นได้อรูปฌานเป็นฌานที่สูงกว่ารูปฌานขึ้นไปอีก เมื่อละโลกแล้วจึงมาบังเกิดเป็นอรูปพรหมอยู่ในอรูปภพ มีอายุขัยยืนยาวนานมากดังกล่าว ด้วยเหตุนี้เองจึงยากที่จะมีโอกาสได้พบพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาบังเกิดเป็นพันเป็นหมื่นพระองค์ อรูปพรหมทั้งหลายก็ยังคงมีชีวิตอยู่บนอรูปภพไม่มีโอกาสได้ฟังธรรม โอกาสที่จะหลุดพ้นจากวัฏสงสารก็ยิ่งยากมากกว่ารูปพรหมหลายเท่านัก อรูปพรหมจึงได้ชื่อว่าเป็นอภัพพสัตว์ คือ ไม่สามารถหลุดพ้นจากทุกข์ได้ในชาตินั้น นอกจากนี้ เมื่อถึงคราวหมดบุญจากอรูปพรหมแล้ว ก็ยังต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารต่อไปอีก ซึ่งไม่แน่ว่าจะล้องไปเกิดเป็นอะไรต่อไป อาจเป็นเทวดา มนุษย์ หรือเกิดในอบายภูมิ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกรรมในอดีตที่มาส่งผลในช่วงนั้น[๑๓๖] การให้ผลของกรรมที่เป็นรูปธรรมกล่าวคือการเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่าง ๆ นี้จะเห็นได้ชัดจากเรื่องราวของกรรมและการให้ผลของกรรมตามนัยจูฬกัมมวิภังค์สูตรได้ตามที่ได้นำมาแสดงไว้ข้างต้น

สรุปรูปแบบภพภูมิที่ไปรับผลของกรรม

ตัว “กรรม” ที่เป็นเจ้าการให้เกิดผลของกรรมนั้นมีอยู่ทั้งหมด ๔ ประการ คือ ๑) อกุศลกรรม ๒) กามาวจรกุศลกรรม ๓) รูปาวจรกุศลกรรม และ ๔) อรูปาวจรกุศลกรรม รวม ๓๑ ภพภูมิ ดังนี้



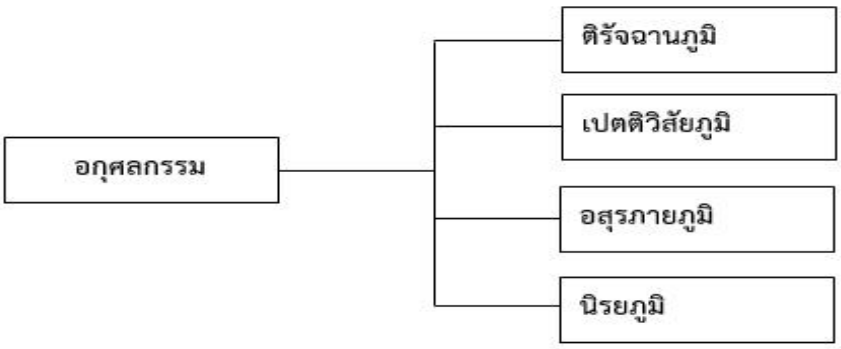
ภาพที่ ๓.๑ แสดงผลของกรรม ๔ ประเภท

บรรดากรรมทั้ง ๔ นี้ ย่อมทำหน้าที่ให้ผลแก่เจ้าของกรรมตามสภาพของตน โดยให้ผลของกรรมผิดแผกแตกต่างกันออกไป ดังนี้

๑. **อกุศลกรรม** เป็นกรรมชั่ว กรรมที่ไม่ดี เป็นกรรมที่นำผลเดือดร้อนมาให้ภายหลัง กรรมอย่างนี้มีรากฐานทางจิตหรือเจตนาที่มาจากอวิชชา คือความโง่เขลา ความหลงผิด ความไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริงของสังขาร อวิชชาเมื่อเป็นรากฐานของจิตจึงแสดงตัวเองออกมาเป็นกิเลส ย่อมทำหน้าที่ให้ผลของกรรมอันเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนให้เกิดแก่สัตว์บุคคลด้วยการชักนำสัตว์บุคคลได้รับผลของกรรมนั้นให้ไปเกิดเป็นสัตว์บาป เสวยทุกข์โทษอยู่ในอบายภูมิ ๔ คือ

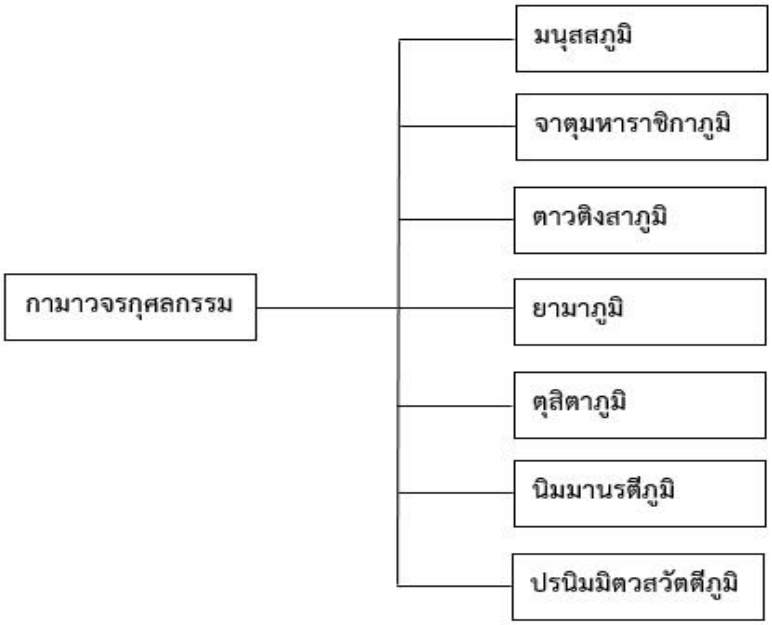
---

[๑๓๖] บัวบุษรา อัครศรุติพงษ์, “บูรณาการความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทด้วยมหากัมมวิภังคสูตร”, อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๓-๑๔๖.



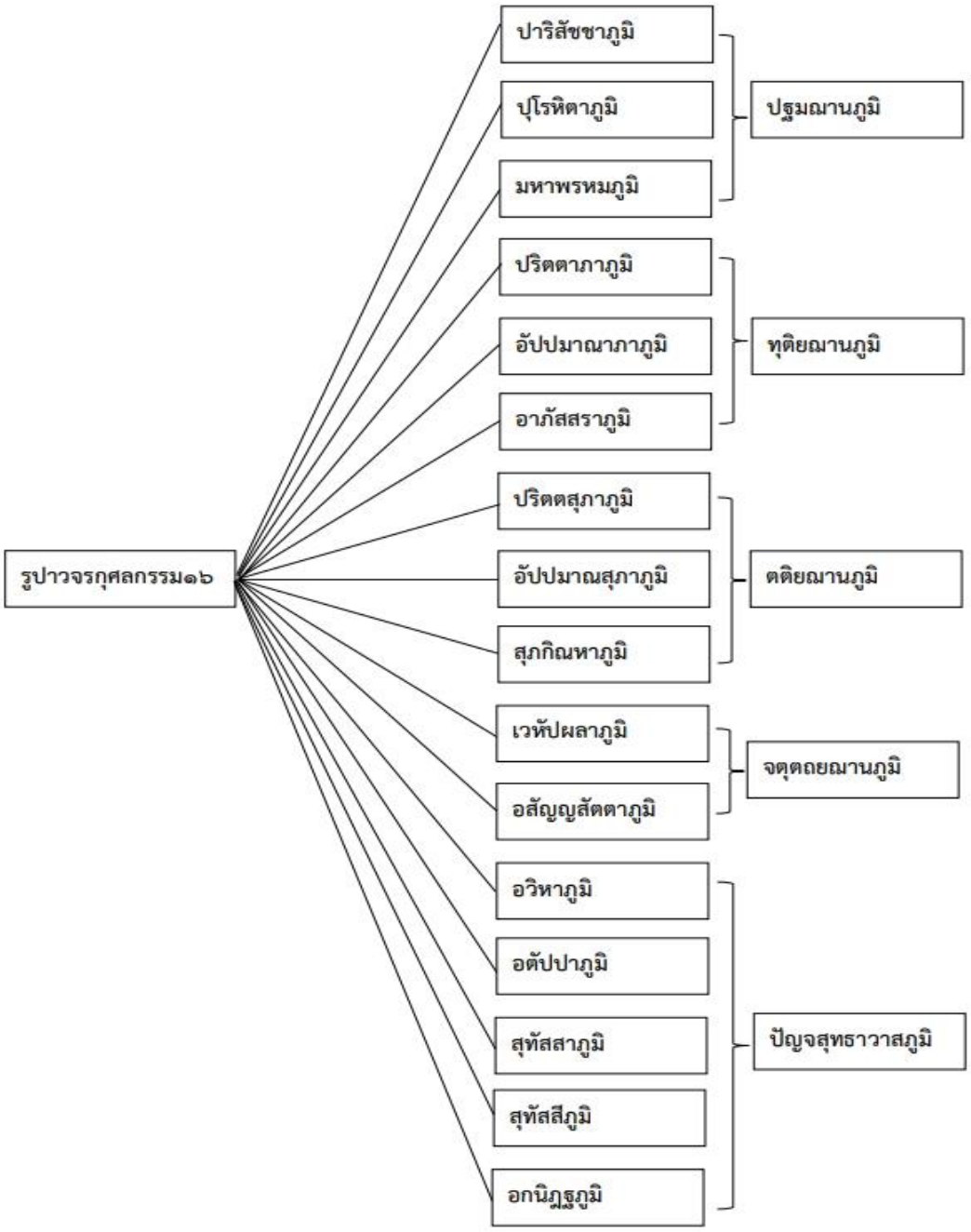
ภาพที่ ๓.๒ แสดงอกุศลกรรม ๔ ภูมิ

๒. กามาวจรกุศลกรรม ย่อมทำหน้าที่ให้ผลของกรรมอันเป็นความสุขความเจริญให้เกิดแก่บุคคล โดยนำพาบุคคลผู้รับผลของกรรมนั้นให้ไปอุบัติเกิดตามสมควรแก่กำลังของตนในกามสุคติภูมิ ๗ ภูมิ คือ



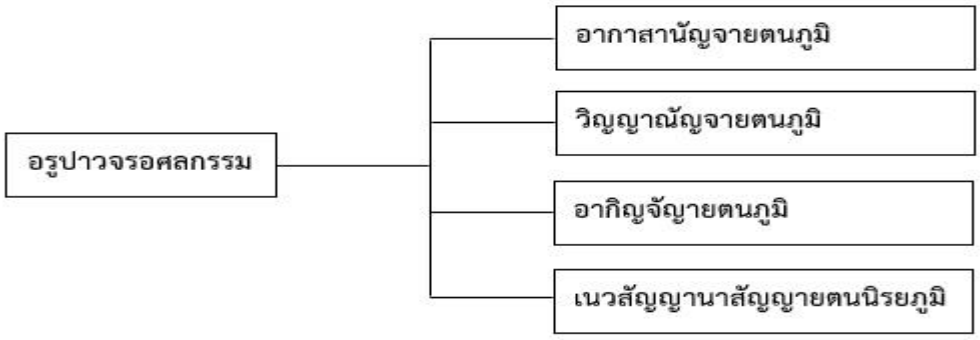
ภาพที่ ๓.๓ แสดงกามาวจรกุศลกรรม ๗ ภูมิ

๓. รูปาวจรกุศลกรรม ย่อมทำหน้าที่ให้ผลของกรรมอันเป็นความสุขประณีตให้เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้โดยนำพาบุคคลผู้รับผลของกรรมนั้นให้ไปอุบัติเกิดตามสมควรแก่กำลังของตนในพรหมสถานอันเป็นรูปภูมิ ๑๖ ภูมิ คือ



ภาพที่ ๓.๔ แสดงรูปาวจรกุศลกรรม ๑๖ ภูมิ

๔. อรูปาวจรกุศลกรรม ย่อมทำหน้าที่ให้ผลของกรรมอันเป็นความสุขอย่างปราณีตวิเศษสูงสุดให้เกิดขึ้นแก่บุคคล โดยทำให้บุคคลผู้รับผลของกรรมได้สำเร็จเป็นอภิญญาลาภีบุคคลเกิดตามความสมควรแก่กำลังฌานของตนในพรพมสถานอันเป็นอรูปภูมิ ๔ คือ



ภาพที่ ๓.๕ แสดงอรูปาวจรกุศลกรรม ๔ ภูมิ

ภพภูมิที่รับผลของกรรมทั้ง ๔ ประการ คือ อกุศลกรรม กามาวจรกุศลกรรม รูปาวจรกุศลกรรม และอรูปาวจรกรรมตามที่กล่าวมานี้ มีอานุภาพยิ่งใหญ่ ซึ่งมีอานุภาพชักนำสัตว์ทั้งหลายให้มีชีวิตความเป็นไปที่แตกต่างกันทั้งสุขและทุกข์รวม ๓๑ ภพภูมิ

๑. อกุศลกรรม ย่อมทำหน้าที่ให้ผลของกรรมอันเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนให้เกิดแก่สัตว์บุคคลโดยนำพาสัตว์บุคคลผู้นั้นให้ไปเกิดเป็นสัตวับาป เสวยทุกข์โทษอยู่ในอบาย ซึ่งมี ๔ ภูมิ คือ ๑) เดรัจฉานภูมิ หรือที่เรียกว่าอบาย ๒) เปตติวิสัยภูมิ หรือที่เรียกว่าทุคติภูมิ ๓) อสุรกายภูมิ หรือที่เรียกว่าวินิบาต และ ๔.) นิรยภูมิ หรือที่เรียกว่านรก

๒. กามาวจรกุศลกรรม ย่อมทำหน้าที่ให้ผลของกรรมอันเป็นความสุขความเจริญให้เกิดแก่บุคคล โดยนำพาบุคคลรู้รับผลของกรรมนั้นให้ไปอุบัติเกิดคามสมกวรแก่กำลังของคนในกามสุคติสถาน ๗ ภูมิ คือ ๑) มนุสสภูมิ ๒) จาตุมหาราชิกาภูมิ ๓) ตาวติงสาภูมิ ๔) ยามาภูมิ ๕) ตุสิตาภูมิ ๖) นิมมานรตีภูมิ และ ๗) ปรนิมมิตวสวัตตีภูมิ

๓. รูปาวจรกุศลกรรม ย่อมทำหน้าที่ให้ผลของกรรมอันเป็นความสุขประณีตให้เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้รับผลของกรรม โดยนำพาบุคคลผู้รับผลของนั้นให้ไปอุบัติเกิดตามสมควรแก่กำลังของตนในพรหมสถานอันเป็นรูปภูมิ ๑๖ ภูมิ คือ ๑) พรหมปาริสัชชาภูมิ ๒) พรหมปุโรหิตาภูมิ ๓) มหพรหมมา ๔) ปริตตาภาภูมิ ๕) อัปปมาณาภาภูมิ ๖) อาภัสสราภูมิ ๗) ปริตตสุภาภูมิ ๘) อัปปมาณสุภาภูมิ ๙) สุภกิณหาภูมิ ๑๐) เวหัปผลาภูมิ ๑๑) อสัญญสัตตาภูมิ ๑๒) อวิหาภูมิ ๑๓) อตัปปาภูมิ ๑๔) สุทัสสาภูมิ ๑๕) สุทัสสีภูมิ และ ๑๖) อกนิฏฐภูมิ

ท่านที่จะไปอุบัติเกิดในพรหมสถานอันเป็นรูปภูมิที่ ๑๑ ซึ่งมีชื่อว่า “อสัญญสัตตาภูมิ” นี้ นอกจากจะมีรูปาวจรกุศลกรรมตามธรรมดาแล้วยังจะต้องเป็นผู้มีคุณสมบัติพิเศษที่เรียกว่า สัญญาวิราคภาวมา โดยมีความเบื่อหน่ายในนามธรรม กล่าวคือจิตใจของตนอย่างยิ่งยวด

ท่านที่จะไปอุบัติเกิดในพรหมสถานอันเป็นรูปภูมิที่ ๑๒ - ๑๖ กล่าวคือ “ปัญจสุทธาวาสภูมิ” นี้ นอกจากจะมีรูปาวจรกุศลกรรมตามธรรมดาแล้ว ยังจะต้องป็นผู้มีคุณสมบัติพิเศษ โดยได้เคย

เจริญวิปัสสนากรรมฐานสำเร็จเป็นพระอนาคามีอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาอีกด้วยจึงจะไปอุบัติเกิดได้ หากว่าไม่ได้สำเร็จเป็นพระอนาคามีอริยบุคคล มีแต่รูปาวจรกุศลกรรมแม้จะหนักแน่นมากเพียงไรก็ไม่สามารถที่จะไปอุบัติเกิดในพรหมสถานชั้นปัญจสุทธาวาสภูมินี้ได้

๔. อรูปาวจรกุศลกรรม ย่อมทำหน้าที่ให้ผลของกรรมอันเป็นความสุขอย่างประณีตวิเศษสุดให้เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้รับผลของกรรม โดยทำให้บุคคลผู้รับผลของกรรมได้สำเร็จเป็นอภิญญาลากีบุคคลและนำพาให้อุบัติเกิดตามความสมควรแก่กำลังของคนในพรหมสถานอันเป็นอรูปภูมิ ๔ ภูมิ คือ ๑) อากาสานัญจายตนภูมิ ๒) วิญญาณัญจายตนภูมิ ๓) อากิญจัญญายตนภูมิ ๔) เนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ

ภพภูมิที่รับผลของกรรมทั้ง ๔ ประการ คือ อกุศลกรรม กามาวจรกุศลกรรม รูปาวจรกุศลกรรม และอรูปาวจรกรรมตานที่กล่าวมานี้ มีอานุภาพยิ่งใหญ่ สามารถให้ผลของกรรมเกิดขึ้นได้การที่สัตว์ในวัฏภูมิทั้ง ๓๑ ภพภูมินี้จะมีชีวิตผิดแผกแตกต่างกันได้รับทุกข์หรือได้รับสุขอย่างไรก็ด้วยอำนาจผลของกรรมเหล่านี้นั้นเอง

กรรมและการให้ผลของกรรมจะมีความสัมพันธ์กับหลักธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนาคือกรรมและให้ผลของกรรมในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการแห่งปฏิจจสมุปบาท ปฏิจจสมุปบาทเป็นหมวดธรรมที่เป็นแก่นแท้หรือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา โดยปกติเมื่อพูดถึงกรรมหรือกฎแห่งกรรม ก็จำเป็นต้องกล่าวถึงสังสารวัฏด้วยเพราะมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน เพื่อให้เข้าใจเรื่องกรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทดียิ่งขึ้นผู้ศึกษาได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกรรมกับสังสารวัฏและปฏิจจสมุปบาท มีดังนี้

พระพุทธโฆษาจารย์ ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างกรรมกับสังสารวัฏ คือปฏิจจสมุปบาทเป็นปัจจัยกัน ความว่า “สังสารวัฏ หรือพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสเรียกว่า สังสารจักรก็อวิชชาเป็นดุมของสังสารจักรนั้นเพราะเป็นมูลเหตุ มีชรามรณะเป็นกง เพราะเป็นที่สุด ธรรม ๑๐ อย่าง ที่เหลือเป็นกรรม เพราะมีอวิชชาเป็นมูลเหตุ และสังสารวัฏนี้มีอยู่ในภพทั้ง ๓ คือ กามภพ รูปภพ และอรูปภพ[๑๓๗] สิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกันในฐานะเป็นเหตุเป็นผลของกันและกันให้เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ท่านยังได้แบ่งหลักธรรมเหล่านี้ออกเป็น ๔ ส่วน คือ อวิชชาและสังขาร เป็นส่วนที่หนึ่ง, วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ และเวทนา เป็นส่วนที่สอง, ตัณหา อุปาทาน และภพ เป็นส่วนที่สาม, ชาติ ชรามรณะ และโสกะฯลฯ เป็นส่วนที่สี่, ส่วนที่หนึ่งเป็นอดีตัทธา ส่วนที่สอง และสามเป็นปัจจุปปันนัทธาชาติ และชรามรณะเป็นอนาคตัทธา เป็นส่วนที่สี่[๑๓๘] ธรรมเหล่านี้ล้วนมีเหตุปัจจัยเป็นมูลเหตุ โดยที่ปัจจัยทั้งหลายต่างล้วนอาศัยซึ่งกันและกัน เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่อิสระออกจากกันและปัจจัยทั้งหลายล้วนมีความเกิดขึ้น หรือเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท เพราะอรรถวิเคราะห์ว่าอาศัยกันและกัน ยังธรรมที่สืบเนื่องกันให้เกิดขึ้น[๑๓๙] และในองค์ปฏิจจสมุปบาทที่มีการสนธิกันเพื่อให้ยังกันและกันให้เกิดได้ ดำรงอยู่ชั่วขณะ แล้วก็เสื่อมสลายไป ไม่มีตัวตนแท้จริง ปัจจัยทั้งหลายเหล่านี้ไม่มีผู้ใดสร้างหรือกระทำให้เกิดขึ้นได้ พระพุทธโฆษาจารย์ได้อธิบายไว้ว่า ระหว่างสังขารกับวิญญาณเป็นสนธิหนึ่ง ระหว่างเวทนากับตัณหา เป็นสนธิหนึ่ง และระหว่างภพกับชาติ เป็นสนธิหนึ่ง แต่หากว่าไม่มีการสนธิเกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้ก็ไม่สามารถอาศัยกันและกันให้เกิดขึ้นได้ ทำให้ไม่เกิดความสัมพันธ์

---

[๑๓๗] วิ.มหา.อ.๑/๑๘๖-๑๘๗.

[๑๓๘] วิ.มหา.อ.๑/๑๘๙.

[๑๓๙] วิ.มหา.อ.๑/๑๐.

ระหว่างส่วนที่เป็นกรรมวัฏในอดีต (อตีตัทธา มีอวิชชาและสังขาร) ส่วนที่เป็นวิปากวัฏต่อไปในปัจจุบัน (ปัจจุปปันนัทธา มีวิญญาณเป็นต้น) และส่วนที่เป็นวิปากวัฏต่อไปอนาคต (อนาคตัทธา มีชาติและชรามรณะ) ส่งผลให้ระบบสังสารวัฏถูกทำลายไปและจะไม่มีการเกิดอีก

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงความหมายและองค์ประกอบของวัฏฏะ ๓ ไว้ว่า “ไตรวัฏฏ์ วัฏฏะ ๓, วงวน ๓ หรือวงจร ๓ ส่วนของปฏิจจสมุปบาทซึ่งหมุนเวียนสืบทอดต่อ ๆ กันไป ทำให้มีการเวียนว่ายตายเกิด หรือวงจรแห่งทุกข์ ได้แก่ คือ กิเลส กรรม และวิบาก เรียกเต็มว่า

(๑) กิเลสวัฏฏ์ ประกอบด้วย อวิชชา ตัณหา อุปาทาน

(๒) กรรมวัฏฏ์ ประกอบด้วย สังขาร ภพ

(๓) วิปากวัฏฏ์ ประกอบด้วย วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ชาติ ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส) กล่าวคือ กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมก็ได้รับวิบาก คือผลของกรรมนั้น อันเป็นปัจจัยให้เกิดกิเลสแล้วทำกรรมหมุนเวียนต่อไปอีก”[๑๔๐]

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างกรรมกับไตรวัฏในปฏิจจสมุปบาท ไว้ว่า “ในปฏิจจสมุปบาท มีไตรวัฏ - วน ๓ ของกิเลส กรรม และวิบาก ได้แก่

(๑) กิเลส ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เรียกว่า กิเลสวัฏ

(๒) กรรม ได้แก่ สังขาร และกรรมภพ เรียกว่า กรรมวัฏ

(๓) วิบาก ได้แก่ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา อุปัตติภพ ชาติ และชรามรณะ เรียกว่า วิปากวัฏ

วัฏฏะทั้ง ๓ นี้ หมุนเวียนต่อเนื่องเป็นปัจจัยหนุนกันและกันทำให้วงจรแห่งชีวิตดำเนินไปไม่ขาดสาย[๑๔๑]

ประยงค์ แสนบุราณ ได้ธิบายขยายความหมายและองค์ประกอบของปฏิจจสมุปบาทกับวัฏฏะ ไว้ว่า คำว่า “วัฏฏะ” หมายถึง การวนเวียน การเวียนเกิดเวียนตาย การเวียนว่ายตายเกิด ความเวียนเกิดหรือวนเวียน ด้วยอำนาจกิเลส กรรม และวิบาก เมื่อมีความหมายดังกล่าวข้างบนและวงวนด้วยอำนาจของกิเลส กรรม และวิบากจึงเรียกว่าวัฏฏะว่า “ไตรวัฏฏ์” และไตรวัฏเป็นชื่อของปฏิจจสมุปบาท ปฏิจจสมุปบาทนอกจากจะมีชื่อว่า ไตรวัฏฏ์แล้ว ยังมีชื่อว่า “สังสาระ” แปลว่า การเที่ยวเร่ร่อนไป และ “สังสารวัฏฏ์” แปลว่า วงวนแห่งการเที่ยวเร่ร่อนไป เมื่อไตรวัฏฏ์แสดงการวงวนในการเร่ร่อนเที่ยวไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุดของสัตว์ทั้งหลายมี ๓ อย่าง และ ๓ อย่างนี้เกี่ยวพันกับปฏิจจสมุปบาท คือ

(๑) กิเลสวัฏฏ์ หมายถึง วงวน หรือวงจรแห่งกิเลส หรือแห่งความเศร้าหมอง ประกอบด้วย อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน อันเป็นตัวยั่วยุให้เกิดวงจรที่สองถัดไป เพราะถ้าไม่มีกิเลสวัฏฏ์นี้ กิเลสวัฏฏะตัวต่อไปก็เกิดขึ้นไม่ได้

---

[๑๔๐] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,* อ้างแล้ว, หน้า ๑๒๐-๑๒๑.

[๑๔๑] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณโณ), *กฎแห่งกรรม*, อ้างแล้ว, หน้า ๒๐๐.

(๒) กรรมวัฏฏ์ หมายถึง วงวน หรือวงจรแห่งการกระทำกรรม วัฏฏะตัวนี้เกิดขึ้น เพราะมีการหมุนเนื่อง หรือมีการผลักดันให้ทำจากกิเลสวัฏฏ์ ซึ่งประกอบด้วย สังขาร และ (กรรม) ภพ และทั้งสองตัวนี้คือตัวกระทำ หรือตัวปรุงแต่งให้มีให้เป็น

(๓) วิปากวัฏฏ์ หมายถึง วงจรผล หรือวงจรวิบากอันเกิดมาจากกิเลสวัฏฏ์และกรรมวัฏฏ์ทั้งสองนั้น วิปากวัฏฏ์ประกอบไปด้วย วิญญาณ นามรูป สหายตนะ ผัสสะ เวทนา และวิปากวัฏฏ์นี้ จะแสดงออกในรูปปรากฏที่เรียกว่า “อุปัตติภพ” มีชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นต้น ถัดจากนี้วงจรผลก็จะวนกลับไปเป็นวงจรแรกคือ กิเลสวัฏฏ์

เพราะฉะนั้น “ไตรัวัฏฏ์” ที่กล่าวมาแล้วข้างบนนี้ จะมีการวงวนเกี่ยวพันกันอยู่ตลอดไป ไม่มีวันจะสิ้นสุดง่าย ๆ ตราบใดตัวอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ยังไม่ถูกตัดขาดไป หรือไม่ถูกทำลายไปสัตว์ตนนั้นก็ยังจะวงวนอยู่ในสังสารอยู่ตราบนั้น[๑๔๒]

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสถึงสิ่งที่ทำให้เกิดกรรมซึ่งสัตว์ทั้งหลายต้องวนเวียนอยู่ในไตรวัฏฏ์ ก็คือ กิเลส หรือเรียกว่า กรรมกิเลส ๔ ที่พระอริยสาวกละได้แล้ว[๑๔๓] กรรมกิเลส ๔ ที่อริยสาวกละได้แล้วมี ๔ ประการ ดังนี้

(๑) กรรมกิเลส คือ ปาณาติบาต การทำชีวิตให้ตกล่วง คือ ฆ่าฟันสังหารกัน

(๒) กรรมกิเลส คือ อทินนาทาน การถือเอาของที่เจ้าของเขามิได้ให้ คือลักขโมย

(๓) กรรมกิเลส คือ กาเมสุมิจฉาจาร การประพฤติผิดในกาม

(๔) กรรมกิเลส คือ มุสาวาท การพูดเท็จ[๑๔๔]

นอกจากพระพุทธเจ้ายังทรงให้ระลึกถึงกรรมกิเลส ๔ ประการนี้อยู่เนื่อง ๆ เพื่อที่จะเตือนสติว่าการที่สัตว์ทั้งหลายตกอยู่ในอำนาจของกิเลสดังที่ได้กล่าวมานั้น แล้วไปก่อกรรมขึ้น ก็จะเกิดวิบากกรรมในไตรวัฏฏ์ตามมาเป็นวงวนเกี่ยวพันกันอยู่อย่างนี้ตลอดไป ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ ความว่า

“ถ้าในอดีต กรรมกิเลสไม่พึงมีแก่เรา
ในปัจจุบัน อัตภาพนี้ก็ไม่พึงมีแก่เรา
ในอัตภาพนี้ กรรมกิเลสจักไม่มีแก่เรา
ในอนาคต วิปากวัฏก็จักไม่มีแก่เรา”[๑๔๕]

จากที่ได้กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่า กรรมกิเลส จึงเป็นสาเหตุที่ให้สัตว์ทั้งหลายไปก่อกรรมต่อไปในอนาคต และเมื่อใดที่ได้ก่อกรรมไปแล้วนั้น ก็จะต้องประสบกับวิบากกรรมกันต่อไป ซึ่งเกิดจากผลกระทบจากกรรมที่สัตว์ทั้งหลายก่อไว้ อันเนื่องมาจากกรรมกิเลสเหล่านี้นั้นเอง และกรรมกิเลสเหล่านี้จะก่อเกิดขึ้นได้ ก็ต้องอาศัยวิปากวัฏเป็นปัจจัยเช่นกัน

ดังนั้น “สังสารวัฏฏ์” คือ กระบวนการเกิด การดำเนินไป และการดับไปของชีวิต รวมถึงการเกิดการดับแห่งทุกข์ด้วย ในกระบวนการนี้ สิ่งทั้งหลายจะเกิดขึ้น เป็นอยู่และดับลงในลักษณะของความสัมพันธ์กันเป็นห่วงโซ่ เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันในรูปแบบของวงจร กล่าวคือ ในกระบวนการแห่งปฏิจจสมุปบาทนี้ ไม่มีส่วนไหนเป็นปฐมเหตุ เพราะกระบวนการของชีวิตเป็นวัฏฏะแห่ง กิเลส

---

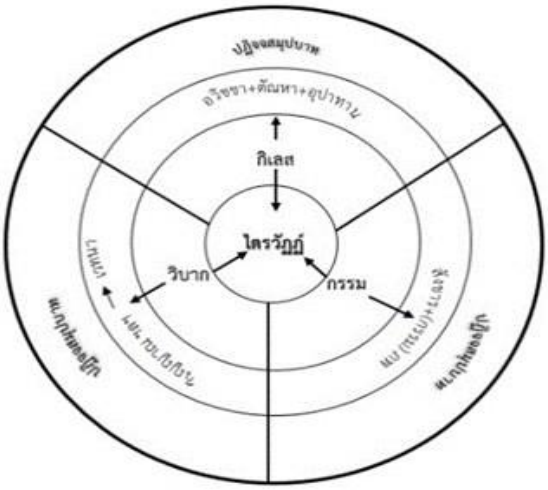
[๑๔๒] ประยงค์ แสนบุราณ, *พระพุทธศาสนาเถรวาท,* อ้างแล้ว, หน้า ๒๘๖-๒๘๗.

[๑๔๓] ที.ปา.อ.๑๖/๙๘.

[๑๔๔] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๕.

[๑๔๕] ขุ.อุ.๒๕/๖๘/๓๑๖-๓๑๗.

กรรม วิบาก ซึ่งเป็น “สังสารวัฏฏ์” แต่อย่างไรก็ตามในการพยายามอธิบายกระบวนการแห่งชีวิตตามหลักปฏิจจสมุปบาทนี้ จำเป็นจะต้องหาจุดเริ่มต้นอธิบายให้เห็นว่า เป็นเหตุ เป็นปัจจัยกันอย่างไรก่อน ดังนั้นท่านจึงสมมติเริ่มจากอวิชชา โดยอธิบายอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสิ่งอื่น ๆ ตามมาเป็นวัฏจักรนำไปสู่ทุกข์ ในทำนองเดียวกันถ้าอวิชชาดับไปไม่เหลือ ก็จะเป็นเหตุนำไปสู่การดับทุกข์ได้ในที่สุดเพราะความเป็นไปของชีวิตมีสภาวะเป็นวงจรที่เรียกว่า สังสารวัฏฏ์ ดังนั้น เบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดของสังสารวัฏฏ์จึงไม่ปรากฏ ไตรวัฏฏ์กับกระบวนธรรมในปฏิจจสมุปบาทนั้นสามารถเขียนเป็นแผนผังได้ดังนี้



ภาพที่ ๓.๖ แผนภูมิภาพแสดงความสัมพันธ์ของไตรวัฏหรือปฏิจจสมุปบาท[๑๔๖]

การมีความรู้เรื่องกรรม เป็นการได้เข้าใจความจริง เป็นสิ่งที่ประเสริฐยิ่งความจริงที่แม้ยากจะรู้ตามเห็นตามได้แต่ก็สามารถจะพิจารณาและไตร่ตรองให้เข้าใจตามหลักของเหตุและผลได้ การรู้เรื่องกรรมทำให้เรารู้ความจริงว่า เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าดีหรือร้ายก็ตาม ไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ หรือเกิดขึ้นเพราะ การกระทำของผู้อื่น แต่เกิดขึ้นเพราะตัวเราเอง เป็นผู้กระทำเหตุไว้แล้วในชาตินี้หรือในอดีตชาติผู้อื่นเป็นเพียงปัจจัยที่ทำให้กรรมสำเร็จผล เมื่อความจริงเป็นเช่นนี้และผู้ที่ค้นพบความจริงที่ยิ่งใหญ่ และน่าอัศจรรย์นี้คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงเป็นการสมควรหรือไม่ ที่เราผู้ซึ่งประกาศตนเป็นพุทธบริษัทจะเชื่อฟัง สมควรหรือไม่ที่เราจะนอบน้อมบูชาพระคุณ ที่ทรงมีพระมหากรุณาแสดงธรรม สั่งสอนสัตว์โลกผู้มืดบอด และโง่เขลา แต่ไม่เคยรู้และยอมรับความจริงว่าตนเองโง่เพราะถูกอวิชชา (ความไม่รู้) ปิดบังมาโดยตลอด ต่อเมื่อเห็นประโยชน์ของพระธรรม และสนใจศึกษาตามลำดับด้วยดีจึงจะมีความเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่นและเข้าใจเหตุที่แท้จริง ที่ทำให้แต่ละคนต้องประสบกับสุขบ้าง ทุกข์บ้างในชีวิตแต่ละวัน

จากที่ได้กล่าวมานั้นสรุปได้ว่า หลักคำสอนผลดีผลร้ายจากกรรมในชาตินี้และชาติหน้าในจูฬกัมมวิภังคสูตรประกอบด้วย อกุศลกรรมบถหรือกรรมชั่ว ที่มีรากเหง้ามาจากอกุศลมูล หมายถึงการกระทำที่เกิดจากอกุศลมูล คือ โลภะ (ความอยากได้) โทสะ (ความอาฆาตแค้น) และ โมหะ (ความ

---

[๑๔๖] ประยงค์ แสนบุราณ, *พระพุทธศาสนาเถรวาท,* อ้างแล้ว, หน้า ๒๘๗.

หลง) ซึ่งเป็นกรรมที่มนุษย์ไม่ควรประพฤติ ส่วนกุศลกรรมบถหรือกรรมดี มีรากเหง้ามาจากกุศลมูล หมายถึง การทำในสิ่งที่เกิดจากกุศลมูล คือ อโลภะ (ความไม่อยากได้) อโทสะ (ความไม่อาฆาตแค้น) และ อโมหะ (ความไม่หลง) ซึ่งเป็นหลักธรรมที่มนุษย์ควรประพฤติ ที่ชื่อว่า **"มนุษย์ธรรม"** หรือเป็นธรรมที่ผู้เป็นมนุษย์ทั้งหลายพึงทำให้เกิดมีขึ้นในกาย วาจา ใจ ผู้ที่ปฏิบัติกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ เป็นปกติเมื่อต้องเกิดเป็นมนุษย์ก็จะเป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์พูนสุข มิฉะนั้น ก็ไปอยู่ในสวรรค์ภูมิ พรหมภูมิ หรือไปสู่แดนนิพพานได้ในที่สุดไม่มีทางไปอยู่ในดินแดนนรกภูมิ หรือไปรับทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัสในนรกภูมิอย่างแน่นอน องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า สภาวะสองอย่างนี้ คือ ธรรมและอธรรมย่อมให้ผลที่แตกต่างกัน อธรรมย่อมอำนวยผลในทางชั่ว ทางไม่เจริญ ส่วนธรรมย่อมอำนวยผลในทางดีเจริญก้าวหน้า ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติปฏิบัติธรรม ในโลกวรรคบันทึกไว้ว่า บุคคลผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า[๑๔๗] ดังนั้น หลักกุศลกรรมจึงเป็นเครื่องเสริมสร้างชีวิตที่ดี ซึ่งจะได้นำเสนอในบทต่อไป

๓.๓ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี

จูฬกัมมวิภังคสูตรเป็นพระสูตรที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสแสดงมูลเหตุของกรรมที่ทำให้มนุษย์นั้นเกิดมาแตกต่างกัน ซึ่งมีลักษณะของกรรมและในฐานะเป็นผู้รับกรรม คือ มนุษย์มีความแตกต่างกันมาตั้งแต่กำเนิดไม่ว่าจะเป็นรูปร่างหน้าตาและฐานะทางสังคมอะไรคือมูลเหตุที่ทำให้มนุษย์เกิดมาแตกต่างกัน เช่น มนุษย์เกิดมามีอาการครบ ๓๒ ประการ บางคนขาด บางคนเกิน บางคนมีผิวพรรมงาม บางคนมีผิวพรรณทราม บางคนเกิดในตระกูลที่ร่ำรวย บางคนเกิดในตระกูลที่ยากจนจะทำอะไรก็ลำบากอัตคัดขัดสน เป็นต้น ความแตกเหล่านี้หากเราคิดเองคงปวดสมองเป็นแน่แท้ พระสัมมาสัมพุทธเข้าทรงค้นพบว่าเหตุที่ทำให้มนุษย์แตกต่างกันในจูฬกัมมวิภังคสูตรว่า "ดูกรมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกรรมเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้"

จากพุทธพจน์ดังกล่าวนี้ คงทราบแล้วว่าการกระทำของเรานั้นเองที่ทำให้คนเราแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งสามารถสรุปผลของการกระทำที่ทำให้แตกต่างกัน ดังที่ปรากฏในจูฬกัมมวิภังคสูตร ดังนี้

คู่ที่ ๑ เหตุที่คนเราเกิดมามีอายุสั้น เพราะเมื่อชาติก่อนเป็นคนชอบฆ่าสัตว์ไม่มีศีล ๕ ด้วยอำนาจผลของการฆ่าสัตว์ทำให้ไปตกอบาย ทุคติ วินิบาต นรกเสวยทุกข์อยู่ เมื่อหมดกรรมนั้นก็มาเกิดเป็นมนุษย์ เศษกรรมที่ยังเหลืออยู่ทำให้เขาเป็นคนมีอายุสั้น เหตุเพราะเคย**ฆ่าสัตว์**

ส่วนคนที่เกิดมาอายุยืนเพราะเมื่อชาติก่อนเป็นคนมีศีล ๕ เมื่อตายจากโลกนี้ก็ไปเกิดที่ดีมีความสุข เช่น ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เมื่อพ้นจากภูมินั้นแล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ บุญของเขายังหนุนอยู่ทำให้เขาเป็นคนมีอายุยืน เหตุเพราะ**ไม่ฆ่าสัตว์**

คู่ที่ ๒ เหตุที่บาง**คนเกิดมามีโรคมาก** เพราะเมื่อชาติก่อนเป็นคนชอบเบียดเบียนสัตว์ ทำร้ายคนหรือสัตว์อื่นให้เดือดร้อน เมื่อตายไปก็ตกอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เมื่อพ้นจากนรกแล้วกลับมาเกิดเป็นมนุษย์เศษกรรมนั้นยังมีอยู่ ทำให้เจ็บไข้ได้ป่วยมีโรคมาก เหตุเพราะ**เบียดเบียนสัตว์**

---

[๑๔๗] ขุ.ธ.๒๕/๒๓/๓๒.

ส่วนคนที่เกิดมาไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บ เพราะชาติก่อนนั้นเป็นคนมีเมตตาต่อสัตว์ ไม่เบียดเบียนเอ็นดูสัตว์และมนุษย์ทั้งหลาย มีเมตตากรุณา เมื่อตายจากไปก็ไปเกิดในที่ดีมีความสุข เช่น เกิดในสุคติโลกสวรรค์ เมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์มีสุขภาพดี มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย เหตุเพราะ**ไม่เบียดเบียนสัตว์**

คู่ที่ ๓ เหตุที่**บางคนผิวพรรณไม่งาม** เพราะเป็นคนมักโกรธ มีความโกรธเป็นเจ้าเรือน เมื่อตายไปแล้วก็ไปเกิดในสถานที่ลำบาก เมื่อกลับจากสถานที่นั้นมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็เป็นคนขี้เหร่ ไร้เสน่ห์แก่ผู้พบเห็น เหตุเพราะ**มักโกรธ**

ส่วนคนที่เกิดมาผิวพรรณงาม เพราะเป็นคนไม่มักโกรธ เมื่อเขาไปเกิดในสวรรค์แล้วกลับมาเกิดเป็นมนุษย์จึงมีหน้าตาสวยงาม รูปหล่อ รูปสวย เพราะ**ไม่มักโกรธ**

คู่ที่ ๔ เหตุที่ทำไม**คนบางคนเกิดมาไร้อำนาจวาสนา** เพราะชาติก่อนนั้นเขาเป็นคนมีใจริษยาเมื่อใครเขาได้ดีทนอยู่ไม่ได้มีใจริษยาเขา เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดเป็นมนุษย์ในชาติปัจจุบันจึงเป็นคนมีศักดาน้อย ไม่ค่อยมียศมีตำแหน่ง **เหตุเพราะมีใจริษยา**

ส่วนคนที่เกิดมามีอำนาจมาก เพราะชาติก่อนไม่มีใจริษยาคนอื่น เห็นใครได้ดีก็พลอยยินดีกับเขา จึงเกิดมาได้ตำแหน่งสูง เหตุเพราะมี**ใจไม่ริษยา**

คู่ที่ ๕ เหตุที่ทำไมคนบางคนเกิดมามีโภคะน้อย (เกิดมายากจน) ก็เพราะชาติก่อนเป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว ไม่บริจาคทาน แก่ผู้ควรให้ จึงทำให้เกิดมายากจน **เหตุเพราะไม่ทาน**

ส่วนคนที่เกิดมาร่ำรวย ได้พ่อแม่ร่ำรวย เกิดมาในสกุลที่ร่ำรวย ก็เพราะชาติก่อนนั้นเขาประกอบกุศลกรรมไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ให้ทานแก่ผู้ควรให้ ยินดีในการบริจาค**ไม่ตระหนี่**

คู่ที่ ๖ เหตุที่ทำไมคนบางคนเกิดในสกุลต่ำ ก็เพราะชาติก่อนเป็นคนกระด้าง เย่อหยิ่งไม่มีสัมมาคารวะ ไม่อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ลุกรับผู้ที่ควรลุกรับ ไม่ให้อาสนะแก่ผู้ที่ควรให้อาสนะ ไม่ให้ทางแก่ผู้ที่ควรให้ทาง ไม่สักการะผู้ที่ควรสักการะ ไม่เคารพผู้ที่ควรเคารพ ไม่นับถือผู้ที่ควรนับถือ ไม่บูชาผู้ที่ควรบูชา เมื่อเขาตายไปก็ไปเกิดในที่ลำบากในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ในภายหลังจะเป็นคนเกิดในตระกูลต่ำ เหตุเพราะ**ไม่อ่อนน้อมถ่อมตน**

ส่วนคนที่เกิดในตระกูลสูง ก็เพราะชาติก่อนประกอบกุศลกรรมไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่ง มีสัมมาคารวะ ฯลฯ เหตุเพราะเป็นคนไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่ง มีสัมมาคารวะ**อ่อนน้อมถ่อมตน**

คู่ที่ ๗ เหตุที่บางคนจึงเกิดมามีปัญญาน้อย เพราะว่าชาติก่อนเป็นคนไม่เข้าสอบถามหาความรู้ต่อสมณะหรือพราหมณ์ จึงเป็นคนมีปัญญาทราม (มีปัญญาน้อย)

ส่วนคนที่เกิดมามีปัญญาเฉลียวฉลาด เพราะเข้าหาสมณะหรือพราหมณ์ผู้ประพฤติดี แล้วสอบถามว่าอะไรเป็นบาป-บุญ คุณ-โทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ เป็นต้น

นี่คือลักษณะของกรรมและในฐานะเป็นผู้รับกรรม ๑๔ ข้อ ๗ คู่ จะเห็นได้ว่า ทุกการกระทำของเราล้วนมีผลแห่งการกระทำทั้งนั้นและการกระทำนี้เองที่ทำให้คนเราแตกต่างกัน หากจะกล่าวว่าชีวิตลิขิตได้ด้วยการกระทำของตัวเองก็คงจะได้ความหมายที่ชัดเจน ในข้อนี้จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี เช่น ถ้าต้องการอายุยืน ก็ต้องไม่ฆ่าสัตว์ ปรารถนาทรัพย์ก็ต้องบริจาคทาน ดังที่กล่าวไว้แล้วข้างต้น ดังนั้น หากปรารถนาจะเป็นอย่างไร ต้องประกอบเหตุดังที่กล่าวแล้วยิ่งประกอบเหตุที่ดีเพียงใด เราก็ยิ่งมีความสมบูรณ์และความสุขมากเพียงนั้น เราจะเป็นผู้ที่โดดเด่นในความแตกต่างและสามารถใช้ผลจากการประกอบเหตุนั้นมาสั่งสมความดีให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เช่น

หากเรามีทรัพย์มาก ก็จะทำทานได้มาก และถ้ามีปัญญามากจะทำสิ่งใดก็สำเร็จได้ทุกอย่าง เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ลักษณะของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรที่มีความสอดคล้องกับการสร้างชีวิตที่ดี ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการนำเสนอไว้ ๔ ประการ ได้แก่

๑. จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกาย

๒. จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางจิตใจและอารมณ์

๓. จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

๔. จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางปัญญา

มีรายละเอียด ดังนี้

๓.๓.๑ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกาย

จากความหมายของ “กมฺม” หรือ “กรรม” หรือพฤติกรรมหรือการกระทำของมนุษย์ที่แสดงออกได้ทางกายในจูฬกัมมวิภังคสูตรที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น ทำให้เห็นลักษณะธรรมชาติของมนุษย์ในส่วนแห่งเหตุผลของมนุษย์คอยควบคุมการกระทำหรือพฤติกกรมของมนุษย์ส่วนสำคัญอยู่ ๓ ส่วน คือ หน้าที่ทางร่างกาย ความปรารถนา และความจงใจ หากมนุษย์มีการดำรงชีวิตที่ดีได้ก็ต่อเมื่อมีเหตุผลคอยควบคุมความคิดและการกระทำ ผลรับก็คือทำให้เป็นคนฉลาด กล้าหาญและอารมณ์ดีขึ้น ฉะนั้น ลักษณะการเสริมสร้างชีวิตที่ดี จึงเป็นลักษณะชีวิตที่ประกอบด้วยเหตุและผลเป็นชีวิตที่สูงที่สุดสำหรับมนุษย์ เพราะเป็นชีวิตที่มีสติปัญญา ความกล้าหาญลามารถควบคุมตนเองได้ แต่อย่างไรก็ตาม ลักษณะธรรมชาติของมนุษย์ทุกชีวิตมีความต้องการหรือความอยากเหมือนกัน คือ ต้องการลาภ ยศ สรรเสริญ และไม่ต้องการการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ การถูกนินทา และความทุกข์ใจต่าง ๆ แต่ด้วยหลักสัจธรรม “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ไม่มีใครหนีพ้นได้ ไม่สุขก็ทุกข์ ไม่ทุกข์ก็สุข มนุษย์ทุกคนปรารถนาความสุขเท่านั้น แต่ก็ไม่มีใครที่จะมีความสุขเพียงอย่างเดียว ความสุขหรือความทุกข์ย่อมเป็นไปตามวิบากกรรมที่ตนได้กระทำไว้ ดังจะเห็นได้ว่าทุกศาสนาล้วนกล่าวถึงชีวิตที่เป็นอมตะและมีความสุข ทั้งนั้น ความต้องการพื้นฐานนี้จึงเป็นสำนึกทางศีลธรรม เมื่อตัวเราเองยังอยากมีชีวิตที่ดีมีความสุข ผู้อื่นย่อมต้องอยากมีชีวิตที่ดีมีความสุขเช่นเดียวกัน เราจึงไม่ควรทำชั่วทำเลวกับใคร ๆ เพราะจะทำให้เราและผู้อื่นไม่มีความสุข เราควรทำแต่สิ่งที่ดีต่อกัน ความดีในชีวิตจึงเป็นเรื่องของศีลธรรมที่เกิดขึ้นจากความจำเป็นของชีวิตเพื่อตอบสนองธรรมชาติของชีวิตเป็นหลักปฏิบัติเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุข พร้อมทั้งเสริมสร้างชีวิตที่ดีทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากยิ่งขึ้นจนกระทั่งสามารถบรรลุเป้าสูงสุดของชีวิตด้วย[๑๔๘] ดังนั้นผู้ศึกษานำหลักจริยธรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกายหรือด้านพฤติกรรม มีดังนี้

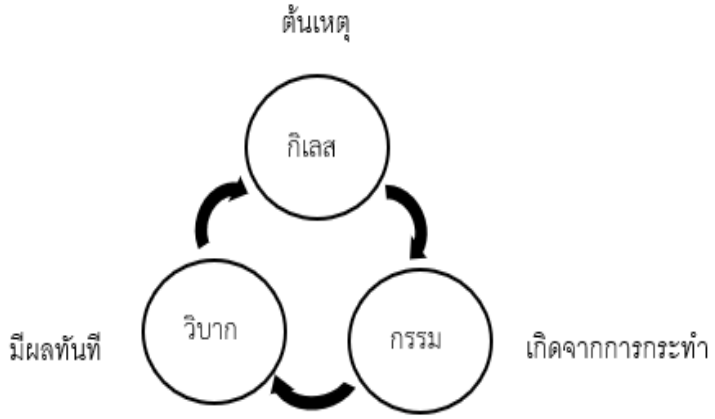
๓.๓.๑.๑ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกายด้วยหลักอโหสิกรรม

จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี ขอยกตัวอย่างขององคุลิมาล ท่านได้ศึกษาในสำนักทิศาปาโมกข์อาจารย์สั่งให้ท่านฆ่าคนเพื่อจะให้สำเร็จวิชาที่ตนศึกษา แต่เมื่อพบพระพุทธเจ้าแล้วก็ออกบวชปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดจนบรรลุพระอรหันต์ กรรมที่ฆ่าคนมากมาย ผลกรรมจะต้องตกนรกเป็นร้อยเป็นพัน ๆ ปี แต่ปัจจุบันได้บรรลุอรหันต์อันสุดประเสริฐแล้ว สิ้นภพสิ้น

---

[๑๔๘] ปฐมา ทรัพย์สังข์, *บทความ ความดี นามธรรมคำนี้มีสิ่งล้ำค่า*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๕๙.

ชาติแล้ว ผลของกรรมเหล่านั้นตามไม่ทัน กรรมหมดโอกาสจะให้ผล กลายเป็นอโหสิกรรมไป[๑๔๙] จากที่ได้กล่าวแล้วนั้น ผู้ศึกษาวิเคราะห์เห็นได้ว่าความสุขหรือความทุกข์ของมนุษย์นั้น เกิดขึ้นจากการกระทำของมนุษย์เองทั้งสิ้น มนุษย์จึงตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมทั้งกรรมเก่าและกรรมใหม่เป็นวงจรแห่งความทุกข์ที่เรียกว่า “ไตรวัฏหรือสังสารวัฏ” ซึ่งอธิบายถึงวงจรแห่งความทุกข์ ๓ ประการ คือ กิเลส กรรม วิบาก เป็นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมก็ได้รับวิบากคือผลของกรรมนั้น อันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกิเลสแล้วทำกรรมหมุนเวียนต่อไปอีก เช่น เกิดกิเลสอยากได้ของเขา จึงทำกรรมด้วยการไปลักขโมยของเขามาเป็นของตน ถูกตำรวจจับได้ติดคุกจึงได้รับผลของกรรมคือความทุกข์ เป็นต้น หลักทั่วไปของกฎไตรวัฏหรือสังสารวัฏ[๑๕๐] แสดงแผนภาพ ดังนี้



ภาพที่ ๓.๗ หลักทั่วไปของกฎไตรวัฏหรือสังสารวัฏ

กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง[๑๕๑] ความไม่ดี ไม่งาม ที่แฝงลึกอยู่ในความรู้สึกนึกคิด อันจะนำมาซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออก ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความลบหลู่ผู้อื่น ความริษยา ความตระหนี่ ความโอ้อวดหลอกลวงผู้อื่น การพูดปด ความลามก ความเห็นผิด เป็นต้น

กรรม หมายถึง การกระทำดีหรือไม่ดีที่ส่งผลมาจากอดีตมายังปัจจุบันหรือส่งผลต่อไปในอนาคต หรือกล่าวอีกนัย คือ การกระทำที่มีเจตนาดีหรือชั่วอันเกิดจากกิเลส ซึ่งมีอวิชชาและตัณหาเป็นเหตุปัจจัยหรืออาจจะกล่าวได้ว่า การกระทำอะไรก็ตามที่ประกอบด้วยเจตนาเรียกว่ากรรม[๑๕๒]

วิบาก หมายถึง ผลแห่งกรรม[๑๕๓] คือผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำไว้ในอดีตที่มีการส่งผลต่อเนื่อง สัมพันธ์กันอย่างครบวงจร เช่น กิเลสเป็นเหตุให้ผลถึงกรรมที่ได้รับไม่ว่าจะเป็นทางกุศลหรือ

---

[๑๔๙] ไขแสง กิตติวัชระชัย, *นรก สวรรค์ ท่านเลือกได้ ฉบับ ฉลองพุทธชยันตี*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, หน้า ๑๕.

[๑๕๐] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๑๒๐-๑๒๑.

[๑๕๑] เรื่องเดียวกัน, อ้างแล้ว, หน้า ๒๒-๒๓.

[๑๕๒] เรื่องดียวกัน, อ้างแล้ว, หน้า ๓-๔.

[๑๕๓] เรื่องเดียวกัน, อ้างแล้ว, หน้า ๓๗๔.

อกุศลก็ตาม ต้องได้รับผลจากการกระทำเป็นระบบอาทิ การที่บุคคลทำความดีไว้มีความซื่อสัตย์สุจริต เป็นที่น่ารักน่าเคารพ แก่คนทั่วไป ผลที่ได้รับก็คือ การพยายามรับ การให้ความเคารพ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงความหมายและองค์ประกอบของ “ไตรวัฏฏ์” หรือวงจร ๓ ส่วนของปฏิจจสมุปบาทซึ่งหมุนเวียนสืบทอดต่อ ๆ กันไป ทำให้มีการเวียนว่ายตายเกิด หรือวงจรแห่งทุกข์ ได้แก่ คือ กิเลส กรรม และวิบาก เรียกเต็มว่า ๑) กิเลสวัฏฏ์ ประกอบด้วย อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ๒) กรรมวัฏฏ์ ประกอบด้วย สังขาร ภพ ๓) วิปากวัฏฏ์ ประกอบด้วย วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ชาติชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส) กล่าวคือ กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมก็ได้รับวิบากคือผลของกรรมนั้น อันเป็นปัจจัยให้เกิดกิเลสแล้วทำกรรมหมุนเวียนต่อไปอีก[๑๕๔]

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณฺโณ) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างกรรมกับไตรวัฏในปฏิจจสมุปบาท ไว้ว่า “ในปฏิจจสมุปบาท มีไตรวัฏ-วน ๓ ของกิเลส กรรม และวิบาก ได้แก่ ๑) กิเลส ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เรียกว่า กิเลสวัฏ ๒) กรรม ได้แก่ สังขาร และกรรมภพ เรียกว่า กรรมวัฏ ๓) วิบาก ได้แก่ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา อุปัตติภพ ชาติ และชรามรณะ เรียกว่า วิปากวัฏ วัฏฏะทั้ง ๓ นี้ หมุนเวียนต่อเนื่องเป็นปัจจัยหนุนกันและกันทำให้วงจรแห่งชีวิตเนินไปไม่ขาดสาย[๑๕๕] การจะหลุดพ้นจากความทุกข์ตามกฎแห่งกรรมตามหลักไตรวัฏได้นั้น จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยการอโหสิกรรม คำว่า “อโหสิกรรม” แปลว่า “กรรมเลิกให้ผล” หรือให้ผลสำเร็จแล้ว หรือกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับการขอขมาให้อภัยกันแล้วก็จะกลายเป็นอโหสิกรรม

ดังนั้น ในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีเพื่อให้ตนเองมีความสุขหลุดพ้นจากวงจรแห่งความทุกข์ คือ “การฝึกให้อภัย” หรือฝึกขออโหสิกรรมแก่กัน เป็นการไม่ผูกเวรกัน คำว่าผูกเวรในความหมายทางศาสนา หมายถึง การผูกใจเจ็บหรือการพยาบาท การผูกเวรก็เหมือนการผูกพยาบาท เมื่อต่างฝ่ายต่างผูกใจเจ็บต่อกันอยู่ เวรก็ไม่สามารถระงับลงได้ แต่หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเลิกผูกเวรเสียด้วยการให้อภัยและแผ่เมตตาให้เสมอ ๆ เวรย่อมระงับลงได้ในเวลาไม่นานนัก การไม่ผูกเวรทำให้จิตใจเราสบาย เมื่อใดใจผูกเวร เมื่อนั้นมองไปไหนก็เห็นแต่ศัตรู แต่เมื่อใดใจเราไม่มีเวรกับใคร มีแต่ความเมตตาปรานี เมื่อนั้นมองไปทางไหนก็เจอแต่มิตร ดังพระพุทธภาษิตของพระพุทธเจ้าว่า

“น หิ เวเรน เวรานิ สมฺมนฺตีธ กุทาจนํ อเวเรน จ สมฺมนฺติ เอส ธมฺโม สนนฺตโน ฯ”[๑๕๖]

แปลว่า เพราะว่าในกาลไหน ๆ เวรทั้งหลายในโลกนี้ ย่อมไม่สงบระงับด้วยเวร แต่เวรทั้งหลายย่อมสงบระงับด้วยการไม่จองเวร นี้เป็นกรรมเก่า”[๑๕๗] กล่าวคือ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางพฤติกรรม ผู้ฉลาดเพื่อความสบายใจของตนเองจึงไม่ควรผูกเวรไว้กับใคร ๆ จงจำแต่ความดีที่ผู้อื่นทำแก่เรา แต่อย่าจำความร้ายที่เขาทำให้เราเพราะมันไม่มีประโยชน์ต่อจิตใจ ดังพุทธภาษิตว่า “การล้างความไม่สะอาดด้วยน้ำไม่สะอาด ย่อมไม่ทำให้ให้สะอาดได้ฉันใด การด่าตอบ การทำร้ายตอบ ก็ฉันนั้น เวรย่อมไม่ระงับได้ มีแต่เพิ่มพูนเวร” อเวร (ภาวะอันมิใช่เวร) เป็นธรรมที่ควรประพฤติปฏิบัติด้วยการ

---

[๑๕๔] เรื่องเดียวกัน, อ้างแล้ว, หน้า ๑๒๐-๑๒๑.

[๑๕๕] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณฺโณ), *กฎแห่งกรรม,* พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๐๐.

[๑๕๖] ขุ.ธ.๒๕/๑๑/๑๕.

[๑๕๗] ขุ.ธ.๒๕/๑๑/๒๕

ล้างด้วยน้ำสะอาด ได้แก่ ขันติและเมตตา โยนิโสมนสิการและการพิจารณา (ปัจจเวกขณะ) นั้นเป็นกรรมเก่า (เอส ธมฺโม สนนฺตโน) มีมาแต่โบราณ นี่คือเป็นธรรมที่พระอรหันต์ทั้งหลายปฏิบัติ”[๑๕๘]

๓.๓.๑.๒ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกายด้วยหลักกุศลกรรมบถ

นอกจากนี้จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดียังเน้นการควบคุมพฤติกรรม ๓ ประการ คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ได้แก่ **กุศลกรรมบถ ๑๐** เป็นแนวทางแห่งกุศลกรรม ทางแห่งการทำความดีที่เป็นบุญ หรือกรรมดีอันเป็นแนวทางนำไปสู่ความสุขความเจริญหรือสุคติ หมายถึง ทางแห่งการกระทำที่เป็นกุศลกรรม ทางแห่งการทำความดี ทางที่จะนำไปสู่สุคติ ทางที่จะนำไปสู่ความสุขความเจริญทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ดังนั้น บุคคลผู้เสริมสร้างชีวิตที่ดีให้เป็นผู้ที่มีศีลธรรมซึ่งเรียกว่า “อารยชน” นั้นเป็นการเสริมสร้างจิตมสำนึกขั้นพื้นฐานทางศีลธรรม การปฏิบัติตามหลักกุศลกรรมบถ ๑๐ สามารถแบ่งออกได้ ๓ ส่วน ได้แก่ การปฏิบัติทางกายสุจริต ๓ ทางวจีสุจริต ๔ และทางมโนสุจริต ๓ ซึ่งทั้งสามประการนี้เป็นแนวทางแห่งการเสริมสร้างพัฒนาชีวิตของบุคคลเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตทางกายดีขึ้น ก็คือ สุจริต ๓[๑๕๙] แต่ในที่นี้ ผู้วิจัยขอกล่าวเฉพาะกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกายเท่านั้น ดังนี้

๑. กายสุจริต คือ การประพฤติชอบด้วยกาย

คำว่า ประพฤติชอบ หมายถึง การประพฤติชอบถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน แบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ

๑) ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ การเบียดเบียนสัตว์ มีความกรุณาช่วยเหลือเกื้อกูลกัน หมายถึง การไม่ละเมิดร่างกายของบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นการทรมานสัตว์ หรือทุบตีทำให้ได้รับบาดเจ็บหรือได้รับความเจ็บปวด จนถึงการฆ่าชีวิตสัตว์ให้ตายไป เมื่อบุคคลละเว้นได้เช่นนี้ก็จะอยู่อย่างไม่มีเวรกับใคร เมื่อเราไม่ทำอันตรายแก่เขา เขาก็ไม่ทำอันตรายกับเรา จะอยู่ที่ไหนไม่ต้องหวาดกลัวคนอื่นจะมาทำอันตรายแก่เราได้

๒) ละเว้นจากการลักทรัพย์ของผู้อื่น หมายถึง การไม่ละเมิดในทรัพย์สินของผู้อื่น คือไม่ถือเอาทรัพย์สินของผู้อื่นในทางที่ผิดที่ไม่ชอบธรรม เช่น การลักขโมย การฉ้อโกง การปลอมแปลงเอกสาร การสับเปลี่ยน เป็นต้น การได้มาซึ่งทรัพย์สมบัติทุกอย่างของผู้ประพฤติกายสุจริตนั้นจะต้องได้มาด้วยเพียรพยายามของตนเอง แม้ได้มาจากผู้อื่นก็ต้องได้มาอย่างถูกต้องตามกฎหมายและศีลธรรม ไม่ไปเบียดเบียนประทุษร้ายผู้อื่นแล้วได้ทรัพย์สมบัติเหล่านั้นมา

๓) เว้นจากการประพฤติในกาม หมายถึง การปฏิบัติตนตามฐานะที่ตนเป็นอยู่ เช่น เป็นภรรยาก็จงรักภักดีในสามีแห่งตน เป็นสามีก็ประกอบด้วยสทารสันโดษ คือ ยินดีพอใจในภรรยาของตน ไม่ล่วงเกินในทางประเวณีกับหญิงอื่น นอกจากภรรยาตน ประเภทของหญิงเหล่านี้ ท่านจำแนกไว้ถึง ๒๐ ประเภทด้วยกัน เช่น หญิงที่มารดารักษา บิดารักษา ทั้งมารดาทั้งบิดารักษา พี่ชายรักษา พี่สาวรักษา น้องสาวรักษา น้องชายรักษา ขนบธรรมเนียมประเพณีรักษา เป็นต้น กล่าวโดยสรุปแล้ว การเกี่ยวข้องกันทางเพศกับหญิงอื่นนั้น ถ้าไม่ใช่ภรรยาของตนแล้วไม่อาจกระทำละเมิดได้

---

[๑๕๘] ขุ.ธ.อ.๑/๕๐-๕๗.

[๑๕๙] ที.ปา.๑๑/๒๒๘/๒๒๗.

กุศลกรรมบถทั้ง ๓ ประการนี้ มีอยู่ในบุคคลใดย่อมก่อให้เกิดผลเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีทางกาย ทางด้านทรัพย์สินและทางด้านประเวณีของกันและกันเป็นการยุติอาชญากรรมต่าง ๆ ที่สร้างความอกสั่นขวัญแขวนให้เกิดขึ้นแก่โลกและแก่สังคมมาทุกยุดทุกสมัย ถ้าหากว่าปริมาณของคนที่ปฏิบัติได้เพิ่มขึ้นก็สามารถบรรเทาลงได้โดยลำดับ ยามใดก็ตามที่คนไม่ได้ประพฤติปฏิบัติในกุศลกรรมบถทั้งสามประการนี้อาชญากรรมที่เกี่ยวกับร่างกาย ทรัพย์สิน อาชญากรรมทางเพศ ก็จะเกิดมากขึ้น ความเดือดร้อนก็จะเพิ่มขึ้นโดยลำดับตามปริมาณของการเพิ่มขึ้นของอาชญากรรมเหล่านั้น ฉะนั้นผู้ฉลาดจึงไม่ควรประพฤติกระทำในทำนองที่ทำลายคุณภาพชีวิตที่ดีทางร่างกาย ทางทรัพย์สิน และประเวณีของบุคคลอื่น หลักธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ จะมีผลสมบูรณ์นั้นต้องอาศัยจิตใจที่ประกอบด้วยเมตตา คือ ความรักความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น เลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ คือเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบและมีปติวัตร คือความซื่อสัตย์ต่อสามี สำหรับผู้หญิงและผู้ชายต้องมีความสันโดษ[๑๖๐] คือ ยินดีเฉพาะภรรยาและสามีของตนเอง

๒. วจีสุจริต คือ การประพฤติชอบด้วยวาจา

วจีสุจริต คือการพูดด้วยถ้อยคำที่ดี เป็นคำพูดที่อ่อนหวานไพเราะชวนฟัง และเป็นคำพูดที่พูดได้ง่ายจะพูดเมื่อไหร่ก็ได้ ไม่ต้องหวาดกลัวอันตรายอะไร ซึ่งจำแนกได้ ๔ ประการ คือ

๑) ละเว้นการพูดเท็จ ไม่ยอมกล่าวคำเท็จเพราะเหตุของตนผู้อื่น หรือเห็นเพราะประโยชน์ใด ๆ คือ ให้พูดคำที่เป็นคำสัตย์คำจริง คือ ได้เห็นมาด้วยตา ได้ยินมาด้วยหู ได้ทราบมาด้วยจมูก ด้วยลิ้น ด้วยกาย และได้รู้มาด้วยใจ รู้อย่างไรก็ให้พูดไปอย่างนั้น ไม่เป็นการแต่งเสริมความเรื่องเล็กให้กลายเป็นเรื่องใหญ่ และไม่มีการอำความหรือปกปิดเรื่องใหญ่บางอย่างเอาไว้ จะพูดเฉพาะตามที่ได้เห็น ได้ฟัง ได้ทราบ ได้รู้ ในกรณีที่ไม่ได้เห็น ไม่ได้ฟัง ไม่ได้ทราบไม่ได้รู้ ก็ปฏิเสธไปว่า ไม่ได้เห็น ไม่ได้ฟัง ไม่ได้ทราบ ไม่ได้รู้โวหารทั้ง ๘ ลักษณะนี้ พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า อริยโวหารสูตร[๑๖๑] คือ เป็นคำพูดของผู้ประเสริฐ ของพระอริยะ แต่ในชั้นของการพูดความจริงนั้น ในทางปฏิบัติแล้ว ท่านยังเน้นให้พิจารณาถึงเรื่องนั้นจะต้องเป็นเรื่องจริง เป็นเรื่องที่ดี มีประโยชน์ ถูกกาละคนฟังชอบใจหรือบางครั้งแม้คนฟังไม่ชอบใจ แต่ถ้าคำพูดเหล่านั้นประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง ๔ ประการดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ก็ให้พูดคำพูดเหล่านั้นได้

๒) ละเว้นคำพูดที่ส่อเสียด คือ มาพูดคำซึ่งเสริมสร้างความสามัคคีเอกภาพให้บังเกิดขึ้นซึ่งการพูดในลักษณะนี้ เช่น การพูดเพื่อเสริมสร้างคนที่ไม่สามัคคีกันให้สามัคคีกัน, การพูดเพื่อคนที่สามัคคีกันแล้วก็ให้สามัคคีกันแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น, และพูดเมื่อคนที่สามัคคีกัน แต่ก็มีเค้าจะแตกแยกกัน ก็พูดประสานให้มีการประนีประนอมกัน เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีเอกภาพให้เกิดขึ้นระหว่างคน ๒ คนเป็นต้นไป

๓) ละเว้นการพูดคำหยาบ คือ พูดแต่คำที่สุภาพอ่อนหวานที่ประกอบด้วยเมตตาปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น ถ้อยคำที่พูดออกมาไพเราะอ่อนหวานนิ่มนวลเสนาะหูผู้ฟัง เพราะเรื่องของปากนั้นมีความสำคัญมาก ดังคำสุภาษิตไทยที่มีคำกล่าวว่า “ปากเป็นเอก เลขเป็นโท หนังสือเป็นตรี

---

[๑๖๐] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๔๓๔.

[๑๖๑] องฺ.สตฺตก.๑๕/๑๖๕/๒๗๙-๒๘๐.

ชั่วดีเป็นตรา” ถ้าหากว่าคนมีวาจาดีก็จะเป็นศรีสง่าแก่ตนเองมีคนรักใคร่ นับถือ เชื่อถ้อยฟังคำของบุคคลนั้น ๆ

๔) ละเว้นการพูดเพ้อเจ้อ พูดแต่ความจริง มีเหตุผล มีสารประโยชน์ ถูกกาลเทศะ คือ พูดถ้อยคำที่เป็นประโยชน์ มีสาระแก่นสาร ได้ประโยชน์แก่ผู้ฟัง เมื่อฟังเรื่องอะไรแล้วได้รับประโยชน์จากการฟังก็พูดคำพูดเช่นนั้น การวินิจฉัยตัดสินถึงถ้อยคำว่าจะเป็นประโยชน์หรือไม่อย่างไร ถ้าเป็นประโยชน์ก็ดูผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ฟัง คือ เมื่อผู้ฟังได้ฟังไปแล้วได้รับความสุข หรือปฏิบัติตามเรื่องราวเหล่านั้นไปแล้วได้รับความสุข ก็ถือว่าคำพูดนั้นเป็นประโยชน์แน่นอนในกรณีนี้ บางครั้งอาจจะมีตำหนิ มีการชี้แนะ มีการดุด่ากันบ้าง แต่ถ้าหากมันได้ประโยชน์ก็ถือว่าเป็นคำที่ประกอบด้วยประโยชน์

๓. มโนกรรม คือ การคิดที่ดีทางใจมี ๓ ประการ คือ

๑) ความไม่โลภ ไม่เพ่งเล็ง อยากได้ของผู้อื่น ในกรณีนี้ไม่ได้หมายความว่าเราจักต้องตัดความโลภได้โดยเด็ดขาด เพียงแต่สอนให้บรรเทาความโลภไม่ให้รุนแรงมากเกินไป จนจะไปละโมบโลภอยากได้ของผู้อื่น ถ้าหากว่าเราต้องการปรารถนาอะไรก็ใช้ความสามารถเพียรพยายามด้วยตัวของตนเอง โดยอาศัยกำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา กำลังบุคคลประกอบกิจการงานขึ้น เพื่อได้สิ่งเหล่านั้นมาในทางที่ชอบธรรม กล่าวคือ ตัวความโลภก็ยังมีอยู่ แต่ไม่ถึงกับโลภอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน

๒) ไม่มีจิตคิดร้าย ไม่พยาบาทปองร้ายใคร คิดปรารถนาแต่ว่าขอให้สัตว์ทั้งหลายไม่มีเวร ไม่เบียดเบียน ครองตนเป็นสุขเถิด หมายความว่า มนุษย์เราอาจจะไม่พอใจ ไม่ยินดี หงุดหงิด เกิดการกระทบกระทั่งกันขึ้นได้ แต่พิจารณาเห็นโทษของความโกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท ด้วยการเก็บความโกรธเอาไว้ว่า มันมีภัยโดยส่วนเดียว เหมือนกับการเอาก้อนเหล็กร้อน ๆ มาจับเอาไว้ในมือ สร้างความทุกข์ทรมานให้เกิดขึ้นแก่ตนก็ไม่ต้องเก็บความรู้สึกไม่พอใจ ความโกรธ ความพยาบาทเหล่านั้นเอาไว้ ด้วยการพยายามทำจิตให้ประกอบด้วยเมตตา คือ ความรัก ความปรารถาดีต่อผู้อื่น ต้องการที่จะเห็นผู้อื่นอยู่อย่างไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียน และไม่ประทุษร้ายต่อกัน ให้มีความสุขตามสมควรแก่ฐานะของตน จิตที่ไม่มีความพยาบาท ก็คือ จิตที่ประกอบด้วยเมตตา ย่อมก่อให้เกิดผลเป็นความสงบเย็น บริสุทธิ์ผุดผ่องสว่างขึ้นเป็นการปิดกั้นทางแห่งเวรแห่งภัยโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็คือ เกิดความผาสุก (วิมุตติ)

๓) สัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม เช่นเห็นว่า การให้ทานมีผล การบูชามีผล ผลวิบากกรรมคือการกระทำดีและทำชั่วนั้นมีผล ผลแห่งกรรมดีกรรมชั่วมีอยู่ คนเราเมื่อทำกรรมอันใดเอาไว้แล้วก็จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นมีผล โลกนี้มีโลกหน้ามี มารดามีบิดามี สัตว์ที่ตายแล้วเกิดอีกมีอยู่ สมณพราหมณ์ที่รู้ดีรู้ชอบด้วยตนเองแล้วสอนบุคคลอื่นให้รู้ตามมีอยู่ คือเห็นว่าผลที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น จะดีหรือชั่วก็ตาม ก็เกิดขึ้นมาจากเหตุที่เราได้กระทำลงไปที่เราก็ถือว่าเหตุที่ผู้กระทำลงไปอย่างใดจะก่อให้เกิดผลวิบากกรรมเช่นนั้น เหมือนกับการปลูกมะนาวได้ผลเป็นมะนาว การปลูกทุเรียนได้ผลเป็นทุเรียนฉะนั้น

หลักความคิดที่เป็นสัมมาทิฏฐิในเบื้องต้นเมื่อกล่าวโดยสรุปก็คือหลักของกัมมัสสกตาสัมมาทิฏฐิ คือ เชื่อกฎแห่งกรรม วิปัสสนา-สัมมาทิฏฐิ เป็นปัญญาที่เห็นชอบตามความเป็นจริงของสิ่งเหล่านั้น ความจริงอย่างไรก็เห็นอย่างนั้น รู้เหตุรู้ผล สามารถโยงเหตุไปหาผลโยงผลไปหาเหตุได้ โดย

อาศัยการใช้ปัญญาที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ในการพินิจพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่บังเกิดขึ้นจนเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง เรื่องของสัมมาทิฏฐิจึงถือว่าเป็นหลักสำคัญในทางศาสนา เพราะเมื่อบุคคลเริ่มที่สัมมาทิฏฐิได้แล้วความดีอย่างอื่นที่ยังไม่เกิดก็จะเกิดขึ้นแล้วก็จะเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น สัมมาทิฏฐิจึงเปรียบเหมือนพระอาทิตย์อุทัยขึ้นมาแล้วจะส่องแสงสว่างขึ้นโดยลำดับ จนสว่างทั่วไปทั้งโลกฉะนั้น[๑๖๒]

ดังนั้น ความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม จึงถือว่าเป็นหลักสำคัญที่สุดในการปฏิบัติตน เพราะถ้าหากว่าคนมีความเห็นชอบแล้ว เมื่อแสดงออกมาทางกายก็จะเป็นกายสุจริต พูดทางวาจาก็จะเป็นวจีสุจริต และเมื่อนึกคิดที่ดีก็จะเป็นมโนสุจริตตามไป สุจริตทั้ง ๓ ประการนี้ ท่านเรียกว่าเป็น “มนุษยธรรม” คือ ธรรมะที่ทำคนให้เป็นมนุษย์ ดังนั้นท่านจึงให้ความหมายมนุษย์ไว้หลายนัยดังนี้

๑) ที่ชื่อว่ามนุษย์เพราะมีใจสูง

๒) ที่ชื่อว่ามนุษย์เพราะมีใจรุ่งเรืองและกล้าแข็ง

๓) ที่ชื่อว่ามนุษย์เพราะเข้าใจในสิ่งที่เป็นเหตุอันควรและไม่ควร

๔) ที่ชื่อว่ามนุษย์เข้าใจในสิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์

ที่ชื่อว่ามนุษย์เพราะเข้าใจในสิ่งที่เป็นกุศลและอกุศล และมนุษย์คือสัตว์ที่สามารถใช้เหตุผลในการดำรงชีวิตได้ เพราะฉะนั้นเมื่อคนเรามีความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรมแล้ว ก็สามารถใช้เหตุผลในการพูด การคิด และการกระทำได้ว่าเมื่อกระทำ เมื่อพูด เมื่อคิดอะไรแล้ว จะต้องไม่ให้ทำตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนด้วย นี้คือความคิดที่มีเหตุผล ที่เป็นเครื่องหมายว่าบุคคลผู้นั้นเป็นมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจ สุจริตทั้ง ๓ ประการนี้จึงเป็นความประพฤติที่ดี ประพฤติได้ง่าย เมื่อประพฤติได้แล้วก็จะเป็นคนงดงามทั้งกายวาจาใจ จึงถือว่าเป็นกิจที่ควรทำควรประพฤติเป็นอย่างยิ่ง กุศลกรรมบถทั้ง ๑๐ ประการนี้ จึงชื่อว่าเป็นบุญกุศล เป็นทางดำเนินทางประพฤติปฏิบัติของผู้ฉลาด ซึ่งคนผู้ปรารถนาความสุขความเจริญแก่ตนก็ต้องประพฤติปฏิบัติไปตามหลักของกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนี้ เพื่อการเสริมสร้างชีวิตที่ตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านพฤติกรรม ซึ่งในทางพุทธปรัชญาจึงเน้นเรื่องกรรมมาก เพราะกรรมเป็นตัวสร้าง เป็นตัวกำหนด และเป็นตัวชักใยอยู่เบื้องหลังของทุกอย่างที่ทำให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายแตกต่างกันไป ดังนั้นหากบุคคลได้ทำกุศลกรรมเอาไว้แม้จะเป็นเพียงเล็กน้อยก็ตามกรรมนั้นก็มีผล หากว่าทำไปโดยเจตนาหลังจากตายแล้วจะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์จะเสวยสุข และจะได้อานิสงส์แห่งสุจริต ๕ ประการ คือ

๑) ตนเองก็ติเตียนตนเองไม่ได้ (ก้มหน้าไม่อายดิน เงยหน้าไม่อายฟ้า)

๒) ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วย่อมสรรเสริญ

๓) มีชื่อเสียงที่ดีงามย่อมขจรไป

๔) ไม่หลงลืมสติตาย (ตายดี)

๕) เมื่อตายไปแล้วย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ นี่คือปฏิปทา หรือ เหตุ ที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างกัน

สรุป จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกายหรือพฤติกรรม ที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นว่าเมื่อบุคคลสั่งสมกรรมอย่างใดไว้ย่อมได้รับผลแห่งกรรมที่ตนได้

---

[๑๖๒] พระธรรมเมธาภรณ์ (ระแบบ จตฺตาโณ), *ธรรมปริทรรศน์ ๑*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔๕.

กระทำไว้แน่นอน ดังนั้นบุคคลจะดีหรือชั่วนั้นก็ย่อมขึ้นอยู่ที่ตัวเรา เพราะเราเป็นผู้ออกแบบชีวิต เราเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของเราเอง ไม่มีใครที่ไหนจะมากำหนดชะตาชีวิตของเราได้ ไม่ว่าจะเป็นพระเจ้าพระพรหม เทวดา หรือใคร ๆ ก็ตาม เราจะดำเนินชีวิตอย่างไรย่อมขึ้นอยู่กับการกระทำของเรา ทั้งนั้น ดังสุภาษิตสำนวนไทยที่ว่า “ดีชั่วอยู่ที่ตัวทำ สูงต่ำอยู่ที่ทำตัว” และสามารถสรุปลงในหลักสั้น ๆ ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” อย่างแน่นอนเพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและดีได้” ด้วยประการฉะนี้

๓.๓.๒ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางจิตใจและอารมณ์

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางจิตใจและอารมณ์ การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิต คือ สภาวะที่จิตใจที่มีความสุข มีความคล่องแคล่ว ปลอดโปร่ง เบาสบาย ไม่เครียด โดยมีคุณธรรมประกอบจิต ได้แก่ ความเมตตา กรุณา สติ สมาธิ และปัญญา ดังที่พระภัททิยะได้กราบทูลพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับคุณลักษณะการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของตนว่า “ข้าพระพุทธเจ้าอยู่ที่ใดก็ไม่หวาดหวั่น ไม่สะดุ้ง ตกใจแต่อย่างใดเลย มีความโปร่งเบากายยิ่ง ครองชีวิตด้วยปัจจัยที่ผู้อื่นให้ มีจิตอิสระ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็จึงเปล่งอุทานว่าสุขหนอ สุขหนอ พระพุทธเจ้าจึงทรงเปล่งอุทานว่า ผู้ใดไม่มีกิเลสเป็นเหตุกำเริบภายในจิต ล่วงพ้นความเป็นภพและอภพได้แล้ว เป็นผู้ปราศจากภัย มีความสุข ไม่เศร้าโศก” โดยคุณลักษณะของการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตประกอบด้วย ๓ ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นคุณภาพจิต ส่วนที่เป็นสมรรถภาพทางจิตกับอารมณ์ และส่วนที่เป็นคุณธรรมประกอบจิต, ดังต่อไปนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า คุณภาพทางจิตเป็นลักษณะเด่นของจิตที่มีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ซึ่งแสดงออกในรูปของจิตที่มีคุณภาพ ได้แก่ คุณภาพของสติและสัมปชัญญะกับคุณภาพของสมาธิ[๑๖๓]

๑. คุณภาพของสติและสัมปชัญญะ สติมีพลังในการระลึกได้ นึกได้ฉับไว ไม่เผลอ จดจำการกระทำ คำพูดและสิ่งต่าง ๆ ได้นาน คุมใจให้อยู่กับสิ่งที่กระทำอยู่เฉพาะหน้าได้ ส่วนคุณภาพของสัมปชัญญะ คือ มีพลังในการรู้ตัวทั่วพร้อม มีความรู้และเข้าใจชัดแจ้งในสิ่งที่กำลังนึกคิด โดยสัมปชัญญะมี ๔ ประการ ได้แก่ (๑) สาตถกสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่ามีประโยชน์หรือตระหนักว่าตรงตามจุดหมาย (๒) สัปปายะสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นสัปปายะหรือตระหนักว่าเกื้อกูลเหมาะกัน (๓) โคจรสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นโคจรหรือตระหนักในแดนงานของตน และ (๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าไม่หลงหรือตระหนักในตัวสภาวะไม่หลงใหลหรือไม่สับสนฟั่นเฟือน การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในรูปของสติสัมปชัญญะที่มีคุณภาพจะมีคุณลักษณะ คือ มีพลัง มีความเร็วเกิดขึ้นถี่หรือเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีความชัดเจนแจ่มแจ้งในกิจที่กำลังกระทำและความรู้สึกนึกคิด

๒. คุณภาพของสมาธิ คุณภาพของสมาธิแสดงออกในลักษณะ “ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้จิตสงบแน่วแน่ภาวะที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันหนึ่งอันเดียว” โดยสมาธิแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ (๑) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (๒) อุปจารสมาธิ สมาธิจวนแน่วแน่ และ (๓) อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ สมาธิในระดับอัปปนาสมาธิที่กำจัดนิวรณ์ได้หมดสิ้นแล้ว ทำให้จิตมี

---

[๑๖๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ธรรมนูญชีวิต,* พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธ ศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๐), หน้า ๓๗.

สภาวะที่ตั้งมั่นจิตบริสุทธิ์ จิตผ่องใส จิตโปร่งโล่งเกลี้ยงเกลาปราศจากสิ่งมัวหมอง นุ่มนวล มั่นคงไม่หวั่นไหว”[๑๖๔]

พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ กล่าวไว้ว่า เมื่อพัฒนาอารมณ์และจิตใจได้ดีแล้ว ทำให้สามารถยกระดับไปสู่ระดับสูงได้ ซึ่งพระพุทธศาสนาเห็นว่าจิตใจและปัญญามีความสัมพันธ์กัน เมื่อจิตใจได้รับการพัฒนาสูงขึ้นจะยกระดับไปสู่ปัญญาได้ “จิตใจจะปลอดจากโรคคือกิเลสรบกวน ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต” การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตใจที่ประกอบด้วยปัญญา จึงทำให้การพัฒนาจิตให้เกิดสันติสุขทางใจด้วยสมาธิ ไม่คิดถึงความกำหนัด ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความกลัว ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความลังเลใจ เมื่อละสิ่งเหล่านี้ได้เป็นเหตุให้ใจสงบ ส่งผลให้ระงับและตัดขาดจากกิเลสได้ ซึ่งเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางอารมณ์และจิตใจระดับสูง[๑๖๕]

ประเวศ วะสี กล่าวไว้ว่า คนที่มีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตและอารมณ์จะมีคุณธรรมประกอบจิตใจหลากหลายลักษณะ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ผลักดันให้เกิดปฏิกิริยาทางสังคม ได้แก่ คุณธรรมประเภทส่งเสริมกัน “มีศีล มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง ซึ่งจะทำให้มีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตที่สมบูรณ์ได้” คุณธรรมประเภทส่งเสริมกุศล คือ จิตมีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายและต่อเนื่องถึงภพภูมิอื่นต่อไป ถ้าหากจิตได้รับการสั่งสมประสบการณ์ที่ดี ก็ย่อมทำให้ชีวิตดำเนินไปบนเส้นทางแห่งกุศลกรรมยิ่งขึ้นไป นอกจากนี้ ยังประกอบด้วยกุศลวิตก คือ ความนึกคิดในสิ่งที่ดีงาม ได้แก่ เนกขัมมวิตก คิดออกจากกามไม่ตกอยู่ในอำนาจความอยากของตน อพยาบาทวิตก นึกคิดในทางเมตตามีความปรารถนาดี อวิหิงสาวิตก ความนึกคิดในทางไม่เบียดเบียน มีกรุณาจิตอยากช่วยเหลือให้พ้นทุกข์[๑๖๖]

วนิดา รัตตบูรณินทุ์ กล่าวว่า คุณธรรมส่งเสริมความสงบทางจิต ได้แก่ วิเวก คือ ความสงัด ประกอบด้วย กายวิเวก ความสงัดกาย “จิตตวิเวก ความสงัดใจ ได้แก่ จิตสงบผ่องใส สงัดจากนิวรณ์สังโยชน์” และ อุปธิวิเวก “ผู้มีจิตสงบจะมีสุขภาพดี จิตใจปลอดโปร่ง นอนหลับไม่ฝันร้าย ตื่นขึ้นมาก็สดชื่น เป็นที่รักของคนทั่วไป” และในมหาสติปัฏฐาน ๔ ยังได้กล่าวถึง จิตตานุปัสสนาว่า“พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้...ปราโมทย์ย่อมเกิดเมื่อมีปราโมทย์ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบเธอมีกายสงบย่อมได้รับสุขเมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่นมีสติในภายในและมีความสุข”[๑๖๗]

ธรรมปราโมทย์ กล่าวว่า การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตและอารมณ์ยังก่อให้เกิดคุณประโยชน์หลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพ ด้านบุคลิกภาพ ด้านชีวิตประจำวัน ด้านศีลธรรมและด้านสังคม ดังต่อไปนี้

---

[๑๖๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,* พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๔), หน้า ๔๓๒ - ๔๓๓.

[๑๖๕] พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ, *พระพุทธศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม,* พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: ประชาธรรม, ๒๕๔๔), หน้า ๗๓.

[๑๖๖] ประเวศ วะสี, *สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์,* (นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพ, ๒๕๔๓), หน้า ๕.

[๑๖๗] วนิดา รัตตบูรณินทุ์, *อยู่ร้อยปีไม่แก่: ใช้ชีวิตอย่างไรไกลหมอ,* พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๒๘๓.

๑. ด้านสุขภาพ คือ ส่งเสริมสุขภาพจิตดี จิตใจผ่องใส สะอาด สงบ สบาย มีความจำดี มีความมั่นคงในอารมณ์ เยือกเย็น และมีสติปัญญาที่ดี

๒. ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ คือ ทำให้มีบุคลิกภาพดี มีความกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความมองอาจ สง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีมนุษย์สัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ มีเมตตากรุณาและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

๓. ด้านชีวิตประจำวัน คือ คลายความเครียด ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานการศึกษา ส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เพราะร่างกายและจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกันถ้าจิตใจเข้มแข็งย่อมช่วยให้ต้านทานโรคได้ดี

๔. ด้านศีลธรรมจรรยา คือ ทำให้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื่อกฎแห่งกรรม รู้จักแยกแยะดีชั่วความประพฤติทางกายและวาจาดีไปด้วย มีความสันโดษ รักสงบและอดทน

๕. ด้านสังคม คือ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตนมีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน[๑๖๘]

ดังนั้น การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางอารมณ์และจิตใจตามแนวทางจูฬกัมมวิภังสูตร จึงมีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพจิต สมรรถภาพทางจิตและอารมณ์ รวมทั้งคุณธรรมที่เกิดจากการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางอารมณ์และจิตใจ โดยสรุปแล้วการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์และจิตใจมีส่วนประกอบดังต่อไปนี้

๑) ส่วนที่เป็นสติและสัมปชัญญะ เป็นส่วนที่ทำให้ระลึกได้ไม่ลืมหลง รับรู้สิ่งที่มากระทบอย่างรู้เท่าทัน ซึ่งเป็นกระบวนการเฝ้าระวังภัยคุกคาม มีความสำรวมระวัง ไม่ประมาท และรู้เข้าใจสภาพต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

๒) ส่วนที่เป็นสมาธิ ได้แก่ ความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ความไม่หลงอารมณ์ มีจิตใจมั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตเป็นหนึ่งเดียวของกุศลจิต มีความเข้มแข็งดุจกระแสน้ำที่ไหลไปในทิศทางเดียว มีความสงบลึกซึ้งและราบเรียบเหมือนหนองน้ำใหญ่ไม่มีสิ่งรบกวน มีความใสกระจ่างเหมือนน้ำใสไร้ตะกอน และมีความนุ่มนวลเหมาะควรแก่การงาน

๓) ส่วนที่เป็นอารมณ์และความรู้สึกไม่ประกอบด้วยลักษณะทางลบ ได้แก่ ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่นวาย ไม่ขุ่นมัว ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ไม่มีสภาพกดดัน ไม่อึดอัดขัดเคือง ปลอดโปร่ง โล่ง เบา ส่วนในด้านบวกทำให้จิตมีพลัง ผ่อนคลาย เข้าใจสรรพสิ่งตามสภาพความเป็นจริง มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ส่งเสริมบุคลิกภาพให้มีบุคลิกภาพหนักแน่น มั่นคงสุภาพ นิ่มนวล สดชื่น สงบเยือกเย็น สุขุม โอบอ้อมอารี เป็นกัลยาณมิตร จิตเป็นกุศล มีกุศลจิตที่มุ่งมั่นพัฒนาสร้างสรรค์ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองและปรับตัวได้ดี รวมทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น ลักษณะทางจิตใจและอารมณ์ของคนดี หมายถึง เป็นบุคคลที่มีความเห็นถูกต้อง ยึดถือค่านิยมที่ถูกต้องสามารถดำเนินชีวิตด้วยปัญญาในทางธรรม โดยเป็นผู้ชอบคิด พูดและทำดี เป็นปกติทั้งคนเลวและคนดีต่างก็มีอกุศลมูลและกุศลมูลนอนเนื่องอยู่ในจิตใจ และมีอกุศลมูลและกุศลมูลนี้เป็นตัวส่งผลแสดงถึงลักษณะนิสัยและความประพฤติที่เป็นปกติของบุคคล รวมไปถึงสภาพจิตใจอันเป็นปกติของบุคคลนั้น ๆ ด้วย

---

[๑๖๘] ธรรมปราโมทย์, *ธรรมชาติบำบัดกับสุขภาพ*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๒๑๙ - ๒๒๑.

๓.๓.๓ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางสังคมและสิ่งแวดล้อม การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน เพราะสังคมเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม และมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของทั้งสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยแบ่งการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตออกเป็น ๒ ด้าน ได้แก่ การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางสังคม และการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านสิ่งแวดล้อม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า สังคมที่มีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเหมาะแก่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข จะต้องเป็นสังคมที่มีกฎเกณฑ์ในการปฏิบัติเป็นมาตรฐานเดียวกัน ในทางพระพุทธศาสนามองว่ากฎเกณฑ์สากลที่ว่าด้วยการอยู่ร่วมกัน คือศีล ๕ เพราะเป็นกฎเกณฑ์สากลแม้ในสังคมที่ไม่นับถือพระพุทธศาสนาเลยก็สามารถนำไปปฏิบัติได้ เป็นมาตรการทางสังคม คือ การสร้างบรรยากาศแห่งการไม่เบียดเบียน ตลอดจนบรรยากาศแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูลสังคมจึงจะต้องมีมาตรการพิทักษ์และป้องกันคนที่อยู่ในสถานะต่าง ๆ ซึ่งมีโอกาสและมีกำลังความสามารถมากน้อยต่างกัน ไม่ให้เบียดเบียน ข่มเหง เอารัดเอาเปรียบกันและเอื้อโอกาสที่แต่ละบุคคลจะพัฒนายิ่งขึ้นไปทั้งในฐานะมนุษย์ และฐานะทรัพยากรมนุษย์ การนำศีล ๕ ไปสู่มาตรการทางสังคมทำได้หลายรูปแบบ เช่น นำไปเป็นระเบียบ กติกา วิถีชีวิต วัฒนธรรม จารีตประเพณี และการบังคับใช้ผ่านทางกฎหมาย การรักษาศีลก่อให้เกิดความมีระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันในสังคม มีกฎเกณฑ์กติกาปฏิบัติร่วมกันทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิต และสังคมทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในระยะยาวต่อไป[๑๖๙]

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า พุทธศาสนิกชนที่แท้จริงต้องปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาอย่างจริงจังและจริงใจเมื่อนั้นเราจึงจะรักษาธรรมชาติไว้ได้ ตราบใดที่คนยังมีความเห็นแก่ตัวอยู่ก็ไม่สามารถที่จะป้องกันการทำลายป่าที่เพิ่มขึ้นได้ การบริโภคปัจจัย ๔ ตามความจำเป็นโดยปราศจากความเห็นแก่ตัว และการแสวงหาประโยชน์จากธรรมชาติโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบและมลภาวะ หากใช้เกณฑ์ศีลธรรมขั้นพื้นฐานมาชี้วัดก็จะพบว่า เป็นการละเมิดศีลข้อที่ ๑ ในฐานใช้ความรุนแรงต่อสิ่งแวดล้อม ละเมิดศีล ข้อที่ ๒ ในฐานการยึดครองเอาทรัพยากรสาธารณะมาเป็นของตนเอง ละเมิดศีลข้อที่ ๓ ในฐานทำลายความสัมพันธ์ของระบบนิเวศ ละเมิดศีลข้อที่ ๔ ในฐานเอารัดเอาเปรียบผู้อื่นในการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเป็นธรรม ละเมิดศีลข้อที่ ๕ ในฐานหลงใหลมัวเมาการบริโภคนิยมเกินจำเป็น ในขณะเดียวกัน ก็ละเมิดธรรมที่เกี่ยวกับเมตตา กรุณา กัลยาณธรรม โยนิโสมนสิการ หิริโอตตัปปะ เป็นต้น[๑๗๐]

พระพยอม กัลลยาโณ กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมทางสังคมมีลักษณะเป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อจัดปัจจัยเอื้อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้ จึงมีความเกี่ยวข้องกับความเป็นสมาชิกกระบวนการทางสังคม สถานที่ และเครื่องมือที่ใช้ประกอบกิจกรรมในการดำรงชีพ หากไม่สามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาหลากหลายรูปแบบ หน้าที่ การงาน ความ

---

[๑๖๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *การพัฒนาที่ยั่งยืน,* พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔๖.

[๑๗๐] พุทธทาสภิกขุ, *พุทธศาสนิกกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ*, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๓), หน้า ๑๔.

รับผิดชอบ ข้าวของ เงินทอง บุตร ภรรยา สามี สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดเรื่องขึ้นมา สิ่งอื่นไม่ค่อยก่อเรื่อง เพราะมันอยู่ไกลตัว มันไม่ได้กลุ้มรุมแวดล้อมตัวเราอยู่ หากไม่สามารถบริหารบริบทสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่อยู่รอบตัวเราได้ สิ่งแวดล้อมก็เป็นส่วนหนึ่งในการก่อปัญหา ในขณะที่สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่อยู่ห่างตัวออกไปก็ต้องมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้วย “อยู่บ้านใกล้กันก็ทำให้รู้สึกว่าได้ของมีคุณค่ามาอยู่ใกล้ ๆ เราจะกลายเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า” อยู่ร่วมกันสมาชิกในสังคมเดียวกันด้วยความพึ่งพาอาศัย ไม่สร้างความหวาดระแวงและความไม่ไว้วางใจให้เกิดขึ้น อยู่ร่วมกันด้วยความสุจริต “ใช้วาจาอ่อนหวานและส่งเสริมการไม่วิวาทกัน ก่อให้เกิดสมานฉันท์ระหว่างผู้ที่แตกกันขจัดความทะเลาะของชุมชนทำให้สามัคคีกันและทรงเพลิดเพลินบันเทิงอยู่กับผู้ที่ปรองดองกัน”[๑๗๑]

กล่าวคือ การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือการอยู่ในสังคมที่มีความสงบสุข ไม่มีภัยคุกคามทุกรูปแบบ ไม่มีอาชญากรรม มีหลักประกันความมั่นคงของชีวิต สมาชิกในสังคมมีความรักใคร่กลมเกลียวกัน มีความยุติธรรม มีความเกื้อกูลซึ่งกันและ สร้างปัจจัยทางกายภาพให้เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี มีกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกันอย่างเป็นธรรม เป็นสังคมแห่งความสุจริตทางกายวาจาทางใจ สร้างโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเท่าเทียมกัน ขณะที่ระบบเศรษฐกิจ การเมือง สังคม การศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต สถานพยาบาล ระบบสุขภาพอนามัย การบริการ และกระบวนการทางสังคมอื่น ๆ ล้วนเป็นระบบสิ่งแวดล้อมทางสังคมทั้งสิ้น การเสริมสร้างปัจจัยเหล่านี้เพื่อให้เอื้อต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี จัดโครงสร้างทางสังคมให้เหมาะแก่การดำรงชีพ และการจัดกระบวนการทางสังคมเพื่อให้สมาชิกปฏิสัมพันธ์อยู่ร่วมกันตามบทบาทหน้าที่และสถานภาพ ส่งเสริมให้สมาชิกปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมและดำรงชีพอยู่ได้ภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า พระพุทธศาสนาฝึกให้ชีวิตและความสุขขึ้นตรงต่อสิ่งภายนอกน้อยลง และมีฐานความสุขภายในมากขึ้น เมื่อพัฒนาต่อเนื่องก็จะมีความสุขที่ประณีตมากขึ้น” การพึ่งพาสิ่งแวดล้อมภายนอกในแง่ของการอยู่อาศัย ปัจจัยการดำรงชีพ และกระบวนการขัดเกลาจิตใจ ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวพันธ์กันตลอดเวลา “การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและการแสดงออกทุกครั้งจะมีการทำงานของจิตใจ และมีองค์ประกอบด้านจิตมาเกี่ยวข้องเริ่มตั้งแต่การมีเจตนา ความจงใจ ตั้งใจ หรือเจตจำนง และมีแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่ง พร้อมทั้งมีความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ สบายหรือไม่สบาย และปฏิกิริยาต่อจากสุขและทุกข์ เช่น ชอบใจ ไม่ชอบใจ อยากได้ อยากเอา อยากทำลาย ซึ่งจะมีผลชักนำพฤติกรรมทั้งหลาย” ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าการกระทบสัมผัสระหว่างสิ่งแวดล้อมภายนอกและสิ่งแวดล้อมภายในการดำเนินชีวิตต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยผ่าน ๒ ช่องทาง ได้แก่ ช่องทางรับรู้และเสพความรู้สึก (ผัสสทวาร) เรียกว่าอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และช่องทางทำกรรม (กรรมทวาร) ได้แก่ กาย วาจา ใจ” เมื่อมีการกระทบสัมผัสแล้วก็เกิดสภาวธรรมขึ้น เมื่อวิญญาณเข้าไปรับรู้สภาวธรรม ก็จะเห็นตามความเป็นจริงว่า “เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อมันไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มี

---

[๑๗๑] พระพยอม กัลยาโณ, *การสร้างคุณค่าให้ชีวิตและหลักปฏิบัติเพื่อเพิ่มคุณค่าชีวิต,* (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.พ.), หน้า ๒๒.

ส่วนไหนยั่งยืนถาวร ว่างจากส่วนที่เราจะเข้าไปยึดถือเอา เป็นเพียงธรรมชาติที่ผันแปรไปตามกฎว่างเปล่าจากความมีตัวตน”[๑๗๒]

พุทธทาสภิกขุ ได้เขียนหนังสือคู่มือมนุษย์ โดยท่านได้กล่าวว่า พระพุทธศาสนามองสิ่งที่อยู่รอบตัวว่าสรรพสิ่ง เป็นเพียงสภาวธรรมที่ไม่มีตัวตน ไม่มีการยึดครอง เป็นเพียงสิ่งปรากฏให้จิตเข้าไปรับรู้เท่านั้น “สิ่งทั้งปวงที่แวดล้อมเราอยู่ พิจารณาให้เป็นประโยชน์ต่อการเกิดขึ้นแห่งนิพพิทา วิราคะ และวิมุติ” พิจารณาสิ่งทั้งปวงตามสภาพความเป็นจริง ปัญญาเห็นความไม่เป็นแก่นสาร จนเกิดความเบื่อหน่ายในกองทุกข์จากนั้นจะสิ้นความกำหนัดหรือสิ้นราคะ และหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เมื่อหลุดพ้นแล้วก็เป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางจิตที่แท้จริง เพราะจะเข้าสู่สภาวะของวิมุตติสุข ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากความหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะและทุกขภาวะทั้งปวง เมื่อหลุดพ้นแล้วจะทำให้ปฏิสัมพันธ์กับสรรพสิ่งด้วยจิตที่เป็นอิสระปลอดโปร่ง และเบาสบาย “เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้นโดยไม่ยึดมั่นถือมั่น”[๑๗๓]

นอกจากนี้แล้ว สิ่งแวดล้อมยังมีฐานะเป็นธรรมที่แวดล้อมธรรมด้วย โดยเป็นหมวดหมู่หรือกลุ่มของธรรมที่อิงอาศัยกันทั้งในฐานะธรรมแวดล้อมภายในกลุ่มธรรมเดียวกัน และธรรมที่เชื่อมโยงกับกลุ่มธรรมอื่น ๆ เช่น มรรคมีองค์ ๘ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียวแวดล้อมด้วยองค์ ๗ นี้ เราเรียกว่า สัมมาสมาธิ อันเป็นอริยะที่มีอุปนิสะและสัมมาสมาธิ อันเป็นอริยะมีปริขาร เป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกันในฐานะความไม่มีโทษ (อริยะ) ความเป็นเหตุปัจจัยต่อกัน (อุปนิสะ) และความเป็นส่วนประกอบของกันและกัน (ปริขาร) และยังเป็นสิ่งแวดล้อมกับหลักธรรมอื่น ๆ เช่น อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ วิมุตติ นิพพาน เป็นต้น[๑๗๔]

ดังนั้น การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เป็นไปตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ได้แก่ (๑) การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางสังคม คือ การที่สมาชิกในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีระเบียบกฎเกณฑ์ (มีศีล ๕ เป็นศีลทางสังคม) การได้อยู่ในสังคมที่มีสัมพันธภาพดี เป็นสังคมที่มีความอนุเคราะห์ เกื้อกูล และส่งเสริมกัน เป็นสังคมที่มีความเท่าเทียมกันในการเข้าถึงทรัพยากรและการบริการ ตลอดถึงเป็นสังคมที่เข้าใจสิทธิและหน้าที่ รวมทั้งเคารพในสิทธิมนุษยชน ปราศจากภัยคุกคามทุกรูปแบบ มีความปลอดภัยทางสังคม มีความเป็นธรรมทางสังคม และอยู่ในสังคมที่มีโครงสร้างเอื้ออำนวยต่อชีวิตความเป็นอยู่ สังคมที่มีลักษณะดังกล่าวจะเป็นสังคมแห่งการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต (๒) การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม คือ การได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี แบ่งออกเป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่ดี มีระบบนิเวศที่สมบูรณ์ มีระบบการป้องกันการรุกรานธรรมชาติ มีสภาพภูมิศาสตร์ สภาพภูมิอากาศที่เหมาะสมกับการดำรงชีพ มีระบบการจัดการและป้องกันมลภาวะที่ดี ส่วนสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากฝีมือของมนุษย์ คือ การเข้าไปจัดการหรือแทรกแซง

---

[๑๗๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *การพัฒนาที่ยั่งยืน,* พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕๙.

[๑๗๓] พุทธทาสภิกขุ, *คู่มือมนุษย์,* (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๙.

[๑๗๔] พุทธทาสภิกขุ, *อิทัปปัจจยตา*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๓๗), หน้า ๑๐๕.

กระบวนการทางธรรมชาติเพื่อให้เหมาะแก่การอยู่อาศัย เช่น การปรับภูมิทัศน์ และการจัดระบบกำจัดขยะมูลฝอยและมลภาวะ เป็นต้น สิ่งแวดล้อมทางสังคมจึงมีความเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ๔ ลักษณะ ได้แก่ การจัดโครงสร้างทางกายภาพและโครงสร้างทางสังคมเพื่อให้เอื้อต่อการดำรงชีพ กระบวนการทางสังคม ความสัมพันธ์ทางสังคมและการปรับตัวเพื่อดำรงอยู่ในสังคม ในขณะที่สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติอีกรูปแบบหนึ่งก็คือสิ่งแวดล้อมที่เป็นสภาวธรรม ได้แก่ ความเป็นกฎธรรมชาติสภาวธรรมทางธรรมชาติการที่จิตเข้าไปรับรู้สภาวธรรมตามธรรมชาติ และตัวสภาวธรรมเองก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลกับสภาวธรรมอื่นด้วย โดยการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อมจึงมีความสัมพันธ์กับการปรับดุลยภาพระหว่างมนุษย์ สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยมุ่งเน้นดุลยภาพระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ดุลยภาพระหว่างมนุษย์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม (รวมทั้งวัฒนธรรมประเพณี และวิถีชีวิต) และดุลยภาพระหว่างมนุษย์กับสิ่งที่นามธรรม เช่น ความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติคุณธรรมและสภาวธรรม ซึ่งดุลยภาพเหล่านี้จะเสริมสร้างให้เกิดการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

“วินัย” ในพุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง ระเบียบแบบแผนสำหรับฝึกฝนควบคุมความประพฤติของบุคคลให้มีชีวิตที่ดีงามเจริญก้าวหน้าและควบคุมหมู่ชนให้อยู่ร่วมกันในสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วยความสงบเรียบร้อยดีงาม ดังนั้น วินัย คือ บทบัญญัติข้อกำหนดสำหรับควบคุมความประพฤติไม่ให้เสื่อมเสียและฝึกฝนให้ประพฤติดีงามเป็นคุณเกื้อกูลยิ่งขึ้น วินัยมี ๒ อย่างคือ ๑) อนาคาริยวินัย วินัยของผู้ไม่ครองเรือน คือ วินัยของบรรพชิต หรือวินัยของพระสงฆ์ ได้แก่ การไม่ต้องอาบัติทั้ง ๗ หรือโดยสาระ ได้แก่ ปาริสุทธิศีล ๔ ๒) อาคาริยวินัย คือ วินัยของผู้ครองเรือนหรือวินัยของชาวบ้าน ได้แก่การงดเว้นจากอกุศลกรรมบถ ๑๐ โดยนัยก็คือกุศลกรรมบถ ๑๐[๑๗๕] ซึ่งในงานวิจัยเล่มนี้ผู้วิจัยขอกล่าวแต่ “อาคาริยวินัย” คือ วินัยของผู้ครองเรือนหรือวินัยของชาวบ้านที่สอดคล้องกับจูฬกัมมวิภังคสูตร ซึ่งเป็นหลักเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกันในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี มีดังนี้

๓.๓.๓.๑ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วยการงดเว้นจากการประพฤติผิดในอกุศลกรรมบถทั้ง ๑๐ ประการ

อกุศลกรรมบถ ๑๐ ท่านเรียกว่ากรรมชั่ว “อกุศลกรรมบถหรือบาปกรรม” การทำบาปหรือทำอกุศล ที่ถึงขั้นกรรมบถก็มี ที่ไม่ถึงขั้นกรรมบถก็มี การทำอกุศลถ้ายังไม่ถึงขั้นกรรมบถ ก็ยังไม่จัดเป็นทุจริต-การประพฤติชั่ว เช่น การมีความโกรธต่อผู้อื่น การมีความรักอันประกอบด้วยราคะและการมีจิตใจฟุ้งซ่านรำคาญ เป็นต้น แม้จะก่อให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ผู้กระทำ แต่ผลของการกระทำยังไม่มีมากเพราะกระทำด้วยอกุศลจิตที่ยังไม่รุนแรง ไม่ก่อความทุกข์ให้แก่ผู้อื่นสัตว์อื่นมีโทษไม่มาก จึงไม่จัดเป็นบาปกรรม แต่การทำอกุศลที่เข้าถึงขั้นกรรมบถ จัดเป็นทุจริต เป็นบาปกรรมมีโทษมาก ก่อความทุกข์ร้อนได้มาก นอกจากจะทำตนเองและอดร้อนในปัจจุบันนี้แล้วก็ยังส่งผลโดยตรงให้ผู้ประพฤติล่วงกรรมบทหรือประพฤติทุจริตนั้นไปเกิดในอบายโดยตรงในชาติต่อไปอีกด้วย[๑๗๖] ดังนั้นจูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านวินัยคือ การละเว้นจากการประพฤติทางกายผิดในอกุศลกรรมบถทั้ง ๑๐ ประการ ได้แก่

---

[๑๗๕] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว หน้า ๓๗๒.

[๑๗๖] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณฺโณ), *กฎแห่งกรรม,* อ้างแล้ว หน้า ๑๓๖.

๑. ปาณาติบาต คือ เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ที่มีชีวิตให้ตายด้วยตนเอง และไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า รวมทั้งการไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น “สัตว์” ในที่นี้หมายถึง มนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย และสัตว์ดิรัจฉานทุกชนิด ทั้งทางตรงและทางอ้อม คือ

(๑) เว้นจากการฆ่า หมายถึงการละเว้นทำให้ตายด้วยตนเอง หรือ ใช้ให้คนอื่นทำ

(๒) เว้นจากการทำร้ายร่างกาย หมายถึงการทำให้ได้รับบาดเจ็บอย่างสาหัส

(๓) เว้นจากการทรมานสัตว์ หมายถึงการประพฤติปฏิบัติที่โหดเหี้ยมต่อสัตว์ทั้งหลายอย่างไร้ความเมตตากรุณาปราณี เช่น ใช้แรงงานคนเกินกำลัง กักขังหน่วงเหนี่ยว ปล่อยให้อดอยาก หรือการสัตว์มายั่วยุให้เกิดการต่อสู้กัน (ชนไก่) เป็นต้น การกระทำทั้งหมดนี้ จัดเป็นอกุศลกรรมทางกาย เป็นบาปที่นำไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้าเกิดมาเป็นมนุษย์ก็จะอายุสั้น และมีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน

๒. อทินนาทาน คือ เจตนาละเว้นจากการลักขโมยสิ่งของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้แก่ตน ไม่ใช้ให้ผู้อื่นลักทรัพย์ ไม่หลอกลวงให้ผู้อื่นให้เสียทรัพย์และชื่อเสียง หมั่นบำเพ็ญบุญกุศลด้วยการให้ทาน หรือสละทรัพย์ และให้ปันสิ่งของของตนเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น เพื่อเป็นการขัดเขลากิเลสความโลภ ความหวงแหน ความตระหนี่ถี่ และความโลภอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน มีทั้งทางตรงและทางอ้อม คือ

(๑) เว้นจากการลักขโมยสิ่งของ หมายถึงงดเว้นการถือเอาทรัพย์ที่เจ้าของมิได้ให้

(๒) เว้นจากการหลอกลวง หมายถึงละเว้นจากการใช้กลอุบาย ทุจริต หลอกลวง ทำให้ผู้อื่นเสียทรัพย์ หรือเว้นจากการกระทำใช้กลอุบายทุจริต หลอกลวงต่อทรัพย์สินสิ่งของผู้อื่น หรือการแสดงข้อความอันเป็นเท็จ ปกปิดข้อมูลความจริงเพื่อประสงค์ของผู้อื่น หรือปั้นเรื่องให้เขาเชื่อเพื่อเขามอบทรัพย์ให้ เป็นต้น ดังที่ พระธนิยกุมภการบุตร เป็นพระภิกษุในพุทธศาสนา และเป็นอาทิกัมมิกะบุคคล หมายถึง ภิกษุผู้ก่อความเสียหายจนเป็นเหตุให้ทรงปฐมบัญญัติปาราชิกสิกขาบทเป็นอาทิกัมมิกะในเรื่องของอทินนาทาน ว่าด้วยการถือเองสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้[๑๗๗]

ในทางพุทธศาสนาจึงกล่าวถึง “เจตนา” ว่าเป็นตัวชักใยอยู่เบื้องหลังของทุกอย่างที่ผลักดันออกมาเป็นการกระทำทางกาย วาจา ใจ และก่อให้เกิดผลต่อภาพลักษณ์ของบุคคลนั้น ๆ และถือเป็นมรดกของชีวิตหนึ่งที่มีผลต่อการกระทำหรือพฤติกรรมนั้น ๆ ทั้งในปัจจุบันและอนาคตกาล

๓. กาเมสุมิจฉาจาร คือ เจตนาละเว้นจากการในกามทั้งหลาย หมายถึง ละเว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ละเว้นจากการประพฤติผิดประเวณีในลูกเมื่อคนอื่น (มีกิ๊ก เป็นชู้) ไม่ทำอนาจาร ไม่ล่วงละเมิดสิทธิสตรีและบุรุษอื่น ยินดีในภรรยาหรือสามีของตนเท่านั้น ไม่รักหญิงหรือชายอื่นยิ่งกว่าภรรยาหรือสามีของตน ตลอดสิ่งของใดเป็นของใครก็ไม่ฉวยโอกาสนำไปใช้หรือแตะต้องก่อนได้รับอนุญาตจากเจ้าของ

๔. มุสาวาท คือ **ละเว้นจากการพูดเท็จ** การพูดโกหกหลอกลวง เพื่อให้ผู้อื่นหลงผิดจากความเป็นจริงด้วยเจตนาที่ทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิดอันประกอบด้วยโลภะ โทสะ ชวนที่เกิดในกายกรรมหรือวจีกรรม เช่น สิ่งใดที่เราไม่รู้ไม่เห็นแต่เรากลับตอบว่ารู้เห็น เป็นต้น หรือ คำใดที่เราพูดออกไปถึงแม้เป็นความจริง แต่ไม่เกิดประโยชน์ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเราควรงดเว้นไม่พูดเสียเลยดีกว่า เพราะถ้าเรากล่าวคำเท็จแล้วทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนย่อมทำให้เราเสียอานิสงส์กุศลกรรมบถข้อนี้

---

[๑๗๗] วิ.มหา.๑/๗๙-๘๓/๒๓๗-๒๔๒.

๕. ปิสุณาย วาจาย เวรมณี คือ ละการพูดคำส่อเสียด ช่วยสมานคนที่แตกร้าวกัน ส่งเสริมคนให้สมัครสมานกัน ด้วยการกล่าวถ้อยคำที่เสริมสร้างความสามัคคี[๑๗๘] การพูดส่อเสียดเป็นบ่อเกิดของการทะเลาะเบาะแว้งกัน เป็นบ่อเกิดของการเข้าใจผิด เป็นบ่อเกิดของการเห็นผิดเป็นถูก และเป็นเหตุของการรบราฆ่าฟันกัน เพราะฉะนั้นการพูดส่อเสียด พูดยุยงทำให้คนแตกร้าวกันจึงเป็นหนทางนำไปสู่ความเสื่อม นำไปสู่ทุคติ ดังนั้น “การละเว้นการพูดคำส่อเสียด” จึงเป็นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีอันเป็นทางนำไปสู่ความเจริญเป็นทางนำไปสู่สุคติเมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ละคำพูดส่อเสียด เป็นผู้เว้นขาดจากคำพูดส่อเสียด คือไม่เป็นผู้ฟังทางโน้น เพื่อทำลายพวกเหล่านี้ หรือไม่เป็นผู้ฟังทางโน้นแล้วมาบอกทางนี้ เพื่อทำลายพวกโน้น ดังนั้น ก็เป็นอันว่า เป็นผู้เชื่อมคนที่แตกร้าวกันแล้วให้สนิทกัน หรือเป็นผู้เสริมสร้างความสามัคคีผู้ที่สนิทกันแล้วให้สนิทกันยิ่งขึ้น พอใจผู้ที่พร้อมเพียงกัน ยินดีกับบุคคลที่พร้อมเพียงกัน ชอบผู้ที่พร้อมเพียงกัน เป็นผู้กล่าววาจาที่ทำให้เขาพร้อมเพียงสมัครสมานกัน ด้วยประการดังนี้[๑๗๙] สรุปการละเว้นการพูดคำส่อเสียดจัดเป็นมงคลแก่ชีวิตเป็นการตั้งตนในทางที่ชอบที่เหมาะที่ควรและเป็นผู้ที่มีระเบียบวินัยในตนเองเป็นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านวินัยในตนเองและรู้จักให้เกียรติผู้อื่นทั้งต่อหน้าและลับหลัง เป็นการกระทำที่ไม่มีโทษและเป็นหนทางแห่งการทำให้จิตสงบสุขไม่หวั่นไหว

๖. ผรุสาย วาจาย เวรมณี คือ **การละเว้นคำหยาบ**[๑๘๐] หมายถึง เจตนาละเว้นคำพูดที่หยาบคาย คำพูดที่เผ็ดร้อน เป็นที่ระคายหูของผู้อื่นเมื่อได้ยินได้ฟัง โดยเฉพาะอย่างคำด่า คำสาปแช่ง แม้จะใช้กับสัตว์เดรัจฉานก็ไม่สมควรพูด เพราะเป็นการส่อถึงสันดานของบุคคลนั้น ๆ ว่าอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างไร หรือ มีวิสัยทัศน์อย่างไร การเสริมสร้างชีวิตที่ดีควรพูดแต่คำสภาพอ่อนโยนเมื่อแล้วเป็นที่พอใจสำราญใจของผู้ที่ได้ยินได้ฟัง พระพุทธเจ้าทรงเห็นโทษพูดคำหยาบ มีโทษสำหรับมนุษย์เพราะการพูดคำหยาบ เป็นบ่อเกิดแห่งการทะเลาะวิวาทที่เป็นเหตุของการรบราฆ่าฟันกัน เป็นที่เกิดของความเข้าใจผิด จึงเป็นหนทางที่นำไปสู่ความเสื่อมนำไปสู่ทุคติ ส่วนการเจตนาละเว้นคำหยาบคาย เผ็ดร้อน ไม่ว่าทั้งต่อหน้าและลับหลัง จึงเป็นหนทางที่นำไปสู่ความสุขความเจริญของสังคมและเป็นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีเป็นสิริมงคลแก่ตนเองในการดำรงชีวิตตนอยู่ในทางที่ดีที่ชอบย่อมเป็นผู้มีระเบียบวินัยในตนเอง เพราะฉะนั้นการที่เป็นคนมีวาจาไพเราะสุภาพอ่อนโยน เป็นวาจาที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น จึงเป็นพื้นฐานด้านคุณธรรมและจริยธรรมที่ดี ที่ควรส่งเสริมสนับสนุนให้ประพฤติปฏิบัติตนให้เกิดให้มีขึ้นในสังคม ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

“ละคำพูดหยาบ เป็นผู้เว้นขาดจากคำพูดหยาบ เป็นผู้พูดแต่คำที่ไม่มีโทษ สบายหู น่ารัก ดื่มดำในหัวใจ เป็นภาษาชาวกรุง คนส่วนมากรักใคร่ คนส่วนมากชอบใจเห็นปานนั้น”[๑๘๑]

๗. สัมผัปปลาปา เวรมณี คือ **ละการพูดเพ้อเจ้อ** หมายถึง การพูดในเวลามีไม่ควรพูด พูดในสถานการณ์ที่เขาไม่ต้องการให้เราพูด หรือการพูดไร้สาระประโยชน์ พูดไม่ถูกกาลเทศะ พูดไม่มี

---

[๑๗๘] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว หน้า ๒๔๓.

[๑๗๙] ม.มู.๑๙/๔๘๕/๒๕๑.

[๑๘๐] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,* อ้างแล้ว, หน้า ๒๕๐.

[๑๘๑] ม.มู.๑๙/๔๘๕/๒๕๑.

เหตุผล[๑๘๒] ซึ่งถึงแม้ไม่มีใครอยากฟังก็ยังพูดไปเรื่อยโดยไม่มีประโยชน์ ต้องมีสติสัมปชัญญะทุกครั้งในการพูด เพราะถึงจะเป็นเรื่องจริงก็ควรพูดให้ถูกกาลเทศะ พูดให้พอเหมาะพอควร พูดมีเหตุผลพอที่จะเชื่อถือได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า พูดให้ถูกต้องตามวินัย พูดแต่พอเหมาะพอควรไม่มากเกินไปจนจับเรื่องราวอะไรไม่ได้ หรือเรื่องบางเรื่องถ้าเราเห็นว่าพูดไปแล้วมีประโยชน์แก่ผู้ฟังจึงค่อยพูด แต่ถ้าเห็นว่าเมื่อพูดไปแล้วไม่เกิดประโยชน์ก็อย่าพูดเสียเลยจะดีกว่า

๘. อนภิชญา คือ **ไม่โลภ ไม่เพ่งเล็ง อยากได้ของผู้อื่น** หมายถึง ความไม่โลภอยากได้ของเขา หรือไม่คิดจ้องเอาของเขา[๑๘๓] ความโลภจัดเป็นอกุศลมูล เป็นสภาวะธรรมฝ่ายชั่วเป็นกิเลสที่จะต้องกำจัดให้ออกไปจากจิตใจของตน เพราะทำจิตให้เศร้าหมอง และจักต้องหาวิธีบรรเทาให้เบาบางหรือลดน้อยลงจนหมดไปจากจิตใจในที่สุด เพราะความโลภเป็นสาเหตุที่ทำเศร้าหมอง ความโลภที่เกิดทางใจนั้นเป็นอาการของจิตที่อยากมี อยากได้ อยากเป็นในสิ่งที่ตนยังไม่มี ยังไม่ได้ ยังไม่เป็น จนทำให้ต้องดิ้นรนไขว่คว้าแสวงหาปรารถนาเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมาครอบครองอันเป็นอาการของกิเลสที่เป็นความชั่วทางใจ เพราะเหตุนั้นมนุษย์จึงพยายามแสวงหาช่องทางคิดกลอุบายหลอกลวงเอาทรัพย์ของผู้อื่นมาเป็นกรรมสิทธิ์ของตน เหตุเพราะความโลภที่รุมเร้าจิตใจ จึงเป็นเหตุให้ทำความชั่วทางใจ ซึ่งผิดศีลธรรม คือ ย่อมทำให้สัตว์ตกล่วงไปเพราะถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ ดังนั้นถ้าเราไปโลภอยากได้ของเขา ก็จะทำให้เกิดบาปขึ้นในใจ คือ เป็นเนื้อร้าย (มะเร็ง) ที่เกาะกินจิตใจของเราทำให้จิตใจของเราอ่อนหล้า และไม่สามารถจะทำความดีอย่างอื่นได้ เราควรแสดงปัตตานุโมทนามัยด้วยการยินดีในการทำความดีของผู้อื่น แล้วพยายามบำเพ็ญบุญกุศลด้วยการให้ทาน จาคะเสียสละความโลภของตนให้เบาบางลง และขวนขวายช่วยเหลือผู้อื่นในการทำความดี เป็นต้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย บุคคลบางคนในโลกนี้ ไม่ใช่เป็นผู้มากไปด้วยความเพ่งผู้เพ่งเล็ง ไม่ใช่เป็นผู้เพ่งเล็งในสิ่งที่เป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของคนอื่น ๆ นั้นว่า โอหนอ ขอสิ่งที่เป็นของคนอื่นนั้นพึงเป็นของเรา”[๑๘๔]

๙. อพยาบาท คือ การละเว้นจากการไม่คิดร้าย อาฆาตพยาบาท ปองร้าย[๑๘๕] หมายถึง เจตนาไม่คิดอยากให้ผู้อื่นเดือนร้อน ไม่จองเวรต่อสัตว์เดรัจฉานและมนุษย์ ไม่จงใจที่จะกระทำให้คนอื่นได้รับความเสียหายหรือได้รับความวิบัติด้วยความอาฆาตพยาบาทปองร้ายของตน หรือมีโจรมาว่ากล่าวร้ายอันเป็นเท็จให้เกิดความเจ็บช้ำน้ำใจ เราก็ไม่อาฆาตพยาบาทจองเวรกับผู้นั้น เพราะการผูกอาฆาตพยาบาทจองเวรนั้น จิตของเรากระทบกับอารมณ์ รัก โลภ โกรธ หลง อิจฉา นินทา อาฆาตพยาบาท ปองร้าย คับแค้นใจ ขัดเคืองใจ เป็นต้น ถ้าไม่มีวิธีชำระร่างกายฉันใด “ใจ” ที่ไม่เคยถูกชำระ (ฝึก) จะทำให้เป็นทุกข์ใจ (ฝันร้าย อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียว) การให้อภัยทานเป็นการชำระใจด้วยการขอให้สิ้นสุดเวรกรรมกันเสียที และตั้งใจแผ่เมตตาให้เขาเหล่านั้นจงเป็นผู้ที่มีความสุขปราศจากทุกข์ มีความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป อย่าได้พยาบาทจองเวรซึ่งกันและกันเลย แต่อย่างไรก็ตามถึงแม้จะพูดง่ายแต่ก็

---

[๑๘๒] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๔๓๘.

[๑๘๓] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว หน้า ๔๙๑.

[๑๘๔] ม.มู.๑๙/๔๘๕/๒๕๒.

[๑๘๕] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต, *พจนานุกมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๕๐๔.

ทำได้ยาก หากไม่ได้ **“ฝึกทำจนเป็นปกติ”** และเพื่อให้เข้าใจง่ายและอยากทำให้ได้ ขอให้มาพิจารณาการให้เห็นโทษของความพยาบาทนั้นมันทำให้เราเดือดร้อนกระวนกระวายเป็นทุกข์ใจฝ่ายเดียว และหากพิจารณาเหตุผลถึงความต่อเนื่องของผลกรรมที่มีผลข้ามภพข้ามชาติว่า กรรมให้ผลเผ็ดร้อนเพียงใดและยังเป็นวิบากกรรมที่เราหนีไม่ได้อีกด้วย ดังนั้น เราต้องถามตนเองว่าต้องการยุติกรรมกับบุคคลนั้น ๆ เพียงภพนี้หรือต้องการพบเขาอีกในชาติต่อ ๆ ไป ดังนั้น การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยการให้อภัยเป็นธรรมทานนั้น เป็น**การให้อภัย** ไม่มักโกรธ ไม่พยาบาท ไม่อาฆาตร้ายนี้ จะทำให้เรายุติปัญหาต่าง ๆ ได้ เปรียบเหมือนคนล้างแก้วด้วยน้ำสะอาด ทำให้เหมาะสมที่จะรองรับน้ำบริสุทธิ์ที่เทลงไปใหม่ เหมือนการโยนของเก่าที่เราไม่ชอบทิ้งไปโดยไม่ต้องเสียดาย ดังพุทธพจน์ว่า “ขอให้สัตว์พวกนี้จงเป็นผู้ไม่พยาบาท ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนเถิด”

๑๐. สัมมาทิฏฐิ หมายถึง **ปัญญาอันเห็นชอบ** คือ ความเห็นชอบ หรือความเห็นถูกต้องตรงตามสภาวธรรม ได้แก่ ความรู้อันถูกต้องในอริยสัจจ์ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) คือ ความรู้ที่ถูกต้องตามคลองธรรมทั้งองค์รวมในมิติต่าง ๆ เช่น เห็นว่าทานมีผล การบูชามีผล ทำดีได้ดี-ทำชั่วได้ชั่ว ผลวิบากของกรรมดีกรรมชั่วมี เป็นต้น[๑๘๖] สัมมาทิฏฐิมี ๒ ระดับ คือ ระดับแรกเป็นหลักธรรมในกุศลกรรมบถ ๑๐ คือ มีความเห็นถูกต้องว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ตามหลักกรรม หรือที่เรียกว่า “กฎอิทัปปัจจยตา” อันเป็นกฎความสัมพันธ์ตามเหตุปัจจัย “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี” “เมื่อสิ่งเป็นเหตุ สิ่งนี้จึงเป็นผล” เป็นกฎที่ให้ความยุติแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่มีธาตุรู้ โดยไม่แยกหญิงหรือชาย ไม่ว่าจะเป็นพรหม อินทร์ ยาจก วณิพก ราชา ร่ำรวย ยากจน เป็นต้น ระดับสัมมาทิฏฐิชั้นสูงหรือปรมัตถธรรม นอกจากจะทำให้ผู้ฝึกประพฤติปฏิบัติหมดทุกข์ทางใจแล้ว เป็นผู้รอบรู้สามารถประยุกต์แก้ปัญหาวิกฤตต่าง ๆ ได้

นอกจากนี้ ในบรรดากรรมบถทั้ง ๑๐ ประการ “ทิฏฐิ” ถูกจัดไว้ในฝ่ายมโนกรรม ซึ่งเป็นกรรมที่สำคัญและมีผลร้ายแรงที่สุดยิ่งกว่ากายกรรมและวจีกรรม เพราะส่งผลให้เกิดกายกรรมและวจีกรรมอยู่เบื้องหลัง สามารถนำชีวิตและสังคมของมนุษยชาติทั้งหมดไปสู่ความเจริญงอกงามความหลุดพ้น หรือนำไปสู่ความเสื่อม ความวิบัติพินาศก็ได้ โดยเฉพาะหากความเห็นเป็นมิจฉาทิฏฐิ จะมีผลร้ายต่อตนเองและผู้อื่นทั้งในชาตินี้และชาติหน้า เพราะปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นกับสังคมไทยและชาวโลกทุกยุคทุกสมัย เกิดจากความเข้าใจสภาวธรรมผิดไปจากความเป็นจริง ซึ่งก่อให้เกิดความยึดถือแบบผิด ๆ เช่น ความยินดียินร้าย ความอยากมีอยากได้ การอาฆาตพยาบาท และการคิดเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้นเหตุแห่งการแตกแยกของสังคม ก่อให้เกิดสงครามกลางเมืองสงครามระหว่างประเทศ และปัญหาอื่น ๆ อีกมากมาย เพราะฉะนั้นหลักธรรมที่ควรนำมาประพฤติปฏิบัติเพื่อหักล้างแนวคิดแบบมิจฉาทิฏฐิให้เปลี่ยนไปเป็นแนวคิดถูกต้องก็คือ สัมมาทิฏฐิ คือ ปัญญาอันเห็นชอบ หรือ ทำความเห็นให้ถูกต้องตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ และสามารถทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายอันสูงสุดของชีวิตได้ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “เป็นผู้มีความเห็นที่ถูกต้อง ไม่ใช่เป็นผู้มีความเห็นที่คลาดเคลื่อนว่า ทานที่ให้แล้วมีผล, การเซ่นสรวงมีผล, การบูชามีผล, ผลคือวิบากของกรรมที่ทำดีและทำชั่วมี, โลกนี้มี, โลกหน้ามี, มารดามีบุญคุณ, บิดามี

---

[๑๘๖] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๔๓๙.

บุญคุณ, พวกสัตว์ที่ผุดขึ้นเกิดมี, ในโลกมีสมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ, ชนิดที่ทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งเองแล้วประกาศโลกนี้และโลกหน้า”[๑๘๗]

๓.๓.๔ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางปัญญา

จากที่ได้ศึกษามาจะเห็นได้ว่า คำสอนเรื่อง “กรรม” มีความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ ที่ชาวพุทธทุกคนไม่ควรมองข้าม เพราะถ้าหากไม่เข้าใจเรื่องกรรมและการให้ผลของกรรมแล้วอาจก่อให้เกิดความทุกข์หรือกิเลสขึ้นมาได้ เพราะการให้ผลของกรรมมีความซับซ้อนมาก เนื่องจากบางช่วงของการให้ผลของกรรมอาจข้ามภพข้ามชาติ ฉะนั้นเรื่องกรรมและการให้ผลของกรรมจึงยากต่อการเข้าใจให้แจ่มแจ้งได้ด้วยเพียงแค่การพิจารณาด้วยตาเนื้อได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ยังตรัสว่ากรรมเป็นเรื่องอจินไตยเหนือวิสัยเกินกว่าปัญญาของมนุษย์ธรรมดาที่จะเข้าใจได้ หากคิดมากเกินไปจะทำให้เป็นคนเสียสติได้ และหากได้ศึกษาสภาวะความเป็นจริงเกี่ยวกับที่มาของกรรมแล้วเราจะได้เข้าใจมีสติปัญญาในการดำเนินชีวิตได้ดียิ่งขึ้น และมองเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเรานั้นล้วนมีเหตุปัจจัยส่วนหนึ่งมาจาก “พฤติกรรม” หรือ “กรรม” ที่ตนได้เคยกระทำมาทั้งสิ้น ส่วนบุคคลที่ประกอบกรรมชั่วด้วยกาย วาจา ใจ นั้นส่วนใหญ่จะไม่เชื่อเรื่องกรรมและการให้ผลของกรรม ไม่เชื่อเรื่องบาปบุญคุณโทษจึงทำให้บุคคลเหล่านั้นมุ่งแต่แสวงหาทรัพย์และความสุข โดยไม่คำนึงว่าสิ่งที่ได้กระทำมานั้นจะผิดศีลธรรมและจริยธรรมทางสังคมหรือไม่อย่างไร ดังนั้นความเชื่อเรื่องกรรมนี้สำคัญอย่างไรนั้น ในทางพุทธปรัชญาจัดเป็น “มิจฉาทิฏฐิ” คือ “ความไม่รู้มีอวิชามาครอบงำ” ฉะนั้นในทางพุทธศาสนาจึงต้องดับอวิชาโดยใช้หลัก “สัมมาทิฏฐิ” ด้วยการเสริมสร้างปัญญานำไปสู่ “การตั้งเป้าหมายของชีวิต ๓ ประการ คือละชั่ว ทำดี และขัดเกลาจิตใจให้ผ่องใส” เพื่อจะได้ดำรงชีวิตอย่างถูกต้องและต้องตอกย้ำเป้าหมายของชีวิตอยู่เสมอ ๆ หากมองในแง่ของนักปฏิบัตินิยมก็ต้องยอมรับว่าความเชื่อเรื่อง “กรรม” จะช่วยทำให้สังคมดีขึ้น

๓.๓.๔.๑ การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีทางปัญญา

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ให้ความหมายของสุขภาพทางปัญญาไว้ว่า สุขภาพทางปัญญา หมายความว่า ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้ คือ ความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้องรู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข์ได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวมภายใต้การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญา ๔ ลักษณะ ได้แก่ ปัญญารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น และปัญญาบรรลุอิสรภาพ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญาเกิดจากการคิดและทัศนคติที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) การรู้เท่าทันความจริงของชีวิตการคิด เพื่อให้เห็นต้นเหตุและผล คิดเพื่อออกจากทุกข์ คิดเพื่อผ่อนคลาย คิดเพื่อคนอื่น (เพื่อลดความเป็นแก่ตัว) ความฉลาดที่จะมีความสุขเปลี่ยนโลกทัศน์และทัศนคติแบบอัตตวิสัยเป็นสาธารณวิสัย เป็นต้น โดยกระบวนการทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าปัญญา “ปัญญา คือ ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน

---

[๑๘๗] ม.มู.๑๙/๔๘๕/๒๕๒.

ความรู้ความเข้าใจในการหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ และรู้จักจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการให้ลุผล ล่วงพ้นปัญหา ความรู้ในกองสังขารตามเป็นจริง” โดยการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญาแบ่งเป็น ๓ ระดับ[๑๘๘] ได้แก่

จินตามนยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการคิด หรือปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง มีความสอดคล้องกับความคิดแบบปัญญาสัมปทา “ถึงพร้อมด้วยปัญญา คือ รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เข้าใจชีวิตตามเป็นจริง” ซึ่งเป็นการคิดเพื่อเข้าถึงความเป็นจริงโดยพิจารณาเหตุผลเป็นลำดับไปจนสาวถึงต้นเหตุ “แยกแยะองค์ประกอบจนเห็นความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย สอดคล้องกับแนวความคิดเรื่องความฉลาดที่ปรากฏในหลักธรรมเรื่องโกศล” ซึ่งหมายถึงความฉลาดในกระบวนการทางความคิด แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ ๑) อายโกศล ความฉลาดในความเจริญ รอบรู้ทางเจริญ และเหตุของความเจริญ (คิดในทางก่อประโยชน์สร้างสรรค์และพัฒนาให้เจริญ) ๒) อปายโกศล ความฉลาดรอบรู้ในทางเสื่อม และเหตุของความเสื่อม (รู้ปัญหาและโทษ) ๓) อุปายโกศล ความฉลาดในอุบาย รอบรู้วิธีแก้ไขเหตุการณ์ และวิธีที่จะทำให้สำเร็จ ทั้งในการป้องกันความเสื่อมและสร้างความเจริญ ซึ่งกระบวนการคิดลักษณะนี้เป็นการเริ่มต้นจากการคิด เพื่อให้เห็นสภาพที่เป็นอยู่ตามความจริง แล้วคิดหากระบวนการยกระดับจากสภาพที่เป็นอยู่ให้พัฒนาหรือเจริญมากยิ่งขึ้น ทั้งในรูปของคุณค่า ปริมาณ คุณภาพและประโยชน์สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นการคิดแบบมีเป้าหมายเชิงคุณค่า เพื่อให้เกิดอุดมคติ จากนั้นก็ใช้กระบวนการคิดให้เข้าใจสภาพปัญหา สาเหตุของปัญหา ที่ก่อรูปเป็นความเสื่อมหรือปัญหาที่จะนำไปสู่ทุกข์โทษ สุดท้ายคือการคิดหาวิธีการที่จะแก้ปัญหา คิดเพื่อออกจากสิ่งที่เป็นทุกข์และสิ่งที่เป็นโทษ ซึ่งไม่ใช่คิดหลีกหนีปัญหาแต่เป็นกระบวนการคิดเพื่อให้เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไข เพื่อพัฒนาให้เจริญอย่างสร้างสรรค์ กระบวนการเหล่านี้ส่งเสริมความคิดแบบกุศลธรรม การคิดลักษณะนี้เป็นไปเพื่อความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง

สุตมยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการฟัง เป็นปัญญาที่เกิดจากการสดับเล่าเรียนจากปรโตโฆสะ โดยความหมายแล้ว **ปรโตโฆสะ** หมายถึง เสียงจากผู้อื่น คำแนะนำจากผู้อื่น คำสอนของผู้อื่น ข้อมูลที่ได้รับจากผู้อื่น ความรู้ที่ได้รับมาจากช่องทางต่าง ๆ เป็นความรู้ที่ไม่ได้เกิดขึ้นมาจากตนเอง โดยตรงเหมือนจินตามยปัญญา แต่เกิดจากการได้รับข้อมูลจากผู้อื่นแล้วนำมาประกอบการคิดของตนเอง ส่วนใหญ่ปัญญาในระดับนี้มักได้รับอิทธิพลมาจากผู้ที่ถ่ายทอดหรือผู้ที่นำข้อมูลมาเผยแผ่ จึงจำเป็นต้องใช้โยนิโสมนสิการเข้ามากำกับด้วย เพราะหากใช้ความรู้จากปรโตโฆสะเพียงอย่างเดียวอาจทำให้หลงใหลมัวเมาในแหล่งข้อมูล โดยพระพุทธเจ้าได้ทรงให้ความสำคัญกับผู้รับข้อมูลว่าจะสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร แม้คำสอนจะเป็นไป “เพื่อประโยชน์และเพื่อความสุขแก่พวกท่านแต่สาวกกลับไม่ตั้งใจฟังไม่ตั้งใจเพื่อจะรู้และยังหลีกเลี่ยงที่จะประพฤติตามคำสั่งสอน...เพราะไม่มีผู้รับคำสอนใดจะช่วยผู้สอนได้” คำสอนไม่สามารถทำให้ผู้สอนดีขึ้นได้ แต่จะมีคุณประโยชน์เมื่อผู้ถูกสอนมีความตั้งใจรับฟังแล้วพิจารณานำไปปฏิบัติตาม “สุตมยปัญญา ในการทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา ในศิลปะทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา ในวิชาทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา บุคคลทั้งหลายฟังจากผู้อื่น... ได้ความ สามารถ ความคิดอ่าน ความพอใจ ความกระจ่าง ความเพ่งพินิจ และ

---

[๑๘๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๒๓๒.

ได้ปัญญาที่สามารถไตร่ตรองสภาวธรรมอันเหมาะสม” การได้รับข้อมูลจากผู้อื่นแล้วก็จะต้องนำมาไตร่ตรองด้วยเหตุผลเพื่อให้เข้าใจตามความเป็นจริงแล้วจึงปลงใจเชื่อ ในเกสปุตตสูตร พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงแนวทางการตรวจสอบข้อมูลและแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนปลงใจเชื่อว่า อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมาอย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบ ๆ กันมาอย่าปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือ อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ (การคิดเอาเอง) อย่าปลงใจเชื่อเพราะการอนุมาน อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้ อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือว่าท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา ท่านทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเองเท่านั้นว่า ธรรมเหล่านี้เป็นกุศล ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้รู้สรรเสริญ ธรรมเหล่านี้ที่บุคคลถือปฏิบัติบริบูรณ์แล้วย่อมเป็นไปเพื่อเกื้อกูลเพื่อความสุข เมื่อนั้นท่านทั้งหลายควรเข้าถึงธรรมเหล่านั้น[๑๘๙]

ภาวนา หมายถึง การทำให้เจริญหรือการทำให้เกิดขึ้น การพัฒนาคุณภาพและการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญาและการฝึกอบรมจิตใจ[๑๙๐] ส่วน **ภาวนามยปัญญา** หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการอบรมปัญญาเกิดจากการบำเพ็ญปฏิบัติอาศัยจินตามยปัญญา หรืออาศัยทั้งสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญาโดยที่เกิดภาวนามยปัญญามาจาก ๒ ฐาน ได้แก่ ปัญญาที่ยกระดับฐานความรู้มาจากจินตามยปัญญามาสู่ภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาในระดับประสบการณ์ตรง โดยไม่ต้องผ่านตัวกลางหรือตัวแปรอื่น ๆ และอีกรูปแบบหนึ่งคือปัญญาที่มีฐานมาจากจินตามยปัญญากับสุตมยปัญญา ซึ่งเป็นฐานความรู้ที่ได้มาจากการขบคิดของตนเอง และการได้รับฐานข้อมูลมาจากแหล่งอื่นเมื่อประมวลผลแล้วจึงยกระดับไปสู่ภาวนามยปัญญา เมื่อเจริญภาวนามยปัญญาย่อมทำให้ได้ความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง ภาวนาในความหมายของความเจริญจึงไม่ได้มองให้แคบลงเฉพาะปัญญาทางธรรมเท่านั้น แต่ยังมีปัญญาที่ทำให้เกิดความเจริญทางโลกด้วย ภาวนามยปัญญาจึงมี ๒ ระดับ[๑๙๑] ดังนี้

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านภาวนามยปัญญาในทางโลก อยู่ในระดับการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์แยกแยะ คิดอย่างมีเหตุผล เข้าถึงความจริงทางปรากฏการณ์ เป็นความรู้ในระดับสัญญา ทั้งที่ได้มาจากการคิดวิเคราะห์ของตนเองหรือได้ความรู้มาจากแหล่งอื่น ยกระดับความรู้นั้นให้พัฒนายิ่งขึ้น ทำให้เกิดอารยธรรมอันดีงาม “อารยธรรม” คือ ความสงบสุขของสังคมที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งศีลธรรมและกฎหมาย ความเจริญที่เนื่องด้วยองค์การสังคม เช่น การเมือง กฎหมาย เศรษฐกิจ อุตสาหกรรมความเจริญทางด้านขนบธรรมเนียมอันดี โดยเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำไปสู่พัฒนาการทางด้านวัตถุและนามธรรม ซึ่งจะต้องประกอบด้วยสัมมาทิฐิ การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านภาวนามยปัญญาทางโลกทำให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันได้ เข้าใจโลกธรรม แต่ยังมีปัญญาทางธรรมเข้าไปช่วยกำกับจึงจะทำให้มีความเจริญอย่างสร้างสรรค์[๑๙๒] ส่วนภาวนามยปัญญาระดับสูงเพื่อการรู้แจ้ง เพื่อการหลุดพ้น เพื่อการดับทุกข์ อีกนัยหนึ่งจึงเรียกกันว่า โลกุตตรธรรม คือ สภาวะพ้น

---

[๑๘๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๒๓๑.

[๑๙๐] ที.ปา.๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

[๑๙๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า ๒๓๒.

[๑๙๒] ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒*, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊ค, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๖๗.

โลกการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานทำให้เห็นรูปธรรมนามธรรมแต่ละอย่างที่เป็นส่วนประกอบของกระแสนั้น กำลังเกิดดับอยู่ตามสภาวะของมัน เมื่อวิเคราะห์ส่วนประกอบต่าง ๆ ในกระแสและแยกแยะออกจนมองเห็นกระจายออกเป็นส่วน ๆ เป็นขณะ ๆ มองเห็นอาการที่ดำเนินเป็นกระแสสืบต่อกันไปเรื่อย ๆ ย่อมไม่ถูกหลอกให้ยึดถือเอาสิ่งนั้น ๆ มาเป็นของตนเอง และสิ่งเหล่านั้นก็หมดอำนาจบังคับให้คนอยู่ภายใต้การชักจูงของมัน ทำให้จิตตั้งต้นดำเนินในรูปแบบใหม่ บริสุทธิ์ โปร่งเบา เป็นอิสระ ก่อให้เกิดบุคลิกภาพใหม่ เป็นภาวะของจิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์”[๑๙๓] มีปัญญาหยั่งเห็นว่าสรรพสิ่งเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอมีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปความสงบแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นความสุข”[๑๙๔] ปัญญาระดับสูงของพระพุทธศาสนาจึงเป็นไปเพื่อเข้าใจสภาพความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์การยอมรับไม่ใช่การสยบยอม แต่เป็นการเข้าใจความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ แล้วยอมรับตามความเป็นจริง เมื่อเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงก็จะเกิดปัญญาปล่อยวาง “มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”[๑๙๕] เป็นปัญญาสลัดความยึดมั่นถือมั่น และหลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลสตัณหาทั้งปวง เมื่อหลุดพ้นแล้วกิริยาและปฏิกิริยาที่ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งก็เป็นไปด้วยความไม่ยึดมั่น กิริยาทางจิตก็ปล่อยวาง สว่าง ว่าง โปร่งโล่ง เบาสบาย และสงบสุข

ดังนั้น การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญาทางพระพุทธศาสนาจำแนกออกเป็นปัญญา ๓ ระดับ ได้แก่ ๑) การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญาในระดับจินตามยปัญญา โดยใช้กระบวนการเสริมสร้างปัญญาแบบโยนิโสมนสิการ ๒) การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญาในระดับสุตมยปัญญา โดยใช้กระบวนการเสริมสร้างปัญญาแบบปรโตโฆสะ ๓) การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญาในระดับภาวนามยปัญญา โดยใช้ความรู้ที่ได้มาจากกระบวนการจินตามยปัญญา และสุตมยปัญญามาเป็นพื้นฐาน แล้วยกระดับไปสู่ภาวนามยปัญญาโดยภาวนามยปัญญามี ๒ ระดับ ได้แก่ ภาวนามยปัญญาในระดับโลกิยะ คือ ปัญญาที่นำไปสู่การสร้างความเจริญทั้งทางวัตถุ และ ทางนามธรรม ประกอบไปด้วยสัมมาทิฐิ และภาวนามยปัญญาในระดับโลกุตระ เป็นปัญญาที่เกิดจากความเข้าใจแจ่มแจ้งตามหลักไตรลักษณ์ และอริยสัจ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นปัญญาแท้ เป็นปัญญาที่ไม่มีทุกข์เจือปน ปัญญาหลุดพ้นเพราะรู้เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง มีอิสระ สงบสุข โปร่งโล่ง เบาสบาย เป็นสภาวะที่เรียกว่า “วิมุตติสุข” โดยปัญญาทั้ง ๓ ระดับ ล้วนทำให้เกิดการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตได้ทั้งสิ้น และเป็นปัญญาที่เอื้อเฟื้อต่อกันการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญาที่แท้จริง และมีความยั่งยืนถาวร จึงเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางปัญญาในระดับโลกุตระ

๓.๓.๔.๒ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางปัญญา ด้วยหลักศรัทธา ๔

นอกจากนี้หลักธรรมที่กำกับศรัทธาในทางพระพุทธศาสนา ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งเหตุและผล ไม่สอนให้เชื่ออย่างงมงาย ถึงแม้จะสอนเรื่องศรัทธา-ความเชื่อก็จริง แต่ความเชื่อความ

---

[๑๙๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม (ฉบับเดิม),* พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๑), หน้า ๓๒๗.

[๑๙๔] ที.ม.๑๐/๒๗๒/๒๐๔.

[๑๙๕] องฺ.ติก.๒๐/๖๔๒๕๐.

ศรัทธานั้นต้องตั้งอยู่บนรากฐานของปัญญา เนื่องจากความเชื่อความศรัทธาในทางพระพุทธศาสนามีความเกี่ยวข้องกับกฎแห่งกรรมโดยตรงที่เรียกว่าศรัทธา ๔ ประการ ได้แก่

๑. กัมมสัทธา เชื่อว่ากรรมมีจริง
๒. วิปากสัทธา เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง
๓. กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตนจริง
๔. ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อการตรัสรู้ของพระตถาคตเจ้า

การที่คนเราจะมุ่งมั่นเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยการทำความดีโดยจริงใจและจริงจังนั้น ก็ต้องมีศรัทธา หากขาดศรัทธาแล้ว การทำความดีหรืองานที่ทำนั้น ย่อมมีผลน้อย ถ้าศรัทธาในเรื่องใดมากก็ตั้งใจในสิ่งนั้นมาก ถ้าไม่ศรัทธาก็ไม่อยากทำ ฉะนั้นศรัทธาจึงมีความจำเป็นมากอย่างหนึ่งในการเสริมสร้างชีวิตด้วยการทำความดี แต่เพื่อไม่ให้ศรัทธาเป็นงมงาย หรือออกนอกลู่นอกทาง ทางพระพุทธศาสนาจึงวางศรัทธาไว้ใน ๔ เรื่อง อันเป็นศรัทธาที่วางอยู่บนรากฐานแห่ง **“ปัญญา”** คือ

๑) กัมมสัทธา เชื่อกรรม คือเชื่อว่ากรรมดีมีจริง กรรมชั่วมีจริง ไม่เชื่ออำนาจพระเจ้า ไม่เชื่ออำนาจดวงดาว ไม่เชื่ออำนาจสิ่งภายนอกจะมาดลบันดาลให้ชีวิตของตนเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่เชื่อว่าสิ่งที่มาดลบันดาลชีวิตของตนมากที่สุด คือ **กรรม**

๒) ปากสัทธา เชื่อผลของกรรม คือเชื่อว่าใครทำดีต้องได้ดี ใครทำชั่วก็ต้องได้ชั่ว ไม่แปรผัน ไม่สงสัยในเรื่องผลแห่งกรรม และเชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วต้องที่ผลและผลต้องมีเหตุ

๓) กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน คือเชื่อว่า กรรมนี้ทั้งดีและชั่ว ใครทำดีได้ดี ใครไม่ทำก็ไม่ได้ ความบริสุทธิ์ หรือความไม่บริสุทธิ์เป็นเฉพาะตน คนอื่นจะทำคนอื่นให้บริสุทธิ์นั้นหาได้ไม่ ถ้าหากว่าไม่ทำเอาเอง

๔) ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อการตรัสรู้ของพระตถาคตเจ้า คือพุทธศาสนิกชนที่ดีทุกคนย่อมเชื่อว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้จริง พระธรรมเป็นของประเสริฐจริง ไม่ใช่เป็นของที่ใครแต่งหรือใครเขียนขึ้นมา หากแต่พระธรรมนี้ถูกค้นพบจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เมื่อเชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าแล้วก็เชื่อว่ามีศรัทธาอีก ๓ ประการข้างต้นด้วย เพราะกฎแห่งกรรมก็ถูกค้นพบจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า[๑๙๖]

ดังนั้นศรัทธาที่วางอยู่บนรากฐานแห่ง **ปัญญา** คือ เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าว่าทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพระคุณทั้ง ๙ ประการ ตรัสสัจธรรม บัญญัติพระวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า **“มนุษย์”** คือเราทุกคนนี้ หากฝึกตนด้วยดีก็สามารถเข้าถึงภูมิรู้ภูมิธรรมสูงสุดบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ ดังที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านปัญญา จึงเป็นส่วนสำคัญของความเชื่อความศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ หรืออาจอีกนัยคือ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านปัญญามีความสำคัญในด้านจริยธรรม คือสอนให้มนุษย์มีปัญญารู้จักคิดประพฤติตนเองในทางที่ถูกต้องดีงาม ถ้าหากไม่มีการสอนเรื่องกรรมและการให้ผลของกรรมแล้วก็ไม่สามารถที่จะทำให้คนเห็นคุณและโทษของการกระทำที่ดีและไม่ดีของมนุษย์ได้

---

[๑๙๖] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จตวณฺโณ), *กฎแห่งกรรม,* พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๑๖-๒๑๘.

จากที่ได้กล่าวมานั้นพอสรุปได้ว่าการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางปัญญา หรือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงรู้เท่าทันและเห็นแจ้งโลกตามสภาวะที่มันเป็น ฝึกทำจิตใจให้บริสุทธิ์จากกิเลสตัณหาทั้งปวง แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านปัญญานั้น สามารถทำได้ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา และที่สำคัญการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านปัญญาถือเป็นสิ่งหนึ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะผู้ไม่มีปัญญาก็เปรียบเสมือนโคตาบอดที่เดินอยู่ในป่า ตนเองเดินผิดทางก็ไม่รู้ เดินมุ่งหน้าไปสู่หุบเหวก็ไม่รู้ หรือเดินไปหาเสือร้ายก็ไม่รู้ เพราะความที่ตนเองตาบอดมองไม่เห็น คนขาดปัญญาก็เช่นกัน ย่อมไม่รู้ผิดรู้ชอบ ไม่รู้บาป-บุญ คุณ-โทษ ไม่รู้ประโยชน์หรือมิใช่ประโยชน์ ไม่รู้ว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ เมื่อเป็นเช่นนี้ ย่อมมีโอกาสที่จะกระทำความผิดสูง การดำรง ชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมย่อมขาดประสิทธิภาพ มิหนำซ้ำยังจะก่อปัญหาให้ตนเองและผู้อื่นอยู่ร่ำไปเพราะความที่ขาดปัญญา ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องหมั่นเสริมสร้างพัฒนาปัญญาอยู่เสมอ โดยทั่วไป ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียน การสอบถามผู้รู้ เพื่อให้รู้ผิดชอบชั่ว-ดี มีความรู้ในการดำเนินชีวิตตามคลองธรรม โดยทางธรรม ได้แก่ การเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวงและเห็นแจ้งโลกตามสภาวะที่มันเป็น เพื่อเป้าหมายคือความพ้นทุกข์ในที่สุด จึงสอดคล้องกับคำที่ “อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ” นั้นเอง

๓.๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร

“กรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร” หมายถึง **เจตนา** ซึ่งเป็นที่มาและเป็นแกนหลักของพฤติกรรมทุกอย่าง แต่ทว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลจะแสดงออกมาที่อาชีพการงาน เพราะฉะนั้นกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร จึงเป็นกระบวนการปรุงแต่งสร้างสรรค์ชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องของการกระทำหรือพฤติกรรมของมนุษย์ที่กระทำด้วยเจตนาทางกาย ทางวาจา และทางใจ ดุจเช่นว่านพืชเช่นใดก็ได้รับผลเช่นนั้น กรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นเหตุและส่วนที่เป็นผล ส่วนที่เป็น “ผล” ก็คือ “สภาพที่เรากำลังเผชิญอยู่มีสุขและทุกข์ทั้งปวง” และส่วนที่เป็น “เหตุ” คือ “สิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่จะดีหรือชั่วก็ตามในขณะนี้” ซึ่งจะก่อให้เกิดส่วนที่เป็นผลในลำดับต่อไปเมื่อถึงเวลา “กรรมสุกงอมก็ให้ผลกรรม” ส่วนผู้ที่ไม่เข้าใจเรื่องกรรมก็มักจะเห็นแต่ส่วนที่เป็นผล ไม่มองเห็นในส่วนที่เป็นเหตุอย่างนี้ เป็นต้น กรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรจึงเป็นสัจจธรรมไม่ขึ้นกับความเชื่อหรือความเข้าใจของใครอย่างไร ไม่ว่าใครจะเชื่อหรือไม่เชื่ออย่างไรก็ตามกรรมก็เป็นจริงอย่างที่กรรมเป็นของมัน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ “บุคคลทำกรรมอันใดไว้ จะดีก็ตามหรือชั่วก็ตามเขาย่อมต้องรับผลแห่งกรรมนั้นอย่างแน่นอน” ดังนั้น “ประโยชน์ของการเข้าใจเรื่องกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร” หมายถึง “เป็นความเข้าใจในกระบวนการปรุงแต่งสร้างสรรค์หรือเสริมสร้างชีวิตให้เป็นไปตามกรรม” ซึ่งเป็นเรื่องของการกระทำหรือพฤติกรรมของมนุษย์ที่กระทำด้วยเจตนาทางกายวาจาใจ “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ดุจว่านพืชเช่นใด ก็ย่อมได้รับผลเช่นนั้น” (กรรมนิยาม) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ “บุคคลทำกรรมอันใดไว้ จะดีก็หรือชั่วก็ตามเขาย่อมต้องรับผลแห่งกรรมนั้นอย่างแน่นอน” เพราะฉะนั้น จูฬกัมมวิภังคสูตรจึงเป็นหลักธรรมที่สำคัญหลักหนึ่งที่เราชาวพุทธศาสนิกชนควรทำความเข้าใจเรื่องกรรมและการจำแนกกรรมในพระสูตรนี้ เพราะวิถีชีวิตทุกชีวิตไม่ว่าร่ำรวยหรือยากจน สุขหรือทุกข์ อายุสั้นหรืออายุยืน การดำเนินชีวิตจะเจริญก้าวหน้าหรือถดถอยก็ขึ้นอยู่กับกรรมหรือพฤติกรรมหรือการกระทำทั้งปวงของบุคคลนั้นเป็นตัวกำหนดไว้แล้วอย่างนี้เป็นต้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“กมฺมุนา วตฺตตี โลโก” แปลว่า “สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม” และกรรมใด ๆ ที่ได้ทำลงไปในอดีตกาลไม่ว่าจะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมให้ผลตอบแทนเสมอดุจเสมือนเงาติดตามตัว เมื่อเราหนีเงาตัวเองไม่ได้ เราก็หนีกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรไม่ได้ด้วยเช่นกันดังนั้นผู้วิจัยได้สรุปสาระสำคัญที่ทำให้เกิดประโยชน์จากการศึกษาในเรื่องกรรม ดังนี้

๓.๔.๑ ประโยชน์จากความเข้าใจกรรมและฐานะผู้รับกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร

ลักษณะประโยชน์จากความเข้าใจกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรในฐานะเป็นผู้รับกรรม คือ มนุษย์มีความแตกต่างกันมาตั้งแต่กำเนิดไม่ว่าจะเป็นรูปร่างหน้าตาและฐานะทางสังคม อะไรคือมูลเหตุที่ทำให้มนุษย์เกิดมาแตกต่างกัน พระสัมมาสัมพุทธเข้าทรงค้นพบว่าเหตุที่ทำให้มนุษย์แตกต่างกันนั้นคือ กรรมที่แต่ละบุคคลกระทำไว้ในอดีตเป็นตัวกำหนด ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์คือความเข้าใจในอดีต ปัจจุบัน และ อนาคตได้ มีดังนี้

- ฆ่าสัตว์ ไม่มีความเมตตากรุณา เป็นเหตุให้อายุสั้น
- ไม่ฆ่าสัตว์ มีความเมตตากรุณา เป็นเหตุให้อายุยืน
- เบียดเบียนสัตว์ เป็นเหตุให้มีโรคภัยไข้เจ็บมาก
- ไม่เบียดเบียนสัตว์ เป็นเหตุให้มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย
- มักโกรธ มีความโกรธเป็นเจ้าเรือน เป็นเหตุให้มีผิวพรรณทราม
- ไม่โกรธ ไม่มีความโกรธเป็นเจ้าเรือน เป็นเหตุให้มีผิวพรรณผ่องใส
- มีใจริษยาผู้อื่น เป็นเหตุให้มีอำนาจวาสนาน้อย
- ไม่มีใจริษยาผู้อื่น เป็นเหตุให้มีอำนาจวาสนามาก
- ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่บริจาคทาน เป็นเหตุให้ยากจน อนาถา
- ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว บริจาคทานแก่ผู้ควรให้ เป็นเหตุให้มีโภคสมบัติมาก
- กระด้าง เย่อหยิ่ง ไม่มีสัมมาคารวะ เป็นเหตุให้เกิดในสกุลต่ำ
- ไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่ง มีสัมมาคารวะ เป็นเหตุให้เกิดในสกุลสูง
- ไม่อยากรู้ ไม่ไต่ถามผู้มีปัญญา เป็นเหตุให้มีปัญญาน้อย
- อยากรู้ หมั่นไต่ถามผู้มีปัญญา เป็นเหตุให้มีปัญญามาก

นี่คือลักษณะประโยชน์จากการศึกษาเรื่องกรรมและในฐานะเป็นผู้รับกรรม ๑๔ ข้อ ๗ คู่ ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อมีอายุสั้น ย่อมนำไปสู่ความเป็นคนมีอายุสั้น ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีอายุยืน ย่อมเข้าไปสู่ความเป็นคนมีอายุยืน ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโรคมาก ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโรคมาก ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโรคน้อย ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโรคน้อย ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อมีผิวพรรณทราม ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีผิวพรรณทราม ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อเป็นผู้น่าเลื่อมใส ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนน่าเลื่อมใส ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีศักดาน้อย ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีศักดาน้อย ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อศักดามาก ย่อมนำเข้าไปสู่ความมีศักดามาก ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโภคะน้อย ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโภคะน้อย ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโภคะมาก ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนโภคะมาก ปฏิปทาเป็นไปเพื่อเกิดในสกุลต่ำ ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนเกิดในสกุลต่ำ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อให้เกิดในสกุลสูง ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนเกิดในสกุลสูง ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีปัญญาทราม ย่อมนำไปสู่ความเป็นคนมีปัญญาทราม ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อมีปัญญามาก ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีปัญญามาก

๓.๔.๒ ประโยชน์จากความเข้าใจพุทธพจน์ในจูฬกัมมวิภังคสูตร

จากพุทธพจน์ “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและดีได้” สามารถวิเคราะห์และอธิบายได้ดังนี้

๑. มีกรรมเป็นของของตน (กมฺมสฺสกา) คือ กรรมนั้นย่อมเป็นของเราโดยเฉพาะ และเราจะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น คือ กรรมนั้นย่อมเป็นของเราโดยเฉพาะ ใครทำกรรมแทนใครหรือจะมอบกรรมที่ตนทำไว้ให้คนอื่นไม่ได้

๒. มีกรรมเป็นทายาท (กมฺมทายาทา) คือ มีกรรมเป็นมรดก หมายความว่า ผู้ใดทำกรรมไม่ว่าจะเป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมก็ตาม ในกาลต่อไปข้างหน้าผู้นั้นแหละจะต้องเป็นผู้รับมรดกแห่งกรรมนั้น จะมอบให้ผู้อื่นไม่ได้ จะต้องเสวยวิบากที่น่าปรารถนาบ้างไม่ปรารถนาบ้าง อันเนื่องมาจากกรรมดีหรือกรรมชั่วที่เราเป็นผู้กระทำด้วยตนเองทั้งสิ้น จุดเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไรก็ตาม

๓. มีกรรมเป็นกำเนิด (กมฺมโยนี) คือ มีกรรมเป็นเหตุ หมายความว่า ความเป็นไปของสัตว์ทั้งหลายกรรมมีส่วนเป็นเหตุสำคัญ หรือกล่าวอีกนัยคือ มีกรรมเป็นกำเนิด หมายความว่า คนเราเกิดมายังมีกรรมอยู่ หรือทุกคนนี้เกิดมาด้วยกฎแห่งกรรม กรรมเสริมสร้างให้เรามาเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาเป็นคนไทย เกิดเป็นผู้หญิง เกิดเป็นผู้ชาย เกิดมาอายุสั้นหรืออายุยืน เกิดมายากจนหรือร่ำรวย เกิดมาสวยหรือไม่สวย เกิดปัญญามากหรือปัญญาน้อย ซึ่งกรรมเป็นตัวกำหนด กรรมที่เป็นตัวกำหนดให้มีกำเนิดอย่างนี้คือ ชนกกรรมเป็นกรรมนำมาให้เกิด แต่คำว่า มีกรรมเป็นกำเนิดนั้น ไม่ใช่ว่าแต่งให้เราเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วก็เสร็จอย่างเดียว แต่หมายความว่า แม้แต่เรามาพบเจอกันที่นี่กรรมก็กำหนดให้เรามา ไม่อย่างนั้นก็ไม่ได้เจอกัน บางคนก็มาด้วยอำนาจกรรมดีบ้างกรรมไม่ดีบ้าง เพราะเรามีกรรมเป็นกำเนิด คือมีกรรมเป็นเหตุ คนไม่มีกรรมแล้วอย่างเช่นพระอรหันต์ผู้สิ้นอาสวะกิเลสแล้วย่อมไม่กลับมาเกิดอีก

๔. มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ (กมฺมพนฺธู) คือ มีกรรมเป็นญาติ หมายความว่า ผู้ใดทำกรรมใดไว้กรรมนั้นย่อมติดตามเหมือนเผ่าพันธุ์วงศ์ญาติ ที่คอยอุปถัมภ์หรือคอยเบียนเบียน กรรมดีก็เหมือนวงศ์ญาติที่ดี กรรมชั่วก็เหมือนวงศ์ญาติชั่ว ความจริงนั้น กรรมเท่านั้นที่เป็นเผ่าพันธุ์วงศ์ญาติที่แท้จริงของผู้ทำกรรม เพราะเมื่อกรรมใดมีโอกาสให้ผล แม้แต่พ่อแม่พี่น้องหรือผู้ที่รักใคร่ ก็ช่วยแก้ไขหรือเบียดเบียนผลของกรรมนั้นไม่ได้ การได้รับความสุขหรือทุกข์ อันเป็นผลของกรรมของแต่ละบุคคลนั้นย่อมเป็นไปตามกรรมของผู้นั้นเอง ดังนั้นทุกคนจึงมีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์วงศ์ญาติที่แท้จริงที่จะส่งผลให้เขาประสบในสิ่งที่ดีหรือไม่ดีนั้นเอง

๕. มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย (กมฺมปฏิสรณา) คือ มีกรรมเป็นที่พึ่ง หมายความว่า มีกรรมเป็นที่ตั้งอาศัย ซึ่งมีดีบ้างไม่ดีบ้าง กรรมดีและกรรมชั่วที่ผู้ใดได้กระทำไว้ ย่อมเป็นที่พึ่งที่แท้จริงของผู้นั้น พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง มิตรสหาย หรือ ผู้ศักดิ์สิทธิ์ ก็เป็นที่พึ่งไม่ได้เลย

๖. กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและดีได้ หมายถึง กรรมดีที่เราทำนั้นแหละ จะเป็นที่พึ่งของเราไปตลอดชีวิต ถึงแม้จะละจากโลกนี้ไปแล้วก็ยังพึ่งได้ และจะเป็นที่พึ่งของเราตลอดไปทุกภพทุกชาติที่เราเกิด ดังพุทธพจน์ว่า “อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ” แปลว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน” ดีนักแล

และนี่คือกฎแห่งกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรที่ควบคุมชีวิตทุกชีวิต ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าพุทธศาสนานั้นไม่เชื่ออำนาจดวงดาว ไม่เชื่ออำนาจพระเจ้า ไม่เชื่ออำนาจสิ่งภายนอก ไม่เชื่อความบังเอิญว่าจะมาดลบันดาลชีวิตของเราให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่เชื่อว่าเราจะสุขเราจะทุกข์ จะเสื่อมหรือเจริญย่อมขึ้นอยู่กับกรรมดีหรือกรรมชั่ว ซึ่งเราได้ทำไว้ในชาติที่ล่วงมาแล้วและในชาติปัจจุบัน เพราะเราทุกคนกำลังสร้างอนาคตด้วยปัจจุบัน ซึ่งปัจจุบันเราได้มาจากอดีต[๑๙๗] ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรคือ เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม เชื่อมั่นในการให้ทานมีผล รักษาศีล ฟังธรรม เจริญจิตตภาวนา อย่างนี้ชื่อว่าทำกรรมดี กรรมดีนี้จิตเป็นตัวเก็บเอาไว้ จิตเก็บไว้หมดทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว แล้วจะส่งผลออกมาตามระยะกาลของมันที่จะให้ผล มันเป็นกฎของธรรมชาติอย่างหนึ่งซึ่งควบคุมชีวิตของเราทุกคน

๓.๔.๓ ประโยชน์จากความเข้าใจกุศลกรรมและอกุศลกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร

คำว่า “อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ” คำว่า “เสพ” หมายถึง “ชวนจิต” คือ จิตที่แล่นไปในกุศลจิต อกุศลจิต กิริยาจิต (และวิบากจิต) ที่อยู่ในวิถีจิตทุกวิถีซึ่งอยู่ในอนันตรชาติ เป็นอาเสวนปัจจัย เป็นต้น ซึ่งมีความสำคัญมาก เพราะมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายกระทำกรรมดีหรือกรรมชั่วกันตรงที่ชวนจิตนี้ เช่น ขณะชวนะจิตเป็นกุศลเสพสิ่งที่ดี ย่อมมีประโยชน์เกื้อกูลไปเกิดในสวรรค์ และในทางกลับกันขณะชวนจิตที่เป็นอกุศลเสพสิ่งที่ไม่ดีก็มีโทษไปอบายก็มี ที่เป็นดังนี้ก็เพราะกรรมเป็นเรื่องที่ละเอียดสลับซับซ้อนมากต้องอาศัยปัญญา (โยนิโสมนสิการ) พิจารณาปัจจัยองค์ประกอบทั้งเป็นเหตุและผลทั้งในปัจจุบันและอนาคต จากการวิเคราะห์มูลเหตุของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรนี้ มีอยู่ ๒ ประการ คือ กุศลกรรมและอกุศลกรรมเป็นกรรมที่ปรากฏในจูฬกัมมวิภังคสูตร ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

๑. อกุศลกรรม คือ **กรรมชั่วหรือบาป** หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาในความเป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วงไป มักเบียนเบียดสัตว์ทั้งหลาย มักโกรธ มักมีใจริษยา มักไม่ให้ทาน มักกระด้างเย่อหยิ่งไม่มีสัมมาคารวะ มักไม่ใฝ่ศึกษาหาความรู้

๒. กุศลกรรม คือ **กรรมดีหรือบุญ** หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาเว้นขาดจากปาณาติบาต เว้นขาดจากเป็นคนเบียนเบียดสัตว์ทั้งหลาย เว้นขาดจากเป็นคนไม่มักโกรธ เว้นขาดจากเป็นคนมีใจริษยา เว้นขาดจากเป็นคนตระหนี่ เว้นขาดจากเป็นคนกระด้างเย่อหยิ่งไม่มีสัมมาคารวะ เป็นคนเข้าหาผู้รู้ หรือสมณะ และพราหมณ์

การรักษาศีลกรรมบถหรือการประพฤติกุศลกรรมบถ คือ ทางแห่งการทำความดี มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ซึ่งท่านกล่าวในคัมภีร์ต่าง ๆ ของพระพุทธศาสนาหลายแห่ง โดยเฉพาะในอรรถกถาขุททกปาฐะแห่งคัมภีร์ขุททกกาย แสดงไว้ค่อนข้างละเอียดมาก แต่ในที่นี้จะรวบรวมอานิสงส์หรือประโยชน์ของการประพฤติตามกุศลกรรมบถมากล่าวไว้ เพื่อชี้ให้เห็นคุณค่าของการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยการสั่งสมกรรมดีในขั้นด้วยกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ซึ่งจัดเข้าได้ในจูฬกัมมวิภังคสูตรที่ทรงแสดงไว้ย่อมได้รับอานิสงส์หรือประโยชน์ มีดังนี้

---

[๑๙๗] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณฺโณ). *กฎแห่งกรรม*, อ้างแล้ว หน้า ๖๖.

๑. อานิสงส์การเว้นจากการฆ่าสัตว์ มีอานิสงส์ ๙ ประการ คือ

(๑) มีร่างกายสมบูรณ์ (๒) มีรูปพรรณสัณฐานงดงาม

(๓) มีกำลังกายดี (๔) มีกำลังปัญญาไว

(๕) เป็นคนองอาจ (๖) ไม่ทำลายตน (ไม่ฆ่าตัวเอง) หรือถูกผู้อื่นทำลาย

(๗) ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน (๘) มีบริวารมาก

(๙) มีอายุยืน

๒. การเว้นจากการลักทรัพย์ มีอานิสงส์ ๖ ประการ คือ

(๑) มีทรัพย์สมบัติบริบูรณ์ (๒) มีชีวิตไม่ฝืดเคือง

(๓) ไม่มีความอดอยาก (๔) ย่อมได้สิ่งที่ตนปรารถนา

(๕) มีความเจริญก้าวหน้าในการค้าขาย (๖) ไม่มีความพินาศด้วยภัยพิบัติ มีอัคคีภัย เป็นต้น

๓. การเว้นจากการประพฤติผิดในกาม มีอานิสงส์ ๑๑ ประการ คือ

(๑) มีคนรักนิยมนับถือมาก (๒) ไม่มีคนคอยปองร้าย

(๓) มีทรัพย์สมบัติบริบูรณ์ (๔) ไม่มีความอดอยากยากจน

(๕) ไม่ต้องเกิดเป็นสตรี (ถ้าไม่ปรารถนา) (๖) ไม่เกิดเป็นกะเทย

(๗) เกิดเป็นบุรุษในตระกูลสูง (๘) ได้รับเกียรติอยู่เสมอ

(๙) มีร่างกายสมบูรณ์ (๑๐) ไม่มากไปด้วยความวิตกกังวล

(๑๑) ไม่ต้องพลัดพรากจากผู้ที่ตนรัก

๔. การเว้นจากการพูดเท็จ มีอานิสงส์ ๘ ประการ คือ

(๑) เป็นคนพูดเสียงไพเราะชัดเจน (๒) มีฟันเรียบร้อยดี

(๓) มีกลิ่นปากหอม (๔) มีไอตัวสนิท (ไม่มีกลิ่นตัวแรง)

(๕) มีดวงตาสมส่วน (๖) มีปกติพูดจาด้วยความจริงใจ

(๗) มีกิริยาท่าทางสง่าผ่าเผย (๘) มีจิตใจมั่นคง

๕. การเว้นจากการพูดส่อเสียด มีอานิสงส์ ๔ ประการ คือ

(๑) เป็นคนไม่ติเตียนตนเอง (๒) มีปกติรับฟังคำพูดจริง

(๓) บัณฑิตย่อมยกย่องสรรเสริญเสมอ (๔) มีความสามัคคีกับมิตรเสมอ

๖. การเว้นจากการพูดคำหยาบ มีอานิสงส์ ๔ ประการ คือ

(๑) เป็นคนสมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์ (๒) มักจะได้ยินเสียงที่น่าพอใจ

(๓) มีกายวาจาเรียบร้อย (๔) เวลาตายมีสติสมบูรณ์

๗. การเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ มีอานิสงส์ ๔ ประการ คือ

(๑) เป็นคนมักพูดเป็นธรรม (๒) ไม่วิกลจริต

(๓) มีอำนาจวาสนาดี (๔) มีความพอใจคำพูดของตนเสมอ

๘. การเว้นจากการโลภอยากได้ของเขา มีอานิสงส์ ๔ ประการ คือ

(๑) สมบูรณ์ด้วยทรัพย์และคุณความดี (๒) เกิดในตระกูลสูง

(๓) ได้รับคำสรรเสริญอยู่เสมอ (๔) มีลาภสักการะสมบูรณ์

๙. การเว้นจากการไม่พยาบาทปองร้าย มีอานิสงส์ ๔ ประการ คือ

(๑) เป็นคนมีรูปงาม (๒) ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน

(๓) มีอายุยืน (๔) ตายตามอายุขัย

๑๐. การเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม มีอานิสงส์ ๔ ประการ คือ

(๑) เป็นคนอยู่ใกล้ชิดพระธรรมเสมอ (๒) มีปัญญาดี

(๓) เกิดในตระกูลมีความรู้ (๔) เป็นผู้มีฐานะทัดเทียมคนที่มีฐานะดี

ส่วนโทษของการประพฤติล่วงกุศลกรรมบถทั้ง ๑๐ ประการนี้เป็นการทำอกุศลกรรมบถ ก็มีนัยตรงกันข้ามกับอานิสงส์ของการบำเพ็ญกุศลกรรมบถดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้ เพราะฉะนั้น อกุศลกรรมบถ จึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่ควรประพฤติ ส่วนกุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นสิ่งที่มนุษย์ควรประพฤติปฏิบัติเพื่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีที่ชื่อว่า “มนุษย์ธรรม” หรือเป็นธรรมที่ผู้เป็นมนุษย์ทั้งหลายพึงทำให้เกิดมีขึ้นในกายวาจา และใจ ผู้ที่ปฏิบัติกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการเป็นปกติเมื่อต้องเกิดใหม่เป็นมนุษย์ก็จะเป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์พูนสุข มิฉะนั้นก็ไปอยู่ในสวรรค์ภูมิ พรหมภูมิ หรือไปสู่แดนนิพพานได้ ในที่สุดไม่มีทางไปอยู่ในดินแดนนรกภูมิ หรือไปรับทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัสในนรกภูมิอย่างแน่นอน ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “กตญฺจ สุกตํ เสยฺโย” แปลว่า “การทำดีนั้นแล ดีกว่า” และตรัสว่า “ตญฺจ กมฺมํ กตํ สาธุ ยํ กตฺวา นานุตปฺปติ” แปลว่า “บุคคลทำกรรมใดแล้วไม่เดือดร้อนในภายหลัง กรรมดีที่ทำนั่นแลดีกว่า”

๓.๔.๔ ประโยชน์ตามการให้ผลในภพชาติของจูฬกัมมวิภังคสูตร

คำว่า อัตถะ แปลว่า ประโยชน์ หรือสิ่งที่ต้องการ โดยความหมายก็คือปัจจัยที่เกื้อกูลบำรุงเลี้ยงชีวิตให้เจริญรุ่งเรืองไม่ขัดสนโดยตรง ได้แก่ ทรัพย์ ยศ ไมตรี ความผาสุก และอนวัชกรรมคือการงานที่ปราศจากโทษและหมายถึงธรรมะ คือคุณสำหรับเกื้อกูลจิตใจให้มีความสุขทั้งเกื้อกูลประโยชน์ให้เกิดมีขึ้นและดำรงอยู่ได้อย่างถาวร การบำเพ็ญ “อัตตัตถประโยชน์” คือ “ประโยชน์เพื่อตน” ไม่ให้ตกหล่นหลุดหาย สมกับความตั้งใจแต่เบื้องต้นด้วยความอดทนพากเพียรอย่างเต็มที่ โดยพยายามดั้นด้นสืบเสาะแสวงหาครูอาจารย์ผู้ฝึกอบรมพระกัมมัฏฐานแม้ในถิ่นทุรกันดารห่างไกลเพียงใด แต่เป็นวิสัยแห่งปฏิรูปเทสคอยสังเกตจดจำรับฟังโอวาทของท่านด้วยความใส่ใจ ตั้งตน คือตั้งจิตไว้ในส่วน “สัมมาปณิธิ” ไม่คิดริเริ่มที่จะออกนอกลู่นอกทาง มุ่งสะสางทางดำเนินต่อไปให้ราบเรียบลุโล่งโปร่งสว่าง โดยอาศัยบุญบารมีทั้งที่เป็นของเก่า ทั้งที่สร้างขึ้นใหม่ ผสมผสานต่างอำนวยช่วยเชิดชูกันไปอย่างมีระบบ จนสมบูรณ์ครบถ้วนแล้วจึงได้สร้าง “ปรัตถประโยชน์” คือ ประโยชน์เพื่อคนอื่น เมื่อได้บำเพ็ญ “อัตตัตถประโยชน์” คือประโยชน์เพื่อตน ไม่ให้ตกหล่นหลุดหายจนสมบูรณ์ครบถ้วนแล้วจึงได้สร้าง “ปรัตถประโยชน์” คือประโยชน์เพื่อคนอื่นเป็นการปฏิบัติฝึกฝนอบรมตนตามพระพุทธประสงค์ที่ทรงแสดงไว้เป็นแบบอย่างเป็นทางดำเนินตามแนวทางที่มุ่งตรงต่อพระนิพพานเพื่อเป็นการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาประโยชน์ของการปฏิบัติตามจูฬกัมมวิภังคสูตร มีประโยชน์ ๓ อย่าง ดังนี้

๓.๔.๔.๑ ประโยชน์เบื้องต้น (ทิฏฐธัมมิกัตถะ)

ประโยชน์เบื้องต้น (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) อันเป็นเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน ได้แก่ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสมบูรณ์ทางกายและความเป็นอยู่ที่ดี มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีสถานภาพที่ดีในสังคม มีเกียรติ การจะบรรลุถึงเป้าหมายระดับนี้ได้ ต้องประกอบด้วยหลักพุทธธรรมที่สำคัญ

ได้แก่ ความขยัน หมั่นเพียร ไม่เกียจคร้านในการทำงาน การประหยัดอดออม รู้จักรักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้มิให้เสื่อม การรู้จักพบหาสมาคมกับคนดีแล้วนำเอาคุณสมบัติของคนดีมาเป็นตัวอย่าง และรู้จักวิธีหาทรัพย์สินเงินทอง และรู้จักทางเสื่อมของเงินทอง แล้วใช้จ่ายทรัพย์ตามความจำเป็น จึงจะถือว่าได้รับความสุขจากการปฏิบัติในระดับนี้[๑๙๘] ทิฏฐธัมมิกัตถะ ประโยชน์ในปัจจุบัน คือที่เห็นได้ใช้ได้ในคราวที่ดำรงชีพอยู่ ดังที่กล่าวในเบื้องต้น ได้แก่ ทรัพย์ ยศ ไมตรี ความผาสุกแห่งร่างกาย เป็นต้น ที่มวลมนุษย์ต่างใฝ่ฝันแสวงหา ไม่ว่าจะโดยวิธีอย่างไรก็ตาม

๓.๔.๔.๒ ประโยชน์ในเบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ)

ประโยชน์ในเบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) หมายถึง ประโยชน์ที่จะได้รับในภายหลังเมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว โดยเป็นเครื่องประกันว่าผู้พัฒนาตนเองดีแล้วจะไม่ไปสู่ทุคติ มีอบายภูมิ นรก เปรต หรือกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน[๑๙๙] ตรงข้ามชีวิตหลังความตายของเขาจะไปสู่สุคติมีเทวโลกและมนุษย์[๒๐๐] เป็นเบื้องหน้าด้วยการสร้างคุณธรรม[๒๐๑] คือ ความมีศรัทธา ความถึงพร้อมด้วยศีล ความเสียสละสิ่งของวัตถุทรัพย์สินเป็นทาน และความมีปัญญาเป็นเหตุให้สำเร็จประโยชน์ในเบื้องหน้าได้ ดังนั้น สัมปรายิกัตถะ ประโยชน์ในภายภาคหน้า หมายถึง ที่จะพึงใช้ในวัน เดือน ปี ต่อไป มิได้หมายถึงในโลกหน้าเพียงอย่างเดียว ทรงสอนให้แสวงหาประโยชน์ด้วยการประพฤติธรรม คือ ให้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ความเชื่อในบาปบุญคุณโทษ ให้ถึงพร้อมด้วยศีล คือ รักษากายวาจาให้เรียบร้อย ไม่ให้เกิดเวรภัยทั้งแก่ตน ทั้งแก่ผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยจาคะ คือ การสละบริจาค ให้ถึงพร้อมด้วยปัญญา คือ รู้จักบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ รู้จักเหตุและผลทางเจริญ ทางเสื่อม ตลอดถึงวิธีปฏิบัติให้ดำเนินถึงความเจริญนั้นได้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้แสวงหาประโยชน์ด้วยการปฏิบัติธรรมหากขาดการปฏิบัติธรรมแล้ว ประโยชน์ที่พึงปรารถนา ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้และดำรงอยู่ไม่ได้

๓.๔.๔.๓ ประโยชน์อย่างยิ่ง (ปรมัตถะ)

ประโยชน์อย่างยิ่ง (ปรมัตถะ) หมายถึง สาระที่แท้จริงของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา จัดเป็นเป้าหมายสูงสุดสำหรับการปฏิบัติตนเอง การพัฒนาตนเองในระดับปรมัตถ์ ซึ่งบุคคลผู้บรรลุถึงประโยชน์นี้ มีความรู้แจ้ง ความเข้าต่อสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมของสังสารธรรม[๒๐๒] พร้อมกันนั้น ก็ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตใจที่เป็นอิสระโปร่งผ่องใส เหตุปัจจัยใด ๆ ไม่สามารถจะมาบังคับบีบคั้น ปรมัตถะ ประโยชน์อย่างสูงสุด โดยตรงคือพระนิพพาน อันเป็นแดนสงบ ปราศจากสิ่งปรุงแต่งให้เกิดทุกข์โดยประการทั้งปวง เป็นความหวังอันสูงสุดที่ชาวพุทธมุ่งมาดปรารถนา แต่โดยปฏิปทาในระดับรองลงไป มุ่งให้ชาวพุทธได้เจริญปัญญา เพื่อบรรเทาปัญหาแห่งทุกข์ ในระดับผู้ครองเรือนหรือผู้ที่ยังเป็นกัลยาณปุถุชนอยู่ให้รู้ให้เข้าใจตามสภาพความเป็นจริง ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในระดับต้น ๆ เพื่อผลคือความสงบสุข ไม่ต้องเดือดร้อนเร่าร้อน หรือทุกข์มากเกินไปกว่าเหตุ เช่น ในกรณีลูกตายเสีย เมียตายจาก สามีตาย พลัดพรากจากคนที่ตนรัก โภคทรัพย์สูญสลายหายไป หากใช้สติปัญญาที่อบรมมาเพ่งพินิจพิจารณาโดยเหตุโดยผล

---

[๑๙๘] ขุ.จู.๓๐/๖๗๓/๓๓.

[๑๙๙] ขุ.อิติ.๒๕/๒๗๓/๓๐๑.

[๒๐๐] ที.ปา.๑๑/๓๑๕/๔/๓๐๑.

[๒๐๑] องฺ อฏฺฐก.๒๓/๑๔๔/๒๙๒.

[๒๐๒] ม.มู.๑๒/๕๐๙/๕๕๐.

แล้วจะบรรเทาทุกข์ลงได้จริง ๆ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ ก็คงอยู่ในโลกนี้ นำไปสู่โลกหน้าไม่ได้เลย แม้แต่ร่างกายของคนทุกคน สรรพสัตว์ทั่วไป ต้นไม้ ใบหญ้าก็ตกอยู่ในโลกนี้เสมอทั่วกันหมด พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นมาในโลก ก็เพื่อให้ทุกคนแสวงหาประโยชน์ส่วนนี้เป็นประการสำคัญ

โดยนัยที่กล่าวมานั้น สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ที่ถ่ายทอดต่อเนื่องถึงกันเป็นดุจสายโซ่ และก่อให้เกิดแนวคิดในทางปฏิบัติได้เป็นอย่างดี เริ่มต้นแต่ได้ถือกำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว จำเป็นต้องดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัจจัย ๔ ได้แก่ เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม อาหารเครื่องบริโภค บ้านเรือนที่อยู่อาศัย หยูกยารักษาโรค และปัจจัยเครื่องอุดหนุนอื่น ๆ ตามสมควร ซึ่งจะต้องแสวงหาเพื่อบำรุงปรนเปรอชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ ดั่งคำว่า สพฺเพ สตฺตา อาหารฏฺฐิติกา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร รวมไปถึงปัจจัยอีกมากมายหลายชนิด มีสังหาริมทรัพย์ ทรัพย์ที่เคลื่อนที่ได้ อสังหาริมทรัพย์ ทรัพย์ที่เคลื่อนที่ไม่ได้ เป็นต้น และเพื่อให้ทรัพย์สมบัติของตน ดำรงคงอยู่อุ้มชูชีวิตไปได้ยืนนานชั่วลูกชั่วหลาน ก็ด้วยอาศัยการปฏิบัติธรรม รักษากายวาจาให้เรียบร้อย ไม่ก่อเวรภัยใด ๆ ให้เกิดขึ้น ด้วยการรักษาศีลงดเว้นการเบียดเบียนล้างผลาญชีวิตของผู้อื่น ไม่โลภโมหโทสันแย่งชิงหรือคดโกง หวังผลประโยชน์เฉพาะตน ไม่โกหกหลอกลวง ไม่ใส่ร้ายป้ายสี ไม่ให้เกิดความแตกแยกสามัคคี ประพฤติตนอยู่ในธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม จากนั้น ก็เลื่อนไหลไปสู่คติแห่งธรรมดา สังขารบ่ายหน้าไปสู่ความชราร่วงโรยไปตามลำดับ ไม่อาจบังคับบัญชาให้เป็นไปตามปรารถนาได้ ถึงจะมีทรัพย์สินเงินทองมากมายเพียงใดก็ไม่อาจช่วยเหลือได้ ถึงคราวแก่ต้องแก่ ถึงคราวเจ็บต้องเจ็บ ถึงคราวตายต้องตาย ถึงคราวฉิบหายวอดวายไป ก็ไม่มีใครหรือสิ่งใดจะช่วยเหลือได้ เพราะยังเป็นสังขาร ยังมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งอยู่ มีลักษณะประจำตัว ๓ ประการ คือ “เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป” การเรียนรู้ศึกษาเรื่องประโยชน์ตามที่แสดงมานี้ จักทำให้เกิดสติปัญญานำมาพัฒนาตนเพื่อให้ได้รับผลในทุกระดับ สมกับเป็นพุทธศาสนิกชนอย่างแท้จริง

สรุปว่า ประโยชน์ของการปฏิบัติตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร เป็นการบำเพ็ญตามเหตุปัจจัยที่ได้บำเพ็ญอัตตัตถประโยชน์ ประโยชน์เพื่อตนด้วยความอดทนพากเพียรอย่างเต็มที่ ตั้งจิตไว้ในส่วนสัมมาปณิธิไม่คิดริเริ่มที่จะออกนอกลู่นอกทาง มุ่งสะสางทางดำเนินต่อไปให้ราบเรียบลุโล่งโปร่งสว่างจนสมบูรณ์ครบถ้วนแล้ว จึงได้สร้างปรัตถประโยชน์ ประโยชน์เพื่อคนอื่น เพื่อสังคม โดยมุ่งประโยชน์ในชาติหน้า (สัมปรายิกัตถะ) เป็นประโยชน์ที่จะได้รับในภายหลังเมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว โดยเป็นเครื่องประกันว่าผู้พัฒนาตนเองดีแล้วจะไม่ไปสู่ทุคติ มีอบายภูมิ นรก เปรต หรือกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน ตรงข้ามชีวิตหลังความตายของเขาจะไปสู่สุคติมีเทวโลกและมนุษย์เป็นเบื้องหน้า ด้วยการสร้างคุณธรรม ความมีศรัทธา ความถึงพร้อมด้วยศีล ความเสียสละสิ่งของวัตถุทรัพย์สินเป็นทาน และความมีปัญญาเป็นเหตุให้สำเร็จประโยชน์ในเบื้องหน้าได้ และประโยชน์อย่างสูงสุด (คือนิพพาน) อันเป็นสาระที่แท้จริงของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา จัดเป็นเป้าหมายสูงสุดสำหรับการปฏิบัติตนเอง การพัฒนาตนเองในระดับปรมัตถ์ ซึ่งบุคคลผู้บรรลุถึงประโยชน์นี้ มีความรู้แจ้ง ความเข้าต่อสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมของสังสารธรรม ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตใจที่เป็นอิสระโปร่งผ่องใส เหตุปัจจัยใด ๆ ไม่สามารถจะมาบังคับบีบคั้นได้

๓.๕ บทสรุป

จากการศึกษาจูฬกัมมวิภังคสูตร สามารถมองเห็นภาพกว้างที่มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีได้ดังนี้

จูฬกัมมวิภังคสูตรที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นถึงเหตุและผลของการประกอบกรรมและการให้ผลของกรรม ตามความหมายของกรรมในพระไตรปิฎกที่แปลว่า "เจตนา" ซึ่งเป็นเหตุให้ก่อกรรมนั้น ๆ และแสดงออกมาทางกาย วาจา และใจ ในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าแสดงไว้ ๑๔ ข้อ เป็น ๗ คู่ ที่มีลักษณะตรงกันข้าม ได้แก่ ในทางอกุศลกรรม ทำให้มีอายุสั้น มีโรคมาก มีผิวพรรณทราม มีศักดาน้อย มีโภคะน้อย และมีปัญญาทราม ส่วนในทางกุศลกรรม ทำให้เกิดเป็นคนมีอายุยืน มีโรคน้อย มีผิวพรรณงาม มีศักดามาก มีโภคะมาก เกิดในตระกูลสูง และมีปัญญามาก ทั้งนี้ เพราะกรรมหมายถึงเจตนา หรือการจงใจกระทำที่แสดงออกมา หากมีเจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ก็มีผลทำให้อายุยืน หากมีเจตนาไม่เบียดเบียน ก็มีโรคภัยน้อย หากมีเจตนางดเว้นจากความมักโกรธ ก็มีผิวพรรณผุดผ่อง น่าเลื่อมใส หากมีเจตนาไม่คิดร้าย ริษยาพยาบาท ก็ทำให้มีศักดามาก หากให้ทานแก่ผู้สมควรให้ ก็เป็นเหตุให้มีโภคะมาก หากมีเจตนาไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่ง มีสัมมาคารวะ ก็ทำให้เกิดในตระกูลสูง และหากมีเจตนาเข้าหาผู้รู้ สมณะหรือพราหมณ์ ก็ทำให้มีปัญญามาก ในทางตรงกันข้าม หากมีเจตนาตรงกันข้ามกับกุศลกรรม ก็เป็นเหตุในทางอกุศลกรรม ทำให้ได้ผลตรงกันข้าม

จูฬกัมมวิภังคสูตรสอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี โดยเป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีขึ้นในตนเอง ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์และระงับยับยั้งการกระทำอันไม่เหมาะสม นำตนไปสู่การกระทำอันเหมาะสมยิ่งขึ้น ให้เป็นไปตามที่ตนมุ่งหวัง โดยเกิดจากจิตสำนึกขึ้นมาเอง ถึงแม้จะมีสิ่งเร้าจากภายนอก ทั้งนี้ ต้องไม่กระทำการใด ๆ อันจะก่อให้เกิดความยุ่งยากแก่ตนเองในอนาคต แต่จะต้องก่อให้เกิดการเสริมสร้างและพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น โดยไม่ขัดต่อระเบียบของสังคม ศีลธรรม และจริยธรรม มีความตั้งใจและมั่นใจในพฤติกรรมที่แสดงออกมาว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อตนเองและสังคมโดยรวม ดังนั้น จูฬกัมมวิภังคสูตรจึงเป็นบทบัญญัติหรือข้อกำหนดด้านศีลธรรมและจริยธรรม สำหรับควบคุมอารมณ์จิตใจและระงับยับยั้งความประพฤติไม่ให้เสื่อมเสีย รวมทั้งฝึกฝนให้ประพฤติดีงาม เป็นคุณประโยชน์เกื้อกูลยิ่งขึ้นไป เรื่องกรรมและการให้ผลของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรมีความสำคัญ เป็นเรื่องที่ทุกคนต้องรู้ ต้องศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ หากเข้าใจแล้ว ก็จะสามารถเอาตัวรอดจากบ่วงกรรมได้อย่างแคล้วคลาดปลอดภัย หากแม้ว่ายังไม่หมดกิเลส แต่ก็สามารถมีชีวิตอยู่ในวัฏฏะได้อย่างปลอดภัย ไม่พลัดตกไปสู่วินิบาตอบายภูมิที่มีแต่ความทุกข์ทรมาน โดยจะสร้างบารมีอยู่เพียงสองภพภูมิ คือ มนุษยโลกกับเทวโลก ด้วยการสั่งสมบารมีมากกว่าทำบาปอกุศลกรรม ดังสำนวนไทยที่ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” และ “นตฺถิ กมมํ สม พลํ” แรงใดในโลกเสมอด้วยแรงกรรมไม่มี ด้วยเหตุนี้ กฎแห่งกรรมและผลของกรรมที่ปรากฏในจูฬกัมมวิภังคสูตร พระพุทธเจ้าจึงกล่าวว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย และกรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและดีได้”

กระบวนการดังกล่าวจะนำมาบูรณาการกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร ได้แก่ เหตุที่ทำให้สัตว์เกิดมามีอายุสั้น-มีอายุยืน มีโรคมาก-มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม-มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย-มีศักดามาก มีโภคะน้อย-มีโภคะมาก เกิดในตระกูลต่ำ-เกิดในตระกูลสูง และไร้ปัญญา-มีปัญญา ในงานวิจัยนี้ ได้สรุปรวมการบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรเป็น ๔

ด้าน ได้แก่ ๑) บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกาย ๒) บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางจิตใจและอารมณ์ ๓) บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และ ๔) บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางปัญญา

สำหรับหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทที่จะนำมาบูรณาการกับการสร้างชีวิตที่ดีตามแนวทางของจูฬกัมมวิภังคสูตรนั้น ผู้วิจัยได้คัดเลือกหลักธรรมสำคัญ ๆ มา ๔ หลักด้วยกัน คือ หลักกุศลกรรมบถและอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ หลักภาวนา ๔ หลักปัญญา ๓ และหลักอัตถะ ๓ ซึ่งรายละเอียดของหลักธรรมเหล่านี้ จะได้อธิบายให้เห็นความเชื่อมโยงในบทถัดไป

บทที่ ๔
บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร

ในบทนี้จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาปัญหาการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของคนไทยในสังคมปัจจุบัน และหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ตลอดจนถึงการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและนำองค์ความรู้ที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้น มาสนับสนุนบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร เพื่อเสริมสร้างชีวิตที่ดีของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ให้เกิดแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยคุณภาพชีวิตที่สมดุล สงบสุขซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ในงานนี้ ดังมีรายละเอียดของเนื้อหาแต่ละประเด็น ดังนี้

๔.๑ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านกาย

๔.๒ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านจิตใจและอารมณ์

๔.๓ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

๔.๔ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านปัญญา

๔.๕ สรุปผลการสัมภาษณ์

๔.๖ บทสรุป

จากการศึกษาการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของมนุษย์ จะเห็นได้ว่าการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์นั้นเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะการดำเนินชีวิตเป็นพฤติกรรมที่เรียกว่า “กรรม” หรือ “การกระทำ” ในชีวิตประจำวันที่บุคคลนั้นแสดงออกมาในรูปแบบ ได้แก่ กิจกรรม ความสนใจและความคิดเห็น ซึ่งในแต่ละกิจกรรมจะมีความสอดคล้องเกี่ยวพันกันตามบทบาทหน้าที่และบุคคลจะมีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไปตามอุปนิสัย เช่น ความคิด ความรู้ ความสามารถ สติปัญญาและความแตกต่างเหล่านี้ก็มีเหตุปัจจัยส่งเสริมตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตามแต่ละยุคสมัย ด้วยเหตุนั้นความเป็นมนุษย์ที่ดีมีคุณค่าที่แท้จริงก็ต่อเมื่อทุกคนทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์และเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม การดำเนินชีวิตที่ดีงามเพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมนั้นมีความจำเป็นต้องอาศัยหลักจริยธรรมเป็นฐานและการเสริมสร้างชีวิตที่ดีนั้นก็เพื่อเสริมสร้างรากฐานของระดับการดำเนินชีวิตของคนให้ดียิ่งขึ้นอย่างเป็นระบบสามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสมเหตุสมผลและปฏิบัติต่อเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง เราจะเห็นในภาพรวมใน ๔ ประเด็นหลัก ดังนี้

๔.๑ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านกาย

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ นี้ จำเป็นจะต้องได้รับการเสริมสร้างพัฒนา เนื่องจากโลกในศตวรรษที่ ๒๑ นั้น เป็นโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงหลากหลายด้าน ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติของโลก การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านเทคโนโลยี มีการนำนวัตกรรมใหม่ๆ เกิดขึ้นอย่างมากมาย เช่น การนำนวัตกรรมทางการแพทย์ นวัตกรรมทางการเงินที่เราเรียกกันว่าเงินดิจิทัล ส่งผลกระทบต่อการดำเนิน

ชีวิต และการนำเอาเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้แทนกำลังคนทำให้คนว่างงานเป็นจำนวนมาก นอกจากนั้น ความเจริญทางด้านวัตถุนิยมต่าง ๆ ยังเข้ามามีบทบาทในการดำรงชีวิตมากยิ่งขึ้น จึงส่งผลกระทบต่อวิถีการดำรงชีวิตในสังคมไทยแบบดั้งเดิมและทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมาหลากหลายด้าน เมื่อโลกมีความเจริญมากยิ่งขึ้นเทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามามีบทบาทในการดำรงชีวิตมากยิ่งขึ้น ทำให้คนในสังคมเสพติดวัตถุนิยมกันแบบผิดๆ ขาดการไตร่ตรองพิจารณาด้วยปัญญาจึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ทำให้เกิดปัญหาครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมตามมาแถบทุกด้าน ถ้ามนุษย์เราต่างคนต่างอยู่โดยที่ไม่สนใจที่จะร่วมกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมไทยปัจจุบันในอนาคตสังคมไทยอาจจะไม่เหลืออะไรที่ดีงามตกถึงรุ่นลูกรุ่นหลานก็เป็นได้ ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีเพื่อพัฒนาให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและสามารถที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลงของโลกได้ด้วยการฝึกเสริมสร้างพัฒนาตนเองด้วยหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท มาบูรณาการประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการบูรณาการเสริมสร้างชีวิตที่ดีในแต่ละด้านและเสริมสร้างพัฒนาสติปัญญาให้รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของโลกและสามารถที่จะครองตนครองคนให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีและสามารถอยู่ร่วมกันในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของโลกได้นั้น คนในสังคมต้องเสริมสร้างพัฒนาตนเอง โดยมีการปรับตัวทั้งทางด้านพฤติกรรม ทางด้านจิตใจและอารมณ์ ตลอดถึงด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้อยู่ในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงให้ได้อย่างมีความสุข ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกาย ดูแลจิตใจและอารมณ์ของตนและคนในครอบครัวให้ดี ให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ฝึกเสริมสร้างพัฒนาตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมก็เพื่อเสริมสร้างพัฒนาชีวิตของตนให้มีคุณค่า เป็นคนดีมีคุณธรรมและจริยธรรม อีกทั้งมียังจิตสาธารณะร่วมกันเสริมสร้างพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมให้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้คุณภาพชีวิตของตน สังคมและส่วนรวมดีขึ้น นอกจากนั้นต้องรู้จักใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกในปัจจุบัน ซึ่งผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจากคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ กล่าวว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีมีความสำคัญต่อสังคมไทยและสังคมโลกทุกยุคทุกสมัย เพราะเมื่อผู้คนมีชีวิตที่ดี เขาย่อมมีความสุข เมื่อเขามีความสุขสังคมย่อมสงบสุข ประเทศชาติย่อมเจริญ สังคมโลกย่อมน่าอยู่อาศัย[๑] ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ที่มุ้งเน้นการพัฒนาทั้งระบบเพื่อเตรียมความพร้อมให้คนไทยในสังคมให้รองรับการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ตลอดจนถึงต้องมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม และต่อประเทศชาติ ทั้งยังประกอบอาชีพสุจริตที่สังคมยอมรับ มีครอบครัวที่อบอุ่น อีกทั้งยังสามารถอบรมดูแลสั่งสอนบุตรธิดาให้เป็นคนดี เสียสละช่วยเหลือสังคมตามกำลังของตนพอที่ จะช่วยเหลือได้ กล่าวคือ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีของคนไทยในสังคมปัจจุบันนั้นสำคัญอยู่ที่ตนเองมีความพร้อมในการเรียนรู้หาประสบการณ์ การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง รวมถึงการดูแลสุขภาพจิตใจให้มีความมั่นคงในอารมณ์ ให้มีความพร้อมที่จะเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกภายนอก การได้รับการยอมรับและสนับสนุนจากคนในครอบครัว ญาติมิตร หรือ

[๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

สังคมรอบข้างนั้น ย่อมช่วยเสริมสร้างผลักดันให้ชีวิตก้าวหน้าอย่างมีคุณภาพได้เช่นกัน จะเห็นได้ว่าแนวทางทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติก็มุ่งเน้นพัฒนาทั้งระบบเพื่อเตรียมความพร้อมเรื่องคนเรื่องสังคมเพื่อให้รองรับกับการเปลี่ยนแปลงทุก ๆ ด้านได้อย่างเหมาะสม เมื่อสามารถเสริมสร้างพัฒนาคนให้มีคุณภาพและมีศักยภาพที่ดีแล้ว ก็ย่อมจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ดีขึ้นด้วย จึงกล่าวได้ว่าการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ นั้น ต้องประกอบไปด้วยปัจจัย ๔ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญ นอกจากนั้นต้องมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเองทางด้านร่างกาย สติปัญญา ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และต่อประเทศชาติ การที่บุคคลจะมีสิ่งเหล่านี้ได้นั้น ต้องอาศัยความมุ่งมั่นเพียรพยายามในการหาปัจจัย ๔ ที่ตนมุ่งหวังไว้ด้วยความอดทน เพื่อให้สามารถดำรงชีพได้ตามสมควรแก่ฐานะ โดยทั่วไปหากเกี่ยวกับเรื่องการงานต้องมีการจูงใจหรือโน้มน้าวให้คนเข้าใจอันส่งผลต่อคุณภาพของการปฏิบัติงาน เช่น ต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการทำมาหาเลี้ยงชีพ ต้องมีไหวพริบ ขยัน มานะอดทน วิริยะอุตสาหะ มุ่งมั่นบากบั่นในการทำงานด้วยการประกอบอาชีพสุจริตเป็นที่สังคมยอมรับ มีครอบครัวที่อบอุ่น และสามารถอบรมดูแลสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดีของสังคมสืบต่อไป รวมทั้งการเสียสละช่วยเหลือสังคมโดยส่วนรวมตามกำลังของตนเองที่พึงจะช่วยเหลือได้ จึงจะทำให้ชีวิตนั้นมีคุณค่า และที่สำคัญที่สุดอยู่ที่ตัวเรา คือ เราต้องรู้จักตนว่ามีความพร้อมในด้านใดที่จะต้องเรียนรู้หาประสบการณ์ต่าง ๆ มีวุฒิภาวะพร้อมแค่ไหนอย่างไร ส่วนต่อไปก็คือการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และรวมถึงการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพของจิตใจให้มีความมั่นคงในอารมณ์ มีความพร้อมที่จะเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงกับโลกภายนอกที่เรียกว่าสังคม คือ มีความเข้าใจและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีความคิดรอบคอบ มีเหตุมีผล มีความสามารถหาแนวคิดของตนเองและพึ่งพาตนเองได้ อีกทั้งการได้รับความสนับสนุนจากญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงตลอดจนถึงสังคมคนรอบข้าง คือ แรงพลังผลักดันให้ชีวิตก้าวหน้าได้เป็นอย่างดีได้เช่นกัน ที่เรียกว่า การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีภายนอกและการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพที่ดีทางจิตใจ

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีและมีความคุณภาพนั้น ย่อมเป็นที่ปรารถนาของทุกคนบนโลกใบนี้ แต่ก็ใช่ว่าทุกคนจะมีชีวิตที่ดีและมีคุณภาพ ซึ่งไม่เฉพาะในสังคมไทยเท่านั้นที่ประสบกับปัญหาเหล่านี้ ยังมีปัญหาคุณภาพชีวิตที่เกิดขึ้นอีกมากในหลายประเทศทั่วโลกซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกัน ดังนั้นชีวิตของคนเราจะประสบความสำเร็จได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งจะต้องได้รับการเสริมสร้างพัฒนาอย่างถูกต้องและเป็นระบบ การมีคุณภาพของคนไทยในสังคมปัจจุบันก็เช่นเดียวกัน ต่างก็มีวิถีชีวิตที่แตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมของสังคมนั้น ๆ จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ ในงานวิจัยนี้พอสรุปได้ว่าคนไทยในสังคมปัจจุบันยังมีคุณภาพชีวิตยังไม่ดีพอเท่าที่ควรจะเป็น ต้องได้รับการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตอีกหลายด้าน ได้แก่ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกาย การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางจิตใจและอารมณ์ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางปัญญาด้วย ซึ่งถ้าสังคมไทยต้องการให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขดังที่กล่าวมานั้น ก็ต้องหันมาใส่ใจในการเสริมสร้างพัฒนาการดำเนินชีวิตของตน ใส่ใจครอบครัว ใส่ใจคนในสังคมและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ และร่วมใจกันหาแนวทางปรับปรุงแก้ไขเสริมสร้างพัฒนาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็สามารถที่จะเสริมสร้างพัฒนาให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นตามลำดับและในทุก ๆ ด้านได้ การรู้จักดำเนินชีวิตที่ดีด้วยการเอาใจใส่

เรื่องสุขภาพร่างกายให้ดีขึ้น เลือกรับประทานอาหารที่ดีเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ละเว้นสิ่งที่เป็นโทษ ละเว้นการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน หมั่นฝึกฝนเสริมสร้างพัฒนาจิตใจและอารมณ์ของตนให้สงบเยือกเย็นมีเหตุมีผลให้มากขึ้น คิดแต่เรื่องที่ดีมีประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ รู้จักเสียสละความสุขส่วนตนเพื่อพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะนำความสงบสุขเกิดขึ้นในสังคมร่วมกัน อันจะก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งต่อตนเองและสังคมโดยรวมดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๒ ที่กล่าวว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม และการประกอบหน้าที่การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพเป็นขบวนการปรับปรุงพัฒนาเสริมสร้างชีวิตที่ดีให้มีคุณภาพในทุกด้านด้วยหลักภาวนา ๔ คือ ๑) กายภาวนา ๒) สีลภาวนา ๓) จิตภาวนา และ ๔) ปัญญาภาวนา ถือเป็นหลักธรรมในการพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพได้แทบทุกมิติของชีวิตก็ว่าได้ หลักธรรมช่วยแก้ปัญหาสังคม ช่วยสร้างคุณค่าของมนุษย์ เป็นที่พึงปรารถนาในอุดมคติชีวิต และมีความสำคัญต่อสังคมไทยในปัจจุบันยิ่ง ได้แก่ กายภาวนาและสีลภาวนา กายภาวนาตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาถือว่า เป็นหลักการพัฒนากาย การเจริญทางกายหรือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นการอบรมกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ทำให้กุศลธรรมงอกงาม ทำให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ ส่วนสีลภาวนานั้นเป็นหลักพัฒนาความประพฤติ การเจริญศีล การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี เกื้อกูลแก่กันและกันได้ นับว่าทั้งกายภาวนาและสีลภาวนา จักเป็นเหตุให้การเสริมสร้างชีวิตทางร่างกายได้เป็นอย่างดี[๒] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ กล่าวว่า หลักภาวนา ๔ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา เป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ๔ ด้าน ซึ่งตรงกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี ๔ ด้าน คือ ๑) กายภาวนา หรือ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกาย ให้มีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพร่างกายแข็งแรงดีนั้น มีความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งต่อตนเอง ต่อครอบครัวและต่อสังคม การดูแลสุขภาพนั้น ถือเป็นกระบวนการที่บุคคล ครอบครัวและชุมชนสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันได้ เช่น การส่งเสริมและป้องกันสุขภาพ การฟื้นฟูสุขภาพ การพัฒนาสุขภาพ การวินิจฉัยโรค เป็นต้น เป็นกระบวนการเสริมสร้างพัฒนาชีวิตและสนับสนุนการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี อันจะนำมาซึ่งความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน ๒) สีลภาวนา หรือการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางสังคม เป็นการฝึกพัฒนาทางสังคม เพื่อการเรียนรู้พัฒนาตนเอง เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคม เพื่อมุ่งให้เป็นคนมีเกียรติ ได้รับการเคารพยกย่อง นับถือ การยอมรับความรู้สึกเป็นเจ้าของและความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ๓) จิตตภาวนา หรือการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์ เป็นการพัฒนาทางจิต ด้วยการเพิ่มประสิทธิภาพด้านจิตใจให้มีพลังด้วยการฝึกสมาธิจิต หรือการภาวนาเพื่อให้จิตสงบ เสริมสร้างให้จิตมีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมทางด้านจิตใจอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เป็นคนมีสติปัญญาคิดบวก มองโลกในแง่ดี เป็นคนมีอารมณ์ดี แจ่มใสเบิกบานและเป็นสุขส่งผลถึงการแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีอีกด้วย ดังคำพังเพยว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ดังนั้น การพัฒนาจิตใจและอารมณ์จึงทำให้เป็นคนที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อชุมชน ซึ่งการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจ

[๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๒ สัมภาษณ์ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

และอารมณ์นั้น ถ้าได้ฝึกอบรมอย่างสำเสมอแล้ว นอกจากจะทำให้เข้าใจสังคม สามารถอยู่ในสังคมและพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้าได้แล้ว อีกทั้งยังเป็นหนทางที่ทำให้จิตสะอาด สว่าง สงบได้ในที่สุด และ ๔) ปัญญาภาวนา หรือการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางปัญญา เป็นการแสวงหาความรู้ ด้วยหลักสุตมยปัญญา จินตามยปัญญา เพื่อให้พิจารณาเลือกสิ่งที่ดีมีประโยชน์นำมาปฏิบัติให้เกิดคุณค่าในการดำเนินชีวิต เพื่อมุ่งให้เป็นคนเฉลียวฉลาด ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ คิดพิจารณาเรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล จำเป็นต้องมีการศึกษาเล่าเรียน มีความสนใจเอาใจใส่ต่อวิชาเป็นอิสระและสดชื่นเบิกบาน[๓] การเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของคนในสังคมไทยต้องอยู่ดีกินดี ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีในสังคมไทยปัจจุบันมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งเพราะสังคมไทยจะดีงามมีความสงบสุขร่มเย็น ก็เพราะคนในสังคมนั้น ๆ มีชีวิตที่ดีมีศีลมีธรรม ประพฤติปฏิบัติดีงาม[๔] จากการสัมภาษณ์สรุปความได้ว่า “คุณธรรม” คือ “คุณค่าคุณงามความดีภายในตัวบุคคลทำให้เกิดความชื่นชมยินดี มีจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขขั้นสมบูรณ์” คือความสุขใจ ผลิตผลของความดีเป็นธรรมที่กล่าวได้ว่า “ทำได้ดี ใจที่เป็นสุข” กล่าวคือ ใจของคนดี คือ ใจที่มีแต่จะให้ เช่น ให้ความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ส่วนอีกความหมายหนึ่ง “คุณธรรม” หมายถึง หลักธรรมจริยาที่สร้างความรับผิดชอบชั่วดีในศีลธรรม มีคุณงามความดีภายในจิตใจอยู่ในขั้นสมบูรณ์ อันเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข ความยินดี การกระทำที่ดีย่อมทำให้เกิดผลผลิตของความดี ส่วน “จริยธรรม” คือ “หลักความประพฤติอบรมกิริยาและปลูกฝังคุณลักษณะนิสัยให้อยู่ในครรลองคลองธรรมของคุณธรรม หรือศีลธรรม คุณค่าทางจริยธรรมชี้ให้เห็นความเจริญงอกงามในการดำรงชีวิตอย่างมีระเบียบหรือแบบแผนตามวัฒนธรรมของบุคคลที่มีลักษณะของจิตใจที่ดีงาม อยู่ในสภาพแวดล้อมที่โน้มน้าวให้บุคคลกระทำความดี ละเว้นความชั่ว มีแนวทางความประพฤติอยู่ในเรื่องของความดี ความถูกต้องตามสมควร ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีนั้นมีความสำคัญต่อสังคมไทยมาก คือทำให้สังคมไทยมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นในทุกด้านคือ มีความสุขกายสุขใจ ดังนี้ ๑) ตนเองเป็นสุข ประสบความสำเร็จ ครอบครัวมั่นคง สังคมร่มเย็น ประเทศเจริญก้าวหน้า ๒) เป็นแบบอย่างที่ดีและเกื้อกูลสังคม ๓) สร้างความเชื่อมั่นและส่งเสริมการท่องเที่ยว ๔) ยกระดับเศรษกิจ การเมือง สังคม[๕] และแนวทางในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีนั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกสังคม ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๕** กล่าวว่า แนวทางในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีช่วยแก้ไขปัญหาคนให้เริ่มต้นด้วยการคิดดีทำดี แต่ปัญหาอยู่ที่แต่ละคนก็อยู่ในภูมิ (ที่อยู่อาศัย) มีที่มาที่แตกต่างกัน แต่จุดเริ่มต้นที่เหมือนกันคือมาจากครอบครัว ดังนั้นครอบครัวจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลแต่ละคนรวมไปถึงสังคมต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นด้วย เช่น ถ้าสมมุติเราครอบครัวดี อยู่ในภูมิที่ดีและสังคมดี นี้เป็นหลักประกันในเบื้องต้นที่ชี้ทางว่าจะเป็นคนดีในอนาคตได้ ส่วนการศึกษาก็เป็นการพัฒนาความรู้ รัฐจะต้องให้การศึกษาแก่คนในชาติให้มีความรู้ในทุก ๆ ด้าน ตามความถนัดของแต่ละบุคคล เพื่อเป็นการเสริมสร้างพัฒนาคนและพัฒนาประเทศชาติไปด้วย ถ้าคุณภาพชีวิตของคนในชาติดีก็จะทำให้

---

[๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

[๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ประเทศชาตินั้นเจริญรุ่งเรือง มีความเป็นอยู่ที่ดี รัฐบาลจะบริหารประเทศชาติไปในทางที่ดีและมีเสถียรภาพ สังคมก็จะไม่เกิดปัญหา ไม่เกิดช่องว่างและไม่เกิดการเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน อยู่ด้วยกันอย่างเอื้ออาทรและมีความเห็นร่วมเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมนั้น ๆ สังคมไทยก็จะเดินไปข้างหน้าได้ไม่มีความปัญหาใช้ได้กับทุกสังคมในโลกนี้ ดังนั้น แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีต้องแก้ที่ครอบครัว ส่วนทางหน่วยงานเองต้องปฏิบัติหน้าที่ให้เต็มที่เช่นกัน[๖] จะเห็นได้ว่าการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความจำเป็นต่อสังคมไทยอย่างยิ่ง ทั้งคุณภาพชีวิตทางด้านกายและด้านจิตใจต้องมีการพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน ชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยจะดีมีความสุขได้นั้น ต้องได้รับการเสริมสร้างปลูกฝังสิ่งที่ดีงามเพื่อให้การดำเนินชีวิตที่ดีมีคุณภาพ ซึ่งเป็นเป้าหมายของทุกสังคม สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๖** กล่าวว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อสังคมไทย เพราะปัจจุบันสังคมไทยถูกบีบคั้นด้วยหลายเหตุปัจจัย การเสริมสร้างชีวิตที่ดีจึงมีความสำคัญและจำเป็นเพื่อทำให้ร่างกาย จิตใจ สังคม สภาพแวดล้อมเกื้อกูลให้อยู่อย่างเป็นปกติสุข[๗] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๗** กล่าวว่า การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีที่สังคมไทยควรมีและเป็นปัจจัยพื้นฐาน คือปัจจัย ๔ ประการ เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค โดยเฉพาะที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมเป็นของตนเอง เป็นปัจจัยที่คนส่วนมากในสังคมมีความต้องการเพื่อเป็นหลักประกันการอยู่เป็นครอบครัวอย่างมีความสุข องค์ประกอบที่กล่าวมาเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศ และน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิต พร้อมเรียนรู้และก้าวทันกับการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และการอยู่ร่วมกับในสังคมนั้นมนุษย์มีหน้าที่ต้องปฏิบัติต่อกันตามบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกัน ด้วยเหตุนั้น ความเป็นมนุษย์จะมีคุณค่าที่แท้จริงก็ต่อเมื่อทุกคนทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์และเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม การดำเนินชีวิตที่ดีงามเพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมนั้นมีความจำเป็นต้องอาศัยหลักจริยธรรมเป็นฐาน และการเสริมสร้างชีวิตที่ดีนั้น ก็เพื่อเสริมสร้างรากฐานของระดับการดำเนินชีวิตของคนให้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นการที่มนุษย์มาอยู่รวมกันนั้นย่อมมีความแตกต่างกันหลากหลายมิติเช่น ความคิด ความรู้ ความสามารถ และสติปัญญา เป็นต้น แต่มนุษย์ก็เพียรพยายามตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งก็เป็นไปตามทฤษฎีลำดับขั้นตามความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์ ที่กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์โดยสรุป คือ ความต้องการของมนุษย์นั้นมีปัจจัยหลักอยู่ ๒ ประการ คือ ๑) ความต้องการทางด้านร่างกาย และ ๒) ความต้องการทางด้านจิตใจ ซึ่งความต้องการเหล่านี้จะบรรลุเป้าหมายได้นั้น จักต้องได้รับการเสริมสร้างพัฒนาทางพฤติกรรมและการเสริมสร้างพัฒนาศักยภาพของตนให้สามารถดำรงอยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข ซึ่งได้สอดคล้องกับความเชื่อพื้นฐานที่เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม ได้แก่ อีวาน เปโตรวิช ปาฟลอฟ (Ivan Petrovich Pavlov) จอห์น บี วัตสัน (John B. Watson) และสกินเนอร์ (Burhus Skinner) นักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมนี้เชื่อว่า ธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดมามีนั้นมีทั้งดีและชั่ว และมนุษย์ตกอยู่ในอำนาจและอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทำให้พฤติกรรมแสดงออกเชิงสร้างสรรค์และไม่สร้างสรรค์

---

[๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๕ สัมภาษณ์ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๖ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

ทั้งปกติและผิดปกติเป็นผลมาจากการเรียนรู้และประสบการณ์มากกว่าเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ ซึ่งนักจิตวิทยากลุ่มนี้ เชื่อว่าการเรียนรู้นี้สามารถทำให้เกิดกระบวนการที่ทำให้คนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองถึงแม้จะตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ มนุษย์สามารถที่จะเสริมสร้างพัฒนาเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้โดยมนุษย์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงเสริมสร้างพัฒนาตนเองเพื่อความเจริญก้าวหน้าส่วนตน ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ส่วนด้านความมุ่งมั่นปรารถนาและค่านิยมอันเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายใน ย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกด้านการกระทำที่ดีเพื่อนำชีวิตสู่ความเจริญก้าวหน้า โดยมนุษย์มีความจำเป็นต้องสร้างคุณค่าให้กับชีวิตด้วยการเสริมสร้างพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มพูนองค์ความรู้ เพิ่มพูนสติปัญญา เพิ่มพูนทักษะและประสบการณ์ อันเกิดจากการศึกษา การฝึกอบรมบ่มเพาะด้วยศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรมอันดีงามต่าง ๆ และการศึกษาเรียนรู้จะก่อให้เกิดพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำหน้าที่การงาน หรือเสริมสร้างพัฒนาอาชีพที่มีอยู่ให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นตลอดจนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเจตคติเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของโลก เช่น การงาน การเมือง การเป็นพลเมืองที่ดี เศรษฐกิจ การมีสุขภาพดี มีจิตใจที่ดีงาม ตลอดถึงการพัฒนาด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้น บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านกาย หมายถึง คนในสังคมควรได้รับการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งภายนอกและภายใน อันจะส่งผลดีทั้งต่อตนเองและสังคมโดยรวม โดยอาศัยหลักศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรม อันเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติที่เสริมสร้างชีวิตคนให้เป็นคนดี อีกทั้งยังเป็นหลักพื้นฐานในการดำเนินชีวิตเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางสูงสุดของชีวิตอีกด้วย

๔.๑.๑ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านกาย

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านกาย คือ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีให้เป็นผู้ที่มีศีลธรรม หรือ “อารยชน” เป็นการสร้างจิตสำนึกขั้นพื้นฐานทางศีลธรรม เป็นการเสริมสร้างพัฒนาคนในสังคมให้เป็นคนที่มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย เคารพกฎระเบียบทางสังคม และละเว้นการประพฤติชั่วทุจริตต่าง ๆ ดำเนินชีวิตด้วยกุศลกรรม ๑๐ ประกอบด้วยกายสุจริต ๓ วจีสุจริต ๔ และมโนสุจริต ๓ และเบญจศีลเบญจธรรม เป็นต้น จะเห็นภาพรวมดังนี้

กรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร[๕] กล่าวถึง เหตุและผลเป็นปัจจัยที่ทำให้มนุษย์เกิดมาความแตกต่างกัน คือ ทำไมบางคนเกิดมามีอายุยืน-บางคนมีอายุสั้น, ทำไมบางคนเกิดมามีโรคมาก-บางคนมีโรคน้อย, ทำไมบางคนเกิดมามีผิวพรรณงาม-บางคนมีผิวพรรณทราม, ทำไมบางคนเกิดมามีศักดามาก-บางคนมีศักดาน้อย, ทำไมบางคนเกิดมามีโภคะมาก-บางคนมีโภคะน้อย, ทำไมบางคนเกิดในตระกูลสูง-บางคนเกิดในสกุลต่ำ, ทำไมบางคนเกิดมามีปัญญาเฉลียวฉลาด-บางคนไร้ปัญญา, อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่ทำให้มนุษย์ทั้งหลายที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏเป็นคนเลวและดี ได้ดังนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบว่า “กรรม” หรือพฤติกรรมของมนุษย์เป็นตัว “ต้นเหตุ” ที่ทำให้มนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ มีความแตกต่างกัน ๗ คู่ มีประเด็น ดังนี้

กรรมคู่ที่ ๑ เหตุและผลที่ทำให้มีอายุสั้น-อายุยืน อายุสั้นเพราะชาติก่อนชอบฆ่าสัตว์ หลังจากตายก็ไปรับผลกรรมชั่วในนรกนั้น เมื่อใช้กรรมในนรกนั้นหมด หากกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ จะมีอายุสั้นเพราะเศษกรรมที่ยังเหลือ กล่าวคือ “เจตนา” คือ “กรรม” ผู้ที่ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิตด้วยเจตนา

---

[๕] ม.อุ. ๑๔/๕๗๙-๕๙๗/๓๒๓-๓๒๙.

จึงจะสำเร็จเป็นปาณาติบาต มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านร่างกายอย่างยิ่ง ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจากคำสัมภาษณ์**ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๓** กล่าวว่า กรรมคู่ที่ ๑ นั้นมีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านร่างกายอย่างยิ่ง เพราะในทางพระพุทธศาสนาถือว่าการกระทำ (กรรม) คือ ฆ่า พรากชีวิตของผู้อื่น นั้นทำให้ได้รับผลคืออายุสั้นทั้งในชาติปัจจุบันและชาติหน้าจริง[๙] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า หลักธรรมมีความเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน บางอย่างให้ผลช้าคนก็เข้าใจไม่มีผล บางอย่างให้ผลเร็วคนก็เข้าใจว่า กรรมตามสนอง ดังนั้นจึงควรมองว่า ปาณาติบาต การทำลายชีวิตให้สัตว์ (ฆ่าสัตว์) เป็นสัตว์ประเภทไหน มีคุณมากน้อยต่างกันอย่างไร ผลของกรรมนั้น (กรรมวิบาก) ก็ขึ้นอยู่ที่คุณของสัตว์นั้นด้วย[๑๐] กล่าวคือ คำว่า ฆ่าสัตว์นั้นหากเรามองในนักธรรมเป็นการเตือนสติให้เราไม่ประพฤติผิดทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๙** กล่าวว่า การที่จะใช้ร่างกายเราต้องใช้ให้ถูกต้อง เช่น การไม่ฆ่าสัตว์จะอายุยืน การฆ่าสัตว์จะทำให้อายุสั้นเป็นกุศโลบายที่ทำให้เราไม่ไปประหัตประหารชีวิตผู้อื่น[๑๑] ซึ่งมีผลกระทบต่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกาย สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า ผู้มีอายุสั้นเป็นการปิดกั้นโอกาสในการพัฒนาตนเองทั้งด้านสุขภาพ สติปัญญา ความรู้ความสามารถส่งผลให้เกิดปัญหาในระดับครอบครัว สังคมและประเทศชาติ เพราะทำให้จำนวนประชากรลดลง การพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมขาดความต่อเนื่อง[๑๒] กล่าวคือ คนที่ชอบฆ่าสัตว์ ถือเป็นการทำลายชีวิตสัตว์ให้ตกล่วงไป การกระทำเช่นนี้ย่อมมีกิเลสตัวหลักก็คือ โทสะ คือ ความโกรธไม่พอใจในสัตว์ที่ถูกฆ่านั้น กิเลสตัวรองคือ โลภะ คือ ความโลภ เพราะบางคนฆ่าเพราะความโลภเข้าครอบงำ เช่น ฆ่าเพราะต้องการสัตว์นั้นมาเป็นอาหาร ฆ่าเพราะอยากได้ค่าจ้าง หรือ ฆ่าเพราะความหวงแหนในทรัพย์ของตนจึงฆ่าสัตว์นั้นเพื่อปกป้องทรัพย์ เป็นต้น

ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านกาย ใช้หลักศีล ๕ ด้วยการประยุกต์ศีลเพื่อเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกาย ได้แก่ การปฏิบัติต่อศีลข้อที่ ๑ คือ ปาณาติปาติ เวรมณี คือ เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากความโกรธ เว้นจากความโลภ จัดเป็นหลักธรรมสำหรับมนุษย์ ธรรมที่ทำคนให้เป็นคนควรแก่การเคารพนับถือ โดยปกติมนุษย์เราจะไม่ฆ่ากัน ไม่ทำร้ายร่างกายกันไม่ว่าคนหรือสัตว์ต่างก็รักชีวิตของตนด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งสอดคล้องกับ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า การไม่ทำปาณาติบาต ทำให้อายุยืน ก็เป็นเหตุเป็นผลต่อเนื่องกัน เมื่อเราไม่ทำร้ายใครคนอื่นหรือสัตว์อื่นก็ไม่คิดทำร้ายเราเหมือนกัน

กรรมคู่ที่ ๒ เหตุและผลที่ทำให้มีโรคมาก-มีโรคน้อย มีโรคมากเพราะชาติก่อนชอบเบียดเบียนสัตว์ กล่าวคือ คนที่ชอบเบียดเบียดคนหรือสัตว์อื่นให้เดือดร้อน เป็นความสุขที่เกิดขึ้นบนกองทุกข์ของผู้อื่น เป็นความสุขที่เจือปนด้วยแรงอาฆาตและคำสาปแช่ง ผู้ที่มีความรู้สึกแบบนี้มักจะมีเหตุให้ต้องสร้างกรรมกับผู้อื่นอยู่ร่ำไป เพราะสำคัญผิดว่าการเบียดเบียนผู้อื่นทางกายจะนำความสุขมาให้แก่ตน ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า หากบุคคลชอบเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ และเบียดเบียนสัตว์ต่าง ๆ ก็ย่อมทำให้ได้รับผลกรรม คือ มักเจ็บไข้ได้ป่วยมี

---

[๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

[๑๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

[๑๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๙ สัมภาษณ์ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

[๑๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖. (ผศ.ดร.นิเทศ สนั่นนารี)

โรคเบียดเบียน เช่น คนที่ทำร้ายคนในครอบครัว มักเป็นโรคความเครียด ติดสุราและยาเสพติด เป็นโรคซึมเศร้า บางคนมีโรคนอนไม่หลับส่งผลต่อการเป็นโรคอื่น ๆ ตามมา เช่น ลำไส้ผิดปกติ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเส้นเลือดตีบในสมอง นักกีฬาประเภทปะทะคู่ต่อสู้ก็มีโอกาสร่างกายพิการ เป็นอัมพาต และเป็นโรคสมองเสื่อมด้วยเช่นกัน โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วบุคคลที่ทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่นก็ย่อมมีโอกาสถูกผู้อื่นเบียดเบียนและทำร้ายเช่นกัน นำไปสู่การก่อเวรซึ่งทำให้ไม่เป็นอันต้องทำมาหากิน[๑๓]

ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านกาย กรรมคู่ที่ ๒ ด้วยการฝึกใจให้มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์ ไม่ก่อเหตุทะเลาเบาะแว้งกัน ไม่เบียดเบียนกัน ให้เมตตาปรารถนาอยากให้ผู้อื่นมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า การไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน เกิดจากจิตใจที่ประกอบด้วยพรหมวิหารธรรม มีความโอบอ้อมอารียินดีในความรักความเมตตา สงสารอยากช่วยเหลือ ทำให้จิตใจมีความสุขได้ตลอดเวลา ดังนั้นผู้ทำจิตใจของตนได้อย่างนี้จึงเป็นเหตุให้มีโรคภัยน้อยลงไปด้วย[๑๔] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑** กล่าวว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อโรคฺยปรมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”คนที่มีโรคมาก ร่างกายไม่แข็งแรงจะทำอะไรย่อมลำบาก ทำมาหากินก็ไม่ได้ย่อมเป็นภาระของคนอื่น แต่คนที่มีโรคน้อยหรือไม่มีโรคใด ๆ ชีวิตเขาย่อมมีความสุข ไม่เป็นภาระของคนอื่น[๑๕]

กรรมคู่ที่ ๓ เหตุและผลที่ทำให้มีผิวพรรณทราม - ผิวพรรณงาม เพราะชาติก่อนเป็นคนมักโกรธ พยาบาทมาดร้าย หลังจากตายก็ไปเกิดในภูมิที่ลำบาก เมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในชาตินี้ทำให้ขี้เหร่ไร้เสน่ห์แก่ผู้พบเห็น เพราะความมักโกรธ กล่าวคือ คนที่มักโกรธย่อมมีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดี คือ คนที่มักโกรธจะเป็นคนทำตัวให้เป็นทุกข์ด้วยการไม่ลดละความโกรธ ก็คือการไม่เมตตาตนเองก่อนเมตตาคนอื่น ญาติสนิทมิตรสหายย่อมหลีกเลี่ยงคนมักโกรธ นี่เป็นโทษของคนมักโกรธ ไม่มีผู้ใดชอบคบหาสมาคมกับคนมักโกรธ เพราะไม่ทำให้เกิดความสบายใจ แล้วใครเล่าปรารถนาความไม่สบายใจไม่มีแน่นอน ถึงแม้ตัวเองจะก่อกวนให้ผู้อื่นไม่สบายใจมากมายเพียงใด ตนเองก็ไม่อยากสบายใจด้วยเช่นกัน คนมักโกรธมีอยู่ทุกที่ทุกสังคมรวมถึงตัวเราด้วย และที่สำคัญคนมักโกรธทำให้ขาดสติด่วนสรุปโดยขาดเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า ผู้ที่มีผิวพรรณทรามเพราะมักโกรธ ผู้มีผิวพรรณงามเพราะไม่โกรธ เหตุและผลนั้นมีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านร่างกายอย่างยิ่งเพราะการอยู่ในสังคมไม่ว่าจะอยู่ในหน้าที่การงานใดคนที่มักโกรธย่อมไม่เป็นที่พอใจรักใคร่ของคนทั่วไปอยู่แล้ว เช่น เป็นหัวหน้ามักโกรธ เป็นเจ้านายมักโกรธ ลูกน้องก็ไม่ชอบ เป็นพ่อค้าแม่ค้ามักโกรธ คนซื้อก็ไม่ชอบไม่อยากซื้อของด้วย เป็นต้น คนมักโกรธจะสะท้อนออกมาทางแววตาท่าทางผิวพรรณ ซึ่งจะทำให้คนอื่นสังเกตได้ไม่ยาก[๑๖] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ กล่าวว่า** ความโกรธ เกิดขึ้นภายในจิตใจ ส่งผลต่อกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ด้วย และร่างกายได้หลั่งสารอะดรีนาลีน (Adrenaline) หรือ อิพิเนฟริน (Epinephrine) เป็นสารแห่งความโกรธ ทำให้กล้ามเนื้อหลอดเลือดหัวใจทำงานอย่างเต็มที่ หัวใจบีบตัวมากขึ้น อัตรา

---

[๑๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๑๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

[๑๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๑๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

การเต้นของหัวใจสูงขึ้น ความดันเลือดสูงขึ้น และทำในสิ่งที่เมื่อก่อนไม่สามารถทำได้ เมื่อจิตสั่งสมความโกธรอยู่ประจำก็มีผลต่อผิวพรรณไปด้วย[๑๗]

ดังนั้น การเสริมสร้างชีวิตที่ดีในจูฬกัมมวิภังคสูตรนั้น ต้องระงับความโกรธให้ได้และต้องระงับกิเลส ๓ ตระกูลคือ ราคะ (ความกำหนัด) โทสะ (ความโกรธ) และโมหะ (ความหลง) เพราะเมื่อกิเลสเหล่านี้เกิดขึ้นกับผู้ใดแล้วย่อมทำให้ผู้นั้นมีผิวพรรณทราม มีความเศร้าหมองไม่ผ่องใส ย่อมจะพบแต่ความทุกข์ทรมานอีกยาวนาน ส่วนผู้ที่หมั่นฝึกอบรมตนเองมาดีแล้ว มีทั้งปัญญาเป็นเครื่องรักษาตน ย่อมสามารถขัดเกลากิเลสที่มีอยู่ในใจให้หมดได้ ด้วยการทำความดี ให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑** กล่าวว่า คนที่มีผิวพรรณวรรณะดีย่อมเป็นที่เสน่หาของคนรอบข้าง โอกาสในชีวิต โอกาสในการทำงานอาชีพย่อมมีมากกว่าคนอื่น เช่น ดารา นักร้อง ผู้นำทางสังคมส่วนมากล้วนแต่เป็นคนที่มีผิวพรรณวรรณะดีงามทั้งสิ้น ต่างจากคนที่มีผิวพรรณวรรณะเลวทรามโอกาสในสังคม โอกาสในหน้าที่การงานย่อมมีน้อย[๑๘] ดังนั้นถ้าเราต้องการรักษาใจตนเองไม่ให้เกิดความโกรธตามที่ประสบพบผ่านในทางพุทธศาสนสุภาษิตว่า “พึงตัดความโกรธด้วยความข่มใจ พึงตัดความโกรธด้วยปัญญา”

กรรมคู่ที่ ๔ เหตุและผลที่ทำให้มีศักดาน้อย - ศักดามาก เพราะชาติก่อนเป็นคนมีใจริษยาคนอื่น เห็นใครทำดีทนอยู่ไม่ได้เพราะมีใจริษยานอกจากไม่ชื่นชมแล้วยังตำหนิติเตียน หลังจากตายไปเกิดในอบายภูมิเสวยกรรมชั่วหมดแล้ว กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ทำให้เป็นคนมีศักดาน้อย ไม่มีเกียรติ ถ้ามียศมีตำแหน่งก็มักจะอยู่ในตำแหน่งต่ำอยู่เสมอ เหตุเพราะมีใจ**ริษยาเขา** กล่าวคือ ใจริษยา เป็นอาการอย่างหนึ่งของกิเลส ซึ่งปุถุชนธรรมดาย่อมยากที่จะควบคุมไว้ได้ ดังนั้น ความริษยาเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ย่อมก่อให้ความทุกข์เร่าร้อนแก่ตัวผู้ริษยาเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** บุคคลที่มียศถาบรรดาศักดิ์หรือชื่อเสียงน้อยกว่าคนอื่นก็มักเป็นคนที่ชอบมีพฤติกรรมอิจฉาริษยาผู้อื่น การที่อิจฉาริษยาผู้อื่นสะท้อนให้เห็นความเป็นผู้ที่ไม่มีจิตใจกว้างขวาง ส่งผลให้สังคมรอบข้างหรือสังคมในที่ทำงานไม่ให้ความไว้วางใจ เพราะการนินทาผู้อื่นเป็นการสร้างศัตรู อีกทั้งส่งผลต่อการประเมินของผู้บังคับบัญชากรณีการปฏิบัติงานในองค์กรด้วย การอิจฉาริษยาผู้อื่นยังส่งผลต่อสุขภาพทางใจและทางกาย เช่น มีความเครียดหรือในบางกรณีที่อิจฉาตาร้อนผู้อื่นมากๆก็อาจนำไปสู่การทำร้ายการลักขโมยและการใส่ร้ายป้ายสีบุคคลอื่นด้วย สุดท้ายก็จะได้รับโทษสูญเสียอิสรภาพ[๑๙] สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า คนที่มีความอิจฉา ริษยาผู้อื่น คือคนขาดมุทิตาจิต ขาดความยินดี ความพอใจ ของคนอื่นที่ได้ดีกว่าตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกตัวเองด้อยกว่าคนอื่น โดยเฉพาะด้านยศ ตำแหน่ง หน้าที่การงาน สาเหตุเพราะขาดมุทิตา แต่เต็มไปด้วยความริษยา[๒๐] กล่าวคือ คนที่มีใจริษยา คือ ความรู้สึกที่ไม่อยากเห็นคนอื่นได้ดีกว่า ได้ลาภมากกว่า มีชื่อเสียงมากกว่า และทนไม่ได้เมื่อผิดหวังย่อมเกิดความรู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่าย กินอยู่ก็ไม่เป็นสุข เห็นเรื่องน่าสนุกกลับกลายเป็นทุกข์ไปเสียสิ้นและจุดจบมักลงเอยด้วยเรื่องน่าเวทนา ความมีใจริษยาเป็นส่วนหนึ่งของกิริยาอาการที่แสดงออกทางกายและอารมณ์ซึ่งฝังตัวหลบซ่อนอยู่ภายใน

---

[๑๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

[๑๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๑๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๒๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

สายเลือดของมนุษย์ ใจริษยาเป็นอาการนามไม่สามารถจับต้องได้ แต่สามารถรับรู้ได้โดยการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลที่ตกอยู่ใต้อิทธิพลของอารมณ์ชนิดนี้ครอบงำ

ดังนั้น การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางกาย ด้วยการเอาชนะความริษยานั้น ใช้หลักกายภาวนาและปัญญาภาวนา เป็นการฝึกอบรมเจริญสติปัญญามีเมตตา มีความเป็นมิตรที่ดีต่อคนทุกคนที่เรามีปฏิสัมพันธ์ทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีมุทิตาจิตยินดีและชื่นชมในคุณงามความดีและกุศลกรรมของบุคคลอื่นซึ่งจะเป็นการช่วยบรรเทาให้ความรู้สึกริษยาเบาบางลง ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า ความอิจฉาริษยาทำให้คนไม่มีศักดาไม่มีอำนาจบารมี ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้มีมุทิตาต่อคนอื่น ชีวิตจะได้มีความสุข คนอิจฉาคนอื่น ชีวิตจะไม่มีความสุข ผู้คนรอบข้างไม่ชื่นชมนิยมชอบเพราะมีความร้อนเหมือนไฟ ไม่มีคนช่วยเหลือ นอกจากนั้นก็ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ การแสดงออกก็ไม่น่าคบหาเพราะมีแต่บึ้งตึงบูดบึ้งอารมณ์เกรี้ยวกราด มีผลต่อการดำเนินชีวิต[๒๑]

กรรมคู่ที่ ๕ เหตุและผลที่ทำให้มีโภคะน้อย-โภคะมาก เพราะชาติก่อนเป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว ไม่รู้จักบริจาคทานสิ่งของให้แก่ใคร ๆ เมื่อเกิดมาในชาตินี้จึงทำให้เกิดมายากจนขัดสนเงินทองของใช้ต่าง ๆ **เหตุเพราะเป็นคนตระหนี่** ส่วนคนที่เกิดมาร่ำรวยเพราะชาติก่อนเป็นคนมีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักให้ทาน มีข้าว น้ำ เป็นต้น กล่าวคือ กรรมคู่ที่ ๕ นั้น การให้ทานหรือการบริจาคสิ่งของนั้น ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิตก็ตาม ก็ควรให้ทั้งนั้น ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นเชื้อสายของบัณฑิต นักปราชญ์ คือผู้ที่ฉลาดในการสั่งสมบุญ ที่อุดมไปด้วยการบำเพ็ญทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เพราะคุณสมบัติ ๓ ประการนี้ คือ หนทางไปสู่ความสุขความเจริญของชีวิตทั้งในภพนี้และภพหน้า อีกทั้งยังเป็นเสบียงบุญที่จะนำไปสู่สวรรค์และนิพพาน บุคคลผู้ที่ได้ฝึกการเสริมสร้างชีวิตที่ดีแล้ว หรือผู้ที่เจริญแล้ว หรือผู้ที่พัฒนาแล้ว ต้องตระหนักดีว่าชีวิตที่ปราศจากการให้ทานนั้น ย่อมไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางได้ ก็เหมือนเรือที่ไม่มีหางเสือ ต้องลอยลำอยู่กลางทะเล เช่นกันชีวิตของผู้ที่ไม่ให้ทานก็ย่อมจะลอยเคว้งคว้าง อยู่ในสังสารวัฏนี้ร่ำไป และไม่สามารถก้าวไปสู่บันไดแห่งความสำเร็จและความเจริญรุ่งเรืองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๙** กล่าวว่า การไม่ให้ทาน การไม่เสียสละ เปรียบเหมือนนกไม่มีขน คนไม่มีเพื่อนย่อมบินสูงไม่ได้ การให้ทานคือช่วยเหลือผู้อื่นนั้น ทำได้หลายอย่าง เช่น เป็นวัตถุสิ่งของก็ได้ เป็นกำลังใจก็ได้ การเสียสละอารมณ์ขุ่นมัวในใจก็ได้ คำว่าโภคะ ไม่ได้ตีความเชิงวัตถุอย่างเดียว[๒๒] การไม่ให้ทาน ไม่เสียสละ ย่อมมีผลกรรมที่ส่งผลให้มีโภคสมบัติน้อย ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า การไม่ให้ทาน ไม่เสียสละ มีผลต่อความไม่พร้อมในการเสริมสร้างชีวิตด้านร่างกายของตนเอง เนื่องจากการมีทรัพย์สินเงินทองเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะดูแลสุขภาพ พัฒนาชีวิต พัฒนาการศึกษาและเสริมสร้างความพร้อมด้านสุขภาวะ ความพร้อมด้านอยู่อาศัยเมื่อไม่มีความพร้อมด้านโภคะสมบัติ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมขาดหายไป ขณะเดียวกันเมื่อถึงคราวลำบากก็ย่อมไม่มีใครช่วยเหลืออนุเคราะห์สงเคราะห์ เพราะการเป็นผู้ไม่รู้จักคำว่า**ให้**ย่อมขาดกัลยาณมิตรขาดคนคบค้าสมาคมขาดบริวาร เมื่อถึงคราวลำบากสุดท้ายก็ต้องใช้ชีวิตตามลำพัง เผชิญโชคชะตาปัญหาชีวิตด้วยตนเอง[๒๓] สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้**

---

[๒๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

[๒๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๙ สัมภาษณ์ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

[๒๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ กล่าวว่า เมื่อคนสร้างเหตุแห่งการมีโภคะน้อย เกิดมาต่ำต้อย ด้อยวาสนาชีวิตทางกายภาพเช่นหน้าที่การงาน ฐานะทางสังคมย่อมลำบาก เมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บไม่มีเงินไปรักษาชีวิตด้านร่างกายย่อมลำบาก ขัดสนทุกด้าน[๒๔] สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า การให้ทานเป็นการแสดงออกทางกาย ทำให้คนอื่นได้เห็นสัมผัสได้ การเสียสละด้วยการให้แบ่งปันเป็นการแสดงออกทางกายด้วยการทำดี ย่อมเป็นที่ชื่นชมของคนที่พบเห็นอยู่แล้ว เป็นสิ่งดีงามที่ทำให้ได้ใจคนอื่น ในด้านร่างกายถือว่าเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องดีงามที่ควรกระทำบ่อย ๆ[๒๕] และจากการสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๕** กล่าวว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านร่างกายนั้น คำว่า โภคะ แปลว่า ทรัพย์สินเงินทอง เหตุผลที่มีโภคะน้อยหรือโภคะมาก ขึ้นอยู่กับการกระทำของบุคคลนั้น ๆ ถ้าอยากมีโภคะน้อยก็ไปปฏิบัติตามอบายมุข ถ้าอยากเป็นคนมีโภคะมากต้องปฏิบัติตามหลักทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม ๔ คือ ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน ๔ ประการ หรือเรียกว่า “คาถาเศรษฐี” หรือ อุ กา กะ สะ นอกจากนี้ยังจะต้องเว้นจากอบายมุขทั้งปวงควบคู่กันไปด้วย เพราะอบายมุขนั้นเป็น หนทางแห่งความเสื่อมทรัพย์อับชีวิตทั้งหลาย[๒๖]

ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางกาย คู่ที่ ๕ ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า การให้ทานเป็นการแสดงออกทางกาย ทำให้คนอื่นได้เห็นสัมผัสได้ การเสียสละด้วยการให้แบ่งปันเป็นการแสดงออกทางกายด้วยการทำดี ย่อมเป็นที่ชื่นชมของคนที่พบเห็นอยู่แล้ว เป็นสิ่งดีงามที่ทำให้ได้ใจคนอื่น ในด้านร่างกายถือว่าเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องดีงามที่ควรกระทำบ่อยๆ[๒๗] สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า การให้ เป็นคุณธรรมของการอยู่ร่วมกัน ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก ผู้มักตระหนี่ถี่เหนียวไม่แบ่งปันสิ่งของทรัพย์สินให้กับผู้ใดเลย แม้ว่าทรัพย์จะมีมากก็ไม่เป็นประโยชน์อะไรถึงมีทรัพย์น้อยแต่รู้จักการแบ่งปันทรัพย์นั้นมากขึ้นด้วยคุณค่า[๒๘] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า ผู้ให้ย่อมมีโภคสมบัติมาก ส่งผลให้มีความพร้อมในการพัฒนากาย พัฒนาการศึกษา ตลอดถึงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ใช้สำหรับการประคับประคองดำเนินชีวิตให้มีความสงบสุขและประสบความสำเร็จในสิ่งที่พึงปรารถนา ถึงคราวที่จะต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้อื่นก็ย่อมมีกัลยาณมิตรให้ความช่วยเหลืออันเนื่องมาจากการให้ที่ทำให้เกิดบริวารนั่นเอง[๒๙]

กรรมคู่ที่ ๖ เหตุและผลที่ทำให้เกิดในสกุลต่ำ-เกิดในสกุลสูง เพราะชาติก่อน เป็นคนกระด้าง เย่อหยิ่ง ไม่มีสัมมาคารวะ ไม่อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่เคารพต่อสมณะพราหมณ์ และผู้ใหญ่ในตระกูล เมื่อตายไปก็ไปเกิดในที่ลำบาก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ในภายหลังจึงทำให้มาเกิดในตระกูลที่ต่ำ เพราะเป็นคนกระด้างไม่มีสัมมาคารวะ ส่วนคนที่เกิดในตระกูลสูง เพราะชาติก่อนเป็นคนมีสัมมาคารวะอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยกตนข่มท่าน จึงทำให้เกิดในตระกูลสูง ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า ตามหลักกฎแห่งกรรม บุคคลที่เกิดในสกุลต่ำอันเนื่องมาจากการไม่

---

[๒๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.
[๒๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๒๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๕ สัมภาษณ์ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.
[๒๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๒๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๒๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ให้เคารพนับถือบุคคลที่ควรเคารพนับถือ สถานที่ที่ควรเคารพนับถือ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ควรเคารพนับถือ ก็ย่อมทำให้นำไปสู่การเกิดในสกุลต่ำหรือเปรียบเทียบก็คือการไม่มีโอกาสได้เข้าสู่สมาคมของผู้มีความรู้ความสามารถ สมาคมของผู้มีปัญญาหรือผู้มีทรัพย์ การไม่อ่อนน้อมถ่อมตนก็ย่อมทำให้ตนเองอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ขาดโอกาสในการพัฒนากาย พัฒนาการศึกษา พัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของตนเอง ส่งผลให้ชีวิตไม่ได้รับการพัฒนาไปตามลำดับชั้น ย่ำอยู่กับที่ขาดความเจริญก้าวหน้าทั้งทางกายและหน้าที่การงาน ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า ความอ่อนน้อมถ่อมตนทำให้เกิดในตระกูลสูง ความกระด้างหยาบคายทำให้เกิดในตระกูลต่ำ ความอ่อนน้อมความกระด้างมีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านร่างกายยิ่ง การแสดงออกดีและไม่ดี เป็นคุณลักษณะประการหนึ่งที่สะท้อนมาจากจิตใจ การฝึกฝนอบรมมารยาทความอ่อนน้อมถ่อมตน ย่อมทำให้เกิดความดีงาน เป็นการกระทำที่สังคมยอมรับอย่างยิ่ง[๓๐]

ดังนั้น การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร กรรมคู่ที่ ๖ ความอ่อนน้อมถ่อมตน หมายถึง การเอามานะทิฏฐิออก เช่น ให้มีความสงบเสงี่ยมเจียมตน ไม่ทระนงตน ไม่ถือตัว ไม่ดูถูกเหยียดหยามใคร ไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่ง เป็นต้น การอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นสิ่งสำคัญ เพราะความอ่อนน้อมถ่อมตนไม่เพียงแต่ช่วยให้เราสามารถเสริมสร้างพัฒนาวิธีการโต้ตอบกับผู้อื่นที่ใจดีมากขึ้นเท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลต่อวิธีที่รับรู้ตัวตนของตนเองและโลกรอบตัวด้วย ความอ่อนน้อมถ่อมตนจะช่วยให้ผู้อื่นมีความเห็นอกเห็นใจเราและเราเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า ในทางตรงกันข้ามเป็นธรรมชาติที่บุคคลผู้มีความเคารพนับถือในผู้อื่น มีความอ่อนน้อมถ่อมตนรู้จักเคารพในสถานที่ เคารพคนเคารพธรรมชาติ เคารพสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ย่อมทำให้มีโอกาสได้เกิดในตระกูลสูงหรือเปรียบเทียบก็คือมีโอกาสเข้าอยู่ในแวดวงของสังคมที่มีวุฒิภาวะ สังคมที่สามารถให้โอกาสในการพัฒนาชีวิตของตนเอง และมีโอกาสเจริญก้าวหน้าในทุก ๆ ด้าน[๓๑] ซึ่งสอดคล้องกับ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** ได้กล่าวว่า ความเย่อหยิ่ง ถือตัว ถือว่าเป็นกิเลสประเภทหนึ่ง มีสาเหตุเกิดจากตำแหน่งหน้าที่การงาน สถานะทางครอบครัว ทรัพย์สิน การศึกษา เป็นตัวสร้างความเหลื่อมล้ำทางสังคม ดังนั้นแม้จะเกิดในตระกูลสูง ก็ได้ชื่อว่ามีความประพฤติที่ต่ำ ในตรงกันข้ามผู้ไม่เย่อหยิ่งแม้จะเกิดในตระกูลต่ำ ก็ชื่อว่ามีความประพฤติที่สูงส่ง[๓๒] เพราะความอ่อนน้อมถ่อมตนเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมกับตนเองน้อยลงและสามารถปรับตัวเข้ากับความรู้สึกของผู้อื่นได้มากขึ้น ความอ่อนน้อมถ่อมตนยังช่วยในการเสริมสร้างพัฒนาการเติบโตในตนเองและการตระหนักรู้ในตนเอง เพราะจะช่วยให้ยอมรับอย่างมีเหตุมีผลตลอดถึงวิธีที่สามารถเสริมสร้างพัฒนาปรับปรุงตนเองได้เช่นกัน

กรรมคู่ที่ ๗ เหตุและผลที่ทำให้มีปัญญามาก-มีปัญญาน้อย เพราะชาติก่อนเป็นคนไม่ใฝ่ศึกษา ไม่เคยสอบถามหาความรู้ต่อสมณะพราหมณ์ ไม่เคยถามเรื่องบาปบุญคุณโทษต่อ ผลกรรมจากอดีตจึงทำให้ชาตินี้เป็นคนมีปัญญาน้อยหรือโง่ ส่วนคนที่เกิดมามีปัญญาเฉลียวฉลาด เพราะเขาประกอบกุศลกรรมเข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์ผู้ประพฤติดี แล้วสอบถามว่าอะไรเป็นบาปบุญ คุณโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ ทำให้เกิดมาในชาตินี้ เป็นคนมีปัญญามากฉลาดเฉียบแหลม กรรม

---

[๓๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

[๓๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๓๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

คู่ที่ ๗ นี้ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจากคำสัมภาษณ์**ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑** กล่าวว่า “ปญฺญา โลกสฺสมิ ปชฺโชโต ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก” “นตฺถิ ปญฺญา สมาอาภา แสงสว่างอื่นเสมอด้วยปัญญาไม่มี” คนที่มีปัญญามากอยู่ในสถานที่ใดย่อมเจริญรุ่งเรืองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ต่างจากคนมีปัญญาน้อยจะอยู่ที่แห่งใดย่อมลำบาก ประสบความสำเร็จได้ยาก[๓๓] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า คนที่เข้าพบศึกษาเรียนรู้กับผู้รู้หรือบัณฑิตนักปราชญ์ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนย่อมจะรับคำแนะนำที่ดีทุกด้าน ได้รับความรู้ในการที่จะปฏิบัติแม้แต่เรื่องเกี่ยวกับดูแลสุขภาพร่างกาย จึงมีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านร่างกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้[๓๔] สอดคล้องกับ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** ได้กล่าวว่า การศึกษาวิชาความรู้ในสมัยก่อนต้องเข้าหาสมณพราหมณ์ (ท่านพูดในบริบทสมัยโบราณหรือสมัยพุทธกาล) เพราะถือว่า สมณพราหมณ์ เป็นครูเป็นอาจารย์ ผู้เข้าไปใกล้จะได้รับการอบรมสั่งสอนในศิลป์วิทยาการต่าง สร้างวิชาความรู้ จนเกิดปัญญา[๓๕] ซึ่งสอดคล้องกับ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๙** กล่าวว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีอย่างหนึ่งที่มนุษย์เราขาดไม่ได้คือ เหตุผลปัญญาหรือความรู้ อย่างที่บอก “นกไม่มีขนคนไม่มีความรู้ขึ้นสู่ที่สูงไม่ได้” การจะแก้ปัญหาชีวิตได้มันจะต้องมีเหตุผลและปัญญา ซึ่งเราจะต้องเรียนรู้ ก็คือต้องศึกษากับผู้รู้ เขาเรียกว่า “ปรโตโฆสะ” เป็นวิถีทางเบื้องต้นแห่งปัญญาและสัมมาทิฐิ แต่ต้องมีโยนิโสมนสิการคอยกำกับ จึงจะสามารถรู้แยกแยะเฉพาะปรโตโฆสะฝ่ายดีได้ ปรโตโฆสะที่ปราศจากโยนิโสมนสิการจะนำให้เกิดความงมงาย หูเบา เชื่อง่าย ไร้เหตุผลและเป็นมิจฉาทิฐิได้ง่าย[๓๖]

สรุปได้ว่า “บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านกาย” ทั้ง ๗ คู่ ประกอบด้วย อายุสั้น–มีอายุยืน โรคมาก–โรคน้อย ผิวพรรณทราม–ผิวพรรมงาม ศักดาน้อย–ศักดามาก โภคะน้อย–มีโภคะมาก เกิดในสกุลต่ำ–เกิดในสกุลสูง มีปัญญามาก–มีปัญญาน้อย ดังกล่าวนั้น ทั้ง ๗ คู่ควรใช้หลักการลด–เพิ่มบวก นั้นก็หมายความว่า เมื่อรู้เหตุรู้ผลหรือรู้ว่าผลมันมาจากเหตุใดก็ต้องทำเหตุนั้นหรือกำจัดเหตุนั้นเพื่อให้มันมีผลตามที่เราต้องการ ดังนั้น ในด้านที่ไม่ดีคือด้านลบก็ลดให้มากที่สุด การที่จะลดได้ย่อมเกิดจากการฝึกสติฝึกสมาธิเพื่อให้เรามีปัญญามากยิ่งขึ้นการมีปัญญาคือ มีความรอบรู้ มีความเข้าใจอย่างกว้าง ๆ มากขึ้น และก็มีปัญญาที่เฉียบแหลมมากยิ่งขึ้น กล่าวคือ รู้ลึก รู้จริง รู้แจ้ง สามารถที่จะตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดถูกต้องดีงามโดยใช้หลัก “คุณธรรมจริยธรรม” เป็นสำคัญ ดังนั้น ถ้าเราลดด้านลบเพิ่มด้านบวกโอกาสที่จะบูรณาการในทุก ๆ เรื่องก็จะส่งผลต่อการพัฒนาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น กล่าวคือ เมื่ออายุยืน มีโรคน้อย หน้าตาผิวพรรณดี มียศฐาบรรดาศักดิ์มาก อยู่ในตระกูลที่สูงหรืออยู่ในสังคมสภาพแวดล้อมที่ดีงาม มีปัญญามีความรู้มีความสามารถองค์ประกอบเหล่านี้ย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถนำไปพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างชีวิตที่ดีงามทางด้านร่างกายให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทางร่างกายหมายถึงสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์เป็นผู้มีโรคน้อย อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีงาม อยู่ในสังคมที่ดีงาม สังคมมีคุณภาพสิ่งแวดล้อมมีคุณภาพครอบครัวมีคุณภาพ ชุมชนมีคุณภาพ ถ้าประชากรของประเทศทำได้ในภาพรวมเหล่านี้ประเทศชาติก็จะเป็นประเทศที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ถ้าประชากรของโลกทำได้ดังกล่าวนี้ก็จะทำ

---

[๓๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๓๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

[๓๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

[๓๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๙ สัมภาษณ์ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

ให้ประชากรโลกเป็นประชากรที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง หลักกรรมปฏิบัติในจูฬกัมมวิภังคสูตร ทุกคู่เป็นหลักควรปฏิบัติและควรเว้นเพราะมีผลต่อชีวิตด้วยกันทั้งนั้น เป็นหลักศีลและธรรมผู้ใดปฏิบัติผู้นั้นย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๔.๒ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านจิตใจและอารมณ์

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจ ผลกระทบทางด้านจิตใจ ที่ได้รับขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมที่เข้ามากระทบและมุมมองต่อผลกระทบนั้น เพราะคนเรามีความคิดประเมินภัยนั้น ๆ ไม่เท่ากัน ซึ่งจะเห็นได้จากการพัฒนาทางด้านวัตถุในศตวรรษที่ ๒๑ นั้น มีการแข่งขันกันสูงขึ้น เช่น มีการนำนวัตกรรมใหม่ ๆ มาใช้ทดแทนกำลังคนมากขึ้น ปัญหาการครองชีพ ปัญหาหนี้สิน ปัญหารายได้ไม่พอรายจ่ายประจำวันมีมากขึ้น ส่งผลกระทางด้านจิตใจและอารมณ์ ส่งผลให้คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่กระตุ้นให้เกิดทุกข์ จากที่เป็นคนมีอารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใส ก็แปรเปลี่ยนไปเป็นหน้าบึ้งบูดไม่เบิกบาน จากสยามเมืองยิ้มก็กลายเป็นสยามเมืองแห่งความเคร่งเครียด จะเห็นได้ว่าคนส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมในศตวรรษที่ ๒๑ ทำให้เกิดความเครียดมากยิ่งขึ้น เกิดอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่าย โมโหง่าย ยอมไม่เป็น เย็นไม่พอ รอไม่ได้มากขึ้น ๆ จึงส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจถึงอารมณ์ด้วย ทำให้การดำเนินชีวิตความเป็นอยู่มีความทุกข์ใจมากยิ่งขึ้น ความสุขในชีวิตลดน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจากคำสัมภาษณ์ของ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า อารมณ์เป็นเจตสิกของจิต ทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับจิตใจมาก จึงต้องอาศัยหลักการวิธีการที่จะพัฒนาจิตใจให้ผ่องใสอยู่เสมอ เพราะมีจิตดี อารมณ์ก็ดีไปด้วย[๓๗] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐** กล่าวว่า มนุษย์ถ้ามีพื้นฐานของจิตใจที่ดีงาม จะทำให้เป็นคนดีอารมณ์ดี มีความร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ จึงมีความสุข ประกอบการใด ๆ ก็มักสำเร็จได้ง่าย ปฏิบัติธรรมเจริญจิตภาวนาก็มีความก้าวหน้าสมดังปรารถนาทุกประการ[๓๘]

๔.๒.๑ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรด้านจิตใจและอารมณ์

แนวทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรด้านจิตใจและอารมณ์ ต้องอาศัยหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ซึ่งเป็นหลักคำสอนให้ดำเนินชีวิตที่เป็นสายกลางอย่างมีเหตุมีผล ให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่สุด การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยการนำหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้อยู่ร่วมกันได้ในสังคมอย่างมีความสุขนั้น หมายความว่า จิตใจของคนเราต้องผ่านการเรียนรู้ ผ่านการฝึกอบรมเสริมสร้างพัฒนาตนเองมาโดยลำดับทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี ด้วยจิตที่เป็นกุศลกรรม คือ เป็นจิตที่ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยไม่ถูกต้องตามครรลองคลองธรรม จิตใจและอารมณ์สงบเยือกเย็น ประกอบด้วยเมตตาจิตใจต่อเพื่อนมนุษย์ ไม่มีจิตใจคิดร้ายอาฆาตพยาบาทใคร ให้มีแต่ความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความคิดเห็นที่เป็นสัมมาทิฐิ คือความเห็นที่ถูกต้องเป็นประโยชน์ เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งชีวิต คิดถึงใจเราใจเขา รู้จักให้อภัยและมุ่งมั่นเสริมสร้างพัฒนาจิตใจและอารมณ์ให้สะอาดสว่างใสบริสุทธิ์

---

[๓๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

[๓๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

สงบขึ้นด้วยการฝึกจิตตภาวนา มุ่งทำจิตใจให้มั่นคงแน่วแน่ สงบระงับจากสิ่งที่มากระทบจิตใจและอารมณ์ให้มากที่สุด ให้เป็นคนมีเหตุมีผล ไม่ใช้อารมณ์และความรู้สึกอยู่เหนือเหตุผล มีสติสัมปชัญญะคอยควบคุมจิตใจและอารมณ์อยู่เสมอเมื่อมีสิ่งมากระทบจิตใจและอารมณ์ ต้องให้รู้เท่าทันสามารถหักห้ามควบคุมจิตใจและอารมณ์ไม่ให้กระเทือนหรือหวั่นไหวตามไปด้วย และส่งผลให้การแสดงออกทั้งกายและทางจิตใจอารมณ์เป็นไปตามปกติไม่แสดงอาการหงุดหงิด หรือความไม่พอใจใด ๆ ให้ปรากฏ สามารถที่จะดำรงตนอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสงบสุข ทำให้ชีวิตมีความสงบสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า การปฏิบัติตามหลักศีลธรรมทางพระพุทธศาสนาล้วนแต่เป็นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีงามด้านจิตใจและอารมณ์ หลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรก็เช่นเดียวกัน[๓๙] สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทั้งด้านจิตใจและอารมณ์ ควรพิจารณาจากองค์ประกอบต่อไปนี้ คือ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การใช้ประสาทสัมผัส กับสิ่งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม เพราะสิ่งที่บุคคลสัมผัสย่อมมีผลต่อจิตใจและอารมณ์ สภาพแวดล้อมที่ดีก็ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ที่ดี ในขณะที่สภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ สังคมที่เป็นพิษ บรรยากาศที่เต็มไปด้วยคนไม่มีศีล สังคมอาชญากรรม ยาเสพติด หากเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นโอกาสที่จะพัฒนาจิตใจและอารมณ์ก็ย่อมเป็นไปได้ยาก องค์ประกอบต่อมาที่การศึกษาเรียนรู้ที่ถูกต้องตามหลักศาสนาเพื่อให้เราสามารถพัฒนาตนเองให้มีสมาธิ มีความสงบ มีจิตใจวิธีคิดที่ถูกต้อง ใช้สติฝึกสติสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญาอย่างแท้จริง บุคคลที่มีสมาธิ มีความสงบ ฝึกสติรู้เท่าทันต่อความเป็นไปของตนเองบุคคลรอบข้างสภาพแวดล้อมและสังคม บุคคลย่อมควบคุมอารมณ์ พัฒนาอารมณ์ของตนเองได้ การที่จะพัฒนาสิ่งเหล่านี้ได้ก็ต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายนอกก็คือการศึกษาเรียนรู้จากผู้รู้และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ส่วนปัจจัยภายในก็คือการฝึกคิดใคร่ครวญด้วยตนเอง เช่น หลักโยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี ประกอบด้วย ๑) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย ๒) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ ๓) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ ๔) วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ (คิดแบบแก้ปัญหา) ๕) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ ๖) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก ๗) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ๘) วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม ๙) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน และ ๑๐) วิธีคิดแบบวิภัชชวาท[๔๐] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๕** กล่าวว่า การกระทำนั้นก็มีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างยิ่งโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ หมายถึง มุมมองการกระทำของแต่ละบุคคลจะต่างกัน เช่น คนดี เขาทำความดีเขาก็บอกว่าดี ส่วนคนชั่วเขาทำในสิ่งที่ไม่ดี แต่เขากลับบอกว่าดี เหมือนกับโจรไปปล้นเขามาได้เยอะก็บอกว่าดี ฉะนั้นดีในที่นี้ขึ้นอยู่กับวิธีคิดและขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละบุคคล อย่างเราเป็นคนดีไปลักขโมยของคนอื่นถือว่าเป็นเรื่องที่เลวร้าย เราจะเห็นได้ว่าถ้าเป็นคนดีไปอยู่ใกล้คนไม่ดีอันนั้นก็ไม่ค่อยจะดี แต่ถ้าเมื่อไหร่คนไม่ดีไปอยู่กับคนไม่ดีมันก็คือคนไม่ดี การคบคนก็คือวิสาสะถ้าต้องการเป็นคนดีให้อยู่ใกล้คนดี ต้องการเก่งก็ให้อยู่ใกล้คนเก่ง[๔๑] ดังนั้น การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านจิตใจและอารมณ์กับกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรทั้ง ๗ คู่ มีดังนี้

---

[๓๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

[๔๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๔๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๕ สัมภาษณ์ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

กรรมคู่ที่ ๑ เหตุและผลที่ทำให้มีอายุสั้น-อายุยืน อายุสั้นเพราะชาติก่อนชอบฆ่าสัตว์ หลังจากตายก็ไปรับผลกรรมชั่วในนรกนั้น เมื่อใช้กรรมในนรกนั้นหมด หากกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ จะมีอายุสั้นเพราะเศษกรรมที่ยังเหลือ กล่าวคือ “เจตนา” คือ “กรรม” ผู้ที่ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิตด้วยเจตนาจึงจะสำเร็จเป็นปาณาติบาต มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านจิตใจและอารมณ์อย่างยิ่ง ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐** กล่าวว่า อายุสั้น มักทำให้จิตใจไม่เบิกบาน อารมณ์เศร้าหมองไม่ผ่องใส ส่วนอายุยืน ก็เพราะจิตใจร่าเริง อารมณ์สุดชื่น เบิกบานแจ่มใส[๔๒] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑** กล่าวว่า คนที่อายุยืนย่อมทำให้จิตใจดี อารมณ์แจ่มใส และทำนองเดียวกัน คนที่จิตใจดี อารมณ์ดีย่อมส่งผลทำให้อายุยืน คนที่รู้ว่าตัวเองอายุสั้นจิตใจย่อมหดหู่ทุกข์ใจ การที่คนอายุสั้น อายุยืนย่อมมีผลต่อจิตใจและอารมณ์[๔๓] ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะคติของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** คนอายุสั้นย่อมมีโอกาสในการพัฒนาจิตใจและอารมณ์น้อยกว่าบุคคลที่อายุยืน ถ้ามองในเชิงบวก คนอายุสั้นก่อนเสียชีวิตถ้าหากมีสติและปัญญาในขณะที่มีความเจ็บป่วยหรือเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ก็สามารถใช้ความเจ็บป่วยและปัญหาของตนเป็นอุปกรณ์ในการมองความเป็นอนิจจังของชีวิต เพื่อพัฒนาจิตใจ ยกระดับจิตใจและอารมณ์ของตนให้สูงขึ้นได้ อันนี้มองในเชิงบวก ส่วนบุคคลที่มีอายุยืนถ้าไม่ทิ้งโอกาสและปล่อยวันเวลาให้หมดไปโดยเปล่าประโยชน์ก็สามารถศึกษาเรียนรู้ธรรมะฝึกสมาธิและสติของตนเองให้มีปัญญามากยิ่งขึ้นก็จะสามารถพบกับจิตใจที่มีความสุขสงบและสามารถเกื้อกูลผู้อื่นและสังคมได้ด้วย[๔๔] ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** ได้กล่าวถึงกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรว่า การเป็นผู้ไม่ฆ่าสัตว์ไม่พรากชีวิตผู้อื่น ทำให้จิตใจสบายไม่เดือดร้อนไม่สะดุ้งระแวง ส่วนการฆ่าสัตว์พรากชีวิตผู้อื่น จิตใจย่อมเดือดร้อนกังวลหวาดกลัวระแวง จิตไม่สงบสบายเพราะกลัวผลกรรมที่ตามมาถึงตนเอง[๔๕]

ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์นั้น **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า เมื่อมีศรัทธาความเชื่อในเหตุและผลของกรรมและผลของกรรม คือเชื่อในเหตุและผล เรื่องอายุยืนอายุสั้น เพราะการทำปาณาติบาต ย่อมมีผลต่อจิตใจแน่นอน คือ ไม่กล้าฆ่าสัตว์ เพราะกลัวตัวบาป[๔๖] นอกจากนี้ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า ถ้ามองในเชิงบวก คนอายุสั้นก่อนเสียชีวิตถ้าหากมีสติและปัญญาในขณะที่มีความเจ็บป่วยหรือเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ก็สามารถใช้ความเจ็บป่วยและปัญหาของตนเป็นอุปกรณ์ในการมองความเป็นอนิจจังของชีวิต เพื่อพัฒนาจิตใจ ยกระดับจิตใจและอารมณ์ของตนให้สูงขึ้นได้ อันนี้มองในเชิงบวก ส่วนบุคคลที่มีอายุยืนถ้าไม่ทิ้งโอกาสและปล่อยวันเวลาให้หมดไปโดยเปล่าประโยชน์ก็สามารถศึกษาเรียนรู้ธรรมะฝึกสมาธิและสติของตนเองให้มีปัญญามากยิ่งขึ้นก็จะสามารถพบกับจิตใจที่มีความสุขสงบและสามารถเกื้อกูลผู้อื่นและสังคมได้ด้วย[๔๗]

กรรมคู่ที่ ๒ เหตุและผลที่ทำให้มีโรคมาก-มีโรคน้อย มีโรคมากเพราะชาติก่อนชอบเบียดเบียนสัตว์ กล่าวคือ คนที่ชอบเบียดเบียนคนหรือสัตว์อื่นให้เดือดร้อน เป็นความสุขที่เกิดขึ้นบน

---

[๔๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๔๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.
[๔๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.
[๔๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๔๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๔๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

กองทุกข์ของผู้อื่น เป็นความสุขที่เจือปนด้วยแรงอาฆาตและคำสาปแช่ง ผู้ที่มีความรู้สึกแบบนี้มักจะมีเหตุให้ต้องสร้างกรรมกับผู้อื่นอยู่ร่ำไป เพราะสำคัญผิดว่า การเบียดเบียนผู้อื่นทางกายจะนำความสุขมาให้แก่ตน มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านจิตใจและอารมณ์อย่างยิ่ง ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ กล่าวว่า** การเบียดเบียนรังแกผู้อื่นย่อมทำให้จิตใจวิตกกังวลหวาดผวา คิดมากเครียดได้ ส่วนผู้ไม่เบียดเบียนรังแกผู้อื่นย่อมมีความสุขไม่คิดกังวลเครียดกับการดำเนินชีวิตใด[๔๘] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑** กล่าวว่า คนที่มีโรคน้อย และโรคมากย่อมมีผลต่ออารมณ์และจิตใจของคน คนที่มีโรคมากจิตใจและอารมณ์ย่อมหมองหม่นเพราะโรคกายรุมเร้าจึงทำให้ทุกข์ใจไปด้วย ซึ่งต่างจากคนที่มีโรคน้อย จิตใจย่อมร่าเริงแจ่มใส อารมณ์ดีมีเมตตาเพราะร่างกายไม่มีโรค[๔๙]

ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์นั้น **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า เปรียบการมองเหรียญสองด้าน คนมีโรคมาก ถ้าไม่ขาดสติใช้ปัญหาหรือความทุกข์จากการมีโรคมากเป็นเครื่องมือในการมองเห็นสัจธรรมฝึกสติ ฝึกสมาธิ ก็ย่อมทำให้ยกระดับจิตใจและเผชิญอารมณ์กับเวทนาต่าง ๆ ได้อย่างรู้เท่าทัน ชีวิตก็จะมีความสุขแม้จะมีโรคมาก และในขณะเดียวกันก็มีโอกาสปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ส่วนบุคคลที่มีโรคน้อยแน่นอนว่าย่อมมีโอกาสในการที่จะแสวงหาสิ่งที่ดีมีความพร้อมในการที่จะพัฒนาจิตใจและอารมณ์ถ้าหากไม่มีความประมาท คนมีโรคน้อยมีพลังมากก็ต้องใช้พลังของชีวิตใช้ความมีสุขภาพที่แข็งแรงทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่มีผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ในด้านที่ดีงามเป็นประโยชน์ต่อตนเองสังคมและส่วนรวม ถ้ามีโรคน้อยมีพละกำลังมากมีสุขภาพที่ร่างกายที่แข็งแรงแต่ถ้าไม่นำไปใช้ประโยชน์ในสิ่งที่สร้างสรรค์แม้จะสุขภาพแข็งแรงอายุยืนยาวนานแต่ก็ไม่ได้มีคุณค่าและความหมายใด ๆ เลย[๕๐]

กรรมคู่ที่ ๓ เหตุและผลที่ทำให้มีผิวพรรณทราม - ผิวพรรณงาม เพราะชาติก่อนเป็นคนมักโกรธ มีความอาฆาตพยาบาทมาดร้าย หลังจากตายก็ไปเกิดในภูมิที่ลำบาก เมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในชาตินี้ทำให้ขี้เหร่ไร้เสน่ห์แก่ผู้พบเห็น เพราะความมักโกรธ กล่าวคือ คนที่มักโกรธย่อมมีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้สนจิตใจและอารมณ์ คือ คนที่มักโกรธจะเป็นคนทำตัวให้เป็นทุกข์ด้วยการไม่ลดละความโกรธ ก็คือการไม่เมตตาตนเองก่อนเมตตาคนอื่น ญาติสนิทมิตรสหายย่อมหลีกเลี่ยงคนมักโกรธ นี่เป็นโทษของคนมักโกรธ ไม่มีผู้ใดชอบคบหาสมาคมกับคนมักโกรธ เพราะไม่ทำให้เกิดความสบายใจ แล้วใครเล่าปรารถนาความไม่สบายใจไม่มีแน่นอน ถึงแม้ตัวเองจะก่อกวนให้ผู้อื่นไม่สบายใจมากมายเพียงใด ตนเองก็ไม่อยากสบายใจด้วยเช่นกัน คนมักโกรธมีอยู่ทุกที่ทุกสังคมรวมถึงตัวเราด้วย และที่สำคัญคนมักโกรธทำให้ขาดสติด่วนสรุปโดยขาดเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ กล่าวว่า** คนที่สร้างเหตุและผลที่ทำให้มีผิวพรรณทราม - ผิวพรรมงาม ย่อมมีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ คนที่ผิวพรรณงามไปที่ไหนผู้คนย่อมยกย่อง เสน่หา เกิดความมั่นใจในตนเองส่งผลให้จิตใจและอารมณ์ดี ส่วนคนที่ผิดพรรณทรามย่อมตรงกันข้าม จิตคิดอาฆาตมาดร้าย อิจฉาริษยาคนอื่น ทำให้ผิวพรรณทราม ส่งผลให้จิตใจและอารมณ์เลวทรามไปด้วย[๕๑]

---

[๔๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

[๔๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๕๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๕๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า บุคคลผู้ไม่โกรธ จิตใจจะไม่ขุ่นมัว ส่วนผู้มักโกรธจิตใจจะขุ่นมัวมีแต่ความวู่วาม ชีวิตมีแต่ความทุกข์[๕๒] สอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า ความมักโกรธเกิดที่จิต ส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ให้ปกติ มีผลต่อผิวพรรณตลอด เพราะเกิดจากความเศร้าหมองของจิตใจและอารมณ์ก็เสียไปด้วย[๕๓]

ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์นั้น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ **ท่านที่ ๔ ผศ.ดร.นิเทศ สนั่นนารี** กล่าวว่า ผิวพรรณทรามหรือหน้าตาขี้ริ้วขี้เหร่ ย่อมทำให้จิตใจและอารมณ์พลอยไม่มีความสุขไปด้วย หลายคนก็พยายามที่จะทำศัลยกรรมตัวเองปรับเปลี่ยนตัวเองทางด้านหน้าตา ซึ่งก็มองได้สองด้าน ด้านหนึ่งก็คือไม่รู้จักประมาณ ด้านที่สองก็คือรู้จักการเปลี่ยนแปลงตนเอง อย่างไรก็ตามถ้ามองในด้านบวกคนที่มีผิวพรรณไม่งามหน้าตาไม่ดีหุ่นไม่ดีก็ควรปรับปรุงตนเองในด้านความรู้ความสามารถปรับปรุงด้านปัญญาเพื่อทำให้ลบความด้อย ในเรื่องของหน้าตาบุคลิกภาพก็จะช่วยทำให้เสริมความมั่นใจและก็สามารถพึ่งพาตนเองได้ ส่วนคนที่มีผิวพรรณดีหน้าตางดงามหล่อเหลาก็ส่งผลต่อความสุขทางด้านจิตใจและอารมณ์กล้าที่จะเผชิญพบปะเจอผู้คนและสังคมทำให้โอกาสในการที่จะเจริญก้าวหน้าในชีวิตหน้าที่การงานก็มีมากขึ้น อย่างไรก็ตามถ้าบุคคลผู้มีผิวพรรณงดงามมีหน้าตาดีแต่ไม่เสริมสมรรถภาพทางด้านสติปัญญา ภูมิรู้ภูมิธรรม การมีผิวพรรณงดงามก็อาจจะด้อยค่าลงไปเลยก็ได้ ดังนั้นมองในเหรียญสองด้านผู้มีผิวพรรณงามหรือผู้มีผิวพรรณทราม ถ้าหากคิดที่จะปรับเปลี่ยนตนเองและเสริมสร้างจุดเด่นของตัวเองแก้จุดด้อยของตัวเองโอกาสที่จะพัฒนาชีวิตก็ย่อมมีมากขึ้นแน่นอน[๕๔]

กรรมคู่ที่ ๔ เหตุและผลที่ทำให้มีศักดาน้อย-ศักดามาก เพราะชาติก่อนเป็นคนมีใจริษยาคนอื่น เห็นใครทำดีทนอยู่ไม่ได้เพราะมีใจริษยานอกจากไม่ชื่นชมแล้วยังตำหนิติเตียน หลังจากตายไปเกิดในอบายภูมิเสวยกรรมชั่วหมดแล้ว กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ทำให้เป็นคนมีศักดาน้อย ไม่มีเกียรติ ถ้ามียศมีตำแหน่งก็มักจะอยู่ในตำแหน่งต่ำอยู่เสมอ เหตุเพราะมีใจ**ริษยาเขา** กล่าวคือ ใจริษยา เป็นอาการอย่างหนึ่งของกิเลส ซึ่งปุถุชนธรรมดาย่อมยากที่จะควบคุมไว้ได้ ดังนั้น ความริษยาเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ย่อมก่อให้ความทุกข์เร่าร้อนแก่ตัวผู้ริษยาเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า บุคคลผู้ที่มักอิจฉาริษยามักจะมีอารมณ์ที่บูดเน่าเศร้าหมอง จิตใจไม่มั่นคง ไม่เป็นที่รักของบุคคลรอบข้างไม่มีผู้เคารพนับถือ ไม่สามารถเป็นผู้นำได้ดี ตรงกันข้ามบุคคลผู้ที่มีแต่ความมุทิตาผู้อื่นย่อมได้รับการเคารพยกย่องจากผู้อื่น จิตใจย่อมเบิกบาน[๕๕] ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า ความริษยา เป็น “กิเลส” ทำให้จิตใจและอารมณ์เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา[๕๖]

ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์นั้น **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า คงต้องมองจากหลายองค์ประกอบหลายแง่มุมและมองรอบด้าน เพราะว่าบางทีคนที่มีศักดาน้อยอาจจะถูกมองว่าด้อยโอกาสในการพัฒนาตนเอง โอกาสที่จะได้รับการยอมรับจากสังคมนั้นมีน้อยก็

---

[๕๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๕๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๕๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.
[๕๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๕๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

จริง แต่ต้องรู้จักปรับเปลี่ยนจุดด้อยให้เป็นจุดแข็งก็คือ เมื่อไม่มียศฐาบรรดาศักดิ์ ไม่มีคนนับหน้าถือตา ในสังคมก็ต้องฝึกเป็นคนที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนให้มากยิ่งขึ้น เพื่อแสวงหาโอกาสดี ๆ ที่จะได้พัฒนาตนเองเสริมสร้างฐานะของตนเองและก็จะทำให้ยกระดับจิตใจและอารมณ์ของตนเองขึ้นด้วย แทนที่จะดีอกชกตัวโทษตัวเองว่าไม่มีหน้าไม่มีตาในสังคม ในขณะเดียวกันคนที่มียศฐาบรรดาศักดิ์ก็ควรใช้จุดนี้ให้เป็นประโยชน์ในการเป็นผู้ให้เมตตาผู้อื่นช่วยเหลือผู้อื่นทำดีกับผู้อื่น ไม่ใช่ไปใช้ยศฐาบรรดาศักดิ์ไปรังแกข่มเหงใช้อิทธิพลกับผู้อื่น เพราะถ้าทำเช่นนั้นก็จะทำให้จิตใจและอารมณ์ด้อยค่าลงทันที เพราะฉะนั้นถ้าจะพัฒนาตนเองใช้จุดแข็งของตัวเองไปสู่การพัฒนาจิตใจและอารมณ์แล้วจะต้องทำในสิ่งที่ดีงามมากยิ่งขึ้น เช่น เป็นผู้ให้ เป็นผู้เมตตา เป็นผู้เสียสละ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ยศฐาบรรดาศักดิ์การใช้ความเป็นผู้อาวุโสให้ความเมตตากรุณาของบุคคลที่ด้อยกว่า การทำได้เช่นนี้ย่อมทำให้มีความสุขใจและมีอารมณ์ที่ดีงามผ่องใสและมีบริวารมากยิ่งขึ้น[๕๗]

กรรมคู่ที่ ๕ เหตุและผลที่ทำให้มีโภคะน้อย-โภคะมาก เพราะชาติก่อนเป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว ไม่รู้จักบริจาคทานสิ่งของให้แก่ใคร ๆ เมื่อเกิดมาในชาตินี้จึงทำให้เกิดมายากจนขัดสนเงินทองของใช้ต่าง ๆ **เหตุเพราะเป็นคนตระหนี่** ส่วนคนที่เกิดมาร่ำรวยเพราะชาติก่อนเป็นคนมีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักให้ทาน มีข้าว น้ำ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐** กล่าวว่า คนที่มีโภคะน้อย จิตใจมักคับแคบอึดอัด อารมณ์ฉุนเฉียว คนที่มีโภคะมาก จิตใจเอื้ออาทร อารมณ์ดีมีเมตตากับผู้อื่น[๕๘] สอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑** กล่าวว่า คนที่มีโภคะน้อย การดำเนินชีวิตย่อมติดขัด ยากจน ส่งผลทำให้จิตใจไม่แจ่มใส อารมณ์ไม่เบิกบาน ระทมอมทุกข์ คนที่มีโภคะมากย่อมมีสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตสมบูรณ์ ไม่ขัดสนยากจน ย่อมส่งผลทำให้จิตใจดีงามอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน มีเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์[๕๙] การละคลายความตระหนี่ได้นั้น ก็ต้องเริ่มจากการเข้าใจถูกอันเกิดจากการฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรม เพราะอาศัยการได้ฟังได้ศึกษาพระธรรมย่อมทำให้เกิดปัญญา เกิดกุศลธรรมประการต่าง ๆ ทำให้คิดถูกว่า ควรที่จะสละแบ่งปันตามสมควร มีก็ให้และให้ตามกำลัง ตามสมควร ไม่ได้หมายความว่าจะให้หมด แต่เป็นประโยชน์กับผู้อื่น แม้เพียงเล็กน้อยก็เป็นประโยชน์กับเขา ความคิดเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ก็เพราะการฟัง การศึกษาพระธรรม และการได้รับการอบรมอย่างยาวนาน ความตระหนี่จะดับไม่เกิดอีกเลย คือ ถึงความเป็นพระโสดาบัน แต่จะค่อย ๆ ละคลายความตระหนี่ได้

ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์นั้น **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า กรรมคู่ที่ ๕ เหตุและผลที่ทำให้มีโภคะน้อย - มีโภคะมาก มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์นั้น ควรมองในเชิงบูรณาการหลายแง่มุมเช่นกัน เพราะผลจากกรรมที่ทำให้มีโภคะน้อยและมีโภคะมาก มีทรัพย์สมบัติมากเมื่อเกิดผลเช่นนั้นแล้วบุคคลจะพิจารณาผลดังกล่าวไปสู่การกระทำในลักษณะใด ถ้ามีโภคะน้อยต้องมีการประเมินตนเองเข้าใจตนเอง และตระหนักรู้ถึงผลกรรมที่เกิดขึ้นและพยายามปรับปรุงตนเองก็ย่อมจะได้ฝึกในการเป็นผู้ให้ ซึ่งการเป็นผู้ให้ทานก็สามารถทำได้ในหลายลักษณะ เช่น ให้ความร่วมมือด้านกำลังกาย กำลังสติปัญญา การให้ความร่วมมือในโอกาสต่าง ๆ ก็จะ

---

[๕๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๕๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

[๕๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

สามารถปรับเปลี่ยนหรือยกระดับชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น เป็นการยกระดับจิตใจและอารมณ์ความรู้สึกในแง่คุณธรรมได้มากยิ่งขึ้นต่อไป

ในขณะเดียวกันผู้ที่มีโภคะมีสมทรัพย์สมบัติมาก ก็ควรรักษามาตรฐานต่อยอดชีวิตที่ดีงามเป็นผู้ให้สังคม เป็นผู้ให้ส่วนรวมและในขณะเดียวกันต้องมีสติปัญญาในการใช้ทรัพย์สมบัติในทางที่ถูกต้อง กล่าวคือ ควรใช้ทรัพย์สมบัติสิ่งที่มีไปสู่การพัฒนาจิตใจยกระดับสติปัญญาของตนเองให้สูงยิ่งขึ้น เรียกว่า มีคุณธรรมมากขึ้น ไม่ใช่ใช้ทรัพย์สมบัติไปในทางที่ไม่ถูกไม่ควรจนทำให้สภาพจิตใจหรืออารมณ์มีความตกต่ำ การทำในแง่มุมสองลักษณะนี้เรียกว่า “จนก็ต้องจนแบบฉลาด” ในขณะเดียวกันเมื่อรวยก็ต้อง “รวยแบบฉลาด” ใช้ความรวยให้เกิดประโยชน์ในทางที่ถูกที่ควรนั่นเอง[๖๐]

กรรมคู่ที่ ๖ เหตุและผลที่ทำให้เกิดในสกุลต่ำ-เกิดในสกุลสูง เพราะชาติก่อน เป็นคนกระด้าง เย่อหยิ่ง ไม่มีสัมมาคารวะ ไม่อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่เคารพต่อสมณะพราหมณ์ และผู้ใหญ่ในตระกูล เมื่อตายไปก็ไปเกิดในที่ลำบาก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ในภายหลังจึงทำให้มาเกิดในตระกูลที่ต่ำ เพราะเป็นคนกระด้างไม่มีสัมมาคารวะ ส่วนคนที่เกิดในตระกูลสูง เพราะชาติก่อนเป็นคนมีสัมมาคารวะอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยกตนข่มท่าน จึงทำให้เกิดในตระกูลสูง มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์คือ จากการสัมภาษณ์ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐** กล่าวว่า คนที่เกิดในสกุลต่ำจิตใจเลื่อนลอยหงอยเหงา อารมณ์แปรปรวน คนที่เกิดในสกุลสูง จิตใจมั่นคง อารมณ์หนักแน่นมีแก่นสาร[๖๑] ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า ความเย่อหยิ่ง คือความรู้สึกว่า ตัวเราดีกว่าคนอื่น ทำให้ควบคุมจิตใจและอารมณ์ของตัวเองไม่ได้จึงทำให้เป็นผู้มักโกธร หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย[๖๒] สอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑** กล่าวว่า คนที่เกิดในตระกูลต่ำโอกาสในชีวิตย่อมมีน้อยกว่าคนอื่น บางสังคมผู้คนอาจดูหมิ่นดูแคลนคนที่ตระกูลต่ำ เช่นสังคมอินเดียที่ยึดถือเรื่องวรรณะเป็นต้น เมื่อเกิดในตระกูลต่ำย่อมส่งผลทำให้จิตใจถูกบีบคั้นจากสังคมรอบข้าง จิตใจและอารมณ์ไม่แจ่มใส ไม่เบิกบาน ระทมอมทุกข์หาความสุขได้ยาก ส่วนคนที่เกิดในตระกูลสูง โอกาสในชีวิตย่อมมีมากกว่าคนอื่น ผู้คนยกย่องสรรเสริญ ส่งผลทำให้จิตใจดีงาม อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน คุณภาพชีวิตย่อมดี มีความสุขสร้างความเจริญได้ง่ายกว่าคนอื่นที่เกิดในตระกูลต่ำ[๖๓]

ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์นั้น **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า ผู้มีแต่ความอ่อนน้อมถ่อมตนย่อมมีแต่ความเบิกบานใจดีจิตใจสูงเป็นที่ยกย่องนับถือยำเกรงของผู้อื่น ตรงกันข้ามผู้ที่แข็งกระด้างไม่มีความอ่อนน้อมเคารพต่อผู้อื่นย่อมจะได้รับแต่คำตำหนิติเตียน จิตใจและอารมณ์ไม่ผ่องใสเบิกบาน[๖๔] สอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า เหตุและผลที่ทำให้เกิดในสกุลต่ำ - เกิดในสกุลสูง มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ในเรื่องนี้ก็มีความสำคัญเช่นกัน เพราะกรรมเมื่อทำแล้วย่อมเกิดผลส่งผลให้เกิดในตระกูลต่ำหรือตระกูลสูงนั้น ก็เป็นผลที่เกิดขึ้นตามชีวิตของแต่ละบุคคล แต่ว่าเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะใช้ความมีสถานะดังกล่าวไปทำอะไรที่ส่งเสริมในการพัฒนาชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ของตน ดังนั้นก็ควรมองให้รอบด้านเช่นกัน กล่าวคือ

---

[๖๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๖๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

[๖๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

[๖๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๖๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

เมื่อเกิดในตระกูลที่ไม่ได้สูงส่งเกิดในตระกูลธรรมดาฐานะก็ธรรมดาพอประมาณ หรือเกิดในตระกูลที่ไม่ได้มียศฐาบรรดาศักดิ์ แต่จะใช้โอกาสนี้ในการเสริมสร้างชีวิตและจิตใจและอารมณ์ของตนอย่างไร สิ่งที่ทำได้ก็ควรทำพิจารณาตนเอง ข่มจิตใจ ปรับปรุงตัวเอง ปรับพฤติกรรม โดยไม่น้อยเนื้อต่ำใจ แต่ต้องใช้โอกาสนี้ในการให้ความร่วมมือสนับสนุนให้เกียรติบุคคลอื่น เคารพนับถือผู้ที่ควรเคารพนับถือมีสัมมาคารวะมากยิ่งขึ้น ไม่ใช่ว่าอยู่ในฐานะที่ต่ำต้อยแล้วยังไม่รู้จักปรับตัวเอง ก็จะทำให้เกิดภาวะความเครียดด้านจิตใจและอารมณ์ แต่ถ้าเมื่อไหร่เราปรับเปลี่ยนมุมมองก็จะสามารถพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสชีวิตจิตใจอารมณ์ที่ดีงามก็จะเกิดขึ้นได้

ส่วนบุคคลที่มีสถานะทางสังคมที่ดีกว่าคนอื่นก็ไม่ควรหลงระเริงตัวเอง ก็ควรให้เกียรติผู้น้อยให้เกียรติในฐานะมนุษย์ด้วยกัน ไม่ใช่ไปใช้สถานะทางสังคมสถานะทางเศรษฐกิจหรือตระกูลที่สูงข่มเหงรังแกผู้อื่น เพราะถ้าทำลักษณะนั้นก็ยิ่งจะทำให้ชีวิตที่ดีงามด้านจิตใจและอารมณ์ตกต่ำมากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นคนที่อยู่ในฐานะธรรมดาก็ต้องมองเชิงบวกปรับตัวเอง คนที่อยู่ในฐานะสูงก็ต้องยกระดับตัวเองให้ดีงามมากยิ่งขึ้น กล่าวโดยสรุปก็คือ ใช้ทั้งสองด้านให้เป็นพลังบวกต่อผู้อื่น ต่อครอบครัวสังคม เพื่อให้มีผลดีต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไปนั่นเอง[๖๕]

กรรมคู่ที่ ๗ เหตุและผลที่ทำให้มีปัญญามาก-มีปัญญาน้อย เพราะชาติก่อนเป็นคนไม่ใฝ่ศึกษา ไม่เคยสอบถามหาความรู้ต่อสมณะพราหมณ์ ไม่เคยถามเรื่องบาปบุญคุณโทษต่อผลกรรมจากอดีตจึงทำให้ชาตินี้เป็นคนมีปัญญาน้อยหรือโง่ ส่วนคนที่เกิดมามีปัญญาเฉลียวฉลาด เพราะเขาประกอบกุศลกรรมเข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์ผู้ประพฤติดี แล้วสอบถามว่าอะไรเป็นบาปบุญ คุณโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ ทำให้เกิดมาในชาตินี้ เป็นคนมีปัญญามากฉลาดเฉียบแหลม **กรรมคู่ที่ ๗ นี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า ผู้ที่ขยันหมั่นศึกษาเขาหาบัณฑิตนักปราชญ์ ย่อมได้รับแต่ความรู้สติปัญญาเป็นผู้ฉลาดรอบรู้ มีปัญญามาก เป็นที่รักของผู้อื่นจิตใจอารมณ์ย่อมผ่องใสเบิกบานมีความสุขไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ตรงกันข้ามผู้ไม่หมั่นเพียรศึกษาย่อมไม่มีความรู้ไม่มีความสามารถขาดทักษะไม่ฉลาดรอบรู้มีปัญญาน้อย ย่อมไม่ได้รับการยอมรับในสังคม จิตใจและอารมณ์ย่อมอ่อนแอขาดความเข้มแข็ง ท้อแท้ในการทำหน้าที่การงาน[๖๖] ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑** กล่าวว่า เหตุที่ทำให้มีปัญญามาก – มีปัญญาน้อย ส่งผลให้คนมีปัญญามาก-ปัญญาน้อยต่างกัน เมื่อคนมีปัญญามาก-ปัญญาน้อยต่างกัน ย่อมมีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ต่างกัน คนมีปัญญามากย่อมมีสุขภาพจิตและอารมณ์ที่ดี สร้างความสุขให้ชีวิตได้มากกว่าคนที่มีปัญญาน้อย ปัญหาเดียวกัน สถานการณ์เดียวกัน สภาพแวดล้อมเดียวกัน คนที่มีปัญญามากกับคนที่มีปัญญาน้อยจิตใจและอารมณ์ย่อมแตกต่างกัน คนมีปัญญามาก สุขมากทุกข์น้อย คนมีปัญญาน้อย สุขน้อยทุกข์มาก[๖๗] สอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐** กล่าวว่า การเข้าหาสมณะพราหมณ์ (ผู้รู้) มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์มาก[๖๘]

ดังนั้น การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์นั้น **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า ผลที่เกิดขึ้นจากการไม่เรียนรู้และพัฒนาตนเอง ไม่คบหากัลยาณมิตรและไม่เรียนรู้จากผู้มี

---

[๖๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๖๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

[๖๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๖๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

ความรู้มีคุณธรรมย่อมทำให้อับปัญญา มีปัญญาน้อย แต่ผู้ที่สนใจใฝ่รู้เรียนรู้ด้วยตนเองและจากผู้อื่นก็ย่อมมีความรู้มีความเข้าใจตนเอง ครอบครัวสังคม เข้าใจบริบทของสังคมและสามารถนำมาพัฒนาต่อยอดพึ่งพาตนเองทั้งในเชิงเศรษฐกิจและสังคมได้ เมื่อกล่าวว่ามีปัญญาน้อยหรือมีปัญญามากส่งผลต่อการเสริมสร้างชีวิตจิตใจและอารมณ์อย่างไรนั้น แน่นอนว่าผู้ที่มีความรู้น้อยก็ย่อมส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ อาจจะไม่ได้สูงมากนัก ส่วนผู้มีปัญญามากก็อาจจะประสบความสำเร็จได้มากกว่าผู้อื่น อย่างไรก็ตาม ผู้มีปัญญามากหรือผู้มีปัญญาน้อยก็ต้องมาพิจารณาอีกว่า ปัญญานั้นเป็นปัญญาความรอบรู้ธรรมดาหรือเป็นปัญญาที่ฉลาดหลักแหลม ถ้ามีปัญญาน้อยแล้วเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส แสวงหาความรู้มากยิ่งขึ้น ปรับเปลี่ยนตัวเอง ลดทิฐิมานะแสวงหาความรู้มากยิ่งขึ้นก็จะทำให้ชีวิตจิตใจมีสติปัญญามีสมาธิแล้วก็มีความสุขมากยิ่งขึ้น

ในขณะที่ผู้มีปัญญามากต้องถามว่ามีปัญญาในด้านไหนในด้านการแสวงหาโภคทรัพย์ หรือมีปัญญาในการในแข่งขันกับผู้อื่น เพราะฉะนั้นถ้าเป็นปัญญาในทางพุทธศาสนา คือ เป็นปัญญาที่หลักแหลมเกิดจากการมีสมาธิ มีสติ เกิดจากการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เพราะฉะนั้นปัญญาในลักษณะนี้ก็จะช่วยส่งเสริมชีวิตที่ดีงามและจิตใจและอารมณ์ได้เพราะเมื่อมีปัญญาก็จะทำให้สามารถประคับประคองตนเองดำเนินชีวิตควบคุมจิตใจและอารมณ์ของตนเองได้อย่างดีก็จะส่งผลให้มีความสุขไม่เครียดและผู้คนรอบข้างครอบครัวสังคมก็จะมีความสุขตามไปด้วย[๖๙]

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านจิตใจและอารมณ์ทั้ง ๗ คู่ ที่ได้มากล่าวนั้น ข้อดีคือทำให้ผู้ที่ได้ศึกษาปฏิบัติเข้าใจ เมื่อพิสูจน์แล้วหมดข้อสงสัยในเพื่อนมนุษย์ด้วยกันว่า ทำไมคนนี้เกิดมามีศักดามาก คนนี้เกิดมามีศักดาน้อย คนนี้มีโภคะมาก คนนี้มีโภคะน้อย ทำไมคนนี้เป็นคนสกุลสูง คนนี้เกิดในสกุลต่ำ จะมีการยอมรับตามเหตุผลแห่งวิบากกรรมตามความเป็นจริง ลดข้อขัดแย้งเรื่องความเหลื่อมล้ำได้เป็นอย่างดี หลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรสามารถนำมาบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านจิตใจและอารมณ์ให้มีคุณภาพที่ดีขึ้นได้ เพราะจิตใจมีการยอมรับในเหตุผลและความเป็นจริง อารมณ์ก็จะสงบเย็นเห็นประจักษ์ในหลักกรรมที่ทำไว้ย่อมให้ผลไปตามเหตุปัจจัยที่เป็นจริง ไม่มีใครสามารถหลบหลีกผลแห่งกรรมที่ตนทำไว้ได้ จักทำให้ฝักใฝ่ในกุศลกรรมยิ่งๆขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า ควรพิจารณารู้ให้เท่าทันทั้งสองด้าน ด้านลบก็ควรใคร่ครวญด้านบวกก็ควรใคร่ครวญ นั่นหมายความว่าเมื่อประสบกับผลกรรมในด้านใดด้านหนึ่งก็ไม่ควรหยุดอยู่เพียงแค่นั้น แต่ควรนำมาพินิจพิจารณาว่าควรจะปรับปรุงตัวเองอย่างไร ถ้ากรณีที่ประสบผลในด้านลบซึ่งในลักษณะนั้นแล้วควรปรับเปลี่ยนตนเองเป็นคนใหม่ เพื่อคุณภาพชีวิตก็จะได้ดีขึ้นทั้งด้านจิตใจและด้านอารมณ์ ไม่ฝืนที่จะทำกรรมซ้ำเพราะยิ่งแต่จะทำให้ผลกรรมซ้ำเติมเลวร้ายมากยิ่งขึ้น ในขณะเดียวกันเมื่อประสบผลกรรมในเชิงบวกก็ไม่ควรอยู่แค่นั้น ควรใช้ผลกรรมไปใช้ในทางที่ควร นำสถานะหรือความเป็นอยู่สิ่งที่ได้รับจากผลลัพธ์ในเชิงบวกไปต่อยอดและทำในสิ่งที่จะทำให้ชีวิตที่ดีงามทั้งนั้นจิตใจและอารมณ์มีคุณภาพชีวิตที่ดีรวมแล้วก็คือจะต่อยอดจากสถานการณ์เดิมอย่างไรเพื่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านจิตใจและอารมณ์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น[๗๐] สอดคล้องกับ

---

[๖๙] ผู้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๗๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ กล่าวว่า เมื่อมีความเชื่อความมั่นใจเหตุและผลหรือทฤษฎีสะท้อนกลับ (Theory of Reflexivity) ทุกการกระทำมีผลทั้งนั้นช้าหรือเร็วอยู่ที่เหตุและปัจจัย[๗๑]

ดังนั้น บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านจิตใจและอารมณ์ เป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตใจและอารมณ์ให้หนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มากระทบ เป็นการเสริมสร้างพัฒนาและยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น พร้อมกับการเสริมสร้างพัฒนาให้จิตมีคุณสมบัติที่พร้อมจะหนุนให้ใช้สติสัมปชัญญะในการรู้จักยับยั้งชั่งใจ รู้จักผิดชอบ-ชั่วดี ไม่ใช้อารมณ์ความรู้สึกอยู่เหนือเหตุผลและความถูกต้อง เมื่อคนเรามีจิตใจและอารมณ์ที่ได้ฝึกฝนอบรมพัฒนามาแล้วย่อมจะทำให้มีความสงบและความสุขในการอยู่ร่วมกันในสังคมมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า ผู้ฉลาดในการดำเนินชีวิตควรนำหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรมาเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างชีวิตให้มีความสุข หลักกรรมทุกคู่เป็นหลักควรปฏิบัติและควรเว้นเพราะมีผลต่อชีวิตมนุษย์ในสังคมอย่างยิ่ง เป็นหลักศีลและธรรม ผู้ใดปฏิบัติผู้นั้นย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งด้านกายภาพ อารมณ์สังคมจิตใจและสติปัญญา[๗๒]

๔.๓ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ผลกระทบมาจากความเจริญทางด้านวัตถุและเครื่องมือสื่อสารต่าง ๆ ในยุคศตวรรษที่ ๒๑ ที่ได้นำเอาเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในสังคม เป็นสังคมก้มหน้าแข่งขันกันทำธุรกิจ และการทำงานเพื่อให้ได้เงินมาใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อตนเองและครอบครัว ทำให้คนไทยมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากคนที่เคยอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสจนได้รับสมยานามว่าเป็นสยามเมืองยิ้ม เพราะเต็มไปด้วยความสุขใจ แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไปมีการแข่งขันกันในการหารายได้ แข่งขันการทำธุรกิจ แข่งขันกันค้าขาย เป็นต้น จึงทำให้สังคมเปลี่ยนไปกลายเป็นสยามเมืองความเคร่งเครียด จากคนที่เคยมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม ก็กลายมาเป็นสังคมแห่งการแข่งขันแย่งชิง มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น เห็นแก่พวกพ้องมากยิ่งขึ้น มีการทะเลาะเบาะแว้งกันในสังคมมากยิ่งขึ้น การไม่ให้ความเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวานก็เริ่มหดหายไปในสังคมปัจจุบัน นอกจากทำให้คนขาดระเบียบวินัยทิ้งขยะในที่สาธารณะ ขาดจิตสำนึกที่จะร่วมกันเสียสละต่อส่วนรวม อยู่ในสังคมด้วยความหวาดระแวงไม่ไว้ใจกัน ทำให้ขาดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต แนวทางที่จะทำให้คนในสังคมมีคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น เป็นสังคมแห่งรอยยิ้มและมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันได้นั้น ต้องนำเอาหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรมาเป็นแนวทางบูรณาการการเสริมสร้างพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของคนไทยให้กลับมามีความสงบสุขได้ดั่งเดิม ดังนี้

๔.๓.๑ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง การเรียนรู้ที่จะเสริมสร้างพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้วยการฝึกอบรม

---

[๗๑] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

[๗๒] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

พัฒนาตนเองให้มีจิตใจโอบอ้อมอารีย์ ให้ความช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันในสังคม สร้างความรัก ความสามัคคีให้เกิดขึ้นด้วยการรักษาน้ำใจกันด้วยคำพูดที่ดีไพเราะอ่อนหวาน น่าฟังและร่วมแรงร่วมใจกันที่จะเสริมสร้างพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นตามลำดับ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ตนเองและผู้อื่นและสังคมโดยรวม ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นเหตุ เป็นผล เป็นปัจจัยร่วมกัน มีความเข้าใจที่ตรงกันเป็นไปในทิศทางเดียวกัน สังคมจึงสงบสุข[๗๓] และสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑** กล่าวว่า ชีวิตที่ดีทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม คือชีวิตที่มีครอบครัวอบอุ่น ชีวิตได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง มีหน้าที่การงานดี มีกัลยาณมิตรดี การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม[๗๔] ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐** กล่าวว่า สังคม คือ การอยู่ร่วมกันของหมู่มนุษย์ สิ่งแวดล้อม คือ บรรยากาศโดยรอบที่คอยเอื้อความสงบสุขให้แก่สังคม ถ้ามีหลักธรรมในการเป็นอยู่ที่ถูกต้อง ย่อมทำให้สังคมและสิ่งแวดล้อมดี[๗๕] ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม มีดังนี้

กรรมคู่ที่ ๑ เหตุและผลที่ทำให้มีอายุสั้น-อายุยืน อายุสั้นเพราะชาติก่อนชอบฆ่าสัตว์ หลังจากตายก็ไปรับผลกรรมชั่วในนรกนั้น เมื่อใช้กรรมในนรกนั้นหมด หากกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ จะมีอายุสั้นเพราะเศษกรรมที่ยังเหลือ กล่าวคือ “เจตนา” คือ “กรรม” ผู้ที่ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิตด้วยเจตนาจึงจะสำเร็จเป็นปาณาติบาต มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างยิ่ง จากการสัมภาษณ์ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า หลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร คู่ที่ ๑ เหตุและผลที่ทำให้มีอายุสั้น – มีอายุยืน มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวคือ สังคมต้องการสังคมที่มีความยั่งยืน (Sustainability) ในด้านต่าง ๆ ด้วยการไม่ตัดตอน ไม่ตัดลอน ไม่ทำลายชีวิตของผู้อื่นหรือสัตว์อื่น สิ่งแวดล้อมก็เช่นเดียวกัน[๗๖] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า การฆ่าสัตว์ตัดชีวิตพรากชีวิตคนอื่นย่อมทำให้สังคมสิ่งแวดล้อมได้รับผลกระทบไปด้วย เช่น เป็นที่หวาดกลัวของคนอื่น เป็นที่รังเกียจ ไม่มีใครคบหา เป็นต้น การเป็นผู้มีความเมตตาไม่เข่นฆ่าเบียดเบียนใคร สังคมรอบด้านย่อมเป็นที่รัก ยกย่องนับถือ ย่อมมีคนรัก[๗๗] สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า อายุสั้นทำให้โอกาสมีส่วนร่วมในการพัฒนาชีวิตและสังคมสิ่งแวดล้อมลดลง การทำร้ายชีวิตผู้อื่นย่อมปิดกั้นโอกาสในการพัฒนาชีวิตตนเองเพราะทำผิดกติกาของสังคม ในณะที่ผู้มีอายุยืน เพราะมีความเมตตาต่อผู้อื่นชีวิตอื่น ก็มีโอกาสร่วมพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมให้มีความดีงาม[๗๘]

กรรมคู่ที่ ๒ เหตุและผลที่ทำให้มีโรคมาก-มีโรคน้อย มีโรคมากเพราะชาติก่อนชอบเบียดเบียนสัตว์ กล่าวคือ คนที่ชอบเบียดเบียนคนหรือสัตว์อื่นให้เดือดร้อน เป็นความสุขที่เกิดขึ้นบนกองทุกข์ของผู้อื่น เป็นความสุขที่เจือปนด้วยแรงอาฆาตและคำสาปแช่ง ผู้ที่มีความรู้สึกแบบนี้มักจะมีเหตุให้ต้องสร้างกรรมกับผู้อื่นอยู่ร่ำไป เพราะสำคัญผิดว่า การเบียนเบียนผู้อื่นทางกายจะนำความสุข

---

[๗๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๗๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.
[๗๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๗๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๗๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๗๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

มาให้แก่ตน มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตชีวิตที่ดีด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างยิ่งคือ จากการสัมภาษณ์ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า มีโรคมากย่อมหย่อนสมรรถนะในการเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม มีโรคน้อยย่อมมีพละกำลังร่างกายที่แข็งแรงมีโอกาสทำงานสร้างชีวิตของตนเองด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมมากกว่า อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับทัศนะของผู้ที่เผชิญกับปัญหาด้วย บางทีผู้มีโรคมากถ้าปรับตัวปรับทัศนคติได้ก็สามารถสร้างสรรค์ชีวิตดีงาม ทำประโยชน์แก่สังคมและสิ่งแวดล้อมได้เช่นกัน ในขณะผู้ที่มีโรคน้อยมีพละกำลังมาก ถ้ามีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องปิดกั้นโอกาสในการที่จะทำผลประโยชน์แก่ตนเองสังคมและสิ่งแวดล้อมเช่นกัน เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นผู้โรคมาก ไม่ว่าจะต้องมีโรคน้อย ขึ้นอยู่กับทัศนคติและมุมมองชีวิตต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม[๗๙] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า การเบียดเบียนผู้อื่นย่อมทำให้สังคมเดือดร้อน สังคม เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เป็นต้น ส่วนผู้ไม่เบียดเบียนย่อมเป็นที่รักของสังคมทั่วไป ได้รับความรักความเมตตาจากคนอื่น[๘๐] และสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า สังคมสิ่งแวดล้อมที่เกิดเหตุเภทภัยทั้งหลาย ทั้งภัยจากน้ำมือของมนุษย์เอง ภัยจากธรรมชาติ ล้วนเกิดจากการกระทำที่ขาดคุณธรรม ด้วยการทำลายล้างกัน จึงมีผลกระทบมาทุกถ้วนหน้า[๘๑]

กรรมคู่ที่ ๓ เหตุและผลที่ทำให้มีผิวพรรณทราม-ผิวพรรณงาม เพราะชาติก่อนเป็นคนมักโกรธ มีความอาฆาตพยาบาทมาดร้าย หลังจากตายก็ไปเกิดในภูมิที่ลำบาก เมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในชาตินี้ทำให้ขี้เหร่ไร้เสน่ห์แก่ผู้พบเห็น เพราะความมักโกรธ กล่าวคือ คนที่มักโกรธย่อมมีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ คนที่มักโกรธจะเป็นคนทำตัวให้เป็นทุกข์ด้วยการไม่ลดละความโกรธ ก็คือการไม่เมตตาตนเองก่อนเมตตาคนอื่น ญาติสนิทมิตรสหายย่อมหลีกเลี่ยงคนมักโกรธ นี่เป็นโทษของคนมักโกรธ ไม่มีผู้ใดชอบคบหาสมาคมกับคนมักโกรธ เพราะไม่ทำให้เกิดความสบายใจ แล้วใครเล่าปรารถนาความไม่สบายใจไม่มีแน่นอน ถึงแม้ตัวเองจะก่อกวนให้ผู้อื่นไม่สบายใจมากมายเพียงใด ตนเองก็ไม่อยากสบายใจด้วยเช่นกัน คนมักโกรธมีอยู่ทุกที่ทุกสังคมรวมถึงตัวเราด้วย และที่สำคัญคนมักโกรธทำให้มีผิวพรรณทราม (หน้าไม่สวยแลดูหดหู่) ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า คนมักโกรธย่อมทำให้คนอื่นไม่อยากคบไม่อยากเข้าใกล้ เพราะใกล้แล้วมีแต่เดือดร้อน ผู้คนสังคมรอบด้านไม่เคารพนับถือ ไม่มีใครอยากคบด้วย ไม่สามารถเป็นผู้นำได้[๘๒] สอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐** กล่าวว่า ผู้ที่มีผิวพรรณทราม ทำให้สังคมมีปมด้อยในมุมมองของสังคมอื่น บรรยายกาศด้านสิ่งแวดล้อมก็ไม่น่าอยู่อาศัย ผู้ที่มีผิวพรรมงาม ทำให้สังคมภาคภูมิใจ ทำให้สิ่งแวดล้อมมีชีวิตชีวาน่าอยู่[๘๓] สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า สังคมที่มีการทะเลาะ ทำร้ายกัน ทำให้เกิดความตรึงเครียดภายใน อยู่ไม่มีความสุข ส่งผลถึงผิวพรรณไปด้วย[๘๔] และสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า เหตุและผลที่ทำให้มีผิวพรรณทราม - ผิวพรรณงาม มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ๑) ผู้มัก

---

[๗๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.
[๘๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๘๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๘๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๘๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๘๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

โกรธย่อมมีผิวพรรณทราม -ถ้าปิดกั้นตนเองไม่ปรับตัวทำให้ไม่สามารถเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม -ถ้าไม่ปิดกั้นตนเองรีบปรับปรุงตนเอง ลดความโกรธ แม้หน้าตาในปัจจุบันจะไม่ดูดีมีสง่าก็ตาม ก็สามารถเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ เช่น การทำงานที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จในโอกาสต่าง ๆ หรือรับบทบาทต่าง ๆ ในสังคมที่สอดคล้องกับบุคลิกหน้าตาของตน ๒) ผู้ไม่โกรธย่อมมีผิวพรรณงาม -ถ้าไม่ใช้ความดูดีมีสง่าอย่างสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ใด ๆ ก็ย่อมปิดกั้นโอกาสตนเองเพื่อเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เรียกว่า ท่าดีทีเหลว หรือดูดีแต่ไม่มีประโยชน์นั่นเอง เมื่อหน้าตาและบุคลิกภาพดูดีมีสง่าและใช้เป็นจุดแข็งก็สามารถเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ เช่น การเจรจาต่อรองในโอกาสสำคัญ การรับอาสาเป็นผู้ประสานงาน ต้อนรับ รวมถึงร่วมรณรงค์ขับเคลื่อนด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมในโอกาสต่าง ๆ เรียกว่า **มีภูมิรู้ ภูมิฐาน ภูมิธรรม**[๘๕]

กรรมคู่ที่ ๔ เหตุและผลที่ทำให้มีศักดาน้อย - ศักดามาก เพราะชาติก่อนเป็นคนมีใจริษยาคนอื่น เห็นใครทำดีทนอยู่ไม่ได้เพราะมีใจริษยานอกจากไม่ชื่นชมแล้วยังตำหนิติเตียน หลังจากตายไปเกิดในอบายภูมิเสวยกรรมชั่วหมดแล้ว กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ทำให้เป็นคนมีศักดาน้อย ไม่มีเกียรติ ถ้ามียศมีตำแหน่งก็มักจะอยู่ในตำแหน่งต่ำอยู่เสมอ เหตุเพราะมีใจริษยาเขา กล่าวคือ ใจริษยา เป็นอาการอย่างหนึ่งของกิเลส ซึ่งปุถุชนธรรมดาย่อมยากที่จะควบคุมไว้ได้ ดังนั้น ความริษยาเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ย่อมก่อให้ความทุกข์เร่าร้อนแก่ตัวผู้ริษยาเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า ความริษยา อิจฉากันและกัน มีผลทำให้หน่วยงานหรือสังคม ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน เพราะมีฝ่ายหนึ่งทำแล้วก็กลัวอีกฝ่ายจะได้ดีกว่าตน ทำให้สังคมและสิ่งแวดล้อมได้มีผลกระทบไปด้วย ดังนี้จึงควรแสดงความยินดีกับผู้อื่นที่ได้ดี หรือที่ดีกว่าตน[๘๖] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า คนที่อิจฉาริษยาผู้อื่นย่อมทำให้ตนเองเป็นที่รังเกียจ ไม่น่านับถือของสังคม ไม่มีคนอยากจะคบหาสมาคมด้วย ส่วนคนที่ไม่มีความริษยายกย่องแต่ผู้อื่นย่อมเป็นที่ชื่นชมชื่นใจของคนอื่น มีภาวะผู้นำสูง สังคมย่อมยอมรับนับถือ[๘๗] ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของกรรมคู่ที่ ๔ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า เหตุและผลที่ทำให้มีศักดาน้อย ศักดามาก มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ๑) การริษยาทำให้มีศักดาน้อย แม้มีน้อยก็สามารถเสริมสร้างชีวิตสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ ถ้าอ่อนน้อมถ่อมตนและร่วมมือกับส่วนรวม ๒) การไม่ริษยาเหตุทำให้มีศักดามาก สามารถเสริมสร้างชีวิตสังคมและสิ่งแวดล้อม เสริมสร้างชีวิตสังคมและสิ่งแวดล้อมได้มากขึ้นได้ ถ้าใช้ยศตำแหน่งไปในทางที่ถูกศีลธรรม ไม่ทำอาชีพที่ผิดศีลธรรม แต่ใช้ไปในทางสร้างสรรค์ช่วยเหลือผู้อื่น[๘๘] ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐** กล่าวว่า มีศักดามากจักเป็นที่เชิดหน้าชูหน้าของสังคม บรรยายกาศในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมก็ทำได้ง่าย[๘๙]

กรรมคู่ที่ ๕ เหตุและผลที่ทำให้มีโภคะน้อย - โภคะมาก เพราะชาติก่อนเป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว ไม่รู้จักบริจาคทานสิ่งของให้แก่ใคร ๆ เมื่อเกิดมาในชาตินี้จึงทำให้เกิดมายากจนขัดสนเงินทองของใช้ต่าง ๆ **เหตุเพราะเป็นคนตระหนี่** ส่วนคนที่เกิดมาร่ำรวยเพราะชาติก่อนเป็นคนมีน้ำใจชอบ

---

[๘๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.
[๘๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๘๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๘๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.
[๘๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

ช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักให้ทาน มีข้าว น้ำ เป็นต้น ซึ่งมีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างยิ่ง ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า โภคะ คือ ทรัพย์สินชนิดหนึ่ง มี ๒ ประการ ได้แก่ ๑) อุปโภคะ คือ ทรัพย์ที่เป็นเครื่องใช้สอย ๒) ปริโภคะ คือ ทรัพย์ที่เป็นเครื่องบริโภค สำหรับการดื่ม การกิน ทั้ง ๒ ประการนี้สามารถสรุปลงได้ในปัจจัย ๔ เครื่องเลี้ยงชีวิต ซึ่งล้วนเกิดจากการให้เป็นสาเหตุให้มีโภคะน้อยหรือมาก มีผลต่อสังคมไปด้วย[๙๐]

ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของกรรมคู่ที่ ๕ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า โภคะน้อยก็สามารถเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมได้โดยใช้จุดแข็งอื่น ๆ มาทดแทน เช่น ใช้ปัญญาแทนทรัพย์ ออกแรงแทนเงิน รวมถึงการแสดงออกถึงการเป็นพลเมืองดีในโอกาสต่าง ๆ ส่วนผู้มีโภคะมากสามารถเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมได้มากขึ้น ถ้าใช้ความมีฐานะทางเศรษฐกิจให้เป็นประโยชน์ต่อผู้ยากไร้ ช่วยเหลือส่วนรวมในโอกาสต่าง ๆ เรียกว่า ใช้ทรัพย์แก้ทุกข์ บำรุงสุขยิ่งให้ยิ่งได้ คือ คุณธรรมสูงขึ้น[๙๑] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า คนที่ให้ทานเสียสละย่อมเป็นที่ยอมรับเป็นที่รักของสังคม ไม่ตกทุกข์ได้ยากเพราะผลที่ทำย่อมทำให้มีแต่ความสุขความเจริญ สังคมย่อมยกย่องสรรเสริญ[๙๒]

กรรมคู่ที่ ๖ เหตุและผลที่ทำให้เกิดในสกุลต่ำ - เกิดในสกุลสูง เพราะชาติก่อน เป็นคนกระด้าง เย่อหยิ่ง ไม่มีสัมมาคารวะ ไม่อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่เคารพต่อสมณะพราหมณ์ และผู้ใหญ่ในตระกูล เมื่อตายไปก็ไปเกิดในที่ลำบาก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ในภายหลังจึงทำให้มาเกิดในตระกูลที่ต่ำ เพราะเป็นคนกระด้างไม่มีสัมมาคารวะ ส่วนคนที่เกิดในตระกูลสูง เพราะชาติก่อนเป็นคนมีสัมมาคารวะอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยกตนข่มท่าน จึงทำให้เกิดในตระกูลสูง มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมคือ จากการสัมภาษณ์ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า หลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรมีความชัดเจน การเกิดในตระกูลต่ำตระกูลสูง เพราะมีสาเหตุมาจากความกระด้างถือตัว ไม่อ่อนน้อม อ่อนโยน ซึ่งเป็นผลทำให้สังคมขาดความเคารพยำเกรงกันตามลำดับวัย ตามอายุ[๙๓] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า คนที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นผู้ที่ได้รับความยกย่องสรรเสริญได้รับการให้เกียรติในสังคม สังคมต้องการผู้รู้จักกาลเทศะ รู้อะไรควรไม่ควร[๙๔]

ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของกรรมคู่ที่ ๖ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า แม้เกิดในสกุลต่ำถ้าปรับตัวตามสถานภาพก็สามารถเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ เรียกว่า ไม่ได้เกิดในตระกูลผู้ดีแต่ก็สามารถทำดีได้ ขึ้นอยู่กับการปรับทัศนคติ เช่น รักษาคุณธรรมจริยธรรม และศีลธรรมในตนให้มั่นคง ส่วนผู้เกิดในสกุลสูงย่อมมีโอกาสเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมได้มากกว่าแน่นอน กล่าวคือ รักษาชื่อเสียงของตระกูลด้วยการรักษาความดี ฉะนั้น ตระกูลสูง คุณธรรม

---

[๙๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๙๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.
[๙๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๙๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๙๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

จริยธรรมก็ต้องสูงไปด้วย ชีวิตก็ดีงาม สังคมก็ยอมรับ เป็นแบบอย่างของผู้ดีมีสกุลที่เพียบพร้อมด้วยเบญจศีล เบญจธรรม และฆราวาสธรรม[๙๕]

กรรมคู่ที่ ๗ เหตุและผลที่ทำให้มีปัญญามาก - มีปัญญาน้อย เพราะชาติก่อนเป็นคนไม่ใฝ่ศึกษา ไม่เคยสอบถามหาความรู้ต่อสมณะพราหมณ์ ไม่เคยถามเรื่องบาปบุญคุณโทษต่อ ผลกรรมจากอดีตจึงทำให้ชาตินี้ เป็นคนมีปัญญาน้อยหรือโง่ ส่วนคนที่เกิดมามีปัญญาเฉลียวฉลาดเพราะเขาประกอบกุศลกรรมเข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์ผู้ประพฤติดีแล้วสอบถามว่าอะไรเป็นบาปบุญ คุณโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ ทำให้เกิดมาในชาตินี้ เป็นคนมีปัญญามากฉลาดเฉียบแหลม **กรรมคู่ที่ ๗ นี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า การที่บุคคลคบบัณฑิตแสวงหาความรู้กับผู้รู้ย่อมทำให้สังคมมีแต่ความเจริญก้าวหน้ามีแต่รุ่งเรืองเพราะความรู้สติปัญญาที่ได้จากการคบหาบัณฑิตนั้น ย่อมเสริมสร้างชีวิตที่ดีงามให้กับสังคม[๙๖] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า สังคมใดที่ขาดนักปราชญ์ราชบัณฑิต ขาดพระเถระ สมณชีพราหมณ์ ผู้ทรงศีลทรงธรรม มีความรู้ความเข้าทั้งคดีโลกคดีธรรม สังคมนั้นขาดปัญญา ที่คอยชี้ถูกชี้ผิดได้[๙๗]

ดังนั้นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของกรรมคู่ที่ ๗ คนมีปัญญามาก จักช่วยเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกหลักธรรม ซึ่งสอดคล้องกับ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า การฝึกสติ สมาธิเพิ่มพูนปัญญาให้เฉียบแหลม ย่อมสามารถเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ ใช้ปัญญาแก้ปัญหารักษาความดี ตัดสินใจรอบครอบ มีสติยับยั้งชั่งใจ ถ้ามีปัญญาน้อยก็ต้องไม่ท้อถอย รีบไขว่คว้า เรียนรู้จากกัลยาณมิตร ก็สามารถเปลี่ยนชีวิตที่ดีงาม เป็นตัวอย่างของสังคม และร่วมขับเคลื่อนรักษาสิ่งแวดล้อมได้[๙๘]

สรุป การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้ง ๗ ประการนี้ มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนี้เมื่อคนมีอายุสั้น มีโรคมาก ผิวพรรณทราม ศักดาน้อย สกุลต่ำ มีปัญญาน้อย ศักยภาพในการพัฒนาชีวิตย่อมมีน้อยกว่าคนอื่น โอกาสในการดำเนินชีวิต หรือการได้รับการยอมรับจากคนรอบข้างย่อมมีน้อย ในขณะที่คนมีอายุยืน มีโรคน้อย ผิวพรรณงาม ศักดามาก โภคะมาก เกิดในตระกูลสูง มีปัญญามาก โอกาส และศักยภาพในการพัฒนาชีวิตย่อมมีมากกว่าคนอื่น ย่อมได้รับการยอมรับจากผู้คนในสังคมรอบข้าง ชีวิตย่อมดี มีความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ดังนั้น **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า การบูรณาการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตามหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร จำเป็นต้องบูรณาการวิธีคิดสู่การปฏิบัติในหลายแง่มุมตามที่ได้ให้คำตอบไปก่อนหน้านี้ จึงจะสามารถประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สุขได้แท้จริง เรียกว่า ปรับตัวเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นด้วยวิธีคิดเชิงบวกตามหลักโยนิโส มนสิการ ถ้าความมีความเป็นในปัจจุบันมันเป็นเช่นนั้น ก็ต้องถามว่าจะใช้ให้เกิดประโยชน์ได้เช่น ทำทุกวันให้มีคุณค่า เพราะไม่รู้วันเวลาและชีวิตจะยาวนานแค่ไหน สรรพสัตว์ย่อมรักชีวิตตน เข้าใจกฎธรรมชาติเช่นนี้ย่อมไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า คือ บ้าทั้งหน้าตา บ้าทั้งคำพูดและการกระทำ อิจฉาผู้อื่นเหมือนจุดไฟเผาตัวเอง มีมากแต่ไม่ให้ หรือให้หมดจนไม่เหลือ

---

[๙๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๙๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

[๙๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

[๙๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

อะไร ทำอย่างไรชีวิตจึงจะสมดุลเกิดในตระกูลสูง คุณธรรมจริยธรรมและศีลธรรมก็ต้องสูงด้วย เพิ่มในสิ่งที่ไม่มีให้มีได้ เช่น ออกแรงแทนเงิน ใช้ปัญญาแทนทรัพย์ ร่วมคิดร่วมทำ ความรู้ลดได้ถ้าไม่แสวงหา ปัญญาเพิ่มได้ถ้าฝึกสมาธิและมีสติ วิธีการเรียนรู้ทำได้ทั้งจากกัลยาณมิตร ฝึกคิดด้วยวิจารณญาณ และฝึกปฏิบัติจนเชี่ยวชาญ เหล่านี้คือมุมมองไปสู่การบูรณาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อม[๙๙]

๔.๔ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านปัญญา

ความจำเป็นที่จะต้องมีการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญาของคนในศตวรรษที่ ๒๑ นั้นสืบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงสภาวะของโลก และการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น ทำให้ค่าครองชีพในการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เป็นปัญหาบั่นทอนจิตใจ ทำให้คุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคมลดลง ทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลใจต่อปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น บางคนแสวงหาทางออกเพื่อระบายความเครียดแบบผิด ๆ ขาดสติปัญญาไตรตรองพิจารณา เช่น ดื่มสุรา หรือพึ่งยาเสพติดบ้าง เพื่อมุ่งหวังให้มีจิตใจเข้มแข็งขึ้น มีความกล้าหาญในการเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งเป็นวิธีการที่ผิด แก้ไขปัญหาชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะขาดทักษะทางปัญญา และทักษะชีวิตที่ถูกต้องนั่นเอง ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าปัญหาทุกอย่างมีไว้แก้ไม่ใช่มีไว้ให้ทุกข์ โดยวิธีแก้ไขปัญหาในทางพระพุทธศาสนาให้ใช้ปัญญาแก้ปัญหา โดยสืบสาวไปหาสาเหตุแห่งปัญหาแล้วหาทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ ด้วยสติปัญญา เมื่อถึงพร้อมด้วยเหตุปัจจัยแล้วปัญหาทุกอย่างย่อมแก้ไขได้เสมอ

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านปัญญานั้น สามารถที่จะบูรณาการด้วยหลักปัญญาภาวนาในหลักภาวนา ๔ ปัญญา ๓ และหลักศรัทธา ๔ ด้วยการการฝึกอบรมเจริญปัญญาเสริมสร้างพัฒนาปัญญาให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะความเป็นจริง ฝึกอบรมเสริมสร้างพัฒนาให้สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระได้ ไม่ไปยึดติดหรือจมอยู่กับวัตถุนิยมมากเกินไป ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐** กล่าวว่า สติ เมื่อฝึกหัดดัดตนประจำก็แข็งแรง ระลึกได้ก่อนพูด ก่อนคิด ก่อนทำเสมอ ปัญญาคือ การรอบรู้ รอบคอบ รอบด้าน ทั้งเชิงลึกเชิงกว้าง ในสรรพสิ่ง[๑๐๐] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า ชีวิตที่ดีควรเป็นชีวิตที่อุดมไปด้วยปัญญา จึงควรเสริมสร้างชีวิตให้สมเหตุสมผล ตามสติปัญญาของตน สติ คือความระลึกได้ เช่น เห็นไฟรู้ว่าร้อนก็ไม่ไปแตะต้อง เรียกว่ามีสติ ปัญญา คือ ความรอบรู้ รู้ลึก รู้ไกล แต่ปัญญาต้องอาศัยสติเกิดขึ้น จึงเป็นคำพูดว่า “สติปัญญา” ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรหรือนำหลักกรรมไปบูรณาการในชีวิต คือผู้มีสติปัญญารอบรู้ประโยชน์มิใช่ประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง ซึ่งถือว่าเป็นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสติปัญญาอยู่ในตัวเอง จึงควรส่งเสริมให้ได้ศึกษาและปฏิบัติ[๑๐๑] จึงกล่าวได้ว่าการบูรณาการ

---

[๙๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๑๐๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

[๑๐๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสติปัญญา คือ การที่คนในสังคมไทยมีความตื่นรู้และเสริมสร้างพัฒนาตนเองให้สามารถดำรงวิถีชีวิตอยู่ในสังคมโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข สามารถรู้เท่าทันตามความเป็นจริงของโลก โดยการนำหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่ หลักปัญญา ๓ และปัญญาภาวนา นำมาบูรณาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต นอกจากจะทำให้ตนเองอยู่ได้ในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงได้แล้ว ยังสามารถช่วยเหลือเสริมสร้างสังคมให้พัฒนาและสามารถอยู่ร่วมกันได้ในสังคมโลกอย่างมีความสงบสุข

๔.๔.๑ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านปัญญา

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสติปัญญา ปัญญาในทางพุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง ความรู้ทั่ว คือ ปัญญาหยั่งรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล ความรู้เข้าใจอย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งใดที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงายพระพุทธเจ้าทรงแสดงปัญญาไว้ถึง ๓ ระดับ ซึ่งปัญญาทุกประเภทนั้นต้องสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน ไม่มีอะไรสำคัญมากน้อยไปกว่ากัน เนื่องจากการจะข้ามสะพานไปได้ ต้องเดินผ่านตั้งแต่ ต้นสะพาน ผ่านกึ่งกลางสะพาน แล้วจึงจะถึงปลายสะพานข้ามฟากได้ ปัญญา ๓ ระดับก็เป็นเช่นนั้น คือเริ่มจาก เข้าใจว่าอะไรคือ กุศลและอกุศล เข้าใจกระบวนธรรมชาติ ตั้งแต่กฎแห่งกรรม ถึงไตรลักษณ์และสุดท้ายจึงตระหนักถึงสภาวะของทุกข์และแนวทางการดับทุกข์ (อริยสัจ) ปัญญา ๓ ประการ คือ ๑) **จินตามยปัญญา** คือ ปัญญาที่สำเร็จโดยการคิดพิจารณาให้เกิดความเข้าใจอย่างตกผลึกตามขั้นตอนของเหตุผลและความสัมพันธ์ต่าง ๆ โดยมิใช่การจดจำเฉย ๆ แต่สามารถมองสภาพปรมัตถ์ธรรมออกด้วยจินตนาการเข้าใจถึงเป้าหมายและรายละเอียดธรรมะได้ตรงทาง ไม่ว่าจะเป็นนัยตรงหรือเชิงประยุกต์ เพียงแต่มิได้อยู่ในฐานะเป็น “ผู้เห็นด้วยตนเอง” ก็เท่านั้น (ปัญญาจากโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง) ๒) **สุตมยปัญญา** คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟังเล่าเรียน หมายถึง เอาปัญญา ความรู้ ความเข้าใจจากการอ่านและการฟัง ทบทวนศึกษาซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งมีพื้นฐานความรู้ที่ถูกต้อง และแม่นยำ (ปัญญาจากปรโตโฆสะ) และ ๓) **ภาวนามยปัญญา** คือ ปัญญาที่สำเร็จโดยการภาวนา หมายถึง ปัญญาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางของมหาสติปัฏฐาน ๔ แล้วประจักษ์แจ้งในความมิใช่ ตัวตน สัตว์ บุคคล ของขันธ์ ๕ เพราะประกอบด้วยรูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น แม้ “ใจ” หรือ “วิญญาณ” ก็ไม่ใช่ตัวตนเมื่อเห็นแล้ว ก็จะไม่เหลือคุณค่าสาระใด ๆ ที่จะต้องยึดถือให้เกิดความทุกทรมานบีบคั้นจิตใจอีกต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑** กล่าวว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสติปัญญา ควรเสริมสร้างด้วยแนวทางพระพุทธศาสนาคือการพัฒนาปัญญาตามบ่อเกิดของปัญญา ๓ ประการคือ ๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง คือฟังคนอื่นให้มาก ๒) จิตตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด คือรู้จักคิด พิจารณาด้วยเหตุด้วยผล ๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาอันเกิดจากการเจริญจิตภาวนา ควรฝึกฝน อบรมตนให้มาก[๑๐๒] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ**ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรหรือนำหลักกรรมไปบูรณาการในชีวิต คือ ผู้มีสติปัญญารอบรู้ประโยชน์มิใช่ประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง ซึ่งถือว่าเป็นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสติปัญญาอยู่ในตัวเอง จึงควรส่งเสริมให้ได้ศึกษาและปฏิบัติ ควรทำความเข้าใจในหลักกรรมให้ถูกต้อง และควรนำทุก

[๑๐๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

คู่มาปฏิบัติเพราะเป็นมีแต่ประโยชน์ต่อชีวิตของผู้ปฏิบัติ[๑๐๓] ฉะนั้นการฝึกฝนอบรมการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสติปัญญาให้เป็นอิสรภาพจากการไม่ไปผูกจิตใจยึดติดกับอะไร ปล่อยจิตใจให้โปร่งโล่งเบาสบาย มองโลกตามความเป็นจริง เห็นการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ให้ใช้ปัญญาพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ที่มากระทบกับการดำเนินชีวิตให้ได้อย่างรู้เท่าทัน มีดังนี้

กรรมคู่ที่ ๑ เหตุและผลที่ทำให้มีอายุสั้น - อายุยืน อายุสั้นเพราะชาติก่อนชอบฆ่าสัตว์ หลังจากตายก็ไปรับผลกรรมชั่วในนรกนั้น เมื่อใช้กรรมในนรกนั้นหมด หากกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ จะมีอายุสั้นเพราะเศษกรรมที่ยังเหลือ กล่าวคือ “เจตนา” คือ “กรรม” ผู้ที่ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิตด้วยเจตนาจึงจะสำเร็จเป็นปาณาติบาต มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสติปัญญาอย่างยิ่ง ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจากคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า ผู้ที่ฆ่าสัตว์พรากชีวิตผู้อื่นแสดงให้เห็นว่า ไม่ได้ศึกษาเรียนรู้ตระหนักในสิ่งที่ดีงามถูกต้องย่อมขาดสติปัญญา ส่วนผู้ที่เคารพในสิทธิชีวิตของผู้อื่น ย่อมแสดงให้เห็นว่ามีสติปัญญาที่สูงส่งควรเคารพยกย่อง ย่อมเสริมสร้างชีวิตให้ยืนยาวยืนยงและมีความสุข[๑๐๔] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า การทำปาณาติบาต เป็นการทำความทุกข์ ความเจ็บปวด ความทรมาน ให้กับผู้อื่น และตนเองในภายหลัง[๑๐๕] ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า หลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร เหตุและผลที่ทำให้มีอายุสั้น มีอายุยืนนั้น ทั้งสองด้านมีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตการสติปัญญาอย่างแน่นอน เนื่องจากว่าอายุสั้นหรืออายุยืน มีผลต่อการทำให้บุคคลสามารถฉุกคิดได้ว่าเมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนั้นขึ้นกับตนเองจะต้องปรับตัวอย่างไรเพื่อปรับวิธีการดำเนินชีวิต การมีสติสมาธิพิจารณาผลที่เกิดขึ้นทำให้บุคคลเมื่อรู้เช่นนี้ก็ให้ความ สำคัญกับการฝึกสติฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญาและมีความยับยั้งชั่งใจไม่ทำลายชีวิตของสัตว์อื่น และขณะเดียวกันก็ทำให้บุคคลที่มีความตระหนักในเรื่องนี้มีความเมตตา มีความกรุณาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ต่าง ๆ ส่งผลให้การใช้สติและปัญญาไปใช้ในทางที่ถูกต้อง ทำให้เห็นความสำคัญของการดำเนินชีวิตด้วยสติ สมาธิ และ ปัญญา มากยิ่งขึ้น[๑๐๖]

กรรมคู่ที่ ๒ เหตุและผลที่ทำให้มีโรคมาก-มีโรคน้อย มีโรคมากเพราะชาติก่อนชอบเบียดเบียนสัตว์ กล่าวคือ คนที่ชอบเบียดเบียนคนหรือสัตว์อื่นให้เดือดร้อน เป็นความสุขที่เกิดขึ้นบนกองทุกข์ของผู้อื่น เป็นความสุขที่เจือปนด้วยแรงอาฆาตและคำสาปแช่ง ผู้ที่มีความรู้สึกแบบนี้มักจะมีเหตุให้ต้องสร้างกรรมกับผู้อื่นอยู่ร่ำไป เพราะสำคัญผิดว่า การเบียนเบียนผู้อื่นทางกายจะนำความสุขมาให้แก่ตน มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสติปัญญาอย่างยิ่ง ซึ่งสอดคล้องคำสัมภาษณ์ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า กรรมคู่ที่ ๒ ในจูฬกัมมวิภังคสูตรนั้นกล่าวถึงผู้ที่เบียดเบียนผู้อื่น คือผู้ที่เห็นแก่ตัว ย่อมมีความทุกข์ แสดงให้เห็นว่าเป็นผู้ที่ไม่มีสติปัญญาในทางที่ถูกต้อง ตรงกันข้ามผู้ที่มีแต่ความเมตตาต่อผู้อื่นแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้มีสติปัญญารอบคอบรู้ว่าสิ่งที่ควรและไม่ควร[๑๐๗] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า มีผลมาก เพราะมองไม่เห็นคุณค่า

---

[๑๐๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๑๐๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๑๐๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๑๐๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.
[๑๐๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

ของชีวิตโรคจึงเบียดเบียน[๑๐๘] ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า กรรมคู่ที่ ๒ เหตุและผลที่ทำให้มีโรคมาก - โรคน้อย มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสติปัญญา คือ ทำให้เห็นความสำคัญของการใช้สติสมาธิปัญญาเพื่อเกื้อกูลผู้อื่นและสังคมมากกว่าการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ความปราศจากโรคภัยไข้เจ็บย่อมทำให้มีโอกาสพัฒนาสติปัญญาของตนเองมากยิ่งขึ้น[๑๐๙]

กรรมคู่ที่ ๓ เหตุและผลที่ทำให้มีผิวพรรณทราม - ผิวพรรณงาม เพราะชาติก่อนเป็นคนมักโกรธ พยาบาทมาดร้าย หลังจากตายก็ไปเกิดในภูมิที่ลำบาก เมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในชาตินี้ทำให้ขี้เหร่ไร้เสน่ห์แก่ผู้พบเห็น เพราะความมักโกรธ กล่าวคือ คนที่มักโกรธย่อมมีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดี คือ คนที่มักโกรธจะเป็นคนทำตัวให้เป็นทุกข์ด้วยการไม่ลดละความโกรธ ก็คือ การไม่เมตตาตนเองก่อน เมตตาคนอื่น ๆ ญาติสนิทมิตรสหายย่อมหลีกเลี่ยงคนมักโกรธ นี่เป็นโทษของคนมักโกรธ ไม่มีผู้ใดชอบคบหาสมาคมกับคนมักโกรธ เพราะไม่ทำให้เกิดความสบายใจ แล้วใครเล่าปรารถนาความไม่สบายใจไม่มีแน่นอน ถึงแม้ตัวเองจะก่อกวนให้ผู้อื่นไม่สบายใจมากมายเพียงใด ตนเองก็ไม่อยากสบายใจด้วยเช่นกัน คนมักโกรธมีอยู่ทุกที่ทุกสังคมรวมถึงตัวเราด้วยและที่สำคัญคนมักโกรธทำให้ขาดสติด่วนสรุปโดยขาดเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า ผู้ที่มักโกรธแสดงให้เห็นว่าไม่มีความยับยั้งชั่งใจไม่มีความอดกลั้นอดทนจิตใจไม่เข้มแข็ง มีสติปัญญาต่ำ ตรงกันข้ามกับผู้ที่มีแต่ความเมตตาไม่โกรธย่อมมีความอดทนอดกลั้นข่มใจได้ แสดงให้เห็นถึงสติปัญญาที่สูงส่ง[๑๑๐] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า เมื่อจิตใจไม่มีเมตตา มีความกรุณาในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ส่งผลถึงวรรณะผิวพรรณไปด้วย[๑๑๑] ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐** กล่าวว่า เมื่อจิตใจไม่มีความเมตตา ไม่มีความการุณในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ส่งผลถึงวรรณะผิวพรรณไปด้วย[๑๑๒] ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า เมื่อเห็นผลกรรมตามเหตุทั้งสองด้านย่อมทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ด้วยสติปัญญาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด หากให้ความสำคัญกับการฝึกสติปัญญาแล้วก็ยอมทำให้พบกับสันติสุขอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตามจากเหตุและผลดังกล่าว ย่อมทำให้บุคคลเห็นความสำคัญและคุณค่าของการดำเนินชีวิตอยู่กับผู้อื่นและสังคมการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้การดำเนินชีวิตร่วมกันเป็นไปด้วยความปรองดองสมานสามัคคีเพราะไม่มีความโกรธเกลียดอาฆาตพยาบาทต่อกัน[๑๑๓]

กรรมคู่ที่ ๔ เหตุและผลที่ทำให้มีศักดาน้อย - ศักดามาก เพราะชาติก่อนเป็นคนมีใจริษยาคนอื่น เห็นใครทำดีทนอยู่ไม่ได้เพราะมีใจริษยานอกจากไม่ชื่นชมแล้วยังตำหนิติเตียน หลังจากตายไปเกิดในอบายภูมิเสวยกรรมชั่วหมดแล้ว กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ทำให้เป็นคนมีศักดาน้อย ไม่มีเกียรติ ถ้ามียศมีตำแหน่งก็มักจะอยู่ในตำแหน่งต่ำอยู่เสมอ เหตุเพราะมีใจ**ริษยาเขา** กล่าวคือ ใจริษยา เป็นอาการอย่างหนึ่งของกิเลส ซึ่งปุถุชนธรรมดาย่อมยากที่จะควบคุมไว้ได้ ดังนั้น ความริษยาเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ย่อมก่อให้ความทุกข์ ความเร่าร้อนแก่ตัวผู้ริษยาเอง ย่อมส่งผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้าน

---

[๑๐๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๑๐๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.
[๑๑๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๑๑๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.
[๑๑๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๑๑๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

สติปัญญาซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า บุคคลผู้ไม่มีความอิจฉาริษยาคือผู้ที่รู้จักคิดมีสติปัญญารู้ว่าความริษยามีแต่ความเจ็บปวดไม่มีประโยชน์ใด ๆ ตรงกันข้ามหากมีแต่ความยินดีมุทิตาต่อผู้อื่นย่อมมีความสุขเป็นผลดีต่อตนเอง ดังนั้นความเคารพยำเกรงความนับถือย่อมมีต่อผู้ไม่มีความริษยาผู้อื่น แสดงให้เห็นถึงผู้นั้นมีสติปัญญา[๑๑๔] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า ความอิจฉา ริษยา เป็นเหตุมองไม่เห็นความดีของคนอื่นเพราะขาดปัญญารอบรู้[๑๑๕] ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า การอิจฉาริษยาย่อมมีโอกาสก่อเวรกรรมเพิ่ม และทำเกิดทุกข์แก่ตน มีความเครียดและซึมเศร้า เป็นต้น อีกทั้งเกิดบรรยากาศที่ไม่ดีระหว่างกัน ในทางตรงข้าม เมื่อปล่อยวางได้ เลิกอิจฉาริษยา จิตย่อมสงบ ส่งผลให้สามารถพัฒนาสมาธิ และ สติ และเกิดปัญญาในที่สุด[๑๑๖]

กรรมคู่ที่ ๕ เหตุและผลที่ทำให้มีโภคะน้อย - โภคะมาก เพราะชาติก่อนเป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว ไม่รู้จักบริจาคทานสิ่งของให้แก่ใคร ๆ เมื่อเกิดมาในชาตินี้จึงทำให้เกิดมายากจนขัดสนเงินทองของใช้ต่าง ๆ **เหตุเพราะเป็นคนตระหนี่** ส่วนคนที่เกิดมาร่ำรวยเพราะชาติก่อนเป็นคนมีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักให้ทาน มีข้าว น้ำ เป็นต้น กล่าวคือ กรรมคู่ที่ ๕ นั้น การให้ทานหรือการบริจาคสิ่งของนั้น ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิตก็ตาม ก็ควรให้ทั้งนั้น ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นเชื้อสายของบัณฑิตนักปราชญ์ คือผู้ที่ฉลาดในการสั่งสมบุญ ที่อุดมไปด้วยการบำเพ็ญทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เพราะคุณสมบัติ ๓ ประการนี้ คือ หนทางไปสู่ความสุขความเจริญของชีวิตทั้งในภพนี้และภพหน้า อีกทั้งยังเป็นเสบียงบุญที่จะนำไปสู่สวรรค์และนิพพาน มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสติปัญญา จากการลงพื้นที่ขอสัมภาษณ์ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า ผู้ให้ทานเสียสละสิ่งของของตนให้ผู้อื่นได้ย่อมมีสติปัญญารู้ว่ายิ่งให้ยิ่งเป็นที่รัก ส่วนผู้ตระหนี่ถี่เหนียวย่อมไม่เป็นที่รักใคร ผู้ที่ยิ่งให้ยิ่งได้รับกลับคืนมาทั้งชาตินี้และชาติหน้า แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ยิ่งให้นั้นคือผู้มีสติปัญญา[๑๑๗] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า อดีตส่งผลถึงปัจจุบัน เมื่อไม่เคยให้อะไรกับใครผลก็ปรากฏว่าเป็นคนไม่มีทรัพย์สมบัติที่จะกินจะใช้ เพราะขาดปัญญา[๑๑๘] ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า เมื่อเห็นความสำคัญของการให้ และฝึกการให้ จิตย่อมปล่อยวาง สงบเย็น และเป็นการสร้างบารมีอีกรูปแบบหนึ่ง “การให้” เป็นการสร้างทรัพย์อันประเสริฐ ต่อยอดให้เกิด ศีล สมาธิ สติ และปัญญา การมีโภคะมากย่อมทำให้สามารถบริหารจัดการตนเองให้มีเวลาเสริมสร้างบารมี การเรียนรู้ ในขณะที่ผู้มีโภคะน้อยก็ต้องกระตุ้นตนเองให้แสวงหาปัญญา ต้องไม่ท้อถอย การมีน้อยหรือมาก ถ้านำสภาวะนั้นมาใช้ประโยชน์ให้ถูกทางก็จะไปสู่การพัฒนาสติปัญญาได้เช่นกัน[๑๑๙]

กรรมคู่ที่ ๖ เหตุและผลที่ทำให้เกิดในสกุลต่ำ - เกิดในสกุลสูง เพราะชาติก่อน เป็นคนกระด้าง เย่อหยิ่ง ไม่มีสัมมาคารวะ ไม่อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่เคารพต่อสมณะพราหมณ์ และผู้ใหญ่ในตระกูล เมื่อตายไปก็ไปเกิดในที่ลำบาก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ในภายหลังจึงทำให้มาเกิดในตระกูลที่ต่ำ

---

[๑๑๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๑๑๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๑๑๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.
[๑๑๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๑๑๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๑๑๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

เพราะเป็นคนกระด้างไม่มีสัมมาคารวะ ส่วนคนที่เกิดในตระกูลสูง เพราะชาติก่อนเป็นคนมีสัมมาคารวะอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยกตนข่มท่าน จึงทำให้เกิดในตระกูลสูง ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า ผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนเคารพนับถือผู้อื่นย่อมได้รับความเคารพนับถือกลับคือ เป็นมีความใคร่ควรแล้วว่าความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นสิ่งที่ดีต่อชีวิต แสดงให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติเช่นนั้นเป็นผู้มีสติปัญญา ย่อมเสริมสร้างชีวิตให้มีความมั่นคงสูงส่งได้ ตรงกันข้ามหากมีความกระด้างแข็งกร้าวย่อมไม่เป็นที่ยกย่องไม่เป็นที่ยำเกรง ชีวิตย่อมตกต่ำได้[๑๒๐] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า ผลของความเป็นคนกระด้าง ถือตัวในอดีตทำให้เกิดในตระกูลต่ำได้ เพราะสติปัญญามองไม่เห็นความสำคัญของคนอื่น[๑๒๑] ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า เมื่อเห็นสภาวะทั้งสองด้านและใช้เป็นพลังผลักดันไปสู่การพัฒนาสติปัญญาได้เช่นกัน กล่าวคือเมื่ออยู่ในสกุลต่ำก็ถ่อมตน เมื่ออยู่ในสกุลสูงก็เมตตาให้เกียรติผู้อื่น ทำได้เช่นนี้ จิตย่อมอ่อนโยน สงบเย็น เพื่อรองรับการพัฒนาสติปัญญา[๑๒๒]

กรรมคู่ที่ ๗ เหตุและผลที่ทำให้มีปัญญามาก - มีปัญญาน้อย เพราะชาติก่อนเป็นคนไม่ใฝ่ศึกษา ไม่เคยสอบถามหาความรู้ต่อสมณะพราหมณ์ ไม่เคยถามเรื่องบาปบุญคุณโทษต่อ ผลกรรมจากอดีตจึงทำให้ชาตินี้ เป็นคนมีปัญญาน้อยหรือโง่ ส่วนคนที่เกิดมามีปัญญาเฉลียวฉลาด เพราะเขาประกอบกุศลกรรมเข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์ผู้ประพฤติดี แล้วสอบถามว่าอะไรเป็นบาปบุญ คุณโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ ทำให้เกิดมาในชาตินี้ เป็นคนมีปัญญามากฉลาดเฉียบแหลม มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสติปัญญาอย่างยิ่ง จากการลงพื้นที่ขอสัมภาษณ์ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓** กล่าวว่า ผู้ที่รู้จักเข้าหานักปราชญ์ราชบัณฑิตผู้รู้ทั้งหลายย่อมได้รับความรู้มากมาย ทำให้มีปัญญาเป็นอาวุธตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้ แสวงหาสิ่งใดย่อมได้ตามปรารถนาเพราะมีปัญญาคืออาวุธ ส่วนผู้ที่ไม่รู้จักขวนขวายแสวงหาความรู้จากบัณฑิตก็ย่อมมีสติปัญญาน้อย ย่อมมีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่ง[๑๒๓] สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘** กล่าวว่า คนขาดสติปัญญา มักมองเห็นว่า การเข้าหา พระ สมณะ ชี พราหมณ์ เป็นความสิ้นเปลือง ไร้ประโยชน์ เพราะเขาไม่เอาธรรมเป็นที่พึ่ง[๑๒๔] ซึ่งสอดคล้องกับ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า ผลกรรมที่ทำให้มีปัญญามากหรือน้อย ถ้ามองด้านเดียว มีปัญญามากย่อมเสริมสร้างชีวิตด้านสติปัญญาได้มาก มีปัญญาน้อยย่อมเสริมสร้างชีวิตด้านสติปัญญาได้น้อย แต่ถ้ามองในแง่การปรับปรุงพัฒนาตนเอง ผู้มีปัญญาน้อย ถ้ายอมรับว่ามีน้อยและเร่งพัฒนาตนเองก็ย่อมมีโอกาสยกระดับคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญา ยิ่งถ้ามีปัญญามากด้วยแล้ว ถ้าไม่หลงยึดมั่นว่าตนเองรู้แล้วมีปัญญาแล้ว เป็นน้ำชาล้นถ้วยก็ย่อมปิดโอกาสในการยกระดับพัฒนาเสริมสร้างชีวิตด้านสติปัญญาของตน[๑๒๕]

สรุป หลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรทั้ง ๗ คู่นั้น มาบูรณาการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสติปัญญาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น คือ ผู้มีผลด้านลบควรยอมรับความจริง มุ่งแก้ไขพัฒนาตนเองเพื่อ

---

[๑๒๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๑๒๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๑๒๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.
[๑๒๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.
[๑๒๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.
[๑๒๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

เพิ่มพูนในสิ่งที่ขาดหายไป และขยันแสวงหาพัฒนาตนเอง ส่วนผู้ที่มีผลด้านบวกก็ไม่ควรหยุดเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง ไม่ควรหลงตัวเอง ควรใช้ปัญญาเกื้อกูลผู้อื่นช่วยเหลือผู้อื่นเพราะจะทำให้เพิ่มพูนสติปัญญาและมีคุณภาพชีวิตดียิ่งขึ้นหมายความว่ายิ่งให้ยิ่งได้ยิ่งมีนั่นเอง หลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรทั้ง ๗ คู่ ที่กล่าวมานั้น ถ้าได้ศึกษาเรียนรู้และปฏิบัติจริง จะเข้าใจในเหตุผลได้เป็นอย่างดีว่า ทำไมมนุษย์ที่เกิดมา บ้างคนมีอายุยืน บางคนมีอายุสั้น, บ้างคนมีโรคมาก บ้างคนมีโรคน้อย, บ้างคนผิวพรรณรูปร่างหน้าตาสวยงาม บ้างคนขี้ริ้วขี้เหร่ไร้เสน่ห์แก่ผู้พบเห็น, บ้างคนมีอำนาจวาสนา บ้างคนไร้อำนาจวาสนา, บ้างคนตระหนี่ถี่เหนี่ยว บ้างคนมีจิตใจเมตตา กรุณา จาคะ, บ้างคนเกิดในตระกูลร่ำรวยเงินทอง บ้างคนเกิดในตระกูลยากจนจะใช้จ่ายก็อัตคัดขัดสน, บ้างคนเกิดมีปัญญา บ้างคนเกิดมาอับปัญญา เป็นต้น เมื่อได้พิสูจน์แล้วก็จะลดความเหลื่อมล้ำความไม่เข้าใจในสังคมและประจักษ์ในผลของกรรมที่ทำให้สรรพสัตว์มีความเลว ความประณีตที่แตกต่างกัน จะมั่นใจในการทำดียิ่งขึ้นไป ดังนั้น การบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร ดังที่ **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔** กล่าวว่า ผู้ที่มีโภคะมีสมทรัพย์สมบัติมากก็ควรรักษามาตรฐานต่อยอดชีวิตที่ดีงามเป็นผู้ให้สังคมเป็นผู้ให้ส่วนรวมและในขณะเดียวกันต้องมีสติปัญญาในการใช้ทรัพย์สมบัติในทางที่ถูกต้อง กล่าวคือ ควรใช้ทรัพย์สมบัติสิ่งที่มีไปสู่การพัฒนาจิตใจยกระดับสติปัญญาของตนเองให้สูงยิ่งขึ้น เรียกว่า **“มีคุณธรรมมากขึ้น”** ไม่ใช่ใช้ทรัพย์สมบัติไปในทางที่ไม่ถูกไม่ควรจนทำให้สภาพจิตใจหรืออารมณ์มีความตกต่ำ การทำในแง่มุมสองลักษณะนี้เรียกว่า **“จนก็ต้องจนแบบฉลาด”** ในขณะเดียวกันเมื่อรวยก็ต้อง **“รวยแบบฉลาด”** ใช้ความรวยให้เกิดประโยชน์ในทางที่ถูกที่ควร

๔.๕ สรุปผลจากการสัมภาษณ์

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ทำให้ทราบถึงความสำคัญและความจำเป็นในการบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร ซึ่งผู้วิจัยขอนำมากล่าวไว้ในข้อสรุปนี้คือ

๑. บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านกาย

จากการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ **ท่านที่ ๑** กล่าวว่า การเสริมสร้างชีวิตมีความสำคัญต่อสังคมไทยและสังคมโลกทุกยุคทุกสมัย เพราะเมื่อผู้คนมีชีวิตที่ดีเขาย่อมมีความสุข เมื่อเขามีความสุขสังคมย่อมสงบสุข ประเทศย่อมเจริญ สังคมโลกย่อมน่าอยู่น่าอาศัย ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๓ ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทั้งระบบเพื่อเตรียมความพร้อมให้คนไทยในสังคมให้รองรับการเปลี่ยนแปลงทุกด้านได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรคตลอดจนถึง ต้องมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม และต่อประเทศชาติ ทั้งยังประกอบอาชีพสุจริตที่สังคมยอมรับ มีครอบครัวที่อบอุ่น อีกทั้งยังสามารถอบรมดูแลสั่งสอนบุตรธิดาให้เป็นคนดี เสียสละช่วยเหลือสังคมตามกำลังของตนพอที่จะช่วยเหลือได้[๑๒๖] ซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ **ท่านที่ ๒** กล่าวว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม เป็นขบวนการปรับปรุงพัฒนาเสริมสร้างชีวิตที่ดีให้มีคุณภาพในทุกด้านด้วยหลัก

[๑๒๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ภาวนา ๔ คือ ๑) กายภาวนา ๒) สีลภาวนา ๓) จิตภาวนา และ ๔) ปัญญาภาวนา คือเป็นหลักธรรมในการพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพได้แทบทุกมิติ เป็นหลักธรรมช่วยแก้ปัญหาสังคม ช่วยสร้างคุณค่าของมนุษย์ เป็นที่พึ่งปรารถนาในอุดมคติชีวิต ได้แก่ กายภาวนา และสีลภาวนา กายภาวนาตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาคือ เป็นหลักการพัฒนากาย การเจริญทางกาย หรือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นการติดต่อเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายภายนอกอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ทำกุศลกรรมให้งอกงาม ทำอกุศลกรรมเสื่อมสูญ ส่วนศีลภาวนานั้น เป็นหลักพัฒนาความประพฤติทางกาย การเจริญศีล การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี เกื้อกูลแก่กันและกัน[๑๒๗] ซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ **ท่านที่ ๓** กล่าวว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีในสังคมไทยปัจจุบันมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสังคมไทยจะดีงามมีความสงบสุขร่มเย็น ก็เพราะคนในสังคมนั้น ๆ มีชีวิตที่ดีมีศีลธรรม ประพฤติปฏิบัติดีงาม[๑๒๘] จากการสัมภาษณ์สรุปความได้ว่า “คุณธรรม” คือ “คุณค่าคุณงามความดีภายในตัวบุคคล ทำให้เกิดความชื่นชมยินดี มีจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขขึ้นสมบูรณ์” คือความสุขใจ ใจของคน คือ ใจที่มีแต่ให้ เช่น ให้ความรัก ความเมตตา และความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ส่วนอีกความหมายถึง “คุณธรรม” หมายถึง หลักธรรมจริยาที่สร้างความรับผิดชอบชั่ว-ดีในศีลธรรม ส่วนจริยธรรม คือ หลักความประพฤติอบรมกิริยาและปลูกฝังคุณลักษณะนิสัยให้อยู่ในครรลองคลองธรรม เจริญงอกงามในการดำรงชีวิตอย่างมีระเบียบแบบแผนตามวัฒนธรรมของบุคคล คือ ละเว้นความชั่ว กระทำแต่ความดี มีความถูกต้องตามสมควร

ดังนั้น บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านกาย คือ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีให้เป็นผู้ที่มีศีลธรรมหรือ “อารยชน” เป็นการสร้างจิตสำนึกขั้นพื้นฐานทางศีลธรรม เป็นการเสริมสร้างพัฒนาคนในสังคมให้เป็นคนที่มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย เคารพกฎระเบียบทางสังคม และละเว้นการประพฤติชั่วทุจริตต่าง ๆ ดำเนินชีวิตด้วยกุศลกรรมบถ ๑๐ ประกอบด้วย กายสุจริต ๓ วจีสุจริต ๔ กายภาวนาและสีลภาวนา เป็นต้น จะเห็นภาพรวมดังนี้ กายสุจริต ๓ คือ ละเว้นจากการฆ่าหรือการเบียดเบียนสัตว์ ละเว้นจากการลักทรัพย์ และละเว้นจากการประพฤติผิดในกาม วจีสุจริต ๔ ได้แก่ ละเว้นการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเจ้อเพ้อ นอกจากนั้นยังมีหลักธรรมคือ กายภาวนา และสีลภาวนา มาช่วยสนับสนุนในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกายให้สามารถดำเนินชีวิตไปด้วยความผาสุก เช่น ถ้าเราลดด้านลบเพิ่มด้านบวก โอกาสที่จะบูรณาการในทุก ๆ เรื่องก็จะส่งผลต่อการเสริมสร้างพัฒนาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น กล่าวคือ เมื่ออายุยืน มีโรคน้อย หน้าตาผิวพรรณดี มียศฐาบรรดาศักดิ์มาก อยู่ในตระกูลที่สูงหรืออยู่ในสังคมสภาพแวดล้อมที่ดีงาม มีปัญญามีความรู้และมีความสามารถ องค์ประกอบเหล่านี้ย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถนำไปพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างชีวิตที่ดีงามทางด้านร่างกายให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ก็จะเป็นคนงดงามทางกาย จัดเป็นกิจที่ควรประพฤติปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง

๒. บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านจิตใจและอารมณ์

การศึกษาและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ **ท่านที่ ๘** กล่าวว่า อารมณ์เป็นเจตสิกของจิต ทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับจิตใจมาก จึงต้องอาศัยหลักการวิธีการที่จะพัฒนาจิตใจให้ผ่อง

---

[๑๒๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๒ สัมภาษณ์ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๑๒๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม สิงหาคม ๒๕๖๖.

ใสอยู่เสมอ เพราะมีจิตใจดี อารมณ์ก็ดีไปด้วย[๑๒๙] ซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ **ท่านที่ ๑๐** กล่าวว่า มนุษย์ถ้ามีพื้นฐานของจิตใจที่ดีงาม จะทำให้เป็นคนดี อารมณ์ดี มีความร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ จึงมีความสุข ประกอบการใด ๆ ก็มักสำเร็จได้ง่าย ปฏิบัติธรรมเจริญจิตภาวนาก็มีความก้าวหน้าสมดังปรารถนาทุกประการ[๑๓๐] ซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ **ท่านที่ ๓**[๑๓๑] กล่าวว่า การปฏิบัติตามหลักศีลธรรมทางพระพุทธศาสนาล้วนแต่เป็นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีงามด้านจิตใจและอารมณ์หลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรก็เช่นเดียวกัน และสอดคล้องกับผู้ให้คำสำสัญ **ท่านที่ ๔** กล่าวว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทั้งด้านจิตใจและอารมณ์ ควรพิจารณาจากองค์ประกอบต่อไปนี้คือ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การใช้ประสาทสัมผัส กับสิ่งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม เพราะสิ่งที่บุคคลสัมผัสย่อมมีผลต่อจิตใจและอารมณ์ สภาพแวดล้อมที่ดีก็ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ที่ดี ในขณะที่สภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ สังคมที่เป็นพิษ บรรยากาศที่เต็มไปด้วยคนไม่ศีล สังคมอาชญากรรม ยาเสพ หากเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นโอกาสที่จะพัฒนาจิตใจและอารมณ์ก็ย่อมเป็นไปได้ยาก องค์ประกอบต่อมาที่การศึกษาเรียนรู้ที่ถูกต้องตามหลักศาสนา เพื่อให้เราสามารถพัฒนาตนเองให้มีสมาธิ มีความสงบ มีจิตใจวิธีคิดที่ถูกต้อง ใช้สติฝึกสติสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญาอย่างแท้จริง บุคคลที่มีสมาธิ มีความสงบ ฝึกสติรู้เท่าทันต่อความเป็นไปของตนเองบุคคลรอบข้างสภาพแวดล้อมและสังคม บุคคลย่อมควบคุมอารมณ์พัฒนาอารมณ์ของตนเองได้ การที่จะพัฒนาสิ่งเหล่านี้ได้ต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ปัจจัยภายนอกก็คือการศึกษาเรียนรู้จากผู้รู้และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ส่วนปัจจัยภายในคือการฝึกใคร่ครวญด้วยตนเอง เช่นหลักโยนิโสมนสิการ[๑๓๒]

ดังนั้น บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านจิตใจและอารมณ์ด้วยหลักมโนสุจริต ๓ คือ ไม่โลภไม่เพ่งเล่งอยากได้ของผู้อื่น ไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น และมีสัมมาทิฏฐิคือมีความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม เชื่อผลวิบากของกรรมดีกรรมชั่วมีผล ซึ่งจะประคับประคองให้จิตใจและอารมณ์ดำเนินไปด้วยดี ด้วยการไม่ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล การมีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่งที่จะนำพาชีวิตให้ดำเนินไปถูกทางตามหลักกุศลกรรมบถ นอกจากนี้ได้นำเอาหลักจิตตภาวนา คือการฝึกอบรมมุ่งมั่นเสริมสร้างพัฒนาจิตใจให้มีสติตื่นรู้ เบิกบานแจ่มใส มีจิตใจที่เข้มแข็ง และมีสมาธิมั่นคงในกุศลธรรม เมื่อมีสุขภาพจิตใจและอารมณ์แจ่มใส ทำให้สุขภาพร่างกายพลอยสดชื่นแจ่มใส ห่างไกลโรค ส่งผลให้คุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ดีตามไปด้วย มโนสุจริตทั้ง ๓ ประการนี้ ท่านเรียกว่าเป็น “มนุษยธรรม” ด้วยเหตุนั้น กรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรทั้ง ๗ คู่ที่ได้กล่าวมานั้น ข้อดีคือทำให้ผู้ที่ได้ศึกษาปฏิบัติเข้าใจเมื่อพิสูจน์แล้วหมดข้อสงสัยในเพื่อนมนุษย์ด้วยกันว่าทำไมคนนี้เกิดมามีศักดามาก คนนี้เกิดมามีศักดาน้อย คนนี้มีโภคะมาก คนนี้มีโภคะน้อย ทำไมคนนี้เป็นคนสกุลสูง คนนี้เกิดในสกุลต่ำ เป็นต้น จะมีการยอมรับตามเหตุผลแห่งวิบากกรรมตามความเป็นจริง ลดข้อขัดแย้งเรื่องเหลื่อมล้ำได้เป็นอย่างดี หลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรสามารถนำมาบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านจิตใจและอารมณ์ให้มีคุณภาพที่ดีขึ้นได้ เพราะจิตใจมีการยอมรับในเหตุผลและความเป็นจริง อารมณ์ก็จะสงบเย็นเห็น

---

[๑๒๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

[๑๓๐] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยนยน ๒๕๖๖.

[๑๓๑] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

[๑๓๒] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๔ สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ประจักษ์ในหลักกรรมที่ทำไว้ย่อมให้ผลไปตามเหตุปัจจัยที่เป็นจริง ไม่มีใครสามารถหลบหลีกผลแห่งกรรมที่ตนทำไว้ได้ จักทำให้ฝักใฝ่ในกุศลกรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓. บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

การศึกษาและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ **ท่านที่ ๘** กล่าวว่า การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นเหตุเป็นผล เป็นปัจจัยร่วมกัน มีความเข้าใจที่ตรงกันเป็นไปในทิศทางเดียวกันสังคมจึงจะสงบสุข[๑๓๓] ซึ่งสอดคล้องผู้ให้ข้อมูลสำคัญ **ท่านที่ ๑** กล่าวว่า ชีวิตที่ดีทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมคือชีวิตที่อบอุ่น ชีวิตได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง มีหน้าที่การงานดี มีกัลยาณมิตรดี[๑๓๔] สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ **ท่านที่ ๑๐** กล่าวว่า สังคม คือการอยู่ร่วมกันของหมู่มนุษย์ ส่วนสิ่งแวดล้อม คือบรรยากาศโดยรอบที่คอยเอื้อความสงบสุขให้แก่สังคม ถ้ามีหลักธรรมในการเป็นอยู่ที่ถูกต้อง ย่อมทำให้สังคมและสิ่งแวดล้อมดี[๑๓๕] จากการสัมภาษณ์สรุปความได้ว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ทางสังคม คือการที่สมาชิกในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีระเบียบกฎเกณฑ์ การได้อยู่ในสังคมที่มีสัมพันธภาพที่ดี เป็นสังคมที่มีความอนุเคราะห์เกื้อกูลและส่งเสริมซึ่งกันและกัน ส่วนการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสิ่งแวดล้อม คือการได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

ดังนั้น บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วยวินัย วินัยในพระพุทธศาสนา คือ ระเบียบแบบแผนสำหรับฝึกฝนควบคุมความประพฤติของบุคคลให้มีชีวิตที่ดีงามเจริญก้าวหน้าและควบคุมหมู่ชนให้อยู่ร่วมกันในสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วยความสงบเรียบร้อยดีงาม ดังนั้น วินัย คือ บทบัญญัติข้อกำหนดสำหรับควบคุมความประพฤติไม่ให้เสื่อมเสียและฝึกฝนให้ประพฤติดีงามเป็นคุณเกื้อกูลยิ่งขึ้น ได้แก่ การงดเว้นจากอกุศลกรรมบถทั้ง ๑๐ ประการ คือ ๑) ปาณาติบาต คือ เจตนางดเว้นการฆ่าสัตว์ที่มีชีวิตให้ตายด้วยตนเองและไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า รวมทั้งการไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นหรือสัตว์อื่นทั้งทางตรงและทางอ้อม ๒) อทินนาทาน คือ เจตนาละเว้นจากการลักขโมยสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้แก่ตน ๓) กาเมสุมิจฉาจาร คือ ละเว้นจากการประพฤติผิดในกาม (มีกิ๊ก เป็นชู้) ๔) มุสาวาท คือ ละเว้นจากการพูดเท็จโกหกหลอกลวงผู้อื่นให้เข้าใจผิด อันประกอบด้วยโลภะโทสะ หรือคำใดที่เราพูดออกไปแม้จะเป็นความจริงแต่ไม่เกิดประโยชน์ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราควรงดเว้นไม่พูดเสียเลยดีกว่า ๕) ปิสุณาย วาจาย เวรมณี คือ ละเว้นการพูดคำส่อเสียด เพราะการพูดส่อเสียดเป็นบ่อเกิดของการทะเลาะเบาะแว้ง เป็นบ่อเกิดของการเข้าใจผิด ทำให้คนแตกร้าวกันจึงเป็นหนทางนำไปสู่ความเสื่อมนำไปสู่ทุคติ ดังนั้น การละเว้นการพูดส่อเสียด ช่วยสมานคนที่แตกร้าวกัน ส่งเสริมคนให้สมัคสมานกันด้วยการกล่าวถ้อยคำที่เสริมสร้างความสามัคคี จึงเป็นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีนำไปสู่ความเจริญ เป็นทางนำไปสู่สุคติเมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว ๖) ผรุสาย วาจาย เวรมณี คือ เจตนาละเว้นคำพูดที่หยาบคาย คำพูดที่เผ็ดร้อน เป็นที่ระคายหูของผู้อื่นเมื่อได้ยินได้ฟัง โดยเฉพาะคำด่า คำสาปแช่ง ถึงแม้จะใช้กับสัตว์เดรัจฉานก็ไม่สมควรพูด เพราะเป็นการส่อสันดานของบุคคลนั้น ๆ ว่าอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างไร หรือมีวิสัยทัศน์อย่างไร ๗) สัมผัปปลาปา เวรมณี คือ เว้นการพูดเจ้อเพ้อ หมายถึง การพูดในเวลาที่ไม่ควรพูด พูดในสถานการณ์ที่เขาไม่ต้องการให้พูด หรือการพูดไร้

---

[๑๓๓] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

[๑๓๔] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

[๑๓๕] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยนยน ๒๕๖๖.

สาระประโยชน์ พูดไม่ถูกกาลเทศะ พูดไม่มีเหตุผล ๘) อนภิชญา คือ ความไม่โลภเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ความโลภจัดเป็นอกุศลมูล เป็นสภาววธรรมฝ่ายชั่วเป็นกิเลสที่จะต้องกำจัดให้ออกไปจากจิตใจของตน เพราะทำจิตให้เศร้าหมอง ๙) อพยาบาท คือ การละเว้นจากการคิดร้ายอาฆาตพยาบาท เพราะการคิดร้ายอาฆาตพยาบาทจองเวรนั้น จิตของเรากระทบกับอารมณ์ รัก โลภ โกรธ หลง อิจฉา ริษยา นินทา พยาบาท ปองร้าย คับแค้นใจ ขัดเคืองใจ เป็นต้น และ ๑๐) สัมมาทิฏฐิ คือ ปัญญาอันเห็นชอบ หรือความเห็นชอบตามสภาวธรรม ได้แก่ ความรู้อันถูกต้องในอริยสัจจ์ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) คือความรู้ที่ถูกต้องตามคลองธรรม เช่น เห็นว่าการทานมีผล การบูชามีผล ทำดีได้ดี-ทำชั่วได้ชั่ว ผลของวิบากกรรมดีกรรมชั่วมี เป็นต้น ด้วยเหตุนั้นการบูรณาการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม จำเป็นต้องบูรณาการวิธีคิดสู่การปฏิบัติในหลายแง่มุมตามที่ได้ให้คำตอบไปก่อนหน้านี้ จึงจะสามารถประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สุขได้แท้จริง เรียกว่า “ปรับตัวเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น” ด้วยวิธีคิดเชิงบวกตามหลักโยนิโสมนสิการ ถ้าความมีความเป็นในปัจจุบันมันเป็นเช่นนั้น ก็ต้องถามว่าจะใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ การเข้าใจกฎธรรมชาติเช่นนี้ย่อมไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น จึงกล่าวได้ว่า “โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า” คือ บ้าทั้งหน้าตาคำพูดและการกระทำ การอิจฉาผู้อื่นก็เหมือนจุดไฟเผาตัวเอง มีมากแต่ไม่ให้หรือให้หมดจนไม่เหลืออะไร ทำอย่างไรชีวิตจึงจะสมดุล เกิดในตระกูลสูง คุณธรรมและจริยธรรมก็ต้องสูงด้วย เพิ่มในสิ่งที่ไม่มีให้มีได้ เช่น ออกแรงแทนเงิน ใช้ปัญญาแทนทรัพย์ ร่วมคิดร่วมทำ ความรู้ลดได้ถ้าไม่แสวงหา ปัญญาเพิ่มได้ถ้าฝึกศีลสมาธิและปัญญา วิธีการเรียนรู้ทำได้ทั้งจากกัลยาณมิตร ฝึกคิดด้วยวิจารณญาณและฝึกปฏิบัติจนเชี่ยวชาญเหล่านี้คือมุมมองไปสู่การบูรณาการเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ดี

๔. บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านปัญญา

การศึกษาและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ**ท่านที่ ๘** กล่าวว่า ชีวิตที่ดีควรเป็นชีวิตที่อุดมไปด้วยปัญญา จึงควรเสริมสร้างชีวิตให้สมเหตุสมผลตามสติปัญญาของตน “สติ” คือ ความระลึกได้ เช่น เห็นไฟรู้ว่าร้อนก็ไม่ต้องไปแตะต้อง “ปัญญา” คือ ความรอบรู้ รู้ลึก รู้ไกล แต่ปัญหาต้องอาศัยสติเกิดขึ้นจึงเป็นคำพูดว่า “สติปัญญา”[๑๓๖] ซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ **ท่านที่ ๑๐** กล่าวว่า “สติ” เมื่อฝึกหัดตัดตนประจำก็แข็งแรงระลึกได้ก่อนพูด ก่อนคิด ก่อนทำเสมอ “ปัญญา” คือ การรอบรู้รอบคอบ รอบด้าน ทั้งเชิงลึกเชิงกว้างในสรรพสิ่ง[๑๓๗] สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ **ท่านที่ ๑** กล่าวว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านปัญญา ควรเสริมสร้างด้วยแนวทางพระพุทธศาสนาคือการพัฒนาปัญญาตามบ่อเกิดของปัญญา ๓ ประการ คือ ๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง คือ ฟังอื่นให้มาก ๒) จิตตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด คือ รู้จักคิด พิจารณาด้วยเหตุผล (ปัญญาจากโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตน) ๓) ภาวมยปัญญา ปัญญาอันเกิดจากการเจริญจิตภาวนา ควรฝึกฝน อบรมตนให้มาก[๑๓๘] สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ **ท่านที่ ๓** กล่าวว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรหรือนำหลักกรรมไปบูรณาการในชีวิตคือ ผู้มีปัญญารอบรู้ประโยชน์มิใช่ประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง ซึ่งถือว่าเป็นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านปัญญาอยู่ในตัวเอง จึงควรส่งเสริมให้ได้ศึกษาและปฏิบัติ ควร

---

[๑๓๖] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๘ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยนยน ๒๕๖๖.

[๑๓๗] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑๐ สัมภาษณ์ ๒๐ กันยนยน ๒๕๖๖.

[๑๓๘] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๑ สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ทำความเข้าใจในหลักกรรมให้ถูกต้อง และควรนำทุกคู่มาปฏบัติเพราะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตของผู้ปฏิบัติ[๑๓๙]

ดังนั้น บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านปัญญามีความจำเป็นและสำคัญยิ่งถ้าคนเราขาดทักษะวิธีคิดที่ถูกต้องหรือขาดสัมมาปัญญาแล้ว การเสริมสร้างชีวิตที่ดีให้ประสบผลสำเร็จนั้น ย่อมเกิดขึ้นได้ยากเปรียบอุปมาเหมือน นกไม่มีขน คนไม่มีปัญญา ย่อมขึ้นสู่ที่สูงไม่ได้ ดังนั้นการนำหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรมาบูรณาการจึงเป็นแนวมางที่ถูกต้อง โดยงานวิจัยนี้ได้นำเอาหลักปัญญาในภาวนา ๔ มาใช้เป็นแนวทางในการบูรณาการเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดจากกรรมทั้ง ๗ คู่นั้น ควรใช้หลักการลด-เพิ่มบวก หมายความว่า เมื่อรู้เหตุรู้ผล หรือรู้ว่าผลมันมาจากเหตุใด ก็ต้องทำเหตุนั้น เพื่อให้มันมีผลตามที่เราต้องการ ส่วนในด้านที่ไม่ดีคือด้านลบก็ลดให้มากที่สุด การที่จะลดได้ย่อมเกิดจากการฝึกสติฝึกสมาธิ เพื่อให้เรามีปัญญามากยิ่งขึ้น และนำหลักปัญญา ๓ คือ มีความรอบรู้ มีความเข้าใจอย่างกว้าง ๆ มากขึ้น และก็มีปัญญาที่เฉียบแหลมมากยิ่งขึ้น กล่าวคือ รู้สึกรู้จริง รู้แจ้ง และรู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งใดควรทำสิ่งใดควรเว้น เป็นต้น สามารถที่จะตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดถูกต้องดีงาม และที่สำคัญอย่าให้ความทุกข์ที่เกิดจากกิเลส ตัณหา อุปทานที่มากระทบจิตใจในแต่ละวันในการดำเนินชีวิต และบางคนก็หาวิธีการแก้ปัญหาแบบผิด ๆ และงมงาย ฉะนั้นคนที่ประสบปัญหาดังกล่าวนั้น ต้องมีความมุ่งมั่นในการฝึกอบรมเจริญปัญญาให้รู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ทำจิตใจให้ผ่องใส ปลอดโล่งสบายเป็นอิสระ อย่าให้ความทุกข์ที่เกิดจากกิเลส ตัณหา อุปทานมาครอบงำจิตใจได้แล้ว ก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เรียกว่า **“ยิ่งให้ยิ่งได้ ยิ่งมี”** นั้นเอง

ดังนั้น บูรณาการการเสริมเสริมชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร สามารถสรุปได้ตามตารางที่ ๔.๑ ดังนี้

---

[๑๓๙] ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ ๓ สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖.

ตารางที่ ๔.๑ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

ที่	บูรณาการเสริมสร้างชีวิตที่ดี ๔ ด้าน	กุศลกรรมบถ ๑๐ อกุศลกรรมบถ ๑๐	ปัญญา ๓	ภาวนา ๔
๑	บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านกาย คือ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีให้มีศีลธรรมหรือ “อารยชน”	กายสุจริต ๓ วจีสุจริต ๔		กายภาวนา
๒	บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์ คือ การเสริมสร้างพัฒนาจิตใจมีสติตื่นรู้ มี “มนุษยธรรม”	มโนสุจริต ๓		จิตตภาวนา
๓	บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ การเสริมสร้างพัฒนาตนให้มีวินัย “ปรับตัวเปลี่ยนแปลงตนให้ดีขึ้น”	กายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ มโนทุจริต ๓		สีลภาวนา
๔	บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านปัญญา คือ การเสริมสร้างปัญญารอบรู้ “รู้สิ่งใดควรทำ สิ่งใดควรเว้น”		จินตามยปัญญา สุตมยปัญญา ภาวนามยปัญญา	ปัญญาภาวนา

๔.๖ บทสรุป

จากการศึกษาและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยได้สรุปความสำคัญและความจำเป็นในการบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร ดังนี้

๑. การบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านกาย ได้แก่ การดูแลสุขภาพร่างกายด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีคุณค่า พักผ่อนให้เพียงพอ จัดการความเครียด ตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันโรค และเสริมสร้างสุขภาพจิตด้วยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา การบูรณาการกับจูฬกัมมวิภังคสูตรทำให้เข้าใจว่า การกระทำที่ดีนำไปสู่ผลดีต่อสุขภาพกาย เช่น การไม่เบียดเบียนสัตว์ทำให้มีอายุยืน ไม่มีโรคภัย มีผิวพรรณผ่องใส ในขณะที่การกระทำที่ไม่ดี เช่น การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต จะนำไปสู่ผลในทางตรงข้าม

๒. การบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ใช้สติปัญญาในการรับรู้สิ่งต่างๆ เรียนรู้ธรรมะเพื่อพัฒนาจิตใจ ควบคุมอารมณ์ให้นิ่ง มีสมาธิ การนำจูฬกัมมวิภังคสูตรมาประยุกต์ใช้ ช่วยให้เข้าใจว่าการกระทำที่ดีย่อมส่งผลดีต่อจิตใจ เช่น การไม่โกรธเคือง ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น จะนำไปสู่ใจที่สงบเย็น ปลอดโปร่ง ในขณะที่การกระทำในทางตรงข้ามจะทำให้จิตใจขุ่นมัว เศร้าหมอง

๓. การบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การเป็นแบบอย่างที่ดี ให้ความช่วยเหลือสังคมตามโอกาสอันควร ดำรงตนตามกติกาของสังคม ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม อยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างเกื้อกูล การนำแนวคิดจากจูฬกัมมวิภังคสูตรมาประยุกต์ใช้ ช่วยให้เข้าใจว่าการกระทำที่ดี เช่น การให้ทาน การเคารพผู้อื่น จะนำไปสู่การมีฐานะดี เป็นที่ยอมรับในสังคม ในขณะที่การกระทำตรงข้าม เช่น ความตระหนี่ ความเย่อหยิ่ง จะนำไปสู่ความตกต่ำในสังคม

๔. การบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านปัญญา ได้แก่ การตระหนักว่าชีวิตที่ดีงามเกิดจากการมีปัญญา ซึ่งเกิดจากการมีสติและสมาธิ อันมาจากวิธีคิดที่ถูกต้อง ดังนั้นจึงควรแสวงหาการเรียนรู้ที่ถูกต้อง ทั้งเรื่องอาชีพ คุณธรรม และเครื่องมือในการพัฒนาปัญญา การนำจูฬกัมมวิภังคสูตรมาบูรณาการ ทำให้เข้าใจว่าการกระทำที่ดี เช่น การเข้าหาสัตบุรุษเพื่อเรียนรู้ ย่อมนำไปสู่ปัญญาที่เพิ่มพูน ในขณะที่การกระทำตรงข้าม เช่น การไม่สนใจศึกษาหาความรู้ จะนำไปสู่ความโง่เขลา เบาปัญญา

โดยสรุป การนำแนวคิดจากจูฬกัมมวิภังคสูตรมาบูรณาการเพื่อเสริมสร้างชีวิตที่ดีทั้ง ๔ ด้าน ทำให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำและผลของการกระทำได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยการกระทำที่ดีย่อมส่งผลดีต่อผู้กระทำ ทั้งในด้านกาย ใจ สังคม และปัญญา ในขณะที่การกระทำไม่ดีจะให้ผลตรงข้าม ในการบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านปัญญานั้น ผู้ที่ได้รับผลกรรมในด้านลบ ควรยอมรับความจริง และมุ่งมั่นที่จะแก้ไขและพัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่มพูนในสิ่งที่ขาดหายไป โดยขยันแสวงหาโอกาสในการพัฒนาปัญญาของตน ส่วนผู้ที่ได้รับผลกรรมในด้านบวก ก็ไม่ควรหยุดที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ไม่ควรหลงระเริงกับสิ่งที่ตนมี แต่ควรใช้ปัญญาที่มีในการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เพราะยิ่งให้ก็จะยิ่งได้รับผลดีกลับคืนมา ทำให้เพิ่มพูนสติปัญญาและมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ตามหลักที่ว่า "ยิ่งให้ ยิ่งได้ ยิ่งมี" นั่นเอง

ดังนั้น เราทุกคนจึงควรเลือกกระทำแต่สิ่งที่ดีงาม เพื่อให้ได้รับผลดีตามกฎแห่งกรรม ซึ่งจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา การนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะจูฬกัมมวิภังคสูตร มาบูรณาการและประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต จึงเป็นแนวทางสำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถเสริมสร้างชีวิตที่ดีงามได้อย่างแท้จริง

บทที่ ๕
สรุปผล อภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ ทุติยภูมิ เอกสารทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้กำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย รวมถึงการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย โดยมีวัตถุประสงค์ ๔ ประการ ดังนี้ ๑) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างชีวิตที่ดี ๒) เพื่อศึกษาจูฬกัมมวิภังคสูตร ๓) เพื่อบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร ๔) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้ “การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร” ที่เหมาะสมเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับประยุกต์เพื่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดี ให้ประสบกับความสุขที่มั่นคงทางด้านกาย และความสุขทางด้านใจ อีกทั้งยังสามารถดำเนินชีวิตที่ดีได้ในท่ามกลางแห่งความเจริญทางด้านวัตถุนิยมได้อย่างมีความสุขและรู้เท่าทันแห่งการเปลี่ยนแปลงของโลก

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากการประมวลบทสัมภาษณ์จากผู้ทรงคุณวุฒิ โดยได้ศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปผลหาองค์ความรู้เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร โดยมีกรอบเนื้อหารายละเอียดที่จะวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย
๕.๓ องค์ความรู้ใหม่
๕.๔ ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษา “การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร” พบว่า “ความเชื่อเรื่องกรรม” เป็นหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา การเข้าใจและตระหนักถึงความเชื่อเรื่องกรรมมีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ เพราะวิถีชีวิตตั้งแต่เกิดจนตายจะดำเนินไปในทางดีหรือชั่ว เสื่อมหรือเจริญ สุขหรือทุกข์ อายุสั้นหรือยืนยาว ขึ้นอยู่กับการกระทำหรือ “กรรม” ของบุคคลนั้น ตามพระสูตรที่กล่าวว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย และกรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและดีได้” กรรมเป็นของเราโดยเฉพาะ และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้น ดังพุทธพจน์ว่า “กมฺมุนา วตฺตติ โลโก สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม” กล่าวคือ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตอาจเป็นผลจากกรรมเก่าในอดีต หรือจากกรรมใหม่ที่สร้างขึ้นเอง เมื่อสร้างกรรมแล้วย่อมมีผลติดตามไปดุจเงาตามตัว ดังนั้น การเสริมสร้างชีวิตที่ดีในที่นี้หมายถึง “การเสริมสร้างพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น” หรือ “การเสริมสร้างเปลี่ยนแปลงไปสู่ความมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น” ที่สามารถดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมที่ดีได้อย่างมี

ความสุขทั้งกายและใจ มีความรอบรู้ ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมได้ และเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังใช้ศักยภาพของตนพัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างผาสุก

กรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรแบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นเหตุและส่วนที่เป็นผล ส่วนที่เป็นผลคือสภาพที่กำลังเผชิญซึ่งมีทั้งสุขและทุกข์คละเคล้ากัน ส่วนที่เป็นเหตุคือสิ่งที่กำลังกระทำไม่ว่าจะดีหรือชั่ว ซึ่งจะก่อให้เกิดผลในภายหลังเมื่อถึงเวลา ผู้ที่ไม่เข้าใจเรื่องกรรมมักจะเห็นแต่ผล ไม่เห็นส่วนที่เป็นเหตุ กรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรจึงเป็นสัจธรรม ไม่ขึ้นกับความเชื่อหรือความเข้าใจของใคร ไม่ว่าใครจะเชื่อหรือไม่ กรรมก็ยังคงเป็นจริงอย่างที่เป็น ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า “บคคลทำกรรมอันใดไว้ จะดีหรือชั่วก็ตาม เขาย่อมต้องรับผลแห่งกรรมนั้นอย่างแน่นอน”

“จูฬกัมมวิภังคสูตรที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี” หมายถึง “การนำเอาหลักธรรมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดี ด้วยการทำความดีให้มากยิ่งขึ้น” หากบุญของเราที่ทำไว้มีอยู่ บุญจะหนุนเรามากยิ่งขึ้น หากบาปที่เราเคยทำมาบาปนั้นจะลดน้อยถอยลง เพราะกรรมดีจะผลักบาปออก วยการพัฒนาตนเองให้ดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมที่ดีได้อย่างมีความสุขสมบูรณ์ทั้งกายและใจ มีความรอบรู้ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เหมาะสม และเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ มีคุณธรรม ด้วยการปลูกฝังศีลธรรมคุณธรรมในสังคมอย่างจริงจัง เมื่อคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตและมีคุณธรรม จะนำไปสู่การพัฒนาประเทศที่มีคุณภาพและนำความสงบสุขมาสู่สังคมไทยท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของโลก

๕.๑.๑ การเสริมสร้างชีวิตที่ดี ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสมบูรณ์และพึงพอใจในการดำรงชีวิตได้อย่างแท้จริงนั้น ต้องประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ ๑) ความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา ๒) ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ และ ๓) ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ ๔ ด้าน คือ ๑) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกาย คือ มนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้จะต้องมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและสติปัญญาดีเป็นพื้นฐาน การมีอวัยวะต่าง ๆ สมบูรณ์ครบถ้วน มีพละกำลังสามารถทำกิจการต่าง ๆ ได้ดีเหมือนคนอื่น มีระดับพัฒนาการของสติปัญญาเป็นปกติ สามารถศึกษาเล่าเรียน มีเหตุผล และแก้ไขปัญหาได้ ๒) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางจิตใจและอารมณ์ คือ การเป็นผู้มีจิตใจดี อารมณ์แจ่มใสมั่นคง ไม่แปรปรวนหงุดหงิดโมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีเมตตาโอบอ้อมอารี พร้อมช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากเสมอ การมีพื้นฐานด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้มีความสุขและความสงบในการดำรงชีวิต ๓) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ การได้รับการยอมรับจากคนทั่วไป เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ สามารถปรับตัวยอมรับความสามารถและความสำคัญของผู้อื่น เป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม มีความคิดที่จะปรับปรุงพัฒนาสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สูงสุดต่อสังคม การที่มีสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีจะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนช่วยให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ และ ๔) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางปัญญา คือ มีปัญญาความสามารถที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ดำรงชีวิตได้ตามฐานะของตน ตามสภาพของสังคมเศรษฐกิจและยุคสมัย ปัจจัยจำเป็นพื้นฐานเหล่านี้ ได้แก่ ปัจจัย ๔ เป็นต้น มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การที่มนุษย์มาอยู่ร่วมกันย่อมมีความแตกต่างกันในหลากหลายมิติ เช่น ความคิด ความรู้ ความสามารถ และสติปัญญา แต่มนุษย์ก็พยายามตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีลำดับขั้นความ

ต้องการพื้นฐานของ Maslow ที่กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ว่ามีปัจจัยหลัก ๒ ประการ คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปัจจัย ๔ อันเป็นสิ่งที่เอื้ออำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพและฐานะของตน และความต้องการทางด้านจิตใจ ได้แก่ การได้รับความรัก ความอบอุ่น และการยอมรับจากสังคม

อย่างไรก็ตาม มนุษย์ต้องพยายามพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนให้สามารถดำรงอยู่ในโลกศตวรรษที่ ๒๑ นี้ได้อย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก และนำความเจริญในด้านวัตถุมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่ใช่ให้วัตถุนิยมมาเป็นนายเหนือชีวิต ถ้าบุคคลสามารถฝึกฝนอบรมพัฒนาตนเองตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วยความมุ่งมั่น มั่งคง จริงจังด้วยความสมัครสมานสามัคคีรวมพลังใจอย่างนี้แล้ว จะทำให้การเสริมสร้างชีวิตที่ดี ดีขึ้นได้อย่างแน่นอน

๕.๑.๒ จูฬกัมมวิภังคสูตร ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า พระสูตรนี้อธิบายถึงบุพกรรมของบุคคลที่ได้กระทำไว้ในขณะมีชีวิต เมื่อละจากโลกนี้ไปสู่ภพหน้า ย่อมได้รับผลแห่งกรรมที่ตนได้ก่อไว้ โดยมีเจตนาเป็นตัวกำหนด ซึ่งเจตนานี้เป็นตัวบ่งชี้ความหมายของกรรมทั้งในทางดีและชั่ว อันเป็นเหตุให้มนุษย์เกิดมามีความแตกต่างกัน พระสูตรนี้ได้แสดงตัวอย่างเป็น ๗ คู่ รวม ๑๔ ข้อ ดังนี้ ๑) เหตุแห่งอายุสั้น คือการเบียดเบียนชีวิต เหตุแห่งอายุยืน คือการงดเว้นจากการเบียดเบียนชีวิต ๒) เหตุแห่งความมีโรคมาก คือการเบียดเบียนสัตว์ เหตุแห่งความมีโรคน้อย คือการไม่เบียดเบียนสัตว์ ๓) เหตุแห่งผิวพรรณทราม คือความมักโกรธ เหตุแห่งผิวพรรณงาม คือความไม่โกรธ ๔) เหตุแห่งศักดาน้อย คือความริษยา เหตุแห่งศักดามาก คือความไม่ริษยา ๕) เหตุแห่งความยากจน คือความตระหนี่ เหตุแห่งความมั่งคั่ง คือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ๖) เหตุแห่งการเกิดในตระกูลต่ำ คือการไม่อ่อนน้อมถ่อมตน เหตุแห่งการเกิดในตระกูลสูง คือการมีสัมมาคารวะ และ ๗) เหตุแห่งปัญญาทราม คือการไม่แสวงหาความรู้ เหตุแห่งปัญญาเฉียบแหลม คือการใฝ่ศึกษาและสนใจในเรื่องบาปบุญ - คุณ

นอกจากนี้ ความสำคัญของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรสะท้อนความเชื่อในพุทธปรัชญาเถรวาทเกี่ยวกับสังสารวัฏ อันเป็นการเวียนว่ายตายเกิดของมนุษย์ที่ดำเนินไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด จนกว่าบุคคลนั้นจะบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นความพ้นทุกข์ จึงจะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ทั้งนี้องค์ประกอบของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรได้จำแนกกรรมเป็น ๒ ประเภท คือ กุศลกรรมและอกุศลกรรม ซึ่งอยู่ในขอบเขตของกุศลกรรมบถและอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ อันเกิดจากเจตนาที่แสดงออกทางกาย วาจา และใจ

กรรมในพระไตรปิฎก แบ่งกรรมออกเป็น ๒ ประเภท, ๓ ประเภท, ๔, ประเภท ได้แก่ กรรม ๒ ประเภท คือ กุศลกรรมและอกุศลกรรม เป็นกรรมที่แบ่งตามลักษณะที่กระทำ กรรมดีก็เรียกว่ากุศลกรรม มีรากเหง้ามาจากกุศลมูล ได้แก่ ความไม่โลภ (อโลภะ), ความไม่โกรธ (อโทสะ) และความไม่หลง (อโมหะ) ส่วนกรรมชั่วเรียกว่า อกุศลกรรม มีรากเหง้ามาจาก ความโลภ (โลภะ) ความโกรธ (โทสะ) และความหลง (โมหะ) กรรม ๓ ได้แก่ กรรมที่เป็นช่องทางการกระทำกรรมของมนุษย์ คือ กายกรรม การทำกรรมทางกาย วจีกรรม การทำกรรมทางวาจา และมโนกรรม การทำกรรมทางใจ ถ้าเป็นไปในทางที่ดีเรียกว่า กุศลกายกรรม, กุศลวจีกรรม, กุศลมโนกรรม หากเป็นไปในทางที่ชั่วเรียกว่า อกุศลกายกรรม, อกุศลวจีกรรม, และอกุศลมโนกรรม กรรม ๔ ประเภท ได้แก่ กรรมดำมีวิบากดำ (อกุศลกรรม เป็นเหตุสู่ทุคติ), กรรมขาวมีวิบากขาว (กุศลกรรมเป็นเหตุสู่สุคติ), กรรมทั้งดำทั้งขาวมี

วิบากทั้งดำทั้งขาว (ทั้งกุศลและอกุศลกรรมเป็นเหตุทั้งสุคติและทุคติ), กรรมไม่ดำไม่ขาวมีวิบากไม่ดำไม่ขาว (กรรมไม่ส่งผล เข้าสู่พระนิพพาน)

นอกจากกรรมในพระไตรปิฎกแล้ว กรรมในระดับรองพระไตรปิฎก เช่น ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสส ได้แก่ คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้จำแนกกรรมออกเป็น ๑๒ ชนิด หรือกรรมสี่ ๓ หมวด ด้วยกันคือ ๑) กรรมที่ให้ผลตามกาล มี ๔ ประเภท ได้แก่ (๑.๑) กรรมให้ผลในชาตินี้ (ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม) กรรมชนิดนี้ให้ผลในชาติปัจจุบันเท่านั้น ไม่สามารถให้ผลข้ามชาติได้, (๑.๒) กรรมให้ผลในชาติหน้า (อุปปัชชเวทนียกรรม) เป็นกรรมที่ให้ผลในชาติถัดไปคือชาติที่ ๒ เท่านั้น, (๑.๓) กรรมที่ให้ผลในภพต่อ ๆ ไป (อปราปริยเวทนียกรรม) กรรมชนิดนี้ให้ผลในชาติที่ ๓ และชาติต่อ ๆ ทุก ๆ ชาติไม่จบสิ้น, และ (๑.๔) กรรมที่ให้ผลสำเร็จแล้วหรือไม่ให้ผล (อโหสิกรรม) คือ กรรมเลิกให้ผล ได้แก่ ผู้ที่ได้อรหันต์เข้าสู่นิพพานกรรมนั้นจึงไม่ให้ผลเรียกว่าอโหสิกรรม ๒) กรรมแบ่งตามลำดับก่อนหลัง ๔ ชนิด ได้แก่ (๒.๑) กรรมหนัก (ครุกรรม) กรรมหนักหรือครุกรรมนั้นแบ่งออกเป็น ๒ ฝ่ายคือ ครุกรรมฝ่ายกุศลเรียกว่า มหัคคตกุศล ๙ ประการ มีรูปกุศล ๕ และอรูปกุศล ๔ ครุกรรมฝ่ายอกุศลได้แก่ นิยตมิจฉาทิฐิ คือ ความเห็นผิดในมิจฉาทิฏฐิ ๑๐ เป็นต้น และอนันตริยกรรม ๕ ได้แก่ ฆ่ามารดา, ฆ่าบิดา, ฆ่าพระอรหันต์, ทำร้ายพระพุทธเจ้าห้อพระโลหิตขึ้นไป, และทำสงฆ์ให้แตกกัน หากทำครุกรรมฝ่ายอกุศลกรรมก่อน กรรมในฝ่ายกุศลกรรมก็จะเกิดไม่ได้ (๒.๒) กรรมทำมากหรือกรรมเคยชิน (พหุลกรรมหรืออาจิณณกรรม) ได้แก่ การทำกรรมที่ดีและไม่ดีอยู่เสมอสะสมเอาไว้มาก ๆ จนเป็นนิสัย หรือการทำกรรมเพียงแค่ครั้งเดียวหากเกิดความประทับใจทำให้จิตระลึกถึงอยู่เป็นประจำยินดีในบุญหรือบาปของตน ซึ่งแบ่งเป็นกุศลและอกุศลกรรม (๒.๓) กรรมจวนเจียนหรือกรรมใกล้ตาย (อาสันนกรรม) ได้แก่กรรมที่กระทำในเวลาใกล้ตาย หรือ จิตนึกถึงตอนใกล้ตาย มีทั้งกุศลและอกุศลกรรม (๒.๔) กรรมสักว่าทำ (กตัตตากรรม) เป็นกรรมที่กระทำโดยไม่ได้มีเจตนาไม่ได้มีความตั้งใจอย่างเต็มที่ หากครุกรรม, พหุลกรรม, อาสันนกรรมไม่ส่งผล กตัตตากรรมก็จะให้ผลนำเกิดตามกรรมนั้น ๆ ๓) กรรมที่ให้ผลตามหน้าที่ของกรรม ๔ ชนิด ได้แก่ (๓.๑) กรรมที่นำให้เกิด (ชนกกรรม) มีหน้าที่นำให้เกิดในภพนั้น ๆ อย่างเดียวแล้วหมดหน้าที่ไป, (๓.๒) กรรมสนับสนุน (อุปปัตถัมภกกรรม) มีหน้าที่ค้ำชูอุปถัมภ์กรรมอื่นในฝ่ายเดียวกับตนให้มีกำลังยิ่ง ๆ ขึ้นไป เช่น ในฝ่ายกุศลเกิดมาแล้วมีความสุขความสบายก็สนับสนุนให้สุขสบายยิ่ง ๆ ขึ้นไป, หากเป็นฝ่ายอกุศลเกิดมาลำบากยากจนไม่สมประกอบ กรรมสนับสนุนก็ดลให้ลำบากยากจนต่อไปเรื่อย ๆ (๓.๓) กรรมบีบคั้น (อุปปีฬกกรรม) กรรมที่มีหน้าที่บีบคั้นเบียดเบียนกรรมอื่นที่เป็นฝ่ายตรงข้ามกับตน เช่น ฝ่ายอกุศลก็เข้าไปบีบคั้นเบียดเบียนฝ่ายกุศลไม่ให้รับความสุขความเจริญ หรือ ฝ่ายกุศลเข้าไปบีบคั้นเบียดเบียนฝ่ายอกุศล ให้ได้รับความสุขความเจริญเป็นต้น (๓.๔) กรรมตัดรอน (อุปฆาตกรรม หรืออุปัจเฉทกรรม ได้แก่ การเข้าไปฆ่า หรือ เข้าไปตัดรอนกรรมที่มีสภาพตรงข้ามกับตนได้อย่างเด็ดขาด เช่น ชนกกรรมฝ่ายกุศลนำไปเกิดเป็นลูกเศรษฐี, อุปถัมภกกรรม ส่งเสริมให้มีความสุขความสมบูรณ์ มีชีวิตที่เจริญรุ่งเรือง, เมื่ออุปฆาตกรรมตามมาทำให้เกิดอุบัติเหตุเสียชีวิต ทั้งที่อยู่ในวัยอันไม่สมควรตาย

จากผลการวิจัยพบว่า ผลของกรรมสามารถแสดงผลได้ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า โดยแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ ผลทางนามธรรมและผลทางรูปธรรม ผลทางนามธรรม ได้แก่ ความบริสุทธิ์ผ่องใสของจิตใจอันเกิดจากการทำความดี และความเศร้าหมองของจิตใจอันเกิดจากการทำชั่ว ส่วนผลทางรูปธรรม คือ การเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่าง ๆ ๓๑ ภูมิ กล่าวคือ หากกรรมดีให้ผล ย่อม

นำไปเกิดในสุคติภูมิ ได้แก่ มนุษย์ภูมิ สวรรค์ ๖ ชั้น รูปาวจรภูมิ ๑๖ และอรูปาวจรภูมิ ๔ แต่หากกรรมชั่วให้ผล ย่อมนำไปเกิดในทุคติภูมิ ได้แก่ อบายภูมิ ๔ คือ นรก เปรต เดรัจฉาน และอสูรกาย ซึ่งการให้ผลของกรรมที่เป็นรูปธรรมนี้ ปรากฏชัดเจนในเรื่องราวของกรรมและผลของกรรมตามนัยจูฬกัมมวิภังคสูตรที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น

“จูฬกัมมวิภังคสูตร” ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า เป็นการนำหลักธรรมที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยการเพิ่มพูนความดี หากบุญที่ทำไว้มีมากย่อมส่งผลให้ชีวิตดียิ่งขึ้น ในขณะที่บาปที่เคยทำไว้ก็จะลดน้อยลงเพราะถูกผลักด้วยกรรมดี ดังนั้น การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยการพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพ ย่อมส่งผลต่อความเจริญรุ่งเรืองและความผาสุกในสังคม สิ่งแวดล้อม ครอบครัว และประเทศชาติ โดยงานวิจัยนี้ได้สรุปไว้ ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกาย คือ การพัฒนาให้เป็นผู้มีศีลธรรม หรือ "อารยชน" สร้างจิตสำนึกขั้นพื้นฐานทางศีลธรรม พัฒนาคนในสังคมให้มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมายและกฎระเบียบทางสังคม ละเว้นการประพฤติชั่ว ดำเนินชีวิตด้วยกุศลกรรม ๑๐ ประกอบด้วยกายสุจริต ๓ วจีสุจริต ๔ มโนสุจริต ๓ กายภาวนา และสีลภาวนา ๒) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจ คือ การพัฒนาให้คนในสังคมมีจิตใจและอารมณ์ที่มั่นคง มีเหตุผล ไม่ใช้อารมณ์เหนือเหตุผล เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบร่มเย็น โดยนำหลักมโนสุจริต ๓ และจิตตภาวนามาบูรณาการในการดำเนินชีวิต เมื่อคนเรามีจิตใจดี มีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสก็จะทำให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจดีไปด้วย เหมือนคำที่ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” ๓) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ การเสริมสร้างวินัยในตนเอง เพราะการมีวินัยในตนเองเป็นสิ่งสำคัญต่อมนุษย์ทุกคน เป็นเครื่องชี้วัดความดีของบุคคล รวมทั้งเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความประพฤติที่ดี มีเหตุผล อันเป็นรากฐานของความรับผิดชอบ การเคารพสิทธิของผู้อื่น การเอื้อเฟื้อแบ่งปัน การรอคอย การแก้ปัญหาของส่วนรวม ความสามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องและเป็นพื้นฐานที่เอื้อต่อความสำเร็จของบุคคลและส่วนรวม โดยการนำหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่ ภาวนา ๔ มาบูรณาการในการดำเนินชีวิตที่ดี ดังนั้น การมีวินัยจะทำให้เราอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข และการมีวินัยนั้นสามารถทำได้ง่ายโดยที่ไม่ต้องมีใครสั่ง และถ้าเราเป็นคนมีวินัย เราก็จะได้รับสิ่งดี ๆ และอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความสามัคคีเกิดขึ้นสามารถที่จะพัฒนาเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้น ๔) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านปัญญา คือ การพัฒนาให้คนในสังคมมีความตื่นรู้ สามารถดำรงชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข รู้เท่าทันความเป็นจริงของโลก โดยนำหลักปัญญา ๓ และปัญญาภาวนามาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต โดยการนำหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่ ปัญญา ๓ และปัญญาภาวนา นำมาบูรณาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต นอกจากจะทำให้ตนเองอยู่ได้ในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงได้แล้ว ยังสามารถช่วยเหลือเสริมสร้างสังคมให้พัฒนาและสามารถอยู่ร่วมกันได้ในสังคมโลกอย่างมีความสงบสุข

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร จึงหมายถึง การเสริมสร้างชีวิตด้วยคุณธรรม การกระทำความดี เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางกาย วาจา ใจ และปัญญา โดยเน้นความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล ซึ่งนอกจากจะทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถดำรงตนอยู่ได้ด้วยดีแล้ว ยังเปิดโอกาสให้กระทำสิ่งที่มีคุณค่าสูงขึ้นไปอีกด้วย นี่คือกฎแห่งกรรมที่ควบคุมชีวิตทุกชีวิต ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เชื่อว่า ความสุข ความทุกข์ ความ

เสื่อมหรือความเจริญ ล้วนขึ้นอยู่กับกรรมดีและกรรมชั่วที่เราได้กระทำไว้ทั้งในอดีตและปัจจุบัน เพราะเราทุกคนกำลังสร้างอนาคตด้วยปัจจุบัน ซึ่งปัจจุบันนี้เราได้มาจากอดีตนั่นเอง

๕.๑.๓ บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร ผลการวิจัยพบว่า การบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรแก้ปัญหาทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และด้านปัญญา มีดังนี้ ๑) บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านกาย ควรนำหลักกรรมทั้ง ๗ คู่มาประยุกต์ใช้ ประกอบด้วย อายุสั้น–มีอายุยืน โรคมาก–โรคน้อย ผิวพรรณทราม–ผิวพรรณงาม ศักดาน้อย–ศักดามาก โภคะน้อย–มีโภคะมาก เกิดในสกุลต่ำ–เกิดในสกุลสูง มีปัญญามาก–มีปัญญาน้อย โดยใช้หลักการลด–เพิ่มบวก กล่าวคือ เมื่อเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล ก็ต้องสร้างหรือกำจัดเหตุนั้นเพื่อให้เกิดผลตามที่ปรารถนา ในด้านลบควรลดให้มากที่สุด ซึ่งทำได้โดยการฝึกสติและสมาธิเพื่อพัฒนาปัญญา การมีปัญญา คือ มีความรอบรู้ เข้าใจอย่างลึกซึ้ง และมีวิจารณญาณที่เฉียบคม สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดถูกต้องดีงามโดยยึดหลักคุณธรรมจริยธรรมเป็นสำคัญ กล่าวคือ รู้ลึก รู้จริง รู้แจ้ง สามารถที่จะตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดถูกต้องดีงามโดยใช้หลักคุณธรรมจริยธรรมเป็นสำคัญ หากเราลดด้านลบและเพิ่มด้านบวกโอกาสในการบูรณาการทุกด้านก็จะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือ เมื่อมีอายุยืน มีโรคน้อย มีผิวพรรณดี มียศถาบรรดาศักดิ์มาก อยู่ในตระกูลสูงหรือสภาพแวดล้อมที่ดีงาม มีปัญญาความรู้ และความสามารถ องค์ประกอบเหล่านี้ย่อมส่งเสริมให้บุคคลนั้นพัฒนาตนเองเพื่อสร้างชีวิตที่ดีงามทางด้านร่างกายได้ คุณภาพชีวิตที่ดีทางร่างกาย หมายถึง สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ มีโรคน้อย อาศัยในสิ่งแวดล้อมและสังคมที่ดีงาม มีครอบครัวและชุมชนที่มีคุณภาพ หากประชากรส่วนใหญ่สามารถทำได้เช่นนี้ ประเทศชาติและโลกก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย ๒) บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านจิตใจและอารมณ์ทั้ง ๗ คู่ นั้น มีประโยชน์อย่างยิ่งในการสร้างความเข้าใจแก่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ เมื่อได้พิจารณาอย่างถ่องแท้แล้ว ย่อมคลายความสงสัยในความแตกต่างระหว่างมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องศักดา โภคะ หรือชาติกำเนิด การยอมรับเหตุผลแห่งวิบากกรรมตามความเป็นจริงนี้ ช่วยลดความขัดแย้งอันเนื่องมาจากความเหลื่อมล้ำในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การนำหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรมาประยุกต์ใช้ ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ โดยปลูกฝังการยอมรับในเหตุผลและความเป็นจริงของชีวิต อันนำมาซึ่งความสงบเย็นทางอารมณ์ และความเข้าใจในกฎแห่งกรรมที่ไม่มีผู้ใดอาจหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งท้ายที่สุดจะกระตุ้นให้บุคคลมุ่งมั่นในการสร้างกุศลกรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป ๓) บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ตามหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร จำเป็นต้องบูรณาการวิธีคิดสู่การปฏิบัติในหลากหลายมิติ เพื่อให้สามารถบูรณาการไปสู่การประยุกต์ใช้เกิดประโยชน์สุขได้อย่างแท้จริง กล่าวคือ การบูรณาการการปรับเปลี่ยนตนเองให้ดีขึ้นด้วยวิธีคิดเชิงบวกตามหลักโยนิโสมนสิการ หากสภาวะปัจจุบันเป็นเช่นไร ก็พึงบูรณาการการพิจารณาว่าจะใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร อาทิ บูรณาการการสร้างคุณค่าในทุกวัน ด้วยตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิต บูรณาการความเข้าใจกฎธรรมชาติว่าสรรพสัตว์ล้วนรักชีวิตตน จึงไม่ควรเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น บูรณาการการละเว้นความโกรธและความอิจฉา ซึ่งเปรียบดั่งการเผาทำลายตนเอง บูรณาการการแสวงหาความสมดุลในชีวิต โดยเฉพาะผู้เกิดในตระกูลสูงควรบูรณาการคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรมให้สูงด้วย บูรณาการการเพิ่มพูนในสิ่งที่ขาด เช่น ใช้แรงงานและปัญญาแทนทรัพย์ บูรณาการ

การร่วมแรงร่วมใจกัน บูรณาการการแสวงหาความรู้และฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มพูนปัญญา บูรณาการการเรียนรู้จากกัลยาณมิตร บูรณาการการฝึกคิดอย่างมีวิจารณญาณ และบูรณาการการฝึกปฏิบัติจนชำนาญ แนวทางเหล่านี้ล้วนนำไปสู่การบูรณาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ๔) บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตรทางด้านสติปัญญา กรรมทั้ง ๗ คู่นี้ หากพิจารณาในมิติเดียว ผู้มีปัญญามากย่อมสามารถบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตด้านสติปัญญาได้มาก ส่วนผู้มีปัญญาน้อยย่อมบูรณาการได้น้อย อย่างไรก็ตาม หากมองในแง่ของการพัฒนาตน ผู้มีปัญญาน้อยที่ยอมรับข้อจำกัดของตนและมุ่งมั่นพัฒนา ย่อมมีโอกาสบูรณาการการยกระดับคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญาได้ ในทางกลับกัน ผู้มีปัญญามากที่หลงยึดมั่นในความรู้ของตน เปรียบดั่งน้ำชาล้นถ้วย ย่อมปิดกั้นโอกาสในการบูรณาการการพัฒนาชีวิตด้านสติปัญญา ดังนั้น การบูรณาการหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรทั้ง ๗ คู่นี้ เพื่อเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสติปัญญา ผู้มีผลด้านลบควรยอมรับความจริงและมุ่งบูรณาการการพัฒนาตนเพื่อเติมเต็มส่วนที่ขาด ส่วนผู้มีผลด้านบวกไม่ควรหยุดนิ่ง ควรบูรณาการการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ไม่หลงตัวเอง และบูรณาการการใช้ปัญญาเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น ซึ่งจะยิ่งเพิ่มพูนสติปัญญาและคุณภาพชีวิต สอดคล้องกับหลัก “ยิ่งให้ ยิ่งได้ ยิ่งมี” หากได้ศึกษาเรียนรู้และปฏิบัติตามหลักกรรมนี้อย่างจริงจัง จะช่วยให้เข้าใจเหตุผลได้อย่างลึกซึ้งว่า เหตุใดมนุษย์ที่เกิดมาจึงมีความแตกต่างกัน เช่น บางคนมีอายุยืน บางคนมีอายุสั้น บางคนมีโรคมาก บางคนมีโรคน้อย บางคนมีรูปโฉมงดงาม บางคนมีรูปลักษณ์ไม่น่าพึงพอใจ บางคนมีอำนาจวาสนา บางคนไร้อำนาจวาสนา บางคนมีนิสัยตระหนี่ บางคนมีจิตใจเมตตากรุณาและเสียสละ บางคนเกิดในตระกูลมั่งคั่ง บางคนเกิดในตระกูลยากไร้ และบางคนมีปัญญาเฉียบแหลม ในขณะที่บางคนมีปัญญาทึบ เป็นต้น การเข้าใจเช่นนี้จะนำไปสู่การลดความเหลื่อมล้ำและความไม่เข้าใจในสังคม ตลอดจนเห็นประจักษ์ในผลของกรรมที่ส่งผลต่อความแตกต่างของสรรพสัตว์ และเกิดความมั่นใจในการทำความดียิ่งขึ้น

โดยสรุป การศึกษา “บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร” พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตรประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญสองประการ คือ กายและจิต หรือรูปและนาม แนวทางนี้เน้นการพิจารณาความเป็นจริงของชีวิตตนเองมากกว่าชีวิตผู้อื่น โดยมุ่งฝึกฝนพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเอง ละเว้น ลด ละ เลิกสิ่งที่ไม่ดี และเพิ่มพูนสิ่งที่ดีด้วยสัมมาทิฏฐิ อันหมายถึงความเห็นที่ถูกต้องดีงามตามครรลองธรรม “บูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร” จึงเป็นการพัฒนาตนเองให้ตั้งมั่นบนหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท ประกอบด้วย กุศลกรรมบถ ๑๐ ภาวนา ๔ ปัญญา ๓ และการหลีกเลี่ยงอกุศลกรรมบถ ๑๐ ซึ่งสามารถสรุปลงในหลักศีล สมาธิ และปัญญา เมื่อคนในสังคมไทยมีศีลธรรมและจริยธรรม ยึดมั่นในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคง พวกเขาย่อมมุ่งมั่นพัฒนาตนเองด้วยการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เมื่อจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งกระทบภายนอก และมุ่งมั่นต่อพระรัตนตรัย ย่อมนำไปสู่ความรู้แจ้ง รู้เท่าทันตามความเป็นจริง กล่าวคือ เกิดปัญญาและความรอบรู้ในสิ่งต่าง ๆ สังคมที่ประกอบด้วยบุคคลที่ได้รับการพัฒนาจิตใจเช่นนี้ ย่อมเป็นสังคมที่สงบร่มเย็น นำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าในทุกด้านและความสุขในชีวิต ปัญหาสังคมจะลดลง และคุณภาพชีวิตจะดีขึ้น เมื่อคนในสังคมไทยมีศีลธรรมและจริยธรรม มีจิตใจโอบอ้อมอารีต่อเพื่อนมนุษย์ และมีความเสียสละเพื่อส่วนรวม ย่อมส่งผลดีต่อสังคม สิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตของคนไทยโดยรวม ด้วยเหตุนี้ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีในสังคมไทยปัจจุบันจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะสังคมไทยจะดีงาม

และมีความสงบสุขร่มเย็นได้ ก็เพราะคนในสังคมมีชีวิตที่ดี มีศีลธรรม และประพฤติปฏิบัติดีงาม คุณธรรมคือคุณค่าความดีงามภายในตัวบุคคลที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดีและความสุขใจอันสมบูรณ์ ใจของคนดีคือใจที่มุ่งให้ เช่น ให้ความรัก ความเมตตา และความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ส่วนจริยธรรมคือความรับผิดชอบชั่วดีในศีลธรรม อันแสดงถึงคุณงามความดีภายในจิตใจอย่างสมบูรณ์ คุณค่าทางศีลธรรมและจริยธรรมเหล่านี้ชี้ให้เห็นถึงความเจริญงอกงามในการดำรงชีวิตอย่างมีระเบียบวินัย

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตรนี้ ได้นำมาซึ่งองค์ความรู้ใหม่อันมีคุณค่าทางวิชาการ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไปได้ ผู้วิจัยจึงขอนำเสนออภิปรายผลเพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การเสริมสร้างชีวิตที่ดีของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนา เนื่องจากโลกในยุคนี้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในหลากหลายมิติ ทั้งด้านธรรมชาติ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านเทคโนโลยี การเกิดขึ้นของนวัตกรรมใหม่ๆ อาทิ นวัตกรรมทางการแพทย์และการเงินดิจิทัล ส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อวิถีการดำรงชีวิต รวมถึงการทดแทนแรงงานมนุษย์ด้วยเทคโนโลยี อันนำมาซึ่งปัญหาการว่างงานที่เพิ่มสูงขึ้น

นอกจากนี้ กระแสวัตถุนิยมที่เข้ามามีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตมากขึ้น ได้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย และก่อให้เกิดปัญหาสังคมในหลายมิติ การพึ่งพาเทคโนโลยีและการบริโภคนิยมที่ขาดการไตร่ตรองด้วยปัญญา นำมาซึ่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย ปัญหาครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม อันส่งผลให้เกิดความไม่สงบสุขและปัญหาในการดูแลชีวิตหลายด้าน จากการศึกษา ผู้วิจัยได้ระบุถึงความจำเป็นในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีใน ๔ ด้านสำคัญ ได้แก่ ๑) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกาย ๒) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางจิตใจและอารมณ์ ๓) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และ ๔) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางปัญญา แนวทางนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ ศิริพร บุญชัยเสถียร ที่กล่าวถึงการพัฒนาตามหลักภาวนา ๔ อันประกอบด้วย การพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกอบรมตนให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น เปรียบเสมือนบันไดแห่งการพัฒนาตนสู่อิสรภาพจากกิเลสตัณหา ผู้ที่ได้รับการฝึกฝนพัฒนาตนเช่นนี้ ย่อมเป็นผู้ที่ควรค่าแก่การยกย่อง ด้วยการดำรงชีวิตอย่างพอเพียง มีความประพฤติดีงาม เกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์ มีจิตใจที่สงบ และมีปัญญารู้เท่าทันสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร มีอยู่ ๔ หลักธรรม คือ ๑) กุศลกรรมบถ ๑๐ และอกุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นหลักธรรมแห่งความดีนำไปสู่ความเจริญในชีวิต ๒) ภาวนา ๔ เป็นหลักธรรมพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นทุกด้าน ๓) ปัญญา ๓ เป็นหลักธรรมพัฒนาคนด้วยปัญญา ๓ ฐาน ด้วยการประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านและเสริมสร้างพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของโลกสามารถที่จะครองตน ครองคน ครองงานให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูปทุมภาวนาจารย์และคณะ ทำวิจัยเรื่อง หลักภาวนา ๔ กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ภาวนา ๔ หมายถึง หลักประพฤติ

ปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมขัดเกลาและพัฒนาตนเองทั้งในส่วนของร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม ถึงแม้ว่าเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาตนเองตามหลักภาวนา ๔ จะเป็นเป้าหมายในขั้นโลกุตตรวิสัย คือการบรรลุธรรมขั้นสูงสุดคืออรหัตตผลหรือพระนิพพานก็ตาม แต่ในความเป็นจริงเมื่อผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถไปถึงเป้าหมายสูงสุดได้ ก็สามารถนำหลักภาวนา ๔ มาพัฒนาตนเองในระดับโลกียวิสัย กล่าวคือ สามารถช่วยพัฒนาจิตใจอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ของบุคคลให้เจริญงอกงามขึ้นได้ โดยการอบรมให้ตนเป็นคนดีมีคุณธรรมและศีลธรรม ทำในสิ่งที่มีประโยชน์กับตนเอง ครอบครัว และสังคมรอบข้าง กล่าวคือ ๑) กายภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนากายหรืออินทรีย์ ๕ ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสให้มีสติรู้เท่าทันในทุกขณะเวลา มีความสำรวมระวังในอินทรีย์ ๕ สามารถแสดงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ผ่านทางกาย วาจา ของตน ขณะ กิน ดู ฟัง เดิน ยืน นั่ง นอน ๒) ศีลภาวนาเป็นกระบวนการพัฒนาศีล กล่าวคือ การอบรมพัฒนาเพื่อให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ดีงาม ตั้งอยู่ในวินัยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประกอบอาชีพสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ใช้เพื่อเป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิตของตน ๓) จิตตภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจ กล่าวคือ การฝึกอบรมพัฒนาจิตโดยการฝึกกำหนดสติตั้งมั่น แน่วแน่ พิจารณาเห็นจิตในจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้จิตน้อมไปสู่กุศลจิต ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต กล่าวคือ เป็นจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรม ความดีงาม กุศลธรรมที่จะเจริญงอกงามภายในจิตใจ กระบวนการนำมาใช้คือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา และ ๔) ปัญญาภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา กล่าวคือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณารู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญญา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้และเข้าใจในเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น โดยปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง[๑] ซึ่งสอดคล้องกับ ปถมพร ตะละภัฏ และพระสุธีธรรรมานุวัตร กล่าวว่า จากการวิเคราะห์การคิดเชิงบวกกับการพัฒนาชีวิต โยนิโสมนสิการมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตในการเข้าถึงความจริงแห่งชีวิตและโลก เป็นผู้ไม่ประมาทอย่างถึงที่สุด มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้พระพุทธศาสนากำหนดแนวทางของการพัฒนาชีวิตหรือเรียกว่า การภาวนา เป็น ๔ แนวทาง ได้แก่ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา บุคคลผู้สามารถพัฒนาชีวิตทั้ง ๔ แนวทาง จะมีคุณสมบัติของผู้มีสุขภาพกายดี (ภาวิตกาย) สามารถอยู่ร่วมกันกับคนอื่นในสังคมเป็นอย่างดี (ภาวิตศีล) มีสุขภาพจิตดีคือมีจิตตั้งมั่นประกอบด้วยสติ (ภาวิตจิต) และเป็นผู้มีปัญญาดีคือรู้ความจริงของชีวิตและโลก (ภาวิตปัญญา) เมื่อรู้ความจริงดังกล่าวจึงวางตนและวางจิตของตนอย่างถูกต้อง ทำให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข[๒] และนอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่า หลักจริยธรรมเพื่อเสริมสร้างมิตรสัมพันธ์ที่ดีร่วมกัน หากต้องการให้การปฏิบัติหน้าที่นั้นคงมั่นถาวรและประสานสัมพันธ์มิตรที่ดีต่อกันอย่างยั่งยืน ก็ควรมีคุณธรรมและจริยธรรมที่เป็นเครื่องส่งเสริมสร้างมิตรสัมพันธ์ไว้เป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันกับมวลมิตรด้วยหลักคุณธรรมและจริยธรรมดังกล่าว ได้แก่ อกุศลกรรมบถ ๑๐ พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) กล่าวว่า อกุศลกรรมบถ ๑๐ ท่านเรียกว่ากรรมชั่วหรือการทำบาป ที่ถึงขั้นกรรมบถก็มี ที่ไม่ถึงขั้นกรรมบถก็มี การทำอกุศลถ้ายังไม่ถึงขั้นกรรมบถ ก็ยังไม่จัดเป็นทุจริตการ

---

[๑] พระครูปทุมภาวนาจารย์ และ เสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์, อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๐.

[๒] ปถมพร ตะละภัฏ และ พระสุธีธรรรมานุวัตร อ้างแล้ว, ๑๓๕๕.

ประพฤติชั่ว เช่น การมีความโกรธต่อผู้อื่น การมีความรักอันประกอบด้วยราคะและการมีจิตใจฟุ้งซ่านรำคาญ เป็นต้น แม้จะก่อให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ผู้กระทำ แต่ผลของการกระทำยังไม่มีมากเพราะกระทำด้วยอกุศลจิตที่ยังไม่รุนแรง ไม่ก่อความทุกข์ให้แก่ผู้อื่นสัตว์อื่น มีโทษไม่มากจึงไม่จัดเป็นบาปกรรม แต่การทำอกุศลที่เข้าถึงขั้นกรรมบถ จัดเป็นทุจริตเป็นบาปกรรมมีโทษมากก่อความทุกข์ร้อนได้มาก นอกจากจะทำตนเองและทุกข์ร้อนในปัจจุบันนี้แล้ว ก็ยังส่งผลโดยตรงให้ผู้ประพฤติล่วงกรรมบทหรือประพฤติทุจริตนั้นไปเกิดในอบายโดยตรงในชาติต่อไปอีกด้วย[๓] ดังนั้น วินัยคือบทบัญญัติข้อกำหนดสำหรับควมคุมความประพฤติไม่ให้เสื่อมเสียและฝึกฝนให้ประพฤติดีงามเป็นคุณเกื้อกูลยิ่งขึ้น ได้แก่ การงดเว้นจากอกุศลกรรมบถทั้ง ๑๐ ประการ คือ ๑) ปาณาติบาต คือ เจตนางดเว้นการฆ่าสัตว์ที่มีชีวิตให้ตายด้วยตนเองและไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า รวมทั้งการไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นหรือสัตว์อื่นทั้งทางตรงและทางอ้อม ๒) อทินนาทาน คือ เจตนาละเว้นจากการลักขโมยสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้แก่ตน ๓) กาเมสุมิจฉาจาร คือ ละเว้นจากการประพฤติผิดในกาม (มีกิ๊ก เป็นชู้) ๔) มุสาวาท คือ ละเว้นจากการพูดเท็จโกหกหลอกลวงผู้อื่นให้เข้าใจผิด อันประกอบด้วยโลภะโทสะ หรือคำใดที่เราพูดออกไปแม้จะเป็นความจริงแต่ไม่เกิดประโยชน์ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราควรงดเว้นไม่พูดเสียเลยดีกว่า ๕) ปิสุณาย วาจาย เวรมณี คือ ละเว้นการพูดคำส่อเสียด เพราะการพูดส่อเสียดเป็นบ่อเกิดของการทะเลาะเบาะแว้ง เป็นบ่อเกิดของการเข้าใจผิด ทำให้คนแตกร้าวกันจึงเป็นหนทางนำไปสู่ความเสื่อมนำไปสู่ทุคติ ดังนั้น การละเว้นการพูดส่อเสียด ช่วยสมานคนที่แตกร้าวกัน ส่งเสริมคนให้สมัคสมานกันด้วยการกล่าวถ้อยคำที่เสริมสร้างความสามัคคี จึงเป็นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีนำไปสู่ความเจริญ เป็นทางนำไปสู่สุคติเมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว ๖) ผรุสาย วาจาย เวรมณี คือ เจตนาละเว้นคำพูดที่หยาบคาย คำพูดที่เผ็ดร้อน เป็นที่ระคายหูของผู้อื่นเมื่อได้ยินได้ฟัง โดยเฉพาะคำด่า คำสาปแช่ง ถึงแม้จะใช้กับสัตว์เดรัจฉานก็ไม่สมควรพูด เพราะเป็นการส่อสันดานของบุคคลนั้น ๆ ว่าอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างไร หรือมีวิสัยทัศน์อย่างไร ๗) สัมผัปปลาปา เวรมณี คือ เว้นการพูดเจ้อเพ้อ หมายถึง การพูดในเวลาที่ไม่ควรพูด พูดในสถานการณ์ที่เขาไม่ต้องการให้พูด หรือการพูดไร้สาระประโยชน์ พูดไม่ถูกกาลเทศะ พูดไม่มีเหตุผล ๘) อนภิชฌา คือ ความไม่โลภเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ความโลภจัดเป็นอกุศลมูล เป็นสภาววธรรมฝ่ายชั่วเป็นกิเลสที่จะต้องกำจัดให้ออกไปจากจิตใจของตน เพราะทำจิตให้เศร้าหมอง ๙) อพยาบาท คือ การละเว้นจากการคิดร้ายอาฆาตพยาบาท เพราะการคิดร้ายอาฆาตพยาบาทจองเวรนั้น จิตของเรากระทบกับอารมณ์ รัก โลภ โกรธ หลง อิจฉา ริษยา นินทา พยาบาท ปองร้าย คับแค้นใจ ขัดเคืองใจ เป็นต้น และ ๑๐) สัมมาทิฏฐิ คือ ปัญญาอันเห็นชอบ หรือความเห็นชอบตามสภาวธรรม ได้แก่ ความรู้อันถูกต้องในอริยสัจจ์ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) คือความรู้ที่ถูกต้องตามคลองธรรม เช่น เห็นว่าการทานมีผล การบูชามีผล ทำดีได้ดี-ทำชั่วได้ชั่ว ผลของวิบากกรรมดีกรรมชั่วมี เป็นต้น ด้วยเหตุนั้นการบูรณาการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม จำเป็นต้องบูรณาการวิธีคิดสู่การปฏิบัติในหลายแง่มุมตามที่ได้ให้คำตอบไปก่อนหน้านี้ จึงจะสามารถประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สุขได้แท้จริง เรียกว่า “ปรับตัวเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น” และหลักปัญญา ๓ ประการ ถือเป็นขั้นตอนหรือกระบวนที่ให้ได้มาซึ่งปัญญา หรือ ความรู้อันเป็นจริง มิใช่รู้เท็จเพราะความเขลาหรือเชื่อในตำราหรือที่เขาพูด ปัญญา ถือเป็นสิ่งสำคัญของการดำเนินชีวิต

[๓] ๑๐ พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณฺโณ) อ้างแล้ว, ๑๓๖.

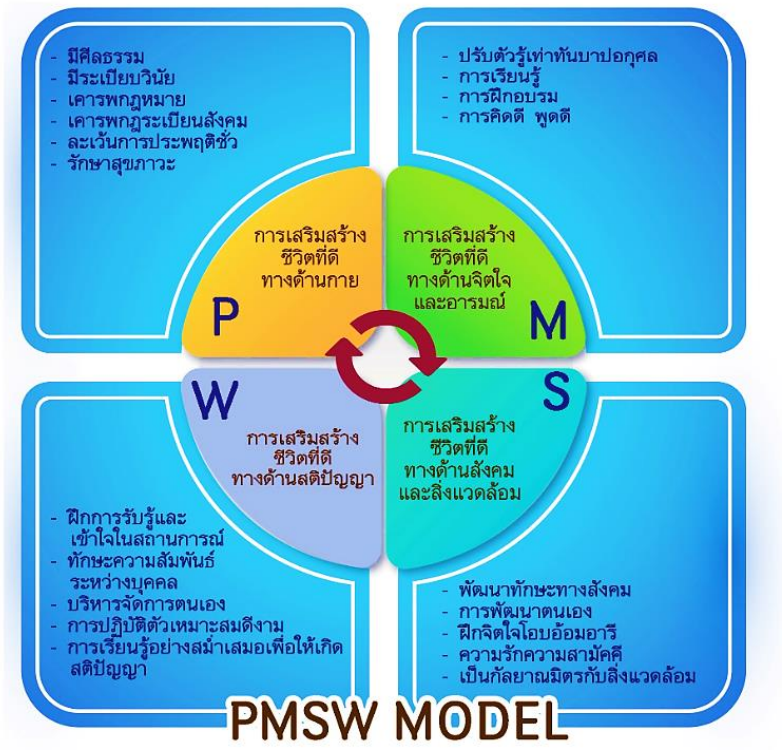
เพราะปัญญาถือเป็นอาวุธประเภทหนึ่งที่มีทั้งคุณและโทษ หากผู้มีปัญญาที่ไม่แท้จริง คือ มีปัญญาด้วยความหลงผิด เชื่อผิด ย่อมที่จะเป็นอาวุธทำร้ายผู้ใช้ปัญญานั้นได้เช่นกัน แต่หากเป็นผู้มีปัญญาที่รู้แจ้งด้วยตน ไม่ใช่เพียงเพราะความรู้ในตำราหรือเพราะเขาพูดมา ย่อมที่จะก่อประโยชน์ให้แก่ผู้ใช้ทั้งในปัจจุบันและภายภาคหน้าได้เช่นกัน

ผลการวิจัยพบว่า การบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยจูฬกัมมวิภังคสูตร ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทดังกล่าวข้างต้น มีหลักธรรมที่แฝงไว้ด้วยนัยการแก้ไขและพัฒนาชีวิตมนุษย์ตลอดจนสังคมในหลายมิติ ช่วยหล่อหลอมมโนธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวทางและอุดมการณ์ของตนเอง โดยเป็นการพัฒนาจากภายในสู่ภายนอกสังคม มนุษย์จะมีความสุขที่แท้จริงได้ด้วยการพัฒนาทั้งปัจเจกภาวะและสังคมภาวะ ให้เป็นไปตามวิถีแห่งความดีตามกรอบภาวนา ๔ ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และปัญญา ความสุขทั้งทางกายและจิตใจเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการ ความสุขทางกายเกิดจากการมีสุขภาพที่ดีและปัจจัยพื้นฐานที่ครบถ้วน อีกทั้งการอยู่ในสังคมที่ดีและมีเกียรติยศชื่อเสียง เงินทอง อย่างไรก็ตาม ความสุขทางกายเหล่านี้ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะต้องพึ่งพาปัจจัยภายนอก เมื่อปัจจัยภายนอกเปลี่ยนไป มนุษย์ย่อมพร้อมเผชิญกับความทุกข์ (ไตรลักษณ์) และอาจทำให้ต้องไปเบียดเบียนผู้อื่น ความสุขที่แท้จริงคือความสุขที่เกิดจากภายใน (วิมุติ) ซึ่งสามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ตามพุทธปรัชญาเถรวาท ความสุขภายในเป็นความสุขที่ถาวร ไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก เกิดขึ้นได้จากการพัฒนาจิต และเป็นความสุขที่จะติดตัวไปในโลกหน้า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมนตรี กิจฺจสโร (วิโรจะ) และคณะ ที่ระบุว่าสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยาต้องมีการพัฒนาในมิติต่าง ๆ คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านปัญญา เพื่อเพิ่มทักษะความรู้ให้กับตนเอง[๔๖๗] นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสาลิกา หาญพานิชย์ ซึ่งกล่าวว่า รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาของชุมชนบ้านดงบัง ตำบลคอนฉิม อำเภอแวงใหญ่ จังหวัดขอนแก่น ประกอบด้วย ๓ รูปแบบ คือ ๑) การเปลี่ยนแปลงแนวความคิดจากแบบเดิมมาสู่แนวคิดใหม่ โดยการศึกษาจากบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จ ๒) รูปแบบการทำงานตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และเกษตรทฤษฎีใหม่ที่เน้นการเกษตรแบบพออยู่พอกินและการพึ่งพาช่วยเหลือกันในชุมชน และ ๓) การใช้คุณธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะแม้เกษตรกรจะศึกษาหาความรู้และนำหลักการเกษตรมาปฏิบัติสำเร็จ แต่หากขาดคุณธรรม ชีวิตย่อมไม่ประสบความสุขได้ คุณธรรมเป็นหลักสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์[๔๖๘] จากการศึกษาแนวคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่มีต่อหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาสังคมไทย โดยการศึกษาวิเคราะห์จากเอกสารที่เป็นผลงานของท่าน ผลการศึกษาพบว่า สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ เห็นว่าสังคมไทยมีความโน้มเอียงในการพัฒนาประเทศตามแบบอย่างสังคมตะวันตก และวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยในปัจจุบันอยู่ภายใต้ยุคโลกาภิวัตน์ที่ได้สร้างสภาพการณ์ใหม่ ๆ ให้กับบุคคลและสังคมอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน ในขณะเดียวกัน ก็ก่อให้เกิดภาวะผกผัน เป็นโลกแห่งความย้อนแย้งกันอยู่ในตัว สภาพของสังคมไทยในปัจจุบัน จึงไม่ได้เผชิญหน้ากับปัญหาอันเนื่องมาจากกระแสโลกาภิวัตน์อันเป็นเรื่องของยุคสมัยเท่านั้น หากแต่ยังเผชิญกับปัญหารุนแรงที่เป็นพื้นฐานของปัญหาโลกทั้งหมดคือ รากฐานความคิดหรือกระบวนทัศน์ที่ผิดพลาด (มิฉาทิฏฐิ) ซึ่งครอบงำอารยธรรมของมนุษย์ในปัจจุบัน ๓ ประการ คือ การมองเพื่อนมนุษย์แยกต่างหากจากธรรมชาติ โดยมีฐานะเป็นเจ้าของผู้สามารถครอบครองและพิชิตธรรมชาติได้ ซึ่งเป็น

ความคิดที่ผิดพลาดนำไปสู่วิกฤตการณ์ของมนุษย์และสังคมในปัจจุบัน ท่านจึงนำเสนอว่า การพัฒนาสังคมไทย นอกจากจะต้องเข้าถึงพื้นฐานของสังคมไทยและมีความรู้ความเข้าใจ รู้เท่าทันความเป็นไปของกระแสโลกาภิวัตน์แล้ว หลักพุทธธรรมหรือหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ก็ควรเป็นหลักพื้นฐานในการพัฒนาสังคมไทยที่จะสร้างสรรค์ความผสมกลมกลืน และสร้างดุลยภาพแห่งชีวิตของบุคคล ทั้งในด้านพฤติกรรม จิตใจ และสติปัญญา ในขณะเดียวกันก็จะเชื่อมโยงเสริมสร้างชีวิตที่ดีงามเข้ากับธรรมชาติแวดล้อมและสังคมอย่างยั่งยืน[๔๖๙] ดังนั้น บูรณาการการเสริมสร้างที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น มนุษย์เราควรมีความสุขทั้งภายในและภายนอก และควรแบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่นและสัตว์ในโลก เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๕.๓ องค์ความรู้ใหม่เรื่องการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร

องค์ความรู้เกี่ยวกับ “การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร” นั้น จากการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลจากพระไตรปิฎก หนังสือ ตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งสามารถสรุปออกมาเป็นองค์ความรู้ เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร คือ “PMSW MODEL” ตามภาพที่ ๕.๑ ดังนี้



ภาพที่ ๕.๑ PMSW MODEL

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีที่ค้นพบคือ มนุษย์มีความจำเป็นต้องสร้างคุณค่าให้กับชีวิตด้วยการเสริมสร้างพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มพูนองค์ความรู้ เพิ่มพูนสติปัญญา เพิ่มพูนทักษะและประสบการณ์ ที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน การฝึกอบรมบ่มเพาะด้วยศีลธรรมและจริยธรรมอันดีงามต่าง ๆ อันจะก่อให้เกิดพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำหน้าที่การงาน หรือเสริมสร้างพัฒนาอาชีพของตนที่มีอยู่ให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ตลอดจนถึงการยอมรับเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือเจตคติเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของโลกในสังคมปัจจุบัน เช่น การงาน การเมือง การเป็นพลเมืองที่ดี เศรษฐกิจ การมีสุขภาพดี มีจิตใจที่ดีงามและการเสริมสร้างพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม จากการศึกษาผู้วิจัยพบว่าในพระไตรปิฎกอธิบายว่าหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ชี้ทางการเสริมสร้างชีวิตที่ดีนั้น บุคคลต้องรับรู้ขั้นต้นว่าตนเองมีทุกข์ต้องการออกจากความทุกข์ตามแนวทางการปฏิบัตินั้น จึงเป็นขั้นตอนที่บุคคลนำการฝึกปฏิบัติจริงเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ฝึกฝนการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางกาย วาจา โดยอาศัยหลักกุศลกรรมบถ ได้แก่ กายสุจริต วจีสุจริต กายภาวนา และสีลภาวนา ในหลักภาวนา ๔ มาบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดี เพื่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์ ด้วยหลักมโนสุจริต และจิตตภาวนา และการเสริมสร้างชีวิตที่ทางด้านปัญญา ด้วยหลักปัญญาภาวนา ๔ ในส่วนของ ปัญญาภาวนา และปัญญา ๓ โดยนำมาบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีเพื่อให้ตนพ้นจากความทุกข์และประสบความสุขความเจริญในชีวิต และนำหลักสังคหวัตถุ ๔ ได้แก่ ทาน คือ การให้, การเสียสละแบ่งปันแก่เพื่อนมนุษย์ ปิยวาจา คือ การใช้วาจาไพเราะ สุภาพอ่อนหวาน อัตถจริยา คือ การบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และสมานัตตตา คือ การวางตัวให้เหมาะสมในสังคม ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้การอยู่ร่วมกันในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

จึงกล่าวได้ว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาย่อมปรารถนาคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งคุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องมีความสุขเป็นพื้นฐาน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพึงพอใจในตัวตนของตน โดยเฉพาะความรู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่าและความหมาย ดังนั้น "การเสริมสร้างชีวิตที่ดี" จำเป็นต้องรู้จักพัฒนาขัดเกลาตนเองใน ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และด้านสติปัญญา นอกจากนี้ การนำหลักความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมในพระพุทธศาสนาที่กล่าวว่า "บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น คนทำดีย่อมได้ดี คนทำชั่วย่อมได้ชั่ว" มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดี โดยการประยุกต์ใช้หลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทกับชีวิตประจำวันเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต มนุษย์ทุกคนล้วนปรารถนาการหลุดพ้นจากความทุกข์ แต่ตราบใดที่จิตใจยังคงมีความรัก โลภ โกรธ หลง การหลุดพ้นจากความทุกข์ย่อมเป็นไปได้ยาก ดังนั้น มนุษย์จะหลุดพ้นความทุกข์ได้ต้องมีจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ และการจะมีจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ได้นั้นต้องเริ่มจากการทำความดี ละเว้นความชั่วเป็นลำดับแรก เปรียบเสมือนการล้างจาน ซึ่งต้องเริ่มจากการขจัดเศษอาหาร ตามด้วยการล้างด้วยน้ำสะอาด แล้วใช้น้ำยาล้างจาน และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง จนในที่สุดจานใบนั้นก็จะสะอาดผ่องใส กระบวนการเสริมสร้างชีวิตที่ดีก็เช่นเดียวกัน ต้องผ่านขั้นตอนการชำระล้างและขัดเกลาอย่างเป็นลำดับ จากการศึกษา กระบวนการเสริมสร้างชีวิตที่ดีดังกล่าวสามารถสรุปเป็นรูปแบบในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร คือ PMSW Model ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นองค์รวม นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีและความสุขที่แท้จริง รายละเอียดดังนี้

ร่างกายเข้มแข็ง (P = Physically Strong) หมายถึง การดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีให้ปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บให้มากที่สุด มุ่งมั่นเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักธรรมทางพุทธศาสนาให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ในทางที่ดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ ไม่ให้เกิดโทษหรืออกุศลกรรม เรียกว่า ใช้กายในทางที่ดี สร้างแต่คุณงามความดี ที่เรียกว่า “อารยชน”

จิตใจเข้มแข็ง (M = Mentally Strong) หมายถึง การเสริมสร้างพัฒนาจิตใจ หรือการฝึกอบรมจิตใจ เพื่อให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีอารมณ์แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ได้ไม่ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ เมื่อคนเรามีจิตใจดี อารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใสก็จะทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดีไปด้วย ดังคำที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เมื่อคนในสังคมเป็นคนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจดี ย่อมนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ส่งผลดีต่อสังคมโดยรวมทำให้อยู่ด้วยกันในสังคมอย่างเป็นสุข

สังคมเข้มแข็ง (S = Socially Strong) หมายถึง การปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่ประพฤติตนนอกกรอบของศีลธรรมและกฎหมายบ้านเมือง ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายให้แก่ตนเองและสังคม ดำรงตนอยู่ในสังคมด้วยหลักคุณธรรมจริยธรรม และช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันและเป็นสังคมที่รักษ์สิ่งแวดล้อม การมีวินัยจะทำให้เราอยู่ร่วมกันกับคนในสังคมได้อย่างเป็นสุข และการมีวินัยนั้นสามารถทำได้โดยไม่มีใครสั่ง และถ้าเราเป็นคนมีระเบียบวินัยเราก็จะได้รับสิ่งดี ๆ และอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความสามัคคีจะเสริมสร้างพัฒนาชีวิตที่ดีด้านอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้น ดังคำที่ว่า “โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า คือบ้าทั้งหน้าตา บ้าทั้งคำพูดและการกระทำ อิจฉาริษยาผู้อื่นเหมือนจุดไฟเผาตัวเอง มีมากแต่ไม่ให้ หรือให้หมดจนไม่เหลืออะไร ทำอย่างไรชีวิตจึงจะสมดุลได้ ดังนั้นหากเกิดในตระกูลสูง คุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม ก็ต้องสูงด้วย”

ปัญญาเข้มแข็ง (W = Wisdom Strong) หมายถึง การพัฒนาปัญญาให้มีปัญญารอบรู้ คือ รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันและเห็นแจ้งโลกตามสภาวะที่มันเป็น ฝึกทำจิตใจให้บริสุทธิ์จากกิเลสตัณหาทั้งปวง และมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ ๒๑ ที่เกิดจากปัญหาความเปลี่ยนแปลงของโลกและสังคมสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา อีกทั้งมุ่งมั่นหาความรู้เพื่อเสริมสร้างพัฒนาตนเองให้ชีวิตมีคุณค่าสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสงบสุข ดังคำที่ว่า “จนก็ต้องจนแบบฉลาด” ในขณะเดียวกันเมื่อรวยก็ต้อง “รวยแบบฉลาด” ใช้ความรวยให้เกิดประโยชน์ในทางที่ถูกที่ควร เรียกว่า “มีภูมิรู้ ภูมิธรรม” และอย่าทำตนเป็นน้ำชาล้นถ้วย เพราะจะปิดกั้นโอกาสในการยกระดับเสริมสร้างพัฒนาด้านสติปัญญาของตน

๕.๓.๑ อธิบายองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยคือ PMSW MODEL สามารถจะนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร ให้มีความสงบสุขในชีวิตที่ยั่งยืน ได้ดังนี้

ร่างกายเข้มแข็ง **(P = Physcially Strong)** หมายถึง การเสริมสร้างพัฒนากาย คือ การทำให้ร่างกายมีสุขภาพอนามัยที่ดีให้ปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บให้มากที่สุด มุ่งมั่นเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักธรรมทางพุทธศาสนา ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ในทางที่ดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณไม่ให้เกิดโทษหรืออกุศลกรรม ที่เรียกว่า ใช้กายในทางที่ดี สร้างแต่คุณงามความดี เมื่อบุคคลได้เสริมสร้างพัฒนากายหรือฝึกฝนอบรมกายให้ดี

แล้ว ใช้กายในการกระทำกุศลกรรมและเว้นอกุศลกรรม การใช้กายบำเพ็ญประโยชน์เว้นโทษทุกชนิดย่อมจะได้รับประโยชน์จากกาย ไม่ก่อทุกข์ก่อโทษก่อกรรมก่อเวรให้แก่ตนเองและผู้อื่น เป็นการใช้กายที่คุ้มค่า **เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถะ)** คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสมบูรณ์ทางกายและความเป็นอยู่ที่ดี มีความมั่งคงทางเศรษฐกิจ มีสถานภาพที่ดีในสังคม มีเกียรติ การจะบรรลุถึงเป้าหมายระดับนี้ได้ ต้องประกอบด้วยหลักพุทธธรรมที่สำคัญ ได้แก่ ความขยันหมั่นเพียร ไม่เกียจคร้านในการทำงาน รู้จักประหยัดอดออม รู้จักรักษาทรัพย์ที่ตนหามาได้มิให้เสื่อม รู้จักคบหาสมาคมกับคนดี แล้วนำคุณสมบัติของคนดีมาเป็นแบบอย่าง และรู้จักวิธีหาทรัพย์สินเงินทองและรู้จักทางเสื่อมของเงินทอง แล้วใช้จ่ายทรัพย์ตามความจำเป็น จึงจะถือว่าได้รับความสุขจากการใช้กายในทางที่ดี สร้างแต่คุณงามความดี ทิฏฐธัมมิกัตถะ ประโยชน์ในปัจจุบัน คือที่เห็นได้ใช้ได้ในคราวที่ดำรงชีวิตอยู่ในเบื้องต้น ได้แก่ ทรัพย์ ยศ ไมตรี ความผาสุกแห่งร่างกาย เป็นต้น ที่มวลมนุษย์ต่างแสวงหา **เป็นไปเพื่อประโยชน์ในเบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ)** คือประโยชน์ที่จะได้รับในภายหลังเมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว โดยเป็นเครื่องประกันว่าผู้เสริมสร้างพัฒนากายดีแล้วจะไม่ไปสู่ทุคติ มีอบายภูมิ นรก เปรต อสูกาย หรือ สัตว์เดรัจฉาน ตรงข้ามชีวิตหลังความตายของเขาจะไปสู่สุคติมีเทวโลกและมนุษย์เป็นเบื้องหน้าด้วยการสร้างคุณธรรม คือ ความมีศรัทธา ความถึงพร้อมด้วยศีล ความเสียสละสิ่งของวัตถุทรัพย์สินเป็นทาน และความมีปัญญาเป็นเหตุให้สำเร็จประโยชน์ในเบื้องหน้าได้ สัมปรายิกัตถะประโยชน์ในภายภาคหน้า หมายถึงที่จะพึงใช้ในวัน เดือน ปีต่อไป มิได้หมายถึงในโลกหน้าเพียงอย่างเดียว ทรงสอนให้แสวงหาประโยชน์ด้วยการประพฤติธรรม คือ ให้ถึงพร้อมด้วยศรัทธาความเชื่อในบาปบุญคุณโทษ ให้ถึงพร้อมด้วยศีล คือ รักษากาย วาจาให้เรียบร้อย ไม่ให้เกิดเวรภัย ทั้งแก่ตนและผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยจาคะ คือการสละบริจาค ให้ถึงพร้อมด้วยปัญญา คือ รู้จักบาปบุญคุณโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ มีประโยชน์ไม่มีประโยชน์ รู้จักเหตุและผลทางเจริญทางเสื่อม ตลอดถึงวิธีปฏิบัติให้ดำเนินถึงความเจริญนั้นได้ หากขาดการปฏิบัติธรรมแล้ว ประโยชน์ที่พึงปรารถนา ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นและดำรงอยู่ไม่ได้ และ**ประโยชน์อย่างยิ่ง (ปรมัตถะ)** คือนิพพาน อันเป็นสาระที่แท้จริงของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา จัดเป็นเป้าหมายสูงสุดสำหรับการปฏิบัติตนเอง การเสริมสร้างพัฒนากายในระดับปรมัตถ์ ซึ่งบุคคลผู้บรรลุถึงประโยชน์นี้ มีความรู้แจ้ง ความเข้าต่อสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมของสังสารธรรม ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตใจที่เป็นอิสระโปร่งผ่องใส เหตุปัจจัยใด ๆ ไม่สามารถจะมาบังคับบีบคั้นได้ เรียกว่า **ใช้กายในทางที่ดี สร้างแต่คุณงามความดี เป็น อารยชน** (คนที่พัฒนาแล้ว)

จิตใจเข้มแข็ง **(M = Mentally Strong)** หมายถึง การพัฒนาจิตใจให้เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ คือ มีคุณธรรมช่วยเสริมสร้างจิตใจให้ดีงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีจิตใจสูงประณีต มีเมตตากรุณา มีฉันทะ มีความเพียร มีขันติ มีความเป็นมิตร มีความปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีสัมมาคารวะ มีความกตัญญู และรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น การเสริมสร้างพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมนี้เป็นสิ่งจำเป็นยิ่ง เพราะคุณธรรมเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกนึกคิดที่ดี มีความตระหนักรู้ในด้านที่ดี มีความประพฤติที่ดี มีการปฏิบัติต่อผู้อื่นในสังคมในด้านที่ดี มีคุณลักษณะที่เป็นคุณต่อตนเองและผู้อื่น และเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพต่อสังคม ไม่ก่อปัญหาให้กับสังคม คือ มีความสุข ร่าเริงสดใส เบิกบาน มีปีติ มีความเอิบอิ่มใจ มีอารมณ์ที่ไม่ขุ่นมัว ไม่หดหู่และมองโลกในแง่ดี การเสริมสร้างพัฒนาคนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ

ยิ่งช่วยให้การเสริมสร้างพัฒนาด้านอื่น ๆ ดีไปด้วย การพัฒนาจิตใจเป็นเรื่องของการฝึกฝนในด้านจิตใจ เพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นและรู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ดังคำที่ว่า **“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”** เมื่อคนในสังคมเป็นคนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจดี ย่อมนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ส่งผลดีต่อสังคมโดยรวมทำให้อยู่ด้วยกันในสังคมอย่างเป็นสุข

สังคมเข้มแข็ง **(S = Socially Strong)** หมายถึง การปฏิบัติต่อกันในสังคมด้วยศีลธรรม ศีลเป็นคุณธรรมพื้นฐาน เป็นเครื่องช่วยควบคุมกายวาจาใจของมนุษย์ให้เรียบร้อย เพื่อให้มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขพอสมควร หากมีบุคคลใดทำผิดศีลข้อหนึ่งข้อใดหรือหลายข้อแล้วก็จะแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำที่ผิดปกติของมนุษย์ออกมา ซึ่งจะก่อให้เกิดความวุ่นวายสับสน เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่นตลอดถึงสังคมและสิ่งแวดล้อม ศีล เรียกว่า มนุษยธรรม เป็นธรรมสำหรับมนุษย์ ธรรมที่ทำให้คนเป็นมนุษย์สมบูรณ์ เป็นธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดเป็นมนุษย์ เพราะผู้ที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นต้องเป็นผู้ที่สมบูรณ์ด้วยมนุษย์มาก่อน ฉะนั้นการได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์แล้วอย่างนี้ หากเราไม่พยายามรักษาสภาพปกติไว้ ก็จะกลายเป็นคนทำลายปกติของตน ฉะนั้น ผู้ที่ล่วงละเมิดศีล จึงชื่อว่าเป็นผู้ทำลายมนุษยธรรม การพัฒนาศีลให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ เป็นคุณสมบัติที่มนุษย์ทุกคนต้องมี เพราะศีลเป็นระเบียบแบบแผนอย่างหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นสิ่งที่สร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นสังคมขนานเล็กระดับครอบครัว หรือสังคมที่มีขนาดใหญ่ขึ้นไปตามลำดับ สังคมใดมีบุคคลรักษาศีลสมบูรณ์อยู่มาก สังคมนั้นย่อมเข้มแข็ง มีความสงบสุขมากตามไปด้วย ดังคำที่ว่า “โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า คือบ้าทั้งหน้าตา บ้าทั้งคำพูดและการกระทำ อิจฉาริษยาผู้อื่นเหมือนจุดไฟเผาตัวเอง มีมากแต่ไม่ให้ หรือให้หมดจนไม่เหลืออะไร ทำอย่างไรชีวิตจึงจะสมดุลได้ ดังนั้น หากเกิดในตระกูลสูง คุณธรรมจริยธรรม และศีลธรรม ก็ต้องสูงด้วย”

ปัญญาเข้มแข็ง **(W = Wisdom Strong)** หมายถึง มีปัญญารอบรู้ คือ รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) สามารถแยกแยะได้ในเหตุและผลแห่งความดีความชั่ว มีคุณมีโทษสิ่งที่เป็นปัจจัยนำมาซึ่งความสุขความเจริญในชีวิต ความมีจิตใจที่ดีงาม และรู้ปัจจัยที่จะนำมาซึ่งความทุกข์ความเดือดเนื้อร้อนใจในการดำรงชีวิต ถ้าเกิดความหลงผิด (โมหะ) ขาดปัญญาพิจารณามองเห็นผิดเป็นชอบ เห็นชั่วเป็นดี ก็จะนำมาซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเอง ครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นปัญหาในศตวรรษที่ ๒๑ นั้นส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนไทยหลายด้านเมื่อสังคมไทยได้นำความเจริญทางด้านวัตถุมาใช้ในวิถีชีวิตของคนไทย เช่น การนำเอาเครื่องจักรเครื่องกลมาใช้ทดแทนกำลังคนในการทำงาน จึงส่งผลทำให้มีคนจำนวนหนึ่งต้องออกจากงานประจำ ทำให้เกิดปัญหาขาดรายได้ มาจุนเจือครอบครัว เมื่อครอบครัวขาดรายได้ที่พอก็จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทำให้คุณภาพชีวิตลดลง การนำเอาเครื่องจักรกลต่าง ๆ หนะที่นำมาใช้โดยขาดการดูแลและควบคุมที่ดีพอ จะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดมลภาวะสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต เกิดภาวะตึงเครียดในชีวิต วิธีการที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ต้องอาศัยปัญญาความรอบรู้ในการปรับตัวปรับใจแก้ปัญหาเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ดังนั้น การพัฒนาปัญญา ก็ถือเป็นสิ่งหนึ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งเพราะผู้ไม่มีปัญญาก็เปรียบเสมือนโคตาบอดในป่า เดินไปทางไหนก็ไม่รู้ เดินตกเหวก็ไม่รู้ เดินเข้าปากเสือก็ไม่รู้ คนขาดปัญญาก็เช่นกัน ย่อมไม่รู้ผิดรู้ชอบ ไม่รู้บาปบุญคุณโทษ ไม่รู้ประโยชน์หรือมิใช่ประโยชน์ ไม่รู้ว่าสิ่งใดควรเสพ สิ่งใดไม่ควรเสพ เมื่อเป็นเช่นนี้ ย่อมมีโอกาสที่จะกระทำความผิดสูง การดำรงชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมย่อมขาดประสิทธิภาพ มิหนำซ้ำยังจะก่อปัญหาให้ตนเองและผู้อื่นอยู่ร่ำไปเพราะ

ความที่ขาดปัญญานั้นเอง ดังคำที่ว่า **“จนก็ต้องจนแบบฉลาด”** ในขณะเดียวกันเมื่อรวยก็ต้อง **“รวยแบบฉลาด”** ใช้ความรวยให้เกิดประโยชน์ในทางที่ถูกที่ควร เรียกว่า **“มีภูมิรู้ ภูมิธรรม”** และอย่าทำตนเป็น**น้ำชาล้นถ้วย**เพราะจะปิดกั้นโอกาสในการยกระดับเสริมสร้างพัฒนาด้านสติปัญญาของตน

เมื่อสังคมไทยหรือชุมชนไทยได้รับการเสริมสร้างพัฒนาตามองค์ประกอบทั้ง ๔ ด้าน อันได้แก่ ด้านกาย จิตใจและอารมณ์ สังคมสิ่งแวดล้อม และปัญญา ย่อมนำมาซึ่งความเจริญงอกงามอย่างรอบด้าน ในด้านกายภาพ การส่งเสริมสุขภาพอนามัยที่ดีและการใช้อินทรีย์ทั้ง ๕ อย่างเหมาะสม ย่อมเป็นรากฐานสำคัญของการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ การพัฒนาจิตใจและอารมณ์ให้เข้มแข็งมั่นคง และเปี่ยมด้วยคุณธรรม จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่แข็งแกร่ง ในมิติทางสังคมและสิ่งแวดล้อม การสร้างชุมชนที่เข้มแข็ง ยึดมั่นในศีลธรรม และมีความเอื้ออาทรต่อกัน จะเป็นเกราะป้องกันปัญหาสังคมและนำพาไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข การพัฒนาปัญญาและองค์ความรู้ จะช่วยยกระดับศักยภาพของสังคมในการรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้๐ ด้วยการบูรณาการการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านนี้ สังคมไทยจะมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งในการเผชิญและแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นวิกฤตสิ่งแวดล้อม โรคระบาด เศรษฐกิจ หรือความขัดแย้งทางสังคมและการเมือง การประยุกต์ใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร จะเป็นเข็มทิศนำทางสู่สังคมที่เปี่ยมด้วยสันติสุข คุณธรรม และคุณภาพชีวิตที่ดี ก่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่มั่นคงและยั่งยืนในทุกภาคส่วนของสังคม

๕.๔ ข้อเสนอแนะ

๕.๔.๑ ขอเสนอแนะเชิงนโยบาย

การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตรนั้น จากการวิจัยพบว่า การที่บุคคลจะปฏิบัติกุศลกรรมเพื่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีได้นั้น ไม่ใช่เรื่องยากและก็ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะดังนี้

๑) ควรมีหน่วยงานภาครัฐและเอกชนจัดโครงการการฝึกอบรม ส่งเสริม บ่มเพาะ สนับสนุนให้คนทำความดีเป็นประจำ โดยใช้หลักกรรมทำความดีบ่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ จนเป็นนิสัย (อาจิณณกรรม) เป็นการบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้คนที่กระทำความดีทาง กาย วาจา ใจ ให้มีอยู่ในสังคมไทยในยุคศตวรรษที่ ๒๑ นั้น ให้มีจำนวนมาก ๆ ยิ่งขึ้น

๒) ตัวบุคคลเองก็ควรปฏิบัติให้มีกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ทั้งกุศลกายกรรม กุศลวจีกรรม และกุศลมโนกรรม มาประพฤติปฏิบัติประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ให้เกิดความเคยชิน เป็นการเสริมสร้างชีวิตที่ดีโดยมีหลักอัตถะประโยชน์ ๓ คือ ขั้นที่ ๑) ทิฏฐัมมิกัตถะ จุดหมายชั้นตาเห็น หรือประโยชน์ในปัจจุบัน ขั้นที่ ๒) สัมปรายิกัตถะ จุดหมายชั้นเลยตาเห็น หรือ ประโยชน์ในเบื้องหน้า และขั้นที่ ๓) ปรมัตถะจุดหมายสูงสุด หรือประโยชน์อย่างยิ่ง (นิพพาน) และเกื้อกูลประสานสังคมด้วยหลักสังคหวัตถุ ๔ คือ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา และสมานัตตตา เป็นแนวทางปฏิบัติ

๓) การนำหลักพุทธธรรมที่เป็นแนวเดียวกันกับกุศลกรรมบถทั้ง ๑๐ ข้อ ภาวนา ๔ ปัญญา ๓ มาปฏิบัติและประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์

๔) ช่วยกันรณรงค์นำองค์ความรู้ที่เกิดจากการวิจัยคือ PMSW MODE ไปปรับประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร ให้เกิดเป็นรูปธรรมต่อไป

๕.๔.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยเรื่องนี้จำกัดด้วยเรื่องเวลา ผู้วิจัยจึงเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) การเสริมสร้างชีวิตที่ดีในพุทธปรัชญาเถรวาทที่ปรากฏในพระสูตรอื่น ๆ นอกเหนือจากพระสูตรจูฬกัมมวิภังคสูตร

๒) การประยุกต์ใช้ (โมเดล) เพื่อการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของเยาวชนไทยในปัจจุบัน ให้เกิดเป็นรูปธรรมต่อไป

๓) ศึกษาการบริหารศักยภาพชีวิตที่ดีสัมพันธ์กับหลักสัปปุริสธรรม ๗

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

พระไตรปิฎก (ภาษาไทย). *ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย อรรถกถา ๙๑ เล่ม*. พุทธศักราช. ๒๕๓๔.

ข้อมูลทุติยภูมิ

๑) หนังสือทั่วไป

ไขแสง กิตติวัชระชัย. (มปป). *นรก สวรรค์ ท่านเลือกได้ ฉบับ ฉลองพุทธชยันตี เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช เจริญพระชนมายุ ๘๕ พรรษา.* กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์. *ประชากรศาสตร์และประชากรศึกษา.* กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช. ๒๕๕๐

ชิรวัฒน์ ธนาคม. *การศึกษากับการพัฒนาชุมชน*. กรุงเทพมหานคร: ภาคพัฒนาตำราและเอกสารวิชาการ หน่วยงานศึกษานิเทศก์. ๒๕๒๘.

ณรงค์ ตะละภัฏ และคณะ. *ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิต.* (พิมพ์ครั้งที่ ๕). กรุงเทพมหานคร: พรศิวการพิมพ์. ๒๕๔๔.

ณรงค์ เทียนส่ง. *การเพิ่มประชากรการตัดสินใจทางประชากรของแต่ละบุคคลกับคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: มงคลการพิมพ์. ๒๕๑๙.

เดือน คำดี. *พุทธปรัชญา.* กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์. ๒๕๓๔.

ทวีรัสมิ์ ธนาคม. *กลวิธีการครองชีวิตอย่างประหยัดเพื่อคุณภาพชีวิต.* กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พริ้นติ้งกรุ๊พ. ๒๕๓๒.

ทวีรัสมิ์ ธนาคม. *ถึงจะยากก็ต้องทำ*. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์. ๒๕๓๓.

ทิศนา แขมมณี. *ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ ๑๙). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๐.

ธรรมปราโมทย์. *ชีวิตกับสุขภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม. ๒๕๕๐.

ธรรมปราโมทย์. *ธรรมชาติบำบัดกับสุขภาพ.* กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาสถาบันบันลือธรรม. ๒๕๕๐.

นิพนธ์ คันธเสวี. *คุณภาพชีวิตสำหรับคนไทย.* เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่องภาวะสังคมไทย ณ โรงแรมสยามเบย์ซอร์รีสอร์ท พัทยา วันที่ ๑๙ - ๒๑ เมษายน ๒๕๓๑. ๒๕๓๑.

นุชลี อุปภัย. *หนังสือจิตวิทยาการศึกษา.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๘.

ประภาศรี สีหอำไห. *พื้นฐานการศึกษาทางศาสนา จริยธรรม.* กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๓๕.

ประยงค์ แสนบุราณ. *พระพุทธศาสนาเถรวาท.* ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานานธรรม. ๒๕๕๗.

ประวัติ พื้นผาสุก. *คุณธรรมสำหรับผู้บริหาร.* เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. ๒๕๔๙.

ประเวศ วะสี. *สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์.* นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพ. ๒๕๔๓.

ประเสริฐ กลิ่นหอม. *คุณภาพชีวิตในการทำงานที่มีผลต่อสุขภาพจิตของพนักงานระดับปฏิบัติการที่ปฏิบัติงานในโรงงานคอนกรีตผสมเสร็จ เครือซิเมนต์ไทย.* กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ๒๕๔๓.

ปัญญา ใช้บางยาง และ โรศะนี เวชประพันธ์. *พระพุทธวจนะคาถาธรรมบท จากพระไตรปิฎก* (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมมสภา. ๒๕๖๑.

พระเทพมุนี วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๙. ๒๕๑๔. *ภูมิวิลาสินี.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระจันทร์.

พระเทพวิสุทธิกวี พิจิตร ฐตวณฺโณ. *กฎแห่งกรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ ๕). กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๗.

พระเทพเวที ป.อ. ปยตฺโต. *พุทธธรรม.* กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก. ๒๕๕๐.

พระเทพโสภณ ประยูร รมมจิตโต. *กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ระฆังทอง. ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตฺโต. *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.* (พิมพ์ครั้งที่ ๘). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๒.

พระธรรมเมธาภรณ์ (ระแบบ ฐตณาโณ). *ธรรมปริทรรศน์ ๑.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏวิทยาลัย. ๒๕๔๔.

พระธรรมวิสุทธิกวี พิจิตร ฐตวณฺโณ. *กฎแห่งกรรม.* (พิมพ์ครั้งที่ ๑๐). กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊ค. ๒๕๔๙.

พระพยอม กัลป์ยาโณ. (ม.ป.พ.). *การสร้างคุณค่าให้ชีวิตและหลักปฏิบัติเพื่อเพิ่มคุณค่าชีวิต.* กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตฺโต. *พุทธธรรมฉบับเดิม.* (พิมพ์ครั้งที่ ๒๕). นนทบุรี: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์. ๒๕๕๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตฺโต. *ธรรมนูญชีวิต.* (พิมพ์ครั้งที่ ๔). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตฺโต. *การพัฒนาที่ยั่งยืน.* (พิมพ์ครั้งที่๖). กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด. ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตฺโต. *หลักกรรมสำหรับคนสมัยใหม่*. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๐). ธรรมกถา ปาฐกถาแก่พระธรรมทูต ณ วัดจักรวรรดิราชาวาส กรุงเทพมหานคร. ๒๕๖๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตฺโต. *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.* (พิมพ์ครั้งที่ ๔). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก. ๒๕๕๔.

พระพรหมโมลี วิลาศ ญาณวโร ป.ธ.๙. *กรรมทีปนี เล่ม ๑.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า. ๒๕๔๑.

พระพรหมโมลี วิลาศ ญาณวโร ป.ธ.๙. *โลกทีปนี.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า. ๒๕๔๓.

พระพรหมโมลี วิลาศ ญาณวโร ป.ธ.๙. *ภูมิวิลาสินี.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า. ๒๕๔๔.

พระพุทธโฆสเถระ. *คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ อาจ อาสภมหาเถร* (พิมพ์ครั้งที่ ๑๐). กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส. ๒๕๕๔.

พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ. *พระพุทธศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม.* (พิมพ์ครั้งที่ ๒). นนทบุรี: ประชาธรรม. ๒๕๔๔.

พิชัย ผกาทอง. *มนุษย์กับสังคม.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. ๒๕๔๗.

พุทธทาสภิกขุ. *พุทธศาสนิกกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ.* กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๓๓.

พุทธทาสภิกขุ. *อิทัปปัจจยตา.* (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ. ๒๕๓๗.

พุทธทาสภิกขุ. *โอสาเรตัพพธรรม.* กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ. ๒๕๓๘.

พุทธทาสภิกขุ. *คู่มือมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.* ๒๕๔๒.

ฟาฏินา วงศ์เลขา. *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน.* กรุงเทพมหานคร: อักษราพิพัฒน์. ๒๕๔๓.

ฟื้น ดอกบัว. *แนวความคิดเกี่ยวกับสังสารวัฏ: การเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนา* (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยามปริทัศน์. ๒๕๕๗.

มายาวดี. *ทิพยนิยาย อันตรภพ.* กรุงเทพมหานคร: ณ บ้านวรรณกรรม กรุ๊ป. ๒๕๕๙.

ราชบัณฑิตยสถาน. *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕.* (พิมพ์ครั้งที่ ๖). กรุงเทพมหานคร: บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด. ๒๕๓๙.

ราชบัณฑิตยสถาน. *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔.* (พิมพ์ครั้งที่ ๑). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด. ๒๕๕๖.

ฤดี กรุดทอง. *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.* กรุงเทพมหานคร: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต. ๒๕๔๐.

วนิดา รัตตบูรณินทุ์. *อยู่ร้อยปีไม่แก่: ใช้ชีวิตอย่างไรไกลหมอ.* (พิมพ์ครั้งที่ ๕). กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. ๒๕๔๗.

วศิน อินทสระ. *หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด.* (พิมพ์ครั้งที่ ๑๐). กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๔๐.

วศิน อินทสระ. *คติชีวิตเพื่อชีวิตที่เติบโตและเข้มแข็ง.* (พิมพ์ครั้งที่ ๕). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา. ๒๕๔๓.

วศิน อินทสระ. *หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด.* สมุทรปราการ: ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์. ๒๕๕๕.

วศิน อินทสระ. *หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด.* กรุงเทพมหานคร: เรือนธรรม. ๒๕๔๖.

วัชระ งามจิตรเจริญ. *พุทธศาสนาเถรวาท.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๕๐.

วิทยา เชียงกูล. *การพัฒนาเศรษฐกิจสังคมไทย.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เกสร. ๒๕๒๗.

วินัย เพชรช่วย. *หลักการพัฒนาตน.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง. ๒๕๓๒.

วิภาพร มาพบสุข. *มนุษยสัมพันธ์.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น. ๒๕๔๓.

วิลาวัณย์ จรัณยานนท์ และคณะ. *ภาวะประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.* กรุงเทพมหานคร: หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู. ๒๕๒๘.

ศุภจิตร ศุภมานพ. *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัวกำลังพลของกองพลทหารช่าง ศึกษาเฉพาะกรณีค่ายภาณุรังสี ส่วนที่ ๒.* กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยการทัพบก สถาบันวิชาการทหารบกชั้นสูง. ๒๕๔๕.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน.* กรุงเทพมหานคร: อักษราพิพัฒน์. ๒๕๔๓.

สัมพันธ์ ก้องสมุทร. *มหัศจรรย์ "กฎแห่งกรรม" แก่นกรรมตามหลักคำสอนพระพุทธเจ้า.* กรุงเทพมหานคร: ดอกโมก. ๒๕๕๖.

สนธยา พลศรี. *ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน.* (พิมพ์ครั้งที่ ๕). กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์. ๒๕๔๗.

สมด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตฺโต. *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.* (พิมพ์ครั้งที่ ๒๗). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา. ๒๕๕๙.

สมด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตฺโต. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.* (พิมพ์ครั้งที่ ๓๔). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา. ๒๕๕๙.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). *กฎแห่งกรรม : ความเข้าใจเรื่องกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว.* กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. ๒๕๕๐.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). *ชีวิตนี้น้อยนัก แต่สำคัญนัก.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์. ๒๕๕๘.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). *นรก สวรรค์ ท่านเลือกได้ ฉบับฉลองพุทธชยันตี.* กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. ๒๕๔๙.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ อาจ อาสภมหาเถร. *คัมภีร์วิสุทธิมรรค.* (พิมพ์ครั้งที่ ๗). กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส. ๒๕๕๑.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. *สารานุกรมพระพุทธศาสนา ประมวลจากพระนิพนธ์.* (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. *ทฤษฎีและกลยุทธ์การพัฒนาสังคม.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย. ๒๕๔๐.

สัมพันธ์ ก้องสมุทร. *มหัศจรรย์. "กฎแห่งกรรม" แก่นกรรมตามหลักคำสอนพระพุทธเจ้า.* กรุงเทพมหานคร: ดอกโมก. ๒๕๕๖.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. *รายงานผลการพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๗ พ.ศ.๒๕๓๕-๒๕๓๙.* กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ๒๕๓๙.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. *ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐).* กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ๒๕๖๑.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. *รายงานการวิเคราะห์สถานการณ์ความยากจนและความเหลื่อมล้ำในประเทศไทยปี ๒๕๕๘.* กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ๒๕๖๑.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓ (พ.ศ.๒๕๖๖ - ๒๕๗๐).* สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. ๒๕๖๕.

สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร. *สรุปสาระสำคัญจากการสัมมนาเรื่อง "พึ่งตนเอง...ทางเลือกแห่งทางรอดของสังคมไทย".* วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๔๘ ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๔๘.

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ. *เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุด ๑๐๐ ตัวชี้วัด และ ๒๖ ตัวชี้วัด*. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง. ๒๕๔๐.

สุรางค์ โค้วตระกูล. *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๑.

สอ เสถบุตร. *New Model English - thai Dictionary.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด. ๒๕๔๖.

เสาดาหรอ โสดาดิส. *การทดสอบความเที่ยงและความตรงแบบวัดคุณภาพชีวิตของผู้ติดสารเสพติด (DAQOL).* การวิจัยของโรงพยาบาลธัญญรักษ์สงขลา. สถาบันธัญญรักษ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๕๒.

อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ. *การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย*. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. ๒๕๓๘.

อมรา เล็กเริงสินธุ์. *คุณธรรมจริยธรรมสำหรับผู้บริหาร.* กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏสวนดุสิต. ๒๕๔๒.

อุทัย วงศ์ไวศยวรรณ. *ว่าด้วยโลกในศตวรรษที่ ๒๑.* (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพมหานคร: โครงการจัดพิมพ์คบไฟ. ๒๕๕๘.

N, Dalkey., & D. Rourke. The Delphi Procedure and Rating Quality of life Factor. In the Quality of life Concept. Washington, D.C: Environmental Protection Agency. 1973.

W.F.Cascio. *Managing human resource: Productivity, quality of work life. Englewood Cliffs.* New York: McGraw – Hill. (1973.

๒) วิทยานิพนธ์/ดุษฎีนิพนธ์/งานวิจัย

โกนิฎฐ์ ศรีทอง. (๒๕๕๑). *การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์: กรณีศึกษาวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี.* สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

ฐิตินันท์ กาญจนวิโรจน์. *การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอริยมรรค.* วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร-ดุษฎีบัณฑิต , บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๕๓.

เดชา บุญมาสุข. *การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๙.

ทิวา พรหมอินทร์. *บทบาทของนักปกครองท้องที่ในการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน : ศึกษาเฉพาะกรณีอำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ.* สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา. ๒๕๔๕.

เทวินทร์ ศิริปัญจนะ. *การพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการกองบัญชาการช่วยรบที่ ๑ ค่ายพนัสบดีศรีอุทัย กิ่งอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร-มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา. ๒๕๕๙.

บัวบุษรา อัครสรุติพงศ์. *บูรณาการความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทด้วยมหากัมมวิภังคสูตร.* บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๕๕.

ปฐมา ทรัพย์สังข์. *บทความความดี นามธรรมคำนี้มีสิ่งล้ำค่า.* บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๕๙.

ประพันธ์ ศุภษร. *การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการแห่งการตอบปัญหาเรื่องกรรมกับอนัตตาในพุทธศาสนาเถรวาท.* ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตราชวิทยาลัย, มหาจุฬา-ลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๐.

ประภาพร จินันทุยา. *คุณภาพชีวิตของบผู้สูงอายุในชนบททางสังคมผู้สูงอายุดินแดง.* ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล. ๒๕๓๖.

พระครูศรีวิริยโสภณ. *สวัสดิการสังคมในพุทธศาสนาเถรวาท.* วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๔๙.

พระแวงชัย ธมฺมกาโม (หล้าหลี). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ.* ดุษฎีนิพนธ์ศาสน-ศาสตร์บัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๖๑.

มนตรี พลเยี่ยม. *แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของพลทหารกองประจำการในกองร้อยจังหวัดทหารบกร้อยเอ็ด.* สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๔๙.

รัชนี ตรีพิพัฒน์กุล. *บูรณาการการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม.* ดุษฎีนิพนธ์ ศาสนศาตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๖๒.

วนิชญา ชัยยา. *การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท.* ศาสนศาสตรุดษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๖๔.

ศิริพร บุญชัยเสถียร. *การฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา. ศาสนศาสตร-ดุษฎีบัณฑิต,* บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๕๘.

ศิวาพร ตั้งฑีฆะรักษ์. *การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่.* การค้นคว้าแบบอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย เชียงใหม่. ๒๕๕๐.

๓) วารสาร

กองสวัสดิการแรงงาน. คุณภาพชีวิตการทำงาน (Quality of Work Life). *อนุสารแรงงาน, ๑๑*(๔). ๒๕๖๗. ๑๗-๖๒.

พระครูปทุมภาวนาจารย์ และ เสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์. หลักภาวนา ๔ กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล. *วารสารพุทธจิตวิทยา, ๔*(๑). ๒๕๖๒. ๑๒๙.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์). การพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธอาเซียนศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal (BAS), ๔*(๒). ๒๕๖๒. ๑-๑๗.

พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ. ปัญหาและหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑. *วารสารพุทธมัคค์ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม, ๓*(๒). ๒๕๖๑. ๒๗.

พระครูโสภณรัตนบัณฑิต และ พระครูวุฒิสาครธรรม. พุทธปรัชญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, ๗*(๕). ๒๕๖๓. ๒๑-๓๓.

พระชัยชนะ อิทฺธิเตโช และพระมหาอดิศักดิ์ ปิยสีโล. การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสาร มจร การพัฒนาสังคม, ๕*(๓). ๒๕๖๓. ๒๐๕-๒๑๘.

พระไพศาล จนฺทธมฺโม (วงศ์ภูงา) พระมหาสำรอง สญฺญโต และธีระพงษ์ มีไธสง. วิเคราะห์กรรมและการ ให้ผลกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร. *ธรรมนิเทศ, ๑๙*(๑๑). ๒๕๖๒. ๘๗-๘๘.

เย็นใจ เลาหวณิช. ความคิดรวบยอดที่สำคัญของประชากรศึกษา. *วารสารประชากรศึกษา. ๔*(๑๒). ๒๕๒๐. ๒๘

วินัย อ่ำตวง. คุณภาพชีวิตของประชาชนชาวชุมชนสะพานสาม ตำบลท้ายบ้าน อำเภอเมือง สมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ. *Joumnal of Information, ๓๑*(๒). ๒๕๕๓. ๑๖.

The WHOQOL Group. Development of the WHOQOL: Rationale and Current Status. *International Journal of Mental Health, 23*(3). 1994. 24-56.

๔) เว็บไซต์

ธนภณ สมหวัง. การบูรณาการพุทธธรรมเพื่อพัฒนาสังคมไทย:แนวความคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(ป.อ.ปยุตฺโต). สืบค้นเมื่อ ๕ มกราคม ๒๕๖๗. ๒๕๖๑. จาก http://dspace.spu.ac.th/bitstream/๑๒๓๔๕๖๗๘๙/๖๑๘๑/๑/การบูรณาการพุทธธรรม.pdf

ปรารถนา ชนะศักดิ์. การจัดการความคิดสร้างสรรค์ และนวัตกรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงทางการศึกษา. สืบค้นเมื่อ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖. ๒๕๕๖. จาก https://www.gotoknow.org/posts/๕๑๔๗๑๘

ปรีดี นุกุลสมปรารถนา. *ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์* (Hierarchy of Needs), สืบค้นเมื่อ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖. ๒๕๖๓ จาก https://www.popticles.com/business/hierarchy-of-needs

พจนานุกรม Longdo Dictionary. (มปป.) *ความหมาย คำว่า “เสริมสร้าง”*. สืบค้นเมื่อ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ จาก https://dict.longdo.com/search

พระครูปทุมภาวนาจารย์และคณะ. (๒๕๖๒). *หลักภาวนา ๔ กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล.* สืบค้นเมื่อ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕. จาก http://journalgrad.ssru.ac.th/index.php/๘thconference/article/view/๑๐๕๒

พระมนตรี กิจฺจสโร (วิโรจะ) และคณะ. (๒๕๖๑). *การปรับใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน โรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ.* สืบค้นเมื่อ ๕ มกราคม ๒๕๖๗. จาก https://www.firstojs.com/index.php/JTPR/article/view/๒๐๔/๑๒๓

พระสิทธิเดช สีลเตโช. *การพัฒนาตน พัฒนาคน และพัฒนางาน ตามแนววิถีพุทธ.* สืบค้นเมื่อ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๕. ๒๕๕๙. จาก https://phd.mbu.ac.th/index.php/๒๐๑๔-๐๘-๒๘-๐๘๕๗-๔/๑๔๖-๒๐๑๖-๐๓-๒๓-๑๗-๐๔-๔๙

พุทธธรรมนำใจ. (มปป.). *องค์ประกอบของปาณาติบาต มี ๕ ประการ.* สืบค้นวันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๕. จาก https://www.facebook.com/buddha.dham.inmymind/posts/7883346412769530

สาริกา หาญพานิชย์. *การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ.* สืบค้นเมื่อ ๕ มกราคม ๒๕๖๗. ๒๕๕๘. จาก https://so01.tci-thaijo.org/index.php/HUSO/article/view/๕๑๗๑๗/๔๒๘๖๒.

เสริบศักดิ์ แสงสุข. *การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา.* สืบค้นเมื่อ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕. ๒๕๕๗. จาก https://phd.mbu.ac.th/index.php/๒๐๑๔-๐๘-๒๘-๐๘-๕๗-๔/๗๙-๒๐๑๔-๐๙-๑๑-๐๓-๔๘-๒๑

GotoKnow. *การเวียนว่ายตายเกิด ธรรมกถาของ อาจารย์ เสถียร โพธินันทะ*. สืบค้นเมื่อ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๖. ๒๕๕๗. จาก https://www.gotoknow.org/posts/๘๗๐๕๕.

บุคลานุกรม

๑. พระธรรมวัชรดิลก (สมาน สุเมโธ, ป.ธ. ๙)

ตำแหน่ง ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๙ (ธ) เจ้าอาวาสวัดป่าแสงอรุณ

สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๒. พระธรรมโพธิวงศ์ (วีรยุทธ์ วีรยุทฺโธ) ดร.

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดไทยพุทธคยา ประเทศอินเดีย หัวหน้าพระธรรมทูต สาย ประเทศอินเดีย-เนปาล ที่ปรึกษาประธานสำนักงานกำกับดูแลพระธรรมทูตไปต่างประเทศ

สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖

๓. พระเทพพุทธิมุนี (สันติ์ ชุตินฺธโร, ป.ธ. ๗)

ตำแหน่ง เจ้าคณะจังหวัดขอนแก่น (ธ) เจ้าอาวาสวัดศรีจันทร์ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

สัมภาษณ์ ๒๒ กันยายน ๒๕๖๖

๔. พระเทพวิสุทธิคุณ (ถนอม ชินวโส, ป.ธ. ๖)

ตำแหน่ง เจ้าคณะจังหวัดขอนแก่น เจ้าอาวาสวัดหนองกุง อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น

สัมภาษณ์ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๖

๕. พระศรีวินยาภรณ์ (สายรุ้ง อินฺทาวุโธ, ป.ธ. ๗) ผศ.ดร.

ตำแหน่ง ที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอาวุธวิกสิตาราม เจ้าคณะแขวงบางพลัด (ธ)

สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖

๖. พระครูวินัยธรเชาวทิพย์ สุธีโร

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดภูขาด อำเภอเวียงเก่า จังหวัดขอนแก่น

สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖.

๗. พระครูสุธีจริยวัฒน์ (สาคร ชิตงฺกโร ป.ธ. ๔) ผศ.ดร.

ตำแหน่ง รองเจ้าคณะจังหวัดขอนแก่น (ธ) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดศรีจันทร์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

๘. พระครูสิริปริยัตยานุศาสก์ (ดวงจันทร์ คุตฺตสีโล ป.ธ.๕) ดร.

ตำแหน่ง รองเจ้าคณะอำเภอแม่แจ่ม เจ้าอาวาสวัดพันแหวน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ อาจารย์ประจำบัณฑิตศึกษา ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเชียงใหม่ พระธรรมทูต สายอินเดีย- เนปาล

สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖

๙. พระครูนิโครธบุญญากร (ปรีชา กตปุญฺโญ) ดร.

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดไทยนิโคธาราม เมืองกบิลพัสดุ์ สหพันธ์รัฐเนปาล พระธรรมทูตสาย ประเทศอินเดีย-เนปาล

สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖

๑๐. พระมหาอ้าย (ธีรปญฺโญ) ดร.

ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดนาคปก พระธรรมทูตสาย ประเทศอินเดีย-เนปาล

สัมภาษณ์ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖

๑๑. รศ.ดร. พุทธรักษ์ ปราบนอก

ตำแหน่ง หัวหน้าคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สัมภาษณ์ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

๑๒. ผศ.ดร. หอมหวล บัวระภา

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชามนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สัมภาษณ์ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

๑๓. ผศ.ดร. นิเทศ สนั่นนารี

ตำแหน่ง ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ วิทยาเขตขอนแก่น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตขอนแก่น

สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖

๑๔. ดร. สมใจ วิเศษทักษิณ

ตำแหน่ง ผู้ตรวจราชการกระทรวงศึกษาธิการ

สัมภาษณ์ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖

๑๕. สินสมุทร คุณประทุม

ตำแหน่ง นายกสโมสรโรตารี่ ชุมแพ ปี บริหาร ๒๕๖๖-๖๗
อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหอย (รัฐราษฎร์รังสรรค์)

สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖

๑๖. นิธิ ภัทรโชค

ตำแหน่ง กรรมการผู้จัดการใหญ่ ธุรกิจซีเมนต์และผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง

สัมภาษณ์ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

๑๗. ปรเมศวร์ นิสาทรเสน

ตำแหน่ง Vice President-Drisribution and Retail Business

สัมภาษณ์ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/งานที่ดูแล
๑.	พระครูสังฆรักษ์ ทวี อภโย, ผศ.ดร.	หัวหน้างานกิจการนักศึกษา ภาคปกติ/ หัวหน้างานประกันอุบัติเหตุ /งานวารสาร / มกุฏบุ๊ก /งานธรรมศึกษา / เลขานุการรองอธิการบดี
๒.	พม.วิรุธ วิโรจโน, ผศ.ดร.	หัวหน้าฝ่ายจัดการศึกษา / หัวหน้างานกิจการนักศึกษานอกเวลาฯ / งานธรรมศึกษา / งานวิชาพระพุทธศาสนา
๓.	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส แก้วเกตุพงษ์	รองคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและสื่อสารองค์กร
๔.	ผศ.ดร.สิทธิพร เกษจ้อย	หัวหน้างานวารสาร / งานสภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์
๕.	ดร.ประชัน ชะชิกุล	งานกิจการนักศึกษาบัณฑิตศึกษา / อาคารสถานที่คุรภัณฑ์และยานพาหนะ

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน โทร. ๐-๔๓๒๔-๒๕๕๙

ที่ อว ๗๙๐๙/๖๐๒๙ **วันที่** ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระครูสังฆรักษ์ ทวี อภโย, ผศ.ดร.

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๔๓๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร (ENHANCEING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVI BHANGASUTTAS)" ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการศึกษาต่อไป

ในการนี้ เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็น อย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีเช่นเคย ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุชีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

๖ ก.ค. ๖๖

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน โทร. ๐-๔๓๒๔-๑๔๕๙

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๐๓๒๙ **วันที่** ๓๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาวิรุธ วิโรจโน, ผศ.ดร.

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร (ENHANCEING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVI BHANGASUTTAS)" ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการศึกษาต่อไป

ในการนี้ เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็น อย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีเช่นเคย ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตอีสาน

ที่ อว ๗๙๑๔/๑๐๕๔

๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส แก้วเกตุพงษ์

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร (ENHANCEING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVI BHANGASUTTAS)" ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการศึกษาต่อไป

ในการนี้ เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็น อย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีเช่นเคย ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

(ผศ.ดร.ประภาส แก้วเกตุพงษ์)
๖ ก.ค. ๖๖

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน โทร. ๐-๔๗๒๔-๑๘๕๙

ที่ อว ๗๙๑๔/๒๐๓๒๙ **วันที่** ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิทธิพร เกษจ้อย

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร (ENHANCEING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVI BHANGASUTTAS)" ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการศึกษาต่อไป

ในการนี้ เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็น อย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีเช่นเคย ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน โทร. ๐๘๗๙๔-๑๔๕๙

ที่ อว ๗๙๑๔/๖๐๒๙ **วันที่** ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร. ประชัน ชะชิกุล

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร (ENHANCEING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVI BHANGASUTTAS)" ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการศึกษาต่อไป

ในการนี้ เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็น อย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีเช่นเคย ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

ภาคผนวก ค
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์
เรื่อง “การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร”

.....

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดี ๒) เพื่อศึกษากรรมที่ปรากฏในจูฬกัมมวิภังคสูตร ๓) เพื่อบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้วยกรรมที่ปรากฏในจูฬกัมมวิภังคสูตร

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ ใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทางด้านการเสริมสร้างชีวิตที่ดีและด้านจูฬกัมมวิภังคสูตรเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น ๓ ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้มุ่งนำไปใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ซึ่งข้อมูลที่ได้จะไม่กระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติงานและสถานภาพของท่านแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ในด้านการสร้างเสริมชีวิตที่ดีตามแนวทางหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร อันจะนำไปสู่ความเข้าใจเรื่องความเชื่อกฎแห่งกรรมและผลของกรรมหรือผลของการกระทำได้อย่างถูกต้องตามแนวทางของพุทธศาสนา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความเมตาอนุเคราะห์เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้ด้วย

นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์
นักศึกหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปีการศึกษา ๒๕๖๖

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

๑) ชื่อ.....ฉายา..... นามสกุล.....
อายุ.....ปี พรรษาที่บวช.....(เฉพาะที่เป็นบรรพชิต)
๒) ที่อยู่บ้านเลขที่หรือวัด.....หมู่ที่.....ซอย.....
ถนน.....ตำบล..... อำเภอ.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....
Email: .....IDLine:.....
๓) ระดับการศึกษา.....
๔) สถานที่ทำงาน.....
๕) ตำแหน่ง/สมณศักดิ์.....
๖) ระยะเวลาการดำรงตำแหน่งทางด้านการศึกษา/พระพุทธศาสนา หรืออื่น ๆ จำนวน.....ปี
๗) วันที่ให้สัมภาษณ์ วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... เวลา.....น.

ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีกับกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร

๒.๑ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านร่างกาย

๒.๑.๑ ท่านคิดว่าการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านร่างกาย ควรเป็นอย่างไร ?

.....
.....
.....

๒.๑.๒ ท่านคิดว่าหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ได้แก่

คู่ที่ ๑ เหตุและผลที่ทำให้มีอายุสั้น - มีอายุยืน มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านร่างกายอย่างไร ?

.....
.....
.....

คู่ที่ ๒ เหตุและผลที่ทำให้มีโรคมาก - โรคน้อย มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านร่างกายอย่างไร ?

.....
.....
.....

คู่ที่ ๓ เหตุและผลที่ทำให้มีผิวพรรณทราม - ผิวพรรมงาม มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านร่างกาย อย่างไร ?

.....
.....
.....

คู่ที่ ๔ เหตุและผลที่ทำให้มีศักดาน้อย - ศักดามาก ผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านร่างกาย อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๕ เหตุและผลที่ทำให้มีโภคะน้อย - มีโภคะมาก มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านร่างกาย อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๖ เหตุและผลที่ทำให้เกิดในสกุลต่ำ - เกิดในสกุลสูง มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านร่างกาย อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๗ เหตุและผลที่ทำให้มีปัญญามาก - มีปัญญาน้อย มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านร่างกาย อย่างไร ?

.....

.....

๒.๑.๓ ท่านคิดว่าควรนำหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ได้แก่ คู่ที่ ๑ คู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ คู่ที่ ๔ คู่ที่ ๕ คู่ที่ ๖ และคู่ที่ ๗ มาบูรณาการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านร่างกายให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ควรเป็นอย่างไร ?

.....

.....

.....

๒.๒ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านจิตใจและอารมณ์กับกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร

๒.๒.๑ ท่านคิดว่าการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์ ควรเป็นอย่างไร ?

.....

.....

.....

๒.๒.๒ ท่านคิดว่าหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ได้แก่

คู่ที่ ๑ เหตุและผลที่ทำให้มีอายุสั้น – มีอายุยืน มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๒ เหตุและผลที่ทำให้มีโรคมาก - โรคน้อย มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๓ เหตุและผลที่ทำให้มีผิวพรรณทราม - ผิวพรรมงาม มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๔ เหตุและผลที่ทำให้มีศักดาน้อย – ศักดามาก มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๕ เหตุและผลที่ทำให้มีโภคะน้อย - มีโภคะมาก มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๖ เหตุและผลที่ทำให้เกิดในสกุลต่ำ - เกิดในสกุลสูง มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๗ เหตุและผลที่ทำให้มีปัญญามาก – มีปัญญาน้อย มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ อย่างไร ?

.....

.....

.....

๒.๒.๓ ท่านคิดว่าควรนำหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ได้แก่ คู่ที่ ๑ คู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ คู่ที่ ๔ คู่ที่ ๕ คู่ที่ ๖ และคู่ที่ ๗ มาบูรณาการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านจิตใจและอารมณ์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นควรเป็นอย่างไร ?

.....

.....

.....

๒.๓ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสติปัญญากับกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร

๒.๓.๑ ท่านคิดว่าการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสติปัญญา ควรเป็นอย่างไร ?

.....

.....

.....

๒.๓.๒ ท่านคิดว่าหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ได้แก่

คู่ที่ ๑ เหตุและผลที่ทำให้มีอายุสั้น – มีอายุยืน มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสติปัญญา อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๒ เหตุและผลที่ทำให้มีโรคมาก - โรคน้อย มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสติปัญญา อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๓ เหตุและผลที่ทำให้มีผิวพรรณทราม - ผิวพรรมงาม มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสติปัญญา อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๔ เหตุและผลที่ทำให้มีศักดาน้อย – ศักดามาก มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสติปัญญา อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๕ เหตุและผลที่ทำให้มีโภคะน้อย - มีโภคะมาก มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสติปัญญา อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๖ เหตุและผลทำให้เกิดในสกุลต่ำ – เกิดในสกุลสูง มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสติปัญญา อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๗ เหตุและผลที่ทำให้มีปัญญามาก – มีปัญญาน้อย มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสติปัญญา อย่างไร ?

.....

.....

๒.๓.๓ ท่านคิดว่าควรนำหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ได้แก่ คู่ที่ ๑ คู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ คู่ที่ ๔ คู่ที่ ๕ คู่ที่ ๖ และคู่ที่ ๗ มาบูรณาการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสติปัญญาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ควรเป็นอย่างไร ?

.....

.....

๒.๔ การเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมกับกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร

๒.๔.๑ ท่านคิดว่าการเสริมสร้างชีวิตที่ดีทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ควรเป็นอย่างไร ?

.....

.....

๒.๔.๒ ท่านคิดว่าหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ได้แก่

คู่ที่ ๑ เหตุและผลที่ทำให้มีอายุสั้น – มีอายุยืน มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม อย่างไร ?

.....

.....

คู่ที่ ๒ เหตุและผลที่ทำให้มีโรคมาก - โรคน้อย มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม อย่างไร ?

.....

.....

คู่ที่ ๓ เหตุและผลที่ทำให้มีผิวพรรณทราม - ผิวพรรมงาม มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม อย่างไร ?

.....

.....

คู่ที่ ๔ เหตุและผลที่ทำให้มีศักดาน้อย – ศักดามาก มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตสังคมและสิ่งแวดล้อม อย่างไร ?

.....

.....

คู่ที่ ๕ เหตุและผลที่ทำให้มีโภคะน้อย - มีโภคะมาก มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดแล้อม อย่างไร ?

.....

.....

คู่ที่ ๖ เหตุและผลทำให้เกิดในสกุลต่ำ – เกิดในสกุลสูง มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม อย่างไร ?

.....

.....

.....

คู่ที่ ๗ เหตุและผลที่ทำให้มีปัญญามาก – มีปัญญาน้อย มีผลต่อการเสริมสร้างชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม อย่างไร ?

.....

.....

.....

๒.๓.๓ ท่านคิดว่าควรนำหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ได้แก่ คู่ที่ ๑ คู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ คู่ที่ ๔ คู่ที่ ๕ คู่ที่ ๖ และคู่ที่ ๗ มาบูรณาการเสริมสร้างชีวิตที่ดีด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ควรเป็นอย่างไร ?

.....

.....

.....

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

๓.๑ การเสริมสร้างชีวิตที่ดี ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสติปัญญา และด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วยการบูรณาการหลักกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร ที่ปรากฏทั้ง ๗ คู่ ที่แสดงไว้แล้วนั้น ท่านคิดว่ายังมีหลักกรรมหรือหลักธรรมอื่นอะไรบ้าง ที่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการบูรณาการการเสริมสร้างชีวิตที่ดีได้ เพราะอะไร ?

.....

.....

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความเมตาอนุเคราะห์เป็นอย่างสูง
นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์
นักศึกหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปีการศึกษา ๒๕๖๖

ภาคผนวก ง
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

๑. พระพรหมวัชรดิลก (สมาน สุเมโธ, ป.ธ. ๙)

ตำแหน่ง ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๙ (ธ) เจ้าอาวาสวัดป่าแสงอรุณ

สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๒. พระธรรมโพธิวงศ์ (วีรยุทธ์ วีรยุทฺโธ) ดร.

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดไทยพุทธคยา ประเทศอินเดีย หัวหน้าพระธรรมทูต สาย ประเทศอินเดีย-เนปาล ที่ปรึกษาประธานสำนักงานกำกับดูแลพระธรรมทูต ไปต่างประเทศ

สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖

๓. พระเทพพุทธิมุนี (สันติ์ ชุตินฺธโร, ป.ธ. ๗)

ตำแหน่ง เจ้าคณะจังหวัดขอนแก่น (ธ) เจ้าอาวาสวัดศรีจันทร์ อำเภอเมือง จังหวัด ขอนแก่น

สัมภาษณ์ ๒๒ กันยายน ๒๕๖๖

๔. พระเทพวิสุทธิคุณ (ถนอม ชินวโส, ป.ธ. ๖)

ตำแหน่ง เจ้าคณะจังหวัดขอนแก่น เจ้าอาวาสวัดหนองกุง อำเภอน้ำพอง จังหวัด ขอนแก่น

สัมภาษณ์ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๖

๕. พระศรีวินยาภรณ์ (สายรุ้ง อินฺทาวุโธ, ป.ธ. ๗) ผศ.ดร.

ตำแหน่ง ที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัด อาวุธวิกสิตาราม เจ้าคณะแขวงบางพลัด (ธ)

สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖

๖. พระครูวินัยธรเชาวทิพย์ สุธีโร

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดภูขาด อำเภอเวียงเก่า จังหวัดขอนแก่น

สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖

๗. พระครูสุธีจริยวัฒน์ (สาคร ชิตงฺกโร ป.ธ. ๔) ผศ.ดร.

ตำแหน่ง รองเจ้าคณะจังหวัดขอนแก่น (ธ) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดศรีจันทร์ รอง อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

สัมภาษณ์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

๘. พระครูสิริปริยัตยานุศาสก์ (ดวงจันทร์ คุตฺตสีโล ป.ธ.๕) ดร.

ตำแหน่ง รองเจ้าคณะอำเภอแม่แจ่ม เจ้าอาวาสวัดพันแหวน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ อาจารย์ประจำบัณฑิตศึกษา ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเชียงใหม่ พระธรรมทูต สายอินเดีย- เนปาล

สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖

๙. พระครูนิโครธบุญญากร (ปรีชา กตปุญโญ) ดร.

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดไทยนิโคธาราม เมืองกบิลพัสดุ์ สหพันธ์รัฐเนปาล พระธรรมทูตสาย ประเทศอินเดีย-เนปาล

สัมภาษณ์ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖

๑๐. พระมหาอ้าย (ธีรปัญโญ) ดร.

ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดนาคปก พระธรรมทูตสาย ประเทศอินเดีย-เนปาล

สัมภาษณ์ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖

๑๑. รศ.ดร. พุทธรักษ์ ปราบนอก

ตำแหน่ง หัวหน้าคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สัมภาษณ์ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

๑๒. ผศ.ดร. หอมหวล บัวระภา

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชามนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สัมภาษณ์ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

๑๓. ผศ.ดร. นิเทศ สนั่นนารี

ตำแหน่ง ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ วิทยาเขตขอนแก่น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตขอนแก่น

สัมภาษณ์ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖

๑๔. ดร. สมใจ วิเศษทักษิณ

ตำแหน่ง ผู้ตรวจราชการกระทรวงศึกษาธิการ

สัมภาษณ์ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖

๑๕. สินสมุทร คุณประทุม

ตำแหน่ง นายกสโมสรโรตารี่ ชุมแพ ปี บริหาร ๒๕๖๖-๖๗
อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหอย (รัฐราษฎร์รังสรรค์)

สัมภาษณ์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๖

๑๖. นิธิ ภัทรโชค

ตำแหน่ง กรรมการผู้จัดการใหญ่ ธุรกิจซีเมนต์และผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง

สัมภาษณ์ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

๑๗. ปรเมศวร์ นิสาทรเสน

ตำแหน่ง Vice President-Drisribution and Retail Business

สัมภาษณ์ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

ภาคผนวก จ
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสมภาษณ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

กราบเรียน พระพรหมวชิรดิลก

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่านทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงกราบเรียนมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)

รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

กราบเรียน พระธรรมโพธิวงศ์ (วีรยุทธ วีรยุทฺโธ)

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่านทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงกราบเรียนมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)

รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

กราบเรียน พระเทพพุทธิมุนี

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่านทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงกราบเรียนมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

22 ส.ค. 66

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

กราบเรียน พระเทพวิสุทธิคุณ

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่าน ทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงกราบเรียนมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)

รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน พระครูวินัยธรเชาวพิทย์ สุธีโร

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่านทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(พระศรีสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน พระครูสิริปริยัตยานุศาสก์ ดร.

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่านทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

กราบเรียน พระครูนิโครธบุญญากร (ปรีชา กตปุญฺโญ)

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่านทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงกราบเรียนมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน พระมหาอ้าย ธีรปญฺโญ

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่านทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน พระศรีวิยาภรณ์, ดร.

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่านทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร ดร. สมใจ วิเศษทักษิณ

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่านทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิเทศ สนั่นนารี

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่านทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หอมหวล บัวระภา

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่านทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร รองศาสตราจารย์ ดร.พุทธรักษ์ ปราบนอก

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่าน ทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระศรีสุธีจิริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร นางจันทร์ศรี สง่าแรง

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่าน ทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๔๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร นายนิธิ ภัทรโชค

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่านทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจิรญพร นายปรเมศรว์ นิสาทรแสน

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่านทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

ที่ อว ๗๙๑๔/ว๑๓๐๓

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร ๐๔๓-๒๔๑-๔๘๘, ๐๔๓-๒๔๒-๓๘๖

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร นายสินสมุทร คุณประทม

ด้วย นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๔๕๐๘๓๒๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา รุ่นที่ ๑/๒๕๖๓ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง“การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมวิภังคสูตร” (ENHANCING THE QUALITY OF A GOOD LIFE ACCORDING TO CULAKAMAVIBHANGASUTTAS) โดยมี พระครูปลัดสุรวุฒิ จนฺทธมฺโม, ผศ.ดร. เป็นที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้สัมภาษณ์ท่านทั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์จะประสานวัน - เวลาที่ท่านสะดวก ในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ติดต่อประสานงาน : นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์ ๐๘๙-๔๒๒๑๒๔๔

ภาคผนวก ฉ
หนังสือรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัย

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม
หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๓๔๙/๒๕๖๖

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: การเสริมสร้างชีวิตที่ดีตามแนวจูฬกัมมวิภังคสูตร (Enhanceing the Quality of a Good life According to Culakamavibhangasuttas)
รหัสข้อเสนอการวิจัย: ดุษฎีนิพนธ์
สถาบันที่สังกัด: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ผู้วิจัยหลัก: นางสาวปิยพัชญ์ กุลเจริญพงศ์

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

๑. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖
๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖
๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖
๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	ฉบับที่ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, รศ.ดร.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๖

หมายเลขใบรับรอง: ว.๓๔๙/๒๕๖๖
วันที่ให้การรับรอง: ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๖
วันหมดอายุใบรับรอง: ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๗

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล : นางสาว ปิยพัฒชญ์ กุลเจริญพงศ์
วัน เดือน ปีเกิด : วันที่ ๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๗
สถานที่เกิด : ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี รหัสไปรษณีย์ ๔๑๐๐
ที่อยู่ปัจจุบัน : ๓๓๓ หมู่ที่ ๑๔ ตำบลหนองไผ่ อำเภอชุมแพ
จังหวัดขอนแก่น รหัสไปรษณีย์ ๔๐๑๓๐

การศึกษา

พ.ศ. ๒๕๒๘ : ประถมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนเทศบาล ๒ มุขมนตรี ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. ๒๕๓๒ : มัธยมศึกษาปีที่ ๖ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนชุมแพ ตำบลชุมแพ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น
พ.ศ. ๒๕๔๔ : ปริญญาตรี สาขานิเทศศาสตร์ เอกประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ศูนย์ขอนแก่น
พศ. ๒๕๖๒ : ปริญญาโท สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

หน้าที่การทำการงาน

พ.ศ. ๒๕๓๖ : ผู้จัดการ ห้างหุ้นส่วน เปรมปรีดิ์ศูนย์รวมวัสดุ จำกัด อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น
พ.ศ. ๒๕๕๕ : กรรมการผู้จัดการ บริษัท เอสซีจีโฮมบุญถาวรชุมแพ จำกัด อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น
พ.ศ. ๒๕๖๐ : กรรมการผู้จัดการ บริษัทช้างชุมแพคอนกรีต จำกัด อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น