

บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท  
ของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

The Integration of Living a Good Life based on the Tharavada Buddhist  
Philosophy of the People in the Roi Et Province

อัจฉรา ไชยราช

Ajchara Chaiyaraj

สงวน หล้าโพนทัน

Sanguan Laphonthan

พระมหาสากล สุภรเมธี

Phramaha Sakol Subharamedhi

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

Mahamakut Buddhist University, Roi Et Campus

E-mail: ajchambu081958@gmail.com



Received: 5 February 2024; Revised: 27 March 2024; Accepted: 28 March 2024

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม 3) เพื่อบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด และ 4) เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการ บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจาก พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และอื่นๆ

ผลการวิจัยพบว่า

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เป็นการดำเนินชีวิตของมนุษย์บนพื้นฐานศาสนา และมีความเข้าใจอย่างเป็นองค์รวม ได้แก่ 1) ด้านการศึกษา 2) ด้านสังคม 3) ด้านพลศึกษา 4) ด้านสุขศึกษา และ 5) ด้านโภชนาการศึกษาศาสตร์ หลักการดำเนินชีวิตที่ดีงาม คือ หลักการปฏิบัติเกี่ยวกับระบบของสุขภาพและความ เป็นอยู่ในชีวิต และเป้าหมายการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ก็เพื่อให้มีความสุขทั้งทางกายและจิตใจ

หลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ได้แก่ 1) ไตรสิกขา 2) หลักศีล 5 3) ภาวนา 4) 4) หลักกุศลกรรมบถ 10 5) หลักมรรคมีองค์ 8

บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด เป็นการ ดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักไตรสิกขา แล้วนำมาประกอบและพัฒนาตนเอง ทางกาย วาจา ใจ ด้วยหลักศีล 5 เพื่อทุกคนจะมีชีวิตที่เจริญก้าวหน้า มีความสุข สังคมก็จะร่มเย็นมั่นคงได้ ด้วยหลักภาวนา 4 เป็นการสร้าง เสริมสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ต้องดูแลรักษาให้มีความสมบูรณ์ และด้วยหลักกุศลกรรม 10 เป็น แนวทางในการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีงาม องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย โดยสรุปเป็น “3B MODEL”

**คำสำคัญ:** การดำเนินชีวิตที่ดีงาม, พุทธปรัชญาเถรวาท, ประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

## Abstract

This research article has objectives are: 1) to study theoretical concepts regarding living a good life 2) to study the principles of Buddhist philosophy regarding living a good life 3) to integrate living a good life based on Theravada Buddhist philosophy of the people in Roi Et province and 4) to present knowledge about Integrating a living good life based on Theravada Buddhist philosophy of the people in Roi Et province. It is qualitative research by studying from the Tripitaka, commentary, books, documents, related research, and others.

The research results found that:

Theoretical concepts about living a good life, It is the way of life of human beings based on religion and humanity and have a holistic understanding, including 1) education, 2) society, 3) physical education, 4) health education, 5) nutritional education. Principles of living good life are principles of practice regarding systems of health and well-being in life and goals for living a good life, it is to be happy both physically and mentally.

The principles of Buddhist philosophy regarding living a good life, including 1) the Threefold Training, 2) the 5 precepts 3) Bhavana 4, 4) the 10 principles 5) The Eightfold Path .namely precepts, concentration and wisdom also.

The integration of living a good life based on Theravada Buddhist philosophy of the people of Roi Et province. It is a good way of living according to the Threefold Training Principles. Then, take it to train and develop yourself physically, verbally and mentally with the 5 precepts for everyone to live that is progressive and happy, society will be peaceful and stable, with the 4 principles of meditation are the promotion of health, both physical and mental health that must be maintained to perfection, and with the 10 principles of meritorious karma are guidelines for living life in a good way.

Knowledge obtained from the research summarized as "3B MODEL".

**Keywords:** Good life, Theravada Buddhist Philosophy, the People in Roi Et Province

## บทนำ

พุทธศาสนิกชนในประเทศไทย นั้นมีการนับถือพระพุทธศาสนาเป็นเวลายาวนาน โดยเป็นสถาบันหลัก และเอกลักษณ์ของชนชาติไทย เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนไทยมาเป็นเวลาอันช้านาน ซึ่งหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา นั้นมุ่งส่งเสริมให้มีการคิดอย่างมีเหตุผล และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) ดังนั้น ความสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรมทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมจึงมีหลักการที่สำคัญสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก สุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้ใดมีสุขภาพสมบูรณ์ สามารถควบคุมร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดีจิตจะทำหน้าที่ควบคุมและสั่งการทำงานทุกอย่างของร่างกายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (รังสรรค์ แสงสุขและคณะ, 2544) ของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขพระพุทธศาสนามีหลักศีล 5 ที่เรียกว่า เบญจศีลเป็นแนวทางเบื้องต้น เมื่อมีคุณธรรมจึงจะสามารถขัดเกลานิสัยใจคอให้มนุษย์มีความประณีตยิ่งขึ้น มีความประพฤติ และการกระทำที่ดียิ่งขึ้น รู้จักยับยั้งชั่งใจ จะกระทำ จะพูด จะคิด ก็ต้องไตร่ตรองให้รอบคอบดีเสียก่อน (บุญมี แทนแก้ว, 2547) ถ้าสังคมขาดการควบคุมด้วยศีล ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นด้วยกายบ้าง ทางทรัพย์สินบ้าง มนุษย์จะรู้สึก

หวาดหวั่น สะพรึงกลัวไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ถ้าสังคมควบคุมด้วยศีลไม่ประทุษร้ายกัน ด้วยกาย วาจา สังคมของเราจะน่าอยู่มากทีเดียว (วศิน อินทสระ, 2549) ดังนั้น ศีล แปลว่า ปกติ เย็น ระเบียบวินัย เป็นต้น กล่าวคือ ผู้มีศีลต้องมีกายวาจาและใจเย็นสบายไม่เร่าร้อนด้วย รากะ โทสะ และโมหะ เป็นผู้มีกายสุจริต วาจาสุจริต และมโนสุจริต ศีล 5 จึงเป็นข้อปฏิบัติที่มีประโยชน์ต่อสังคมจึงจำเป็นต้องเข้าใจในศีล 5 เพื่อเป็นประโยชน์แก่คนรักษาเอง และเพื่อความสงบสุขของสังคมด้วยศีล 5 ถือได้ว่าเป็นกฎระเบียบอยู่คู่กับสังคมพุทธของไทย มาก่อนที่จะมีการร่างกฎหมายขึ้นมาบังคับใช้ ซึ่งตัวศีลเองนอกจากจะเป็นพื้นฐานธรรมของปัจเจกบุคคลแล้ว ศีลยังถือได้ว่าเป็นหมวดธรรมที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างปัจเจกบุคคลกับสังคมอีกด้วย ดังนั้น ศีลจึงครอบคลุมเรื่องการจัดระเบียบชีวิตด้านนอกทั้งหมด เท่าที่จะช่วยทำสภาพความเป็นอยู่ โดยทั่วไปกิจการทั้งหลายของหมู่ชน ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม และสภาพแวดล้อมที่ควรจัดได้ ให้มีสภาวะที่เกื้อกูลแก่ความเจริญของงานของชีวิตด้านใน จึงสอดคล้องกับการที่ชีวิตด้านในที่เจริญของงานนั้น จะสะท้อนผลดีงามออกมาแก่ชีวิตด้านนอกคือเหมาะแก่การที่ทุกๆ คนจะพากันปฏิบัติตามหลักศีลสมาธิ ปัญญา โดยเฉพาะจะได้สามารถฝึกจิตและปัญญาให้เจริญ เพื่อจะได้ประสบชีวิตที่มีความสุขแท้จริง พร้อมด้วยด้วยจิตใจที่เป็นอิสระผ่องใสเบิกบานในท่ามกลางสังคมและสภาพแวดล้อมที่สงบเรียบร้อยร่มเย็นและร่มเย็นเป็นสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549)

จะเห็นได้ว่า การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นหลักป้องกันมิให้เกิดความเดือดร้อนและเกิดความเสียหายโดยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อามรณ์ จนส่งไปถึงสติปัญญาเพื่อปฏิบัติตนเองให้เกิดความสุข ความเจริญในครอบครัว ชุมชน และสังคมขึ้นได้ โดยมีหลักศีล 5 อันเป็นหลักพื้นฐานในการดำเนินชีวิตเริ่มต้น และเพื่อป้องกันอกุศลกรรมที่จะเกิดขึ้นได้ ศีล 5 ยังเป็นหลักการดำเนินชีวิตที่สามารถไปสู่ความดีงามตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทขั้นสูงสุด คือ นิพพานได้พระพุทธศาสนาและวิถีชีวิตของคนไทยมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันและกันมาอย่างแนบแน่นทุกยุคทุกสมัยพระพุทธศาสนามีบทบาทในการอบรมสั่งสอนศีลธรรมปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมพัฒนาหล่อหลอมจิตใจสร้างทัศนคติและค่านิยมที่ดีต่อวัฒนธรรมไทยให้เกิดแก่ประชาชนพลเมืองด้วยดีตลอดตามีหลักธรรมที่มุ่งเน้นสอนให้ผู้ประพฤติปฏิบัติตามเป็นคนดีสามารถควบคุมกายวาจาใจได้อย่างดีงาม (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ในทางประวัติศาสตร์ชาวไทยได้นับถือศาสนาพุทธต่อเนื่องตลอดมาในด้านวัฒนธรรมวิถีชีวิตของคนไทยได้ผูกพันกลมกลืนกับหลักความเชื่อและหลักปฏิบัติในพุทธปรัชญาเถรวาท (กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ, 2546) มีบทบาทต่อวิถีชีวิตจิตใจของคนไทยทุกด้านเข้าถึงจิตใจของประชาชนอย่างแท้จริงได้หล่อหลอมอุปนิสัยให้มีความรักความเมตตาและช่วยเหลือซึ่งกันและกันตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน (จำนง อดิวัฒนสิทธิ์, 2547)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาบูรณาการการดำเนินชีวิตที่อิงตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่หลักไตรสิกขา หลักภavana 4 หลักศีล ๕ หลักกุศลกรรมบถ 10 และหลักมรรค 8 เพื่อเป็นหลักปฏิบัติของประชาชนชาวจังหวัดร้อยเอ็ดไปสู่การดำเนินชีวิตที่อิงตามของบุคคล ชุมชน และสังคมสืบไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่อิงตาม
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่อิงตาม
3. เพื่อบูรณาการการดำเนินชีวิตที่อิงตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด
4. เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับบูรณาการการดำเนินชีวิตที่อิงตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. รูปแบบการทำวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้รูปแบบงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการค้นคว้าแบบวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และภาคสนาม

### 2. เครื่องมือการวิจัย และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) มีลำดับขั้นตอนและวิธีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยได้ศึกษาประเด็นและเนื้อหาของงานวิจัยจนครบถ้วนแล้ว จึงได้กำหนดประเด็นสำคัญเพื่อสร้างคำถามวิจัย
- 2) ได้นำประเด็นสำคัญเข้าปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา
- 3) อาจารย์ที่ปรึกษาให้คำแนะนำทั้งประเด็นสำคัญและวิธีการสร้างเครื่องมือ
- 4) นำแบบสัมภาษณ์เข้าปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา
- 5) นำแบบสัมภาษณ์ไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา
- 6) เสนอแบบสัมภาษณ์ต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อเสนอแต่งตั้งผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบสัมภาษณ์
- 7) นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
- 8) นำแบบสัมภาษณ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเสนอขอความร่วมมือผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการให้สัมภาษณ์
- 9) ประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญกำหนดวันเวลาในการสัมภาษณ์
- 10) ดำเนินการลงสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามที่กำหนดแล้ว

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลอยู่ 4 ประการ ได้แก่

- 1) การสัมภาษณ์ที่เรียกว่า การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กับประชากรผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ตามที่กำหนดไว้แล้ว
- 2) การจดบันทึก คือวิธีการที่เป็นไปอย่างง่าย ซึ่งประกอบด้วย การเตรียมกระดาษ ปากกาหรือดินสอไว้สำหรับบันทึกข้อมูลทั้งจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งบันทึกคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งจะทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่เป็นจริงอย่างครบถ้วน
- 3) การใช้เทปบันทึกเสียง วิธีการหรืออุปกรณ์นี้จะช่วยให้ผู้วิจัยบันทึกคำสัมภาษณ์ได้ทั้งหมดและเป็นไปอย่างครบถ้วน
- 4) การบันทึกภาพนิ่ง การได้มาซึ่งข้อมูลนอกจากเป็นเชิงเอกสารแล้ว ภาพถ่ายที่เป็นภาพนิ่งระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้สัมภาษณ์ ถือว่าเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ส่วน ด้วยกันประกอบด้วย

- 1) การเก็บข้อมูลเชิงเอกสาร ทั้งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ เอกสารงานวิจัยตำรา วิชาด้านพุทธศาสนาและตำราอื่นๆ รวมทั้งบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
- 2) การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจาะลึก (In – Depth Interview)

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิทยาการวิจัยหรือวิธีการวิจัยสำคัญที่เรียกว่า การวิเคราะห์ (Analysis) ซึ่งประกอบด้วย

- 1) การตีความ (Interpretation)
- 2) การใช้เหตุผล (Reasoning)
- 3) การให้เหตุผล (Arguing)

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลวิธีการเชิงคุณภาพ โดยเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลแบบบรรยายและพรรณนา (Descriptive Research) ในการนำเสนอ ข้อมูลการวิจัยจะอยู่ในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบภาพถ่าย และการพรรณนาความประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเครื่องมือเก็บข้อมูลใช้ แนวคำถามซึ่งผู้วิจัยกำหนดดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งเอกสารและภาคสนาม ได้เพียงพอต่อการศึกษิตตามวัตถุประสงค์แล้ว ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลขั้นต้น โดยนำมาจัดหมวดหมู่ให้เป็นระเบียบตามเค้าโครงเรื่องแล้วสรุปออกมา เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์และหาข้อมูลเพิ่มเติมต่อไป หลังจากนั้นอาจมีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์ โดยการสัมภาษณ์เพิ่มเติมในบางประเด็น ที่เป็นประโยชน์ต่อการวิเคราะห์ข้อมูลมากขึ้น และทำการวิเคราะห์ข้อมูลอีกครั้งหนึ่งซึ่งให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริงมากที่สุด

### 5. การนำเสนอข้อมูล

ในการสรุปกระบวนการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ผ่านการ วิเคราะห์อย่างสมบูรณ์แล้วมาทำการเขียนพรรณนาความ ดังต่อไปนี้

- 1) สรุปผลการวิจัย
- 2) อภิปรายความเห็นของผู้วิจัย
- 3) องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย
- 4) ข้อเสนอแนะ ซึ่งแบ่งออกเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะของผู้ที่สนใจในการศึกษาวิจัยต่อไป

## ผลการวิจัย

### 1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่อิงตาม

การดำเนินชีวิตของมนุษย์บนพื้นฐานศาสนานั้นจะมีส่วนส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในสังคมรวมทั้งธรรมชาติ เพราะจะทำให้มนุษย์ได้ตระหนักถึงคุณค่าและความเป็นมนุษย์ในส่วนที่ลึกซึ้งและมีความเข้าใจอย่างเป็นองค์รวมระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับธรรมชาติ การดำเนินชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีและต้องดำเนินไปจนกว่าจะสิ้นชีวิต ซึ่งการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นมีแนวปฏิบัติที่ทำให้ชีวิตมีความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ได้แก่ 1) ด้านการศึกษา 2) ด้านสังคม 3) ด้านพลศึกษา 4) ด้านสุขศึกษา 5) ด้านโภชนาการ หลักการดำเนินชีวิตที่อิงตาม คือ หลักการปฏิบัติเกี่ยวกับระบบของสุขภาพและสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพความเป็นอยู่ในชีวิต และเป้าหมายการดำเนินชีวิตที่อิงตาม คือ การดูแลรักษาสุขภาพชีวิตเพื่อให้มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจในปัจจุบันเท่านั้น

### 2. หลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่อิงตาม

1) ไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิและปัญญา หลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจเพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิดปัญญา

ในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาจึงนับได้ว่าบุคคลได้สำรวมระวังรักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวมหากจะกล่าวไตรสิกขา ก็คือ การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่อิงตามถูกต้อง

2) หลักศีล 5 เป็นการรักษาศีลนั้นส่งผลถึงการสำรวมกายและวาจาให้เป็นปกติ และเมื่อร่างกายปกติแล้วย่อมส่งผลถึงความสุขทางใจ ส่งผลถึงความบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ เมื่อร่างกายมีความสมบูรณ์แล้วจะมีความจิตใจผ่องใส มีความสดชื่นเบิกบานใจ เพราะศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมความประพฤติทางกายทางวาจาให้สงบเรียบร้อยอันจะส่งผลให้มีสงบเรียบร้อยเมื่อผู้รักษาศีลเป็นผู้มีศีลมีความประพฤติเรียบร้อยทางกายทางวาจาศีลย่อมกลายเป็นธรรมอันเป็นพื้นฐานของผู้รักษาศีลอันจะเป็นรากฐานในการพัฒนาคุณธรรมในระดับที่สูงขึ้น

3) ภาวนา 4 หมายถึง การพัฒนาและอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในสุจริตธรรมและกุศลธรรม เป็นการปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ในสังคมาที่อิงตาม ไม่ประพฤติกุศลธรรม เป็นการพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตที่ดีเป็นการพัฒนาระบบการคิดแบบวิเคราะห์แยกแยะพร้อมกับการแก้ไขปัญหาด้วยธรรมะโดยการนำหลักธรรมมาใช้กับชีวิตของตนเอง ตลอดถึงการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมาได้อย่างมีความสุขไม่เดือดร้อน การนำหลักภาวนามาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ในกิจกรรมต่างๆได้อย่างเป็นปกติสุขได้อย่างดียิ่งด้วย

4) หลักกุศลกรรมบถ 10 ซึ่งเป็นหลักพุทธปรัชญาเพื่อพัฒนาตามอารยธรรมได้ว่า เป็นขั้นกลางตามแนวของพระพุทธศาสนา คือ กุศลกรรมบถ 10 อันหมายถึง ทางแห่งกุศลกรรม ทางแห่งการทำความดีกรรมดี และเป็นทางนำไปสู่ความสุขความเจริญ ซึ่งถือว่าเป็นหลักปฏิบัติที่สูงกว่าหลักธรรมขั้นแรกขึ้นมาอีก เพราะในหลักธรรมขั้นแรกนั้น เน้นเฉพาะการควบคุมกายกับวาจา (ศีล) แต่ในหลักปรัชญาขั้นกลางนี้ นอกจากการควบคุมกายวาจาแล้ว ยังได้เพิ่มการควบคุมจิตใจเข้ามาด้วยเป็นการจรรโลงให้ผู้คนในสังคมาได้อยู่ร่วมกันอย่างมีอารยธรรมอย่างแท้จริง

5) หลักมรรค 8 เป็นการปฏิบัติตามองค์ประกอบของอริยมรรค 8 มี 8 ด้าน คือ สัมมาทิฐิ (ความเห็นถูก) สัมมาสังกัปปะ (ความคิดถูก) สัมมาวาจา (การพูดถูก) สัมมากัมมันตะ (การทำงานถูก) สัมมาอาชีวะ (การประกอบอาชีพถูก) สัมมาสติ (ความระลึกถูก) และสัมมาสมาธิ (ความตั้งมั่นถูก) ซึ่งมรรคทั้ง 3 หมวดนั้นแบ่งออกตามปฏิบัติหรือการศึกษาได้ 3 อย่าง คือ ศีล เป็นการควบคุมกายกับวาจา สมาธิเป็นการฝึกอบรมใจให้ตั้งมั่น ให้จิตมั่นคง และปัญญาเป็นการฝึกอบรมจิตมีความรู้ คิดวิเคราะห์พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ

### 3. บูรณาการการดำเนินชีวิตที่อิงตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักไตรสิกขา เป็นการศึกษาที่นำมาฝึกฝนอบรมและพัฒนาตนเองทั้งทางการ วาจาและใจ แล้วพิจารณาผลของการปฏิบัติของตนเองต่อสถานการณ์นั้นๆ จนกำหนดควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา และใจ พร้อมเกิดปัญญาในการประพฤติปฏิบัติตนเองได้อย่างถูกต้องอิงตาม

การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักศีล 5 เป็นการประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีล 5 ข้ออันเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ นั้นนอกจากจะเป็นการฝึกฝนตนเองให้มีความสุขได้ง่ายแล้ว ยังพร้อมที่จะก้าวต่อไปในการพัฒนาชีวิตในขั้นสูงต่อไป และถ้าทุกคนประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีลอย่างเคร่งครัดตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้แล้ว เพียงเท่านี้ก็มั่นใจว่าทุกคนจะมีชีวิตที่เจริญก้าวหน้า มีความสุข สังคมก็จะร่มเย็นมั่นคงได้อย่างแน่นอน

การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักภาวนา 4 เป็นการสร้างเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่ประชาชนสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ที่ต้องดูแลรักษาในส่วนของสุขภาพใจต้องอาศัยหลักธรรมในการดูแล

รักษา โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 ประการ ส่วนการซ่อมสุขภาพต้องอาศัยหน่วยงานด้านการแพทย์เป็นหลักทำให้เกิดผลกระทบคือ ค่าใช้จ่าย ด้านสุขภาพเพิ่มสูงขึ้น ทำให้รัฐต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค หลักการสำคัญการสร้างเสริมสุขภาพ คือการเพิ่มศักยภาพของบุคคล และชุมชนในการควบคุมปัจจัยที่กำหนดภาวะสุขภาพ การมีส่วนร่วมของสาธารณะ คือการ ส่งเสริมให้บุคคลและชุมชน มีความสามารถในการมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา วางแผนและดำเนินการแก้ไขปัญหามีผลต่อสุขภาพของตนและความเป็นอยู่ของชุมชน อีกทั้ง การให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ให้ความเสมอภาค และเท่าเทียมกันในสังคม กระตุ้นให้เกิดความร่วมมือระหว่างภาคต่างๆ และการมีส่วนร่วมของ ประชาชน การดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชน

การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักกุศลกรรม 10 เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดียิ่ง เกิดขึ้นได้ 3 ทาง คือทางกาย (กายกรรม) ทางวาจา (วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม) กุศลกรรมบถ 10 ประการนั้น ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์และเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียดไม่พูดค้ายา ภัย ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่อยากได้ของผู้อื่น ไม่พยาบาท และไม่เห็นผิดตามคลองธรรม บุคคลที่ได้กระทำกุศลกรรมทั้ง 10 ประการนี้ ผลที่ได้ย่อมยังชีวิตของบุคคลนั้นอยู่อย่างมีความสุข ตายไปแล้วย่อมสู่โลกสวรรค์อย่างแน่นอน

การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักอริยมรรค 8 ตามพุทธปรัชญาเถรวาทโดยสรุปแบ่งออกเป็น 8 ประเด็น คือ (1) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมาทิฐิ คือ ใช้ปัญญาพิจารณา เช่น เห็นว่า เรามีความเกิด (2) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมาสังกัปปะคือ ความดำริชอบ (3) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมาวาจา คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จเจตนางดเว้นจากวาจาส่อเสียด เป็นต้น (4) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบหรือการงานชอบ (5) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพที่สุจริต (6) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมาวายามะ คือ เพียรชอบหรือพยายามชอบ (7) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมาสติ คือ ให้ใช้สติเป็นเครื่องพิจารณา 4 ฐาน และ (8) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมาสมาธิ คือการมีสมาธิชอบ

## อภิปรายผล

การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักพุทธปรัชญาถือเป็นการดำเนินชีวิตที่สำคัญที่เริ่มต้นจากตนเองก่อน แล้วนำไปสู่สังคมและมีส่วนร่วมสำคัญในการทำให้ประชาชนในจังหวัดร้อยเอ็ดมีความเป็นอยู่อย่างผาสุกดีงาม ดังนี้

### 1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่อิงตาม

การดำเนินชีวิตของมนุษย์บนพื้นฐานศาสนานั้นจะมีส่วนส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในสังคมรวมทั้งธรรมชาติ เพราะจะทำให้มนุษย์ได้ตระหนักถึงคุณค่าและความเป็นมนุษย์ ในส่วนที่ลึกซึ้งและมีความเข้าใจอย่างเป็นองค์รวมระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับธรรมชาติ การดำเนินชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีและต้องดำเนินไปจนกว่าจะสิ้นชีวิต ซึ่งการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นมีแนวปฏิบัติที่ทำให้ชีวิตมีความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ได้แก่ 1) ด้านการศึกษา 2) ด้านสังคม 3) ด้านพลศึกษา 4) ด้านสุขภาพ และ 5) ด้านโภชนาการ หลักการดำเนินชีวิตที่อิงตาม คือ หลักการปฏิบัติเกี่ยวกับระบบของสุขภาพและสภาพแวดล้อม ที่ส่งผลต่อสุขภาพความเป็นอยู่ในชีวิต และเป้าหมายการดำเนินชีวิตที่อิงตาม คือ การดูแลสุขภาพสุขภาพชีวิต เพื่อให้มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจในปัจจุบันเท่านั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลวรรณ อาริยานนท์ (2559) ได้ศึกษาคุณฉันทินันท์ เรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ 2 ด้าน คือ ความต้องการความสุขกาย และความต้องการความสุขใจ และปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุขคือ อุปสรรคทางกาย และอุปสรรคทางใจ ในส่วน

รูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังหลังวัยเกษียณ ได้จากการบูรณาการองค์ความรู้จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม และ 2) รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นคำย่อ GAPPSIDE และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นางสาวสุพากรณ์ กันยะดีบ (2560) ได้ทำวิจัยเรื่อง หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง พบว่า หลักการใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) การดำเนินชีวิตตามคุณสมบัติของอุบาสก อุบาสิกาที่ดี 2) การดำเนินชีวิตตามแบบอย่างคฤหัสถ์อริยบุคคลในสมัยพุทธกาล 3) การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรม สำคัญในพระไตรปิฎก โดยมีเป้าหมายหลักคือ การมุ่งพัฒนาทางด้านจิตใจของประชาชนและผู้สูงอายุ ส่วนในด้านแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมใช้รูปแบบการจัดตั้งโครงการ และกิจกรรมต่างๆ ที่สนับสนุนการพัฒนาประชาชนและผู้สูงอายุให้มีสัมมาทิฐิและมุ่งดำเนินชีวิตตาม แนวทางแห่งอริยชนด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 หรือเรียกโดยย่อว่า หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และสามารถนำมาพัฒนาเพื่อให้ครอบครัวแห่งการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธด้วยหลักภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา 2) สติภาวนา 3) จิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนาในด้านประสบการณ์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่มาปฏิบัติธรรม ผลการศึกษาพบว่า เหตุผลที่ผู้สูงอายุเข้ามาสถานปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจ มาทำบุญและปฏิบัติธรรม เพราะเชื่อมั่นว่าความดีแห่งวิถีพุทธธรรมจะนำตนไปสู่ชีวิตที่ดีงามทั้งสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจในบั้นปลายแห่งชีวิต ส่วนในการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ที่สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านศีลหรือสังคม 3) ด้านจิตใจ 4) ด้านปัญญา ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นและมีเป้าหมายสูงสุด ในการดำรงชีวิตตามหลักพุทธธรรม คือการมุ่งกำจัดโรคทางใจ อันหมายถึง การละกิเลสในใจตน ให้เบาบางตลอดชีวิต ดังนั้น ผู้สูงอายุที่นำหลักภาวนา 4 ไปปฏิบัติตลอดชีวิต ย่อมส่งผลให้มีความสุข ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธที่ยั่งยืน

## 2. หลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

หลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ได้แก่ 1) หลักไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา หลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน 2) หลักศีล 5 การรักษาศีลนั้นส่งผลถึงการสำรวมกายและวาจาให้เป็นปกติ และเมื่อร่างกายปกติแล้วย่อมส่งผลถึงความสุขทางใจ ส่งผลถึงความบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ เมื่อร่างกายมีความสมบูรณ์แล้วจะมีความจิตใจผ่องใส มีความสดชื่นเบิกบานใจ 3) ภาวนา 4 เป็นการพัฒนาและอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในสุจริตธรรมและกุศลธรรม การปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบของ สังคมที่ดีงาม การพัฒนาจิตใจ ให้มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตที่ดีและสุขภาพจิตที่ดี 4) หลักกุศลกรรมบถ 10 ซึ่งเป็น ทางแห่งกุศลกรรม ทางแห่งการทำความดีกรรมดี และเป็นทางนำไปสู่ความสุขความเจริญ ซึ่งถือว่าเป็นหลักปฏิบัติที่ควบคุมจิตใจให้ผู้คนในสังคมได้อยู่รวมอย่างมีอารยธรรมอย่างแท้จริง 5) หลักมรรค 8 เป็นการปฏิบัติตามองค์ประกอบของอริยมรรค สรุปเป็น 3 หมวด ได้แบ่งออกตามการปฏิบัติหรือการศึกษาได้ 3 อย่าง คือ ศีล เป็นการควบคุมกายกับวาจา สมาธิเป็นการฝึกอบรมใจให้ตั้งมั่น ให้จิตมั่นคง และปัญญาเป็นการฝึกอบรมจิตมีความรู้ คิดวิเคราะห์พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัจฉรารวรรณ กันจินะ (2562) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ” ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ได้แก่ เบญจศีล ความสันโดษ อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 โลกธรรม 8 และไตรลักษณ์ และสอดคล้อง

กับงานวิจัยของ **พระรณชัย กิตติราโณ (สงครี)** ได้ทำวิจัย เรื่อง การประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า สภาพการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย สามารถสรุปได้ดังนี้ ซึ่งจากการสัมภาษณ์ประชาชนในตำบลในเมืองหนองคายที่ประกอบอาชีพที่แตกต่างกัน จากการสัมภาษณ์ทำให้ทราบสภาพการดำเนินชีวิตโดยทั่วไปว่า ประชาชนที่เป็นคนจังหวัดหนองคายส่วนมากประกอบอาชีพค้าขายในพื้นที่ต่าง ๆ ของจังหวัดหนองคายที่เป็นทำเลที่ดีในการค้าขายส่วนมากและก็จะอยู่ที่ตลาดท่าเสด็จ และรองลงมาคือ การเป็นข้าราชการในศูนย์ราชการในจังหวัดหนองคาย ซึ่งจากการสัมภาษณ์และทำให้ทราบหลายประเด็นที่มีความสัมพันธ์กับการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ในเรื่องของการรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของประชาชนในตำบลในเมืองหนองคายนั้น ก็จะได้เข้ารับการฟังธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดหนองคาย จังหวัดอุดรธานี และจังหวัดใกล้เคียง และผ่านทางออนไลน์ ในหลายรูปแบบ ก็จะมี ความเข้าใจในหลักธรรมในการดำเนินชีวิตหลายประเด็น ที่เป็นหลักๆ ก็จะเป็น การรักษาศีล 5 ศีล 8 การให้ทานในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนใน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ซึ่งแนวทางการประยุกต์ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อแก้ปัญหาของการปฏิบัติหน้าที่การงานทั้ง 3 ประการดังกล่าว โดยเน้นการพัฒนาจิตใจของประชาชนให้เป็นสัมมาทิฐิ เพื่อให้เป็นหลักธรรมนำวิถีการกระทำทางจิตใจหรือมนกรรมให้เป็นสัมมาสังกัปปะ การกระทำทางวาจาหรือวจีกรรมให้เป็นสัมมาวาจา การกระทำทางกายหรือกายกรรมให้เป็นสัมมากัมมันตะ โดยมีหลักธรรมที่เป็นกำลังอันประกอบด้วยสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เป็นกำลังที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ เพื่อนำไปสู่การมีสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา และ สัมมากัมมันตะ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นในการแก้ปัญหาของการปฏิบัติหน้าที่การงานทั้ง 3 ประการดังกล่าว เพื่อให้ตนเองปฏิบัติหน้าที่ให้เป็นสัมมาอาชีพะ โดยพัฒนาองค์มรรคทั้ง 8 ประการไปพร้อมๆกันตามหลักมรรคสมัยคี รวมทั้งหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรสิกขา หลักอิทัปปัจจยตา ปฏิจจนูปบาท และหลักไตรลักษณ์ ประกอบกับหลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สติปฏิฐาน 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 ธาตุ 4 ชั้น 5 आयตนะภายใน 6 และกฎแห่งกรรม

### 3. บูรณาการการดำเนินชีวิตที่อิงตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด

การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักไตรสิกขา เป็นการบูรณาการหลักการศึกษาทั้ง 3 (ศีล สมาธิ และปัญญา) เพื่อฝึกหัด อบรมและพัฒนาตนเอง ทางกาย วาจา และใจแล้ว พิจารณาผลการปฏิบัติตน ต่ออายตนะภายนอกทั้ง 6 จนสามารถควบคุมอินทรีย์ทั้ง 6 ให้สงบเรียบร้อย เกิดปัญญารอบรู้เข้าใจอย่างมีเหตุมีผล ที่สำคัญเป็นไปเพื่อการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งภายในทั้งภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับ ปรมะ ศรีภิกขุโย (2561) กล่าวไว้ว่า ปัจจัยที่แท้จริงของการศึกษาคือ การพัฒนาเพื่อการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยการเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจ มีคุณธรรมกำกับการแสดงพฤติกรรมต่างๆ

การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักศีล 5 เป็นการประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีล 5 ข้ออันเป็นพื้นฐานของการปฏิบัตินั้น นอกจากจะเป็นการฝึกฝนตนเองให้มีความสุขได้ง่ายแล้ว ยังพร้อมที่จะก้าวต่อไปในการพัฒนาชีวิตในขั้นสูงต่อไป และถ้าทุกคนประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีลอย่างเคร่งครัดตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้แล้ว เพียงเท่านี้ก็มั่นใจว่าทุกคนจะมีชีวิตที่เจริญก้าวหน้า มีความสุข สังคมก็จะร่มเย็นมั่นคงได้อย่างแน่นอน เพราะมนุษย์จะมีชีวิตที่ดีงามได้จะต้องมีการฝึกฝนและต้องศึกษาศีล 5 เป็นพื้นฐาน ซึ่งสอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2546) ได้อธิบายหลักความสัมพันธ์ของมนุษย์กับศีลไว้ โดยสรุปว่า พระพุทธศาสนามองมนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องศึกษา มนุษย์จะมีชีวิตที่ดีงามได้จะต้องมีการฝึกฝนและต้องศึกษาสิกขาบททั้ง 5 หรือเรียกว่าศีล 5

การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักภวณา 4 เป็นการสร้างเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่ประชาชนสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ที่ต้องดูแลรักษาในส่วนของคุณภาพใจต้องอาศัยหลักธรรมในการดูแลรักษา โดยเฉพาะหลักภวณา 4 ประการ ส่วนการซ่อมสุขภาพต้องอาศัยหน่วยงานด้านการแพทย์เป็นหลักทำให้เกิดผลกระทบคือ ค่าใช้จ่าย ด้านสุขภาพเพิ่มสูงขึ้น ทำให้รัฐต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค หลักการสำคัญการสร้างเสริมสุขภาพ คือการเพิ่มศักยภาพของบุคคล และชุมชนในการควบคุมปัจจัยที่กำหนดภาวะสุขภาพ การมีส่วนร่วมของสาธารณะ คือการ ส่งเสริมให้บุคคลและชุมชน มีความสามารถในการมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของ ปัญหา วางแผนและดำเนินการแก้ไขปัญหามีผลต่อสุขภาพของตนและความเป็นอยู่ของชุมชน อีกทั้ง การให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ให้ความเสมอภาค และเท่าเทียมกันในสังคม กระตุ้นให้เกิดความร่วมมือระหว่างภาคต่างๆ และการมีส่วนร่วมของประชาชน การดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชน เพราะหลักภวณา 4 ถือว่าหลักพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับพระสมศักดิ์ สุนตวาท (สนธิกุล) (2551) ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธตามแนวของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งออก 4 ด้านได้ 1) การพัฒนาทางความประพฤติคือทางกายและวาจาให้ มีศีล 2) การพัฒนาด้านอินทรีย์ 6 คือให้รู้จักสำรวมอินทรีย์ของตนอย่างมีสติกำกับ 3) การพัฒนา จิตใจให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ 4) การพัฒนาด้านปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนต่อสรรพสิ่งทั้งปวง

การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักกุศลกรรมบถ 10 เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตไปในทางที่อิงตามเกิดขึ้นได้ 3 ทาง คือทางกาย (กายกรรม) ทางวาจา (วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม) กุศลกรรมบถ 10 ประการนั้นได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์และเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียดไม่พูดคาหาบาย ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่อยากได้ของผู้อื่น ไม่พยาบาท และไม่เห็นผิดตามคลองธรรม บุคคลที่ได้กระทำกุศลกรรมบถทั้ง 10 ประการนี้ ผลที่ได้ย่อมยังชีวิตของบุคคลนั้นนี้อยู่อย่างมีความสุข ตายไปแล้วย่อมสู่โลกสวรรค์อย่างแน่นอน เพราะหลักกุศลกรรมบถ 10 ว่าด้วยเรื่องหลักพุทธจริยศาสตร์ ซึ่งสอดคล้องกับ พระเทวิน เทวินโท (2544) ได้กล่าวถึงหลักพุทธจริยศาสตร์ว่า “หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา คือ หลักที่เกี่ยวกับความประพฤติปฏิบัติที่เป็นแนวทางเพื่อบรรลุความดีสูงสุดของชีวิต

การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักอริยมรรค 8 ตามพุทธปรัชญาเถรวาทโดยสรุปแบ่งออกเป็น 8 ประเด็น คือ (1) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมาทิฏฐิ คือ ใช้ปัญญาพิจารณา เช่น เห็นว่าเรามีความเกิด (2) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมาสังกัปปะคือ ความดำริชอบ (3) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมาวาจา คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จเจตนางดเว้นจากวาจาส่อเสียด เป็นต้น (4) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบหรือการงานชอบ (5) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพที่สุจริต (6) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมาวายามะ คือ เพียรชอบหรือพยายามชอบ (7) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมาสติ คือ ให้ใช้สติเป็นเครื่องพิจารณา 4 ฐาน (8) การดำเนินชีวิตที่อิงตามหลักสัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบสอดคล้องกับพระมหาประสิทธิ์ สิริปัญญา (ฤทธิมหันต์) (2536) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “มนุสยนิมมในพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลของการศึกษาวิจัยได้ข้อสรุปว่า พุทธปรัชญาให้ความสำคัญแก่ความเป็นมนุษย์โดยชี้แนะให้มนุษย์รู้จักมรรควิธีที่ถูกต้อง คือ อริยมรรคมีองค์ 8

## องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยเรื่อง บูรณาการการดำเนินชีวิตที่อิงตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด เป็นการนำเอาหลักพุทธปรัชญาเถรวาท คือ หลักไตรสิกขา 3 หลักศีล 5 หลักภวณา 4 หลักกุศลกรรมบถ

10 และหลักมรรคมีองค์ 8 มาบูรณาการกับการดำเนินชีวิตที่อิงตามของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการศึกษา 2) ด้านสังคม 3) ด้านพลศึกษา 4) ด้านสุขศึกษา 5) ด้านโภชนาการ

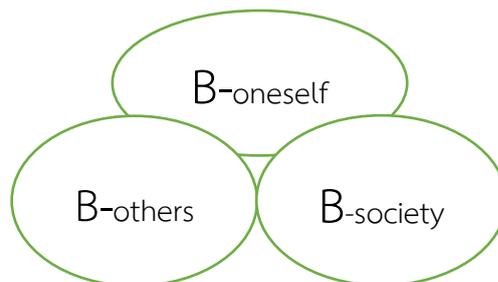
องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือทำให้ทราบบูรณาการการดำเนินชีวิตที่อิงตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด โดยสรุปเป็น “3B MODEL” โดยมีที่มาดังนี้

1. **Benefits to oneself** ประโยชน์ต่อตนเอง ได้แก่การปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและหลักวิทยาศาสตร์ ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เข้าใจหลักการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับวัย ศึกษาในเรื่องของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

2. **Benefits to others** ประโยชน์ต่อผู้อื่น ได้แก่ สามารถเป็นที่พึ่งของคนทั้งหลายได้ เป็นแบบอย่างให้ทุกคนดำเนินชีวิตที่อิงตามอย่างมีความสุขได้

3. **Benefits to society** ประโยชน์ต่อสังคม ได้แก่ เป็นที่พึ่งของคนทั้งหลาย ไม่เป็นภาระของสังคม เพราะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ด้วยสุขภาพกาย สุขภาพใจ มีสติปัญญาสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆได้

รูปแบบบูรณาการการดำเนินชีวิตที่อิงตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ดคือ “3B MODEL” โดยมีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตที่อิงตามที่ผสมผสานความสุขที่เกิดขึ้นกับตนเองในเบื้องต้นแล้วส่งผลให้แก่ผู้อื่นที่อยู่รอบข้างรวมไปถึงมีผลแห่งความสุขไปสู่สังคมในภาพกว้างได้ ดังแผนภูมิภาพข้างล่างนี้



แผนภูมิที่ 5.1 แสดง 3B MODEL

## ข้อเสนอแนะ

การศึกษาผู้วิจัยเรื่องบูรณาการการดำเนินชีวิตที่อิงตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด จึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

นโยบาย ควรมีการประชุม หรือ สัมมนาเชิงวิชาการ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยให้ชุมชน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สอดแทรกมีกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงตามหัวข้อต่าง ๆ หลักธรรม แนวทางการปฏิบัติ วิธีการปฏิบัติ และนำนโยบายไปสู่ภาคปฏิบัติอย่างจริงจัง

### 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) รูปแบบการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของนักศึกษาในจังหวัดร้อยเอ็ด
- 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของข้าราชการในจังหวัดร้อยเอ็ด
- 3) รูปแบบการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของผู้นำชุมชนในจังหวัดร้อยเอ็ด

## เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ. (2546). การจัดสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552). พระไตรปิฎกศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รายวัน.
- จำนง อติวัฒน์สิทธิ์. (2547). ศาสนาชีวิตและสังคม. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- บุญมี แทนแก้ว. (2547). พระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ โอ.เอ.พรินต์ติ้งเฮ้า.
- ปรเมธ ศรีภิญโญ. (2562). หลักไตรสิกขากับการสอนในโรงเรียนวิถีพุทธ. วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์, 3(1), 27-41.
- พระเทวิน เทวินโท. (2544). พุทธจริยศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สหมิตรพรินต์ติ้งการพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). ทิศทางพัฒนาในอนาคต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระมหาประสิทธิ์ สิริปัญญา (ฤทธิมัทนต์). (2536). การศึกษาวิเคราะห์เรื่องมนุษยนิยมในพุทธปรัชญาเถรวาท. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระรณชัย กิตติราโณ (สงศรี). (2562). การประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิต ของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสมศักดิ์ สุนทวาใจ (สนธิกุล). (2551). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธตามแนวของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รังสรรค์ แสงสุขและคณะ. (2544). ความรู้คู่คุณธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วศิน อินทสระ. (2549). พุทธจริยา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรม.
- วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์. (2559). รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุภาพรณ์ กันยะดีบ. (2560). หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง. สารานุกรมพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต วิชาเอกการจัดการสร้างเสริมสุขภาพ. คณะสาธารณสุขศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อัจฉราวรรณ กันจินะ. (2562). พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

