

โอวาทปาติโมกข์ : การเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิต

OVĀDAPĀTIMOKKHA : REINFORCEMENT OF LIFE BALANCE NETWORK

สุภเชษฐ์ จงธนกร, Suphachet Chongthanakorn¹

สุวิญ รักษ์ตย์, Suwin Ruksat²

E-mail: taiyodental@gmail.com

Received: November 09, 2022 Revised: December 29, 2022

Accepted: December 29, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย/ดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “โอวาทปาติโมกข์ : การเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิต” มีวัตถุประสงค์ 4 ประการ 1) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิต 2) เพื่อศึกษาพระโอวาทปาติโมกข์ในฐานะเป็นการเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิต 3) เพื่อบูรณาการการเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิตด้วยหลักพระโอวาทปาติโมกข์ 4) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบบูรณาการการเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิตด้วยหลักพระโอวาทปาติโมกข์” โดยการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาเอกสาร นำเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีวิเคราะห์เชิงพรรณนา **ผลการวิจัยพบว่า** เพื่อให้ชีวิตมีความสมดุล สามารถสรุปได้ด้วยโครงข่ายทั้ง 6 ด้านที่เป็นระบบโครงข่ายเชื่อมโยงกันและกัน ต่อเนื่องกัน ไม่สามารถขาดออกจากกันได้ ซึ่งผู้วิจัยเรียกโครงข่ายระบบทั้ง 6 โครงข่ายนี้ว่า 6 สมังคี สมังคีที่ 1). บูรณาการโครงข่ายเศรษฐกิจ สมังคีที่ 2) โครงข่ายการสื่อสาร สมังคีที่ 3) โครงข่ายด้านสิ่งแวดล้อม สมังคีที่ 4) โครงข่ายด้านสุขภาพ สมังคีที่ 5) โครงข่ายด้านการบริหารจัดการ สมังคีที่ 6) โครงข่ายด้านกรอบความคิดทางจิตวิญญาณ

คำสำคัญ: (โอวาทปาติโมกข์), (การเสริมสร้างโครงข่าย), (ดุลยภาพชีวิต), (6 สมังคี)

¹ นิสิตปริญญาเอก มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย/ Mahamakut Buddhist University, Thailand.

² อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย/ Mahamakut Buddhist University, Thailand.

Abstract

This thesis entitled “Ovādapātimokkha : Reinforcement of Life Balance Network” has 4 objectives: 1) To study the reinforcement of the life equilibrium network 2) To study the Ovādapātimokkha as a means of enhancing the life equilibrium network 3) To integrate the reinforcement of the life equilibrium network with the teaching of the Ovādapātimokkha 4) To present the body of knowledge about “Integrated model for enhancing the network of equilibrium of life with the teachings of the teachings of the Ovādapātimokkha. This is a qualitative research done by studying documents. Its contents analysis was made by descriptive analysis. **In the research, it was found that :** To keep life in balance complete. We can strengthen the life balance network, leading the way. Both approaches are integrated. It concluded with the six aspects of the network that are interconnected networks. Which is a network system that is connected continuously cannot be separated from each other, Hereinafter, the researcher call the network of these 6 linkage systems as the 6 Samangis, Which have the following topics: Samangi 1) Integration of economic networks. Samangi 2) The communication network. Samangi 3) Environmental network, Samangi 4) Health network. Samangi 5) The method of external management Samangi 6) The network of spiritual Mindset.

Keywords: (Ovādapātimokkha). (Reinforcement network), (Life balance), (six samangi).



1. บทนำ

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีแนวทางในการพัฒนาประเทศเพื่อให้ทันสมัยอย่างสังคมตะวันตก โดยมุ่งเน้นสร้างความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 มุ่งเน้นให้” คนไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นพลเมืองที่มีวินัย ตื่นรู้และเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตลอดชีวิต มีความรู้ มีทักษะและทัศนคติที่เป็นค่านิยมที่ดี มีสุขภาพร่างกายและ จิตใจที่สมบูรณ์ มีความเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ”³ โดยได้ใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติอย่างต่อเนื่องมามากกว่า 50 ปี แม้แนวทางการพัฒนาที่ผ่านมาจะทำให้ประเทศไทยกลายมาเป็นประเทศกำลังพัฒนา แต่การพัฒนาดังกล่าวก็

³ สำนักนายกรัฐมนตรี, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560-2564, (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ), หน้า 5.

นำพาปัญหาใหม่ ๆ เข้ามาเช่นกัน ทั้งปัญหาด้านเศรษฐกิจ ด้านการเมือง และด้านสังคมที่ไม่มี
 ดุลยภาพ มีจิตใจที่ตกต่ำ มีจิตใจที่หดหู่ เกิดความทุกข์ ดังนั้นแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ
 ฉบับที่ 13 นำเสนอด้วยโครงการที่เรียกว่า 5 เป้าหมายหลักและ 13 หมายเหตุพลิกโฉม
 ประเทศ โดยในฉบับนี้ได้พูดถึงการพัฒนาในคนว่าต้องเป็นการพัฒนาสำหรับโลกยุคใหม่ โดย
 พัฒนาให้คนไทยมีทักษะ และคุณลักษณะที่เหมาะสมกับโลกยุคใหม่ ทั้งทักษะในด้านความรู้
 ทักษะทางพฤติกรรม และคุณลักษณะตามบรรทัดฐานที่ดีต่อสังคม⁴ ซึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ
 และสังคม ฉบับใหม่นี้ก็ยังไม่มีความสมบูรณ์ของโครงข่ายดุลยภาพชีวิตทำให้ ความทุกข์ของคน
 ในยุคปัจจุบันถึงยุคอนาคตยังดำเนินชีวิตต่อไปด้วยการขาดดุลยภาพชีวิต

ระบบโครงข่ายของชีวิตคือการโยงใยของสรรพสิ่งทั้งหลาย ที่เชื่อมโยงกันดัง
 สายโลหิตซึ่งประสานให้สิ่งมีชีวิต และสิ่งไม่มีชีวิตบนโลกนี้มีครบครันเป็นหนึ่งเดียว ทฤษฎี
 ควอนตัมฟิสิกส์ (Quantum Physics) ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจน มันทาได้มีส่วนย่อยแต่อย่างใด
 ไม่ สิ่งที่เราเรียกว่าส่วนย่อยนั้นเป็นเพียงแบบรูปในข่ายใยของความสัมพันธ์ซึ่งไม่สามารถแยก
 ออกจากกัน⁵

สิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติก็คือความสัมพันธ์ต่อกัน ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งเปลี่ยนแปลง
 ไปย่อมกระทบหรือมีอิทธิพลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในปัจจัยหรือองค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย⁶
 มนุษย์มีความยึดติดกับความเจริญด้านวัตถุชีวิตจึงเกิดความไม่สมดุล และพัฒนาจนกลายเป็น
 “ทุกข์” ที่ฝังลึกในใจ ดังนั้นถ้ามนุษย์ต้องการมีความเป็นปกติสุข จะต้องปฏิบัติตนอยู่บนความถูก
 ต้องตามหลักพุทธธรรม เมื่อมีประเด็นอย่างนี้สิ่งที่สามารถจะแก้ไขได้เพื่อให้เกิดดุลยภาพก็คือ
 การใช้หลักพุทธธรรมถือเป็นองค์รวมทุกมิติของการดำเนินชีวิตคือโอวาทปาติโมกข์

หลักการสำคัญของโอวาทปาติโมกข์ประกอบด้วยคาถา มีทั้งหมด 3 คาถากึ่ง ดังนี้

คาถาที่ 1

ขณฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา

นิพฺพานํ ปรมํ วทนฺติพฺพทา

น หิ ปพฺพชฺชิตํ ปรูปฆาตี

สมณเ โหติ ปรี วิเหจฺยนฺโต⁷

⁴ สำนักนายกรัฐมนตรี, โครงร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ, ฉบับที่ 13, พ.ศ. 2565-
 2570, สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, (ประชุมเมื่อ 24 กันยายน 2564).

⁵ ฟรีดริช คอปร้า (Fritjof Capra), ข่ายใยแห่งชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกลด์คิม
 ทอง, 2556), หน้า 59.

⁶ ศ.นพ.ประเวศ วะสี, ธรรมชาติของสรรพสิ่ง การเข้าถึงความจริงทั้งหมด, (กรุงเทพมหานคร
 : สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ, 2553), หน้า 339.

⁷ ที.ม. (ไทย) 10/90/56.

ความว่า ชันติ ความอดทน หรือความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ตรัสนิพพานเป็นบรมธรรม หรือเป็นธรรมสูงสุด ผู้ทำร้ายผู้อื่นไม่ถือว่าเป็นบรรพชิต ผู้เบียดเบียนสัตว์อื่นไม่ถือว่าเป็นสมณะ⁸

คาถาที่ 2

สพฺพปาปสฺส อกรรมํ กุสลสฺสูปสมฺปทา
สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธาน สาสนํ ฯ⁹

ความว่า การไม่ทำความชั่วทั้งปวง หรือการไม่ทำบาปทั้งปวง การบำเพ็ญกุศล คือ ความดีให้ถึงพร้อม การทำจิตใจของตนให้ผ่องใสบริสุทธิ์ นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย¹⁰

คาถาที่ 3 เรียกว่า คาถากิ่ง

อนุปฺวาโท อนุปฺมาโต ปาติโมกฺเข จ สํวโร
มตฺตญฺญตา จ ภตฺตสฺมี ปนฺตญฺจ สยนาสนํ
อธิจิตฺเต จ อาโยโค เอตํ พุทฺธาน สาสนํ ฯ¹¹

ความว่า การไม่กล่าวร้าย 1 การไม่ทำร้าย 1 ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ 1 ความเป็นผู้รู้จักประมาณในภัตตาหาร 1 การนอนในที่สงัด 1 การประกอบความเพียรในอธิจิต 1 นี่เป็นคำสอนของพระพุทธรูปทั้งหลาย¹²

จะเห็นได้ว่ากระบวนการเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิต ยังไม่เกิดความสำเร็จ งานวิจัยนี้จะนำทฤษฎีวิธีการของโลกตะวันตกมาบูรณาการกับโอวาทปาติโมกข์ เพื่อปรับสมดุล ให้เกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ เพื่อให้ชีวิตในโลกนี้มีการเสริมสร้างความสมดุล มีความสุขจากการใช้ชีวิตในปัจจุบัน และอนาคต นี่คือการบวนการที่งานวิจัยเล่มนี้ให้แนวทางไว้

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิต
2. เพื่อศึกษาพระโอวาทปาติโมกข์ในฐานะเป็นการเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิต
3. เพื่อบูรณาการการเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิตด้วยหลักพระโอวาทปาติโมกข์

⁸ที.ม. (ไทย) 10/90/50.

⁹ที.ม. (ไทย) 10/90/57.

¹⁰ที.ม. (ไทย) 10/90/50.

¹¹ที.ม. (ไทย) 10/90/57.

¹²ที.ม. (ไทย) 10/90/51.

4. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบบูรณาการการเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิตด้วยหลักพระโอวาทปาติโมกข์”

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บข้อมูลด้วยจากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์ (Qualitative Documentary and Interview Research) เพื่อเป็นการยืนยันข้อมูลให้เป็นไปในทางที่น่าเชื่อถือ มีวิธีการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. การศึกษาวิจัยด้านเอกสาร

ขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับ แนวคิด ทฤษฎี ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง หลักการปรับตัวในภาวะการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลทั่วไปที่สอดคล้องกันเพื่อมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตามกรอบการวิจัย มีขั้นตอนดังนี้

(1) สืบหาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก พร้อมทั้งข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ คือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น ตำรา หนังสือ วารสาร บทความ งานเขียนที่เกี่ยวข้อง

(2) นำข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (descriptive analysis) อธิบายความตามประเด็นการศึกษาขององค์ความรู้นั้น

(3) ทำการวิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำมาสังเคราะห์ ให้เข้ากับประเด็นของกรอบงานวิจัย

(4) ปรีक्षा ขอบข่ายและ ความเห็นจากคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีความชำนาญการเฉพาะทางที่เกี่ยวข้องกับกรอบงานวิจัย

2. การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ คัดเลือกจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิชาการพระพุทธศาสนา ทั้งพระภิกษุสงฆ์และฆราวาส ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดการชีวิตสมดุลง และผู้ทรงคุณวุฒิด้านกรรมฐาน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบ การสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีประเด็นคำถามของการสัมภาษณ์ที่ได้คัดกรองว่าเหมาะสมและสอดคล้องกับกรอบงานวิจัย

ผู้ทรงคุณวุฒิในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน 13 คน โดยแบ่งกลุ่มประชากร เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิชาการพระพุทธศาสนา 4 รูป/คน กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิการจัดการชีวิตสมดุลง 5 รูป/คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านกรรมฐาน 4 รูป/คน

4. ผลการวิจัย

โครงข่ายดุลยภาพชีวิตเป็นการมองชีวิตแบบองค์รวมที่มีองค์ประกอบ เป็นปัจจัยขับเคลื่อน การพัฒนาชีวิตให้มีดุลยภาพโดยต้องมีการพัฒนาแต่ละองค์ประกอบ ทฤษฎี

โครงข่ายชีวิตเป็นการมองชีวิตภายในองค์ประกอบที่เป็นวงล้อ 8 ด้านซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ความสมดุลหรือไม่สมดุล ในการมองโครงข่ายเชิงควอนตัม (Quantum) ย่อมเห็นความสมดุลเป็น 2 ขั้ว คือ ขั้วบวกและลบ ด้วยโมเลกุลของเกลียวประกอบด้วยอะตอมสองชนิด อะตอมดังกล่าวประกอบด้วยนิวเคลียสและอิเล็กตรอน นิวเคลียสก็ประกอบด้วยโปรตอนและนิวตรอน¹³ โดยอนุภาคทุกอนุภาคมีปฏิสัมพันธ์กัน ดังนั้นการมองโครงข่ายเชิงทักษะทางสังคมเพื่อปฏิสัมพันธ์กับผู้คนใน 6 ด้าน เป็นโครงข่ายที่เป็นระบบที่ทำให้เชื่อมโยงถึงกัน มีความสัมพันธ์กันในฐานะเป็นพลังขับเคลื่อนสังคม

พระโฆสาวาทปาติโมกข์เป็นหลักคำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอรหันตสาวกจำนวน 1,250 องค์ ในวันเพ็ญเดือนมาฆะประกอบด้วยหลักคิดและหลักปฏิบัติ 13 ข้อ ได้แก่ ความอดทน พระนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุด ความเป็นสมณะและบรรพชิตที่ดี การไม่ทำความชั่ว การทำความดี การทำให้ผ่องใส การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย การรู้จักประมาณในการบริโภค การสำรวมระวังในข้อปฏิบัติ การนั่งนอนอันที่สงัด และการหมั่นฝึกฝนอบรมจิต¹⁴ หลักคำสอนเหล่านี้มีความเป็นพลวัตแห่งระบบสมดุลทั้งส่วนความคิดและการปฏิบัติ การนำหลักพระโฆสาวาทปาติโมกข์มาเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิตภายใต้กรอบปรัชญาสังฆคัมภีร์ เริ่มจากการรู้จักใจพอในโครงข่ายเศรษฐกิจบนฐานปัญญา การสื่อสารสุจริตจริงใจเพื่อเชื่อมโยงโครงข่ายปฏิสัมพันธ์ การคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมในฐานะโครงข่ายปัจจัยเอื้อต่อการดำรงชีวิต การสำรวมระวังกายใจเพื่อรักษาโครงข่ายสุขภาพ การรู้จักบริหารเวลา กับโครงข่ายต่างๆ ให้ดีและให้มีประโยชน์ และการปลูกจิตวิญญาณรับรู้ความคิดและการกระทำในทุกมิติ เพื่อให้โครงข่ายเข้มแข็ง

โครงข่ายดุลยภาพชีวิต สามารถแสดงให้เห็นถึงส่วนที่สามารถนำมาบูรณาการกันเพื่อให้ชีวิตมีความสมดุล มีความสมบูรณ์ ด้วยโครงข่าย สังคัมภีร์ 6 ดังมีรายละเอียดดังนี้

1. บูรณาการโครงข่ายเศรษฐกิจ มนุษย์มีความจำเป็นต้องดำรงชีวิตอยู่บนโลกด้วยฐานด้านเศรษฐกิจ ไม่ควรยึดเศรษฐกิจบนหนทางกิเลส ต้องทำมาหากินสร้างรายได้ เลี้ยงตนเลี้ยงครอบครัวด้วยเศรษฐกิจบนหนทางแห่งปัญญา ดังนั้นการหารายได้จึงต้องเน้นทำงานหาเงินด้วยการไม่ทำบาปทั้งปวง สังคมโดยรวมก็จะเกิดความสงบสุขไม่มีปัญหาที่จะต้องให้การ

¹³ .พริตจอฟ คาปรา เขียน วเนช แบล, **เต๋าแห่งฟิสิกส์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2532) หน้า 90.

¹⁴ ที.ม.10/90/51.

คุ้มครองผู้บริโภค¹⁵ รวมถึงเมื่อเงินทองมีเหลือจากการใช้จ่าย หลังจากการเก็บหอมรอมริบแล้ว ยังควรต้องทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยการทำกุศลให้ถึงพร้อม ทำบุญช่วยเหลือผู้อื่นที่ตกทุกข์ได้ยาก ความสมดุลของชีวิตก็จะสร้างให้เกิดความสุข สุขทั้งกายที่ได้หาเงินอย่างสุจริต สุขทั้งใจจากการที่ได้ทำบุญช่วยเหลือผู้คน

2. บุรณาการโครงข่ายการสื่อสาร การมองตา การพูดจา การทักทายด้วยภาษาร่างกาย ล้วนเป็นการสื่อสารที่เป็นรูปแบบสร้างความสมดุล การสื่อสารต้องสื่อสารด้วยความชัดเจน เมื่อมนุษย์มีจิตใจที่บริสุทธิ์ มีใจเบิกบานผ่องแผ้ว ย่อมจะสื่อสารออกมาด้วยสิ่งที่ทำให้ผู้รับสารมีความสุข บรรยากาศของการสื่อสารก็จะสดชื่น น่ารื่นรมย์ น่าฟัง น่าสนทนาด้วย โดยมนุษย์จักต้องเน้นสื่อสารแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ชัดเจน จริงใจ ไม่สื่อสารด้วยกล้าวาร้ายผู้อื่น โจมตี ต่อว่าผู้อื่น การสื่อสารแบบมือคดเช่นนี้ ล้วนแล้วแต่จักสร้างความขัดแย้งและไม่พอใจให้แก่กัน การสื่อสารไม่ใช้การส่งผ่านข้อมูลเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการสานพฤติกรรมผ่านการเชื่อมโยงเชิงโครงสร้างซึ่งกันและกัน¹⁶

3. บุรณาการโครงข่ายด้านสิ่งแวดล้อม ทุกชีวิตมีความสัมพันธ์กัน เชื่อมโยงกัน สิ่งมีชีวิตต่างๆ อาศัยอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มเสมอ¹⁷ พระพุทธองค์กล่าวไว้ว่าสรรพสิ่งที่อยู่บนโลกนี้มีเหตุปัจจัยของมันเองดังนั้น สิ่งมีชีวิตที่มาเจอกัน ได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน ล้วนแล้วแต่เคยมีเหตุและปัจจัย ร่วมกันมา ดังนั้นไม่มีสิ่งใดบนโลกนี้ที่ไม่เคยเชื่อมโยงถึงกัน ทุกสรรพชีวิตสัมพันธ์กันเป็นโครงข่าย ดังนั้นเพื่อความสมดุลของชีวิต เราจึงไม่ควรเบียดเบียนสิ่งมีชีวิตบนโลกนี้ทุกชนิด รวมถึงไม่ควรคิดที่จะทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายสิ่งมีชีวิตอื่นอื่น เพราะทุกชีวิตย่อมจะรักชีวิตของตนเองทั้งสิ้น

4. บุรณาการโครงข่ายด้านสุขภาพ ความสมดุลของชีวิตจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้ามนุษย์เราขาดซึ่งความสมบูรณ์ของสุขภาพทางกาย สุขภาพทางใจ สุขภาพเชื่อมโยงเป็นโครงข่าย ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต สิ่งใดสิ่งหนึ่งดี อีกสิ่งหนึ่งเสีย โครงข่ายสุขภาพนี้ก็จะขาดสมดุล มนุษย์บางคนมีครอบครัวที่ดี มีเศรษฐกิจที่ดี แต่ไม่มีสุขภาพทางกายที่ดี ในทุกทุกวันโครงข่ายระบบสุขภาพนี้ทำให้เกิด ทุกขเวทนา ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องที่เป็นทุกข์ ดังนั้นเมื่อต้องการสุขภาพ

¹⁵ ศ.ดร.อภิชาติ พันธเสนและคณะ, **พุทธเศรษฐศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2549) หน้า 96.

¹⁶ พริตติจอฟ คาปรัว, **ข่ายใยแห่งชีวิต ความเข้าใจใหม่ด้านวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับระบบที่มีชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกลด์คิมทอง, 2556) หน้า 463.

¹⁷ ศ.นพ.ประเวศ วะสี, **ธรรมชาติของสรรพสิ่ง การเข้าถึงความจริงทั้งหมด**, (กรุงเทพมหานคร : เอ.พี.กราฟฟิคดีไซน์และการพิมพ์, 2553) หน้า 330

ที่แข็งแรงต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารพอประมาณ และมีที่พักผ่อนที่เงียบสงบ ในทุกทุก วันเมื่อพบกับผัสสะ ที่มากระทบใจ มนุษย์เราต้องสร้างสมดุลด้วยการสร้างขันติ ขึ้นในใจ จักทำให้มีจิตใจที่แข็งแรง สร้างความสุขสมบูรณ์ให้กับโครงข่ายสุขภาพชีวิต

5. บุรณาการโครงข่ายด้านการบริหารจัดการ มนุษย์มีความสุขได้ด้วยการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง การบริหารจัดการภายนอกคือต้องใช้เวลา ให้ความจริงใจ กับครอบครัวและคนรอบข้างโดยไม่คิดที่จะทำร้ายผู้อื่น ไม่ว่าร้ายกล่าวร้ายผู้อื่น ให้ผู้อื่นเสื่อมเสีย ในตัวเองก็ต้องพัฒนาทักษะการทำงาน ทักษะด้านการใช้เทคโนโลยีให้ทันกับโลก พัฒนานตนเองแบบไม่หยุดนิ่งกับที่ โดยพัฒนาศักยภาพเวลาทำงานให้เพลินไปกับงาน เพราะในเวลาที่ทำงาน ได้ฝึกตัวของเรายู่ตลอดเวลา¹⁸ แต่การพัฒนาตนต้องอิงอยู่กับการรักษาศีลไปด้วย ถึงจะทำให้สมบูรณ์ในด้านการบริหารจัดการทั้งภายในและภายนอก

6. บุรณาการโครงข่ายด้านกรอบความคิดทางจิตวิญญาณ สร้างความตระหนักเชิง วิญญาณด้วยความเชื่อ มนุษย์ต้องมีความเชื่อในการใช้เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำรงชีวิต เพื่อที่จะใช้ไปในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ควบคุมจริยธรรม ศีลธรรม ทางจิตวิญญาณ เมื่อตระหนักถึงความเชื่อที่ถูกต้องเหล่านี้แล้ว มนุษย์ก็จะมีความสุขในการแสวงหาตนเอง แสวงหาความสุขจากจิตใจในความเชื่อได้ การดูแลเลี้ยงจิตใจก็คือความเชื่อในกรอบความคิด ทางจิตวิญญาณ เป้าหมายของมนุษย์ทุกคน ต้องการการสร้างความสมดุลสูงสุดในชีวิตนั้นคือ พระนิพพาน ดังนั้นการไปถึงจุดสูงสุดของความสมดุลได้ต้องมีใจที่บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว มีความเพียรในการฝึกจิตเพื่อที่จะฝึกตนให้มุ่งสู่พระนิพพาน

เมื่อบุรณาการทฤษฎีกับพระโอวาทปาติโมกข์แล้วจักทำให้เกิดการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตที่มีความสุขและความสมบูรณ์ โครงข่ายดุลยภาพชีวิตได้เชื่อมโยงเป็นเส้นโยงใย ไม่สามารถขาดจากกันได้ เพราะเป็นความสัมพันธ์ที่เป็นโครงข่ายทั้งหมด เริ่มตั้งแต่มนุษย์ต้องทำ มาหาเลี้ยงชีพเศรษฐกิจ มีครอบครัวเพื่อนฝูงที่ต้องสื่อสารกันและกัน อยู่กันเป็นสังคม สิ่งแวดล้อมที่มีความพอดีสมดุล เมื่อมนุษย์มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขแล้วต้องมีสุขภาพที่ดีด้วย ดังนั้นต้องใช้การบริหารจัดการมาพัฒนาตนเองอยู่เสมอ โดยไม่ขาดจากความเชื่อ ทำความดี มีความเพียร มีความอดทนเพื่องู่ปฏิบัติตนไปสู่พระนิพพาน นี่คืสิ่งสูงสุดของโครงข่ายดุลยภาพชีวิต

¹⁸ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *คู่มือชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2562),

5. อภิปรายผล

ทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่า โครงข่ายด้านสิ่งแวดล้อมทุกสรรพชีวิตมีการเชื่อมโยงถึงกันและกัน เมื่อทุกสรรพชีวิตในโลกใช้สิ่งแวดล้อมร่วมกัน ทุกสิ่งมีชีวิตจึงไม่ควรเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่ควรทำร้ายกัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของพระมหาสุชน ยสสีโล (ผลชอบ) ดร. เรื่อง การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ไว้ว่า บุคคลผู้อบรมจิตใจไว้ดีแล้วจะไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำร้ายผู้อื่นดำเนินชีวิตประจำวัน มีความสุขตามหลักไตรสิกขา คือมี ศีล สมาธิ ปัญญา และยังพ้องกับคำสัมภาษณ์ของ ศ.นพ. ประเวศ วะสี ว่าสิ่งแวดล้อมเสียสมดุลในทุกมิติ มนุษย์ต้องมีโมตรจิต มีสันติภาพ อยู่ร่วมกันไม่ทำร้ายกัน อยู่กันอย่างสมดุล

โครงข่ายด้านการสื่อสาร มนุษย์ต้องสื่อสารด้วยความจริง สื่อสารแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ชัดเจน ไม่ควรสื่อสารด้วยการกล่าวร้ายผู้อื่น เมื่อต้องการสื่อสารกับผู้อื่นควรมีจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว สื่อสารแต่สิ่งที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดร.สกล เหลืองไพฑูรย์ เรื่อง การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม ไว้ว่าการสื่อสารต้องสื่อสารด้วยความคิดบวก สื่อสร้างแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ สื่อสารจากความคิดที่เป็นเชิงบวกอยู่เสมอ และยังพ้องกับคำสัมภาษณ์ของพระพรหมวชิรปัญญาจารย์(ทองดี สุรเดโช) ที่ให้คำสัมภาษณ์ไว้ว่า การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นต้องมีคุณธรรม ทุกการสื่อสารที่ดีต้องไม่กล่าวร้ายผู้อื่น สื่อสารด้วยความรัก ความสามัคคี

โครงข่ายด้านกรอบความคิดทางจิตวิญญาณ มนุษย์ทุกคนแสวงหาความสุข ที่ เป็นความจริงของชีวิต มีความต้องการอบรมจิตเพื่อสร้างความมั่นคงในจิตวิญญาณ เมื่อมีจิตที่มั่นคงมนุษย์ก็สามารถควบคุมอารมณ์ให้เกิดดุลยภาพชีวิตได้ ต้องฝึกฝนใจให้มีความบริสุทธิ์ โดยใช้ความเพียรในจิต เพื่อมุ่งมั่นสู่ความสมดุลสูงสุดในชีวิต คือนิพพาน สอดคล้องกับงานวิจัยของพระวงษ์ชัย ธมฺมกาโม(หล้าลี) ดร. เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ ไว้ว่า กรอบการทำความดีของความคิดทางจิตวิญญาณมีไว้ 3 ประการคือ 1. ทานมัย 2. สิลมัย 3. ภวานมัย เมื่อทำตามบุญกิริยาวัตถุนี้แล้วจักทำให้มีจิตใจมีความสะอาด สว่าง สงบ และยังพ้องกับคำสัมภาษณ์ของพระมงคลธรรมวิธาน ผศ.ดร. ที่กล่าวไว้ว่า การพัฒนาจิตให้ตั้งมั่น พัฒนาจิตให้สงบ ต้องทำจิตให้มีเมตตา จึงจะทำให้เกิดภูมิปัญญา สร้างจิตที่คิดชอบ ชีวิตก็จะมีความสุข มีดุลยภาพชีวิต

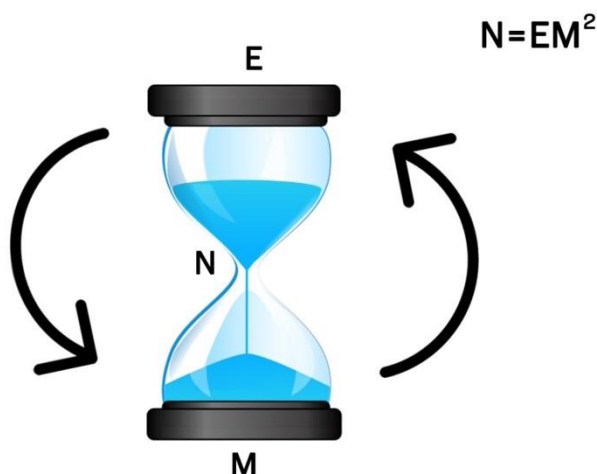
6. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการบูรณาการทฤษฎีตะวันตกและพระโอวาทปาติโมกข์ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่ทำให้การเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิตมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จึงเป็นที่มาขององค์ความรู้ใหม่ดังนี้

1. มัชฌิมนธรรม คือธรรมที่เป็นทฤษฎี เพื่อเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิต เป็นสิ่งที่เป็นกลางตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ทุกโครงข่ายใน 6 สมังคีต้องมีความสมดุล สิ่งเหล่านี้เป็นระบบที่เชื่อมโยงกันถึงกัน โครงข่ายเศรษฐกิจ การสื่อสาร สิ่งแวดล้อม สุขภาพ บริหารจัดการ กรอบความคิดทางจิตวิญญาณ นั้นเป็นสิ่งที่ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไปแล้วก็จะไม่สามารถขับเคลื่อนไปได้ มนุษย์ย่อมเกิดทางตัน

2. มัชฌิมาปฏิปทา คือการปฏิบัติที่สมดุลคือการใช้โอวาทปาติโมกข์ มาสร้างสมดุลที่ถูกต้องตามโครงข่าย 6 สมังคี เมื่อมนุษย์ต้องการที่จะหารายได้ต้องคิดถึงเศรษฐกิจที่ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำมาหาเลี้ยงชีพและทำกุศลไปด้วยพร้อมกัน สื่อสารกับสังคมต้องสื่อสารด้วยใจที่ผ่องแผ้วบริสุทธิ์ ไม่กล่าวร้ายผู้อื่น มนุษย์ต้องเข้าใจว่าทุกชีวิตมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ดังนั้นไม่ควรเบียดเบียนกัน หรือทำร้ายผู้อื่น สิ่งที่สำคัญในชีวิตคือสุขภาพรักษาความแข็งแรงของร่างกายด้วยการประมาณในการบริโภค นอนในที่เงียบ รักษาสุขภาพจิตตลอดเวลาด้วยการสร้างขันติเกิดขึ้นในใจเสมอเสมอ มนุษย์ต้องพัฒนาความสัมพันธ์คนรอบข้างโดยการไม่ทำร้ายผู้อื่นไม่กล่าวร้ายผู้อื่น รักษาศีล ต้องมีกรอบความคิดทางจิตวิญญาณ มุ่งมั่นแสวงหาความสุขด้วยใจที่บริสุทธิ์ มีความเพียรในจิตเพื่่อมุ่งมั่นไปสู่ความสมดุลสูงสุดของชีวิตมนุษย์นั้นคือนิพพาน

ผลจากการบูรณาการ พระโอวาทปาติโมกข์ : การเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิตทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบบูรณาการโอวาทปาติโมกข์ : การเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิต” ได้สูตรที่เรียกว่า $N = EM^2$ Model ดังมีรายละเอียดดังนี้



ภาพแสดง $N = EM^2$ Model

- N = Network หมายถึง โครงข่ายที่เชื่อมโยงเป็นระบบใน 6 สมังคี
- E = Equilibrium หมายถึง ดุลยภาพชีวิต ซึ่งควบคุมความสมดุลของโครงข่าย
- M = Majjhenadham หมายถึง มัชฌิเมณธรรม ทฤษฎีของความสมดุล
- M = Majjhimapatipada หมายถึง มัชฌิมาปฏิปทา การปฏิบัติเพื่อความสมดุล

แนวทางการนำองค์ความรู้ใหม่ $N = EM^2$ Model ไปใช้ได้จริง ผู้วิจัยจะดำเนินการผู้วิจัยจะดำเนินการให้เกิดเป็นรูปธรรม เพราะเชื่อมั่นว่าองค์ความรู้ที่ได้เป็นความจริงที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ และพระพุทธเจ้าได้ค้นพบ มีประโยชน์ที่จะสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์สามารถนำไปใช้ปรับสมดุลชีวิตกับคนทุกระดับชั้น และกับคนทุกหมู่เหล่า โดยมีรายละเอียดดังนี้

โครงข่ายที่เชื่อมโยงเป็นระบบใน 6 สมังคี มีการเคลื่อนไหว ขึ้นลง มีกิจกรรมที่เชื่อมโยงสร้างความสมดุลไม่สมดุลให้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ในชีวิตมนุษย์มีหลายครั้งที่เกิดความผิดเพี้ยนของสุขภาพใจ จิตใจหดหู่ ไม่พอใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัว สุขภาพใจไม่ดีก็มีผลกับสุขภาพกายตามไปด้วย เมื่อต้องการสร้างสมดุลให้กลับมาจึงต้องนำปัญญา มาปฏิบัติตามทฤษฎีมัชฌิเมณธรรม ด้วยการเข้าใจในระบบโครงข่าย ระบบการเชื่อมโยงที่ไม่สามารถขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ และปฏิบัติตามมัชฌิมาปฏิปทา ตามรูปแบบของการปรับสมดุลด้วยพระโอวาทปาติโมกข์ มนุษย์ต้องนำแนวทางมาเป็นการสร้างความสมดุล ด้วยการไม่ทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม และทำจิตใจให้ผ่องแผ้วอยู่เสมอ



เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๐๐.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๐๖.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- สำนักงานรัฐมนตรี, แผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560-2564,
(สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ), หน้า 5.
- สำนักงานรัฐมนตรี, โครงร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ, ฉบับที่ 13, พ.ศ. 2565-
2570, สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, (ประชุมเมื่อ 24
กันยายน 2564).
- ฟริตจอฟ คาปรา (Fritjof Capra), ข่ายใยแห่งชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกลเด้น
ทอง, 2556), หน้า 59,463
- ฟริตจอฟ คาปรา เขียน วเนช แบล, ตัวแห่งฟิสิกส์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า,
2532) หน้า 90.
- ศ.นพ.ประเวศ วะสี, ธรรมชาติของสรรพสิ่ง การเข้าถึงความจริงทั้งหมด,
(กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ, 2553), หน้า 339.
- ศ.ดร.อภิชัย พันธเสนและคณะ, พุทธเศรษฐศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า,
2549) หน้า 96.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), คู่มือชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2562), หน้า
142
- United State Continental Army Command, “Conarc Soft Skills Training Conference”,
General Ralph E .Haines, JR., US Army Air Defense School, Fort Bliss, Texas.

