

การประยุกต์ใช้หลักพระอภิธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวัน

THE APPLICATION OF THE ABHIDHAMMA TO PROMOTE WELL-BEING IN DAILY LIFE

พระมหาอภิชัย มหาปุณฺโญ
Phramaha Apichai Mahapunyo
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย
Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand
Corresponding author E-mail: ven.apichai@gmail.com

Received 10 November 2023; Revised 20 December 2023; Accepted 24 December 2023

บทคัดย่อ

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์: ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เกิดขึ้น มีการสื่อสารที่ไร้ขีดพรมแดน มีการพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้การดำเนินชีวิตของคนเปลี่ยนไปจากเดิม มีค่านิยมทางวัตถุสูงขึ้น นำไปสู่การเอาเปรียบกัน มุ่งผลประโยชน์ตนเองมากกว่าส่วนรวม เมื่อสังคมเป็นเช่นนี้ คุณธรรมของบุคคลกลับต่ำลง ทำให้เกิดภาวะขาดสมดุลทั้งทางจิตใจและวัตถุ ก่อให้เกิดปัญหาในสังคม เช่น การทุจริต คอร์รัปชัน อาชญากรรม ในพระพุทธศาสนาเห็นว่า สังคมที่มีความสุขเป็นภาวะที่ปราศจากการเบียดเบียนหรือความรุนแรงและอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่มีทุกข์ หลักพระอภิธรรมเน้นการศึกษาพัฒนาด้านกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อให้มีสุขภาวะที่ดีในระดับปัจเจกชน ประเทศชาติและสังคมโลก โดยมีจุดเริ่มต้นจากจิตใจเป็นตัวขับเคลื่อน เพื่อเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมโลกอย่างมีความสุข บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพระอภิธรรม เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวัน และนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพระอภิธรรมเพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย: การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและข้อมูลจากการศึกษาพระอภิธรรมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสนทนาในห้องเรียน การจัดการความรู้ และการถอดบทเรียน

ผลการวิจัย: 1) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพระอภิธรรม เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวัน พบว่า หลักพระอภิธรรมมีจุดเด่นด้านการศึกษาเพื่อพัฒนาเป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ประกอบด้วย 1.1) ความเข้าใจในการพัฒนาสังคมสุขภาวะในบริบทสังคมไทยปัจจุบันด้วยหลักพระอภิธรรม 1.2) การประยุกต์ใช้หลักพระอภิธรรมในติกมาติกา ว่าด้วยกุศลธรรม อกุศลธรรมและอัปายาทธรรม บุคคลรู้ดังนี้แล้ว ควรตั้งจิตที่จะประกอบแต่กุศลกรรมเท่านั้น มีการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เพราะว่ากุศลธรรม เป็นธรรมที่ควรเจริญให้มาก ซึ่งมีผลเป็นความสุข ไม่ประพาสอกุศลธรรม เพราะเป็นธรรมที่ควรละให้ได้ ซึ่งมีผลเป็นความทุกข์ และ 2) ข้อเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพระอภิธรรม เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย การบูรณาการหลักพระอภิธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและใจ มีกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะ เช่น การปฏิบัติธรรม การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ เพราะความเครียดและวิตกกังวล เกิดจากความคิดของเรา และปรุงแต่งเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยจินตนาการของเราเอง

ความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา: การประยุกต์หลักพระอภิธรรมเป็นกระบวนการศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ จุดมุ่งหมายหลัก คือ เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวันมีหลักการที่มุ่ง



พัฒนาความสมบูรณ์ของมนุษย์ด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา และสร้างสังคมสุขภาวะ อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคมโลก

สรุป: หลักพระอภิธรรม ถือเป็นแหล่งความรู้ชั้นปรมาจารย์มีค่าในการเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีและการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในชีวิตประจำวัน ผู้นิพนธ์ได้ศึกษาและสรุปเป็นองค์ความรู้ นำไปสู่การพัฒนาด้านกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและใจ ลดความเครียดวิตกกังวล และเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เป็นแนวทางพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และอยู่ในสังคมโลกได้อย่างสันติสุข

คำสำคัญ: หลักพระอภิธรรม, สุขภาวะ, ชีวิตประจำวัน

Abstract

Background and Objectives: Nowadays, the world has changed in various aspects. Communication across borders and development in science and technology have made changes in people's past lifestyles with higher material value, leading to taking advantage of each other and focusing on self-interest rather than the benefit of others. When society becomes like this, a person's morality has deteriorated, causing a state of balance both mentally and materially, and problems in society such as corruption and crime. In Buddhism, a happy society is seen as a state of being free from oppression or violence and living together without suffering. Abhidhamma principles emphasize education and development of the physical, mental, social, and intellectual aspects in order to have good health at the individual level, national level, and global society. It starts with the mind as the driving force to be a complete human being and able to live happily in global society. The purposes of this article are studying guidelines for applying the Abhidhamma principles that create good health in everyday life, and presenting guidelines for applying the Abhidhamma principles that create good health in everyday life.

Methodology: This qualitative research analyzed data from documents and from the study of the Abhidhamma. The research tool is a classroom discussion model, knowledge management, and lessons learned.

Main Results: The results comprised: 1) Guidelines for applying Abhidhamma principles to create good health in everyday life indicated that the principles of Abhidhamma had the strengths of education in order to develop one into a complete human being in both physical and mental aspects, consisting of; 1.1) Understanding the development of a healthy society in the current Thai social context with the principles Abhidhamma, 1.2) Application of Abhidhamma principles in Tikmātika concerning Kusala-dhamma, Akusala-dhamma, and Abyākata-dhamma; One should have set their mind to only doing good deeds by giving alms, keeping the precepts, and practicing meditation because good deed is a Dhamma that should have been greatly developed as it led to happiness, not behaving in unwholesome manner because it was a Dhamma that should have been avoided as it led to suffering, and 2) Suggestions for applying the principles of Abhidhamma to create good health in daily life consisted of integrating Abhidhamma principles to enhance physical and mental health, doing health-promoting activities such as practicing Dhamma exercise, meditation because of stress and anxiety born from our thoughts and composed of various events with our imagination.



Involvement to Buddhaddhamma: The application of Abhidhamma principles is a process of studying and developing various human behaviors. The main aim is to create good health in everyday life with principles aimed at developing human perfection in the physical, mental, social, and intellectual aspects and creating a healthy society to live happily together in a global society.

Conclusions: The principles of Abhidhamma were considered to be a valuable source of ultimate knowledge in enhancing well-being and living healthy in daily life. The author studied and summarized it as a body of knowledge that led to physical, mental, social, and intellectual development, helped enhance physical and mental health, reduced stress and anxiety, and increased good relationships with others. It was a guideline for developing individuals into complete human beings living in peace in a global society.

Keywords: The Abhidhamma Principles, Well-Being, Daily Life

บทนำ

ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ทำให้การดำเนินชีวิต และความเป็นอยู่ของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม การสื่อสารที่ไร้ขีดจำกัด การก้าวเข้าสู่การพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้คนมีค่านิยมทางวัตถุสูงขึ้น นำไปสู่การเห็นแก่ตัว เอาเปรียบซึ่งกันและกัน มุ่งแสวงหาผลประโยชน์ให้ตนเองมากกว่าที่จะคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านวัตถุอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ในด้านจิตใจของคนกลับมีคุณธรรม จริยธรรมต่ำลง ทำให้เกิดภาวะขาดสมดุลทั้งทางจิตใจ และทางวัตถุ ก่อให้เกิดปัญหาสังคมมากมาย เช่น ปัญหาทุจริต คอร์รัปชัน อาชญากรรม ปัญหาการแพร่ขยายของโรคเอดส์และการติดยาเสพติดอย่างรุนแรง ในสังคม ตลอดจนปัญหาทางคุณธรรมจริยธรรม (Phra Sri Pariyatimoli, 2000) พระพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรม ความคิด และการประพฤติปฏิบัติดีของคนไทย การทำความดีต่อกันเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ต้องเอาใจใส่อย่างยิ่ง ชุมชนที่ตั้งอยู่ด้วยความสงบสุข ก็เพราะอาศัยศีลอาศัยสังคหธรรมเป็นธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้รักกัน เป็นความดีที่นิยมยกย่องเชิดชูของโลกทุกสมัย ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต (Ketsriphong, 2007) ในการพัฒนาคนในสังคมทางด้านจิตใจ ให้เป็นคนดีมีความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างดีเพื่อความสงบสุขในสังคมไทย ทางพระพุทธศาสนา เห็นว่าการที่คุณธรรมต่าง ๆ จะเจริญงอกงามขึ้นได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยสภาพแวดล้อมที่ดี การจัดระเบียบสังคมให้ตั้งงาม และเกื้อกูลแก่คุณธรรม หลักธรรมจึงมีความสำคัญมากที่ทำให้คนในสังคม และสภาพแวดล้อม ได้รับการจัดสรร ก่อให้เกิดชีวิตที่ดีร่วมกัน เพื่อให้คุณธรรมภายในเจริญงอกงาม (Buddhadasa Bhikkhu, 2008) จึงต้องนำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดี

หากกล่าวคำว่า “พระอภิธรรม” คนส่วนใหญ่จะเข้าใจแต่เพียงว่าเป็นบทสวดในงานศพ ซึ่งคนทั่วไปยากที่จะเข้าใจ จึงขออธิบายให้ทราบว่า เนื้อหาของพระอภิธรรม กล่าวถึงการทำงานของชีวิตเป็นขณะ ๆ ในแต่ละเสี้ยววินาที เพื่อให้เห็นว่าส่วนประกอบของชีวิต หรือขั้น 5 ที่ประกอบขึ้นเป็นบุคคลหรือเป็นสัตว์ใด ๆ ก็ตาม แท้จริงแล้ว ไม่มีสาระแก่นสารอะไร เพราะเป็นเพียงการประชุมกันของส่วนประกอบที่มีความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด (อนัตตา) เป็นสภาวะธรรมที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย มีสภาพเกิดดับอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา พระพุทธองค์ จะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม ขั้น 5 ก็คงมีอยู่ตามธรรมชาติ พระพุทธองค์เป็นแต่เพียงผู้ทรงค้นพบธรรมชาตินี้และนำมาเปิดเผยให้เราทั้งหลายได้ทราบเท่านั้น (Chaisuwan, 2020) พระอภิธรรมเป็นปฏิภนที่ 3 ของพระไตรปิฎก มีเนื้อหาที่กล่าวถึงสภาพธรรมทั้งปวงอย่างละเอียด ซึ่งคำว่า “อภิ” หมายถึง “ยิ่งใหญ่, ยิ่งพิเศษ” คำว่า “ธรรม” หมายถึง “สภาพที่ทรงไว้, สภาวะธรรม, สัจธรรม, ความจริง” (Somdej Phra Buddhakosajarn (P.A. Payututo), 2018) ฉะนั้น คำว่า “อภิธรรม”



หมายถึง “ธรรมอันยิ่ง คือ มากกว่าธรรมอย่างปกติและยิ่งพิเศษ คือ เหนือกว่าธรรมอย่างปกติ หลักและคำอธิบายธรรมที่เป็นเนื้อหาสาระแท้ ๆ ซึ่งจัดเรียงอย่างเป็นระเบียบและเป็นลำดับ โดยไม่กล่าวถึง ไม่อ้างอิง และไม่ขึ้นต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ อันแสดงโดยวัณบัตถุญญิตโฆหาร มุ่งตรงต่อสภาวะธรรม” (Somdej Phra Buddhakosajarn (P.A. Payututo), 2018) เป็นธรรมที่แสดงปรมัตถสัจจะ คือ ปราศจากการสมมุติ เป็นเนื้อความที่จริงแท้แน่นอน ไม่มีการแปรปรวนกลับลอก ไม่ว่าเวลาไหนหรือในที่ไหนใด ทั้งไม่เกี่ยวกับบุคคล สัตว์หรือสิ่งของทั้งสิ้น เป็นธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงความจริง 2 ประเภท คือ 1) ปรมัตถธรรม ได้แก่ ความจริงที่ไม่มีการแปรปรวน หรือไม่มี ความวิปริตด้วยประการใด ๆ มีอยู่ 4 ประการ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน และ 2) บัญญัติธรรม เป็นสิ่งที่บัญญัติหรือสมมติขึ้นมา เพื่อที่จะได้เรียกชื่อได้ถูกต้องตามความนิยมของคนหมู่หนึ่งหรือประเทศหนึ่ง (Methangkun & Methangkun, 1978)

หลักพระอภิธรรมนั้น จึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมวลมนุษย์ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ปัญหาของชีวิต มีคุณค่าต่อวิถีชีวิตของมวลมนุษย์ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา ความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะนำมาพัฒนาตนเอง ให้เกิดความสุขความเจริญอกงามในชีวิต เพราะพระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบทางเดินของชีวิต แล้วนำมาบอกกล่าว ให้แก่บุคคลอื่นเท่านั้น ดังพุทธพจน์ว่า “เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเกิดตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น ผู้บำเพ็ญภาวนา ดำเนินตามทางนี้แล้วพึงพึงใจอยู่ จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้” (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Peykao et al. (2022) ได้ศึกษาการพัฒนาจิตในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก พบว่า ผลของการปฏิบัติในการตั้งสติ 4 อย่างนี้ว่า จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ฉะนั้น พัฒนาการในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก คือ การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 มีการกำหนดรูป-นาม และมีสมาธิปฏิบัติเป็นทางให้ถึงพระนิพพาน และของ Vjittammo & Thitiyano (2018) ที่ได้ศึกษาวิเคราะห์การตีความพระอภิธรรมของพระเถระในพระพุทธศาสนาและ พบว่าพระอภิธรรม เป็นวิชาการชั้นสูงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับปรมัตถธรรม 4 ประการ อันได้แก่ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน พระอภิธรรมเปรียบเสมือนแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา มีเนื้อหาสุขุมลุ่มลึกอันนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจในเรื่องธรรมชาติของชีวิต เรื่องของกรรมและการส่งผลของกรรม เรื่องภพภูมิต่าง ๆ เรื่องของการเวียนว่ายตายเกิด และเรื่องของการปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งเป็นจุดหมายอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา ดังกล่าวนั้น พระอภิธรรม ถือว่ามีบทบาทสำคัญต่อมวลมนุษย์ในการสร้างสุขภาวะและความสุขในชีวิตประจำวัน เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการช่วยให้เรามีทักษะในการเผชิญหน้ากับความเครียดและปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้เรามีสุขภาวะที่ดีในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและช่วยพัฒนาสมาธิและความตั้งใจในการทำงานของเราด้วย

จากความสำคัญดังกล่าวนี้ ผู้นิพนธ์ ได้ศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพระอภิธรรม เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวัน โดยมุ่งหวังเป็นแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของพลเมืองโลก และนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพระอภิธรรม เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับยุคสมัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพระอภิธรรม เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวัน และนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพระอภิธรรม เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและข้อมูลจากการศึกษาพระอภิธรรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสนทนาในห้องเรียน การจัดการความรู้ และการถอดบทเรียน มีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้นิพนธ์ได้ทำการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งอ้างอิงจากนักวิชาการในประเทศ และแนวคิดจากต่างประเทศเพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษา ทั้งแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ การประยุกต์ใช้ความรู้ทั่วไป

เกี่ยวกับพระอภิธรรม นอกจากนี้ ยังศึกษาเอกสารต่าง ๆ เพื่อเป็นข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ที่เกี่ยวข้อง กับกลุ่มตัวอย่าง เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) ทั้งนี้ เพื่อให้การศึกษานี้สามารถตอบ วัตถุประสงค์และคำถามของการวิจัยให้รอบด้านที่สุด

ขั้นตอนที่ 2 ใช้วิธีวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) กล่าวคือ การอ่านและจับประเด็นข้อมูลจาก การศึกษา การจัดประเภท แยกแยะ จัดกลุ่มสาระ (ความหมาย) หรือแนวคิด (Concept) การเชื่อมโยงแนวคิด ลักษณะหาความสัมพันธ์ และปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริง จากนั้นจะเป็นการตีความในการหาความหมาย และสรุป สาระหลักของผลการวิเคราะห์

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนสุดท้ายเป็นการนำเสนอผลการศึกษาวิจัยทั้งหมดตามลำดับขั้นตอนที่ 1 - ขั้นตอนที่ 3 ในรูปแบบการพรรณนาตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิจัย พบว่า

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพระอภิธรรม เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีใน ชีวิตประจำวัน จากผลการศึกษาพบว่า แนวคิดสังคัมสุขภาวะ เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นความสมบูรณ์ทางสุขภาวะ ครบทั้ง 4 มิติ คือ สุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคมและปัญญา ซึ่งเชื่อมโยงและเป็นฐานคิดในการวิจัย และนำมา เชื่อมโยงเข้ากับแนวคิดตามหลักธรรมทางพุทธศาสนานั้น การใช้หลักพุทธธรรมที่ปรากฏในพระอภิธรรมมาใช้ให้ เหมาะกับบริบทของตนเอง สังคม จึงเป็นต้นทุนของสังคมไทยสรุปได้ ดังนี้

1.1 ความเข้าใจเกี่ยวกับสังคัมสุขภาวะในบริบทสังคมไทยปัจจุบัน พบว่า การดำเนินชีวิตใน สังคมไทยล้วนเต็มไปด้วยปัจจัยเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพใจรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นปัญหา โรคภัยไข้เจ็บที่เข้ามาแทรกแซงให้ชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลง โรคอุบัติใหม่ที่สร้างผลกระทบที่รุนแรงเป็นวงกว้าง สุขภาพร่างกายที่อ่อนแอลงทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอก การขาดสิ่งกระตุ้นหรือสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้คนหัน มาออกกำลังกาย และดูแลสุขภาพตัวเอง ซึ่งรัฐบาลเองก็ได้เล็งเห็นความสำคัญของการสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับคนไทย จึงได้กำหนดแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ เพื่อพัฒนา กำลังคนและสังคมของไทยให้มีรากฐานที่มั่นคง แข็งแรงเป็นปึกแผ่น มีสุขภาวะทางกาย ใจ สติปัญญาที่มี ประสิทธิภาพ และเพียบพร้อมด้วยศักยภาพ ให้ประชาชนอยู่ดีมีสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีสุขภาพกายใจที่ แข็งแรงสมบูรณ์ ดังคำที่ว่า “การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” (อโรคยา ปรมา ลาภา) สอดคล้องที่พระพรหม คุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” หมายถึง สุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้เคียงความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ (Phra Phromkhunaporn (P.A. Payutto), 2008) หรือเป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม ซึ่งในที่นี้ทาง ปัญญา ก็คือ ทางจิตวิญญาณนั่นเอง (National Health Commission Office (NHCO), 2007) โดยรัฐให้การ สนับสนุนและยกนโยบายด้านสุขภาวะที่ดีของคนไทย คือ นโยบายสำคัญของชาติที่ต้องเร่งดำเนินการให้สำเร็จ ลุล่วงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ส่งผลให้เกิดการตื่นตัวในการเรียนรู้ดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น และกระตุ้นหรือ สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้คนหันมาออกกำลังกาย มีความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างสังคัมสุขภาวะ ถือเป็นรากฐานสำคัญ ในการพัฒนาประเทศให้ขับเคลื่อนไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้คนสามารถเติบโตและก้าวไปข้างหน้าได้อย่าง มั่นคง และยั่งยืนไปพร้อม ๆ กัน

1.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพระอภิธรรม จากการศึกษาพบว่า พระอภิธรรมเป็นหลักธรรมและ คำอธิบายธรรมที่เป็นเนื้อหาสาระแท้ ๆ ซึ่งจัดเรียงอย่างเป็นระเบียบและเป็นลำดับ โดยไม่กล่าวถึง ไม่อ้างอิง และ ไม่ขึ้นต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ อันแสดงโดยเว้นบัญญัติโวหาร มุ่งตรงต่อสภาวะธรรม ซึ่งอรรถแห่งพระอภิธรรมนั้น มีเนื้อความปรากฏในคัมภีร์ ว่า “ย เอตา วุทฒิมนโต สลกขณา ปุชิตา ปริจฉินนา วุตตาธิกา จ ธมมา อภิธมโม เตน



อกขาโต” แปลว่า ธรรมที่เจริญ ธรรมที่ควรกำหนดหมาย ธรรมที่ควรบูชา ธรรมกำหนดแยกไว้ และธรรมที่ยังพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเรียกว่า อภิธรรม (Mahamakut Rajavidyalaya University, 1990) ซึ่งพระธรรมสังคหาคณาจารย์ได้จำแนกพระอภิธรรมปิฎกออกเป็น 7 คัมภีร์ (Phrapalad Wisut Kuttachayo, 2022) ตามลำดับ ดังนี้ 1) ธัมมสังคณี (สัง.) รวมหัวข้อปรมัตถธรรมเข้าเป็นหมวดหมู่แล้วอธิบายทีละประเภท 2) วิภังค์ (วิ.) ยกหมวดธรรมขึ้นตั้งเป็นหัวข้อเรื่องแล้วแยกแยะออก อธิบายชี้แจงวินิจฉัยโดยละเอียด 3) ธาตุกถา (ธา.) สังเคราะห์หรือจัดประเภทข้อธรรมต่าง ๆ เข้าเป็นหมวดเป็นหมู่ ดังนี้ คือ ขันธ์ อายตนะ และธาตุ 4) บุคคลบัญญัติ (บุ.) บัญญัติความหมาย บุคคลประเภทต่าง ๆ ตามคุณธรรมที่มีอยู่ 5) กถาวัตถุ (ก.) วินิจฉัยทัศนะที่ขัดแย้งกันของนิกายต่าง ๆ ในสมัยสังคายนาครั้งที่ 3 โดยเน้นความถูกต้องของฝ่ายเถรวาท 6) ยมก (ย.) ยกหัวข้อธรรมขึ้นวินิจฉัยด้วยวิธีถามตอบ โดยตั้งคำถามย้อนกันเป็นคู่ ๆ 7) ปฎิฐาน หรือหาปกรณ์ (ป.) อธิบายปัจจัย 24 และแสดงความสัมพันธ์ระหว่างธรรมทั้งหลายอย่างละเอียด

1.3 การประยุกต์ใช้หลักพระอภิธรรมในติกมาติกาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวัน: กรณีศึกษาเฉพาะกุศลจิต

1.3.1 ปฐมบท. กุสลา ธมมา หมายความว่า ธรรมทั้งหลายที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวิต เป็นแต่สภาวะ (นิสสत्ต นิชชีว สภาวา) ซึ่งมีลักษณะไม่มีโทษ ให้ผลเป็นความสุข มีอยู่ (สวิขชนติ) องค์ธรรม ได้แก่ กุศลจิต 21 และเจตสิก 38 (Phra Saddhammachoti Dhammacariya, 1993)

กล่าวคือ กุศล เป็นสภาพธรรมที่ดียาม เป็นสภาพธรรมที่ตัดซึ่งอกุศลธรรม กุศลเป็นนามธรรม หมายถึง สภาพจิตใจที่ดียาม ซึ่งจิตใจที่ดียามนี้ทำให้เกิดผลที่เป็นสุข, จิตใจที่ดียามย่อมเป็นเหตุ ทำให้ได้รับผลที่ดียามด้วย ฉะนั้น ถ้าใครมีจิตใจที่ดียามโดยที่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ขณะนั้นเป็นกุศล รวมความว่า ขณะใดที่จิตประกอบด้วยเจตสิกที่ดียาม เช่น ศรัทธา สติ ปัญญา เป็นต้น และไม่ประกอบด้วยเจตสิกที่ไม่ดี คือ ไม่มีกิเลส เช่น ไม่มีโลภะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ บุคคลเมื่อพอกพูน เจริญธรรมลักษณะเช่นนี้ไว้มาก ๆ ด้วยการทำทาน ศีล ภาวนา มีโยนิโสมนสิการ จะเป็นเหตุให้เกิดสติ สัมปชัญญะ เมื่อสติ สัมปชัญญะเกิดขึ้น ก็จะคิดแต่เรื่องที่ดี พุทธดี และทำดี เป็นผลทำให้ชีวิตในแต่ละขณะมีความสุขมากขึ้น มีทุกข์น้อยลง

1.3.2 ทุตยบท. อกุสลา ธมมา หมายความว่า ธรรมทั้งหลายที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวิต เป็นแต่สภาวะ (นิสสत्ต นิชชีว สภาวา) ซึ่งมีลักษณะเป็นไปพร้อมด้วยโทษ และให้ผลเป็นความทุกข์ มีอยู่ (สวิขชนติ) องค์ธรรม ได้แก่ อกุศลจิต 12 และเจตสิก 27 (Phra Saddhammachoti Dhammacariya, 1993)

กล่าวคือ จากการศึกษาชีวิตของมนุษย์ จะพบประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งเกิดจากการแสดงออกทางกาย (พฤติกรรม) ของคนทั้งหลายในชีวิตประจำวัน มีสาเหตุมาจากตัวอกุศลจิต 12 เจตสิกที่ประกอบ มีอำนาจครอบงำจิตใจของมนุษย์ ดังมีชาวที่ไม่ดีต่าง ๆ ปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์ สรุปได้ดังต่อไปนี้ 1) การฆาตกรรม ทำร้ายซึ่งกันและกัน ตลอดจนการฆ่าตัวตาย เกิดจากอำนาจของโทสมูลจิตซึ่งมีโทสเจตสิกประกอบปรุงแต่งเป็น อกุศลจิต เป็นจิตที่ไม่ดี ไม่งาม ให้ผลเป็นความทุกข์ 2) การจี้ปล้น ลักขโมย ฉกชิงวิ่งราว ฉ้อราษฎร์บังหลวง คอรัปชั่น เกิดจากอำนาจของโลภเจตสิกประกอบปรุงแต่งโลภมูลจิตให้เกิดความอยากได้ในทรัพย์สินของผู้อื่น ในทางมิชอบ 3) การข่มขืน กระทำชำเรา การผิดลูกภรรยาผู้อื่น เกิดจากอำนาจของโลภเจตสิกประกอบปรุงแต่งโลภมูลจิต ให้เกิดความยินดี ติดใจ ชอบใจ อยากได้ในทางที่ผิด จากทำนองคลองธรรม บางรายมีผลก่อให้เกิดโรคเอดส์และโรคต่าง ๆ ตามมาได้ 4) การโกหก หลอกลวง พวดส่อเสียด ยุยงให้เขาแตกกัน พุดหยาบคาย พุดเพ้อเจ้อ เหลวไหล ไร้สาระ แฉงความเท็จ เป็นพยานเท็จ นินทาว่าร้าย สร้างความเสื่อมเสียให้ผู้อื่น การหมิ่นประมาท ซึ่งกันและกัน เนื่องจากอำนาจของโลภะ หรือโทสเจตสิก ประกอบปรุงแต่งโลภมูลจิตหรือโทสมูลจิต ทำให้เกิดการแสดงออกทางวาจาที่ไม่ดี ไม่งาม ให้ผลเป็นทุกข์ 5) การค้า การเสพยาบ้า ยาเสพติดต่าง ๆ แม้แต่อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นเนื่องจากคนขับดื่มสุราจนเมามาย ขาดสติควบคุม เป็นเหตุแห่งความประมาท การเมายาบ้าแล้วจี้เด็ก



และผู้หญิงเป็นตัวประกัน และฆ่าบิดามารดา ครอบครัวยุ เพราะความมึนเมาจากยาเสพติด เป็นต้น เกิดขึ้นด้วยอำนาจของโลกเจตสิก ประกอบปรุงแต่งโลภมูลจิต ให้เกิดความยินดี ติดใจ ในรสชาติของสิ่งเหล่านั้น จนถอนตัวไม่ขึ้น สาเหตุทั้งหลายที่กล่าวข้างต้นเกิดจากการที่คนเหล่านั้นมีโมหะหรืออวิชชา เป็นพื้นฐาน เมื่อพบความจริงนี้ จึงสามารถแก้ปัญหาดังกล่าวได้ โดยการศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะการเข้าถึงเหตุผลหลักสัจธรรมในพระอภิธรรม

1.3.3 ตติยบท. อพยากตตา ธมมา หมายความว่า ธรรมทั้งหลายที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวิต เป็นแต่สภาวะ (นิสสत्ต นิชชิว สภาวา) ซึ่งพระพุทธองค์ ไม่ได้ทรงแสดงโดยความเป็นกุศล อกุศล แต่ทรงแสดงโดยความเป็นอย่างอื่น มีอยู่ (สวัชชนติ) องค์ธรรม ได้แก่ วิปากจิต 36, กริยาจิต 20, เจตสิก 38, รูป 28 และนิพพาน (Phra Saddhammachoti Dhammacariya, 1993)

กล่าวคือ ชีวิตของคนทั้งหลาย จะประสบพบเจอเรื่องดีบ้าง ไม่ดีบ้าง มีความสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ผ่านทางประสาททั้ง 5 ในขณะที่ได้รับความทุกข์ คือ เห็นรูปที่ไม่ดี ได้ยินเสียงที่ไม่ดี ได้กลิ่นที่ไม่ดี ได้รับรสที่ไม่ดี ได้สัมผัสทางกายที่ไม่ดี พึงรู้ว่าขณะนั้นอกุศลวิปากจิต อันเป็นผลของบาป (อกุศลกรรม) ที่ได้กระทำไว้ในอดีตกำลังติดตามมาให้ผล ในขณะที่ได้รับความสุข คือ เห็นรูปที่ดี ได้ยินเสียงที่ดี ได้กลิ่นที่ดี ได้รับประทานอาหารอันโอชะ ได้สัมผัสทางกายที่ดี ฯลฯ พึงรู้ว่าขณะนั้นกุศลวิปากจิต อันเป็นผลของบุญ (กุศลกรรม) ที่ได้กระทำไว้ในอดีตกำลังติดตามมาให้ผล (Chaisuwan, 2020)

กล่าวโดยสรุป บุคคลรู้อย่างนี้แล้ว ควรตั้งจิตที่จะประกอบแต่กุศลกรรมเท่านั้น มีการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เพราะว่าเป็นธรรมที่บุคคลควรเจริญ (ภาเวตัพพธรรม) ซึ่งกุศลกรรมให้ผลเป็นความสุข และไม่ควรประพฤติกุศลกรรม เพราะว่าเป็นธรรมที่ควรละ (ปหาตัพพธรรม) ซึ่งอกุศลกรรม จะให้ผลเป็นความทุกข์ ผลการศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัยของ Peykaeo, et al. (2022) ที่ได้ศึกษาถึงพัฒนาจิตในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก คือ การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 มีการกำหนดรูป-นาม และมัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางให้ถึงพระนิพพาน และสอดคล้องกับ Vijittammo & Thitiyano (2018) ที่พบว่า พระอภิธรรม เป็นวิชาการชั้นสูงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับปรมัตถธรรม 4 ประการ อันได้แก่ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน พระอภิธรรมเปรียบเสมือนแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา มีเนื้อหาสุขุมลุ่มลึกอันนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจในเรื่องธรรมชาติของชีวิต และทั้งหมดเป็นหลักการดำเนินชีวิตที่สำคัญตามหลักพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์ที่ 2 นำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพระอภิธรรม เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวันจากการศึกษา ผู้นิพนธ์สรุปผลการศึกษาได้ ดังนี้

2.1 การบูรณาการหลักพระอภิธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะคลายเครียด มนุษย์ในปัจจุบันมีเวลาอยู่กับการทำงานมาก ทำให้พักผ่อนน้อย มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ภูมิต้านทานต่ำ ร่างกายอ่อนเพลีย เครียดวิตกกังวล นิ่งเป็นเวลานานเกินไป ควรมีสติรู้ทัน รู้สึกตัว และสัมปชัญญะรู้พร้อม ความรู้สึกตัว รู้อาการของสภาวะตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบัน โดยมีสติสำรวมอยู่กับอารมณ์นั้น สัมปชัญญะรู้ความจริงของอารมณ์ รู้ทั้งอารมณ์กรรมฐาน การทำกิจวัตรประจำวัน อ่านหนังสือธรรมะ หรือฟังธรรมออนไลน์ เป็นต้น นี่เป็นวิธีคลายเครียดแบบหนึ่งตามหลักพระพุทธศาสนา

2.2 การบูรณาการหลักพระอภิธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางร่างกาย ร่างกายเป็นสิ่งที่สำคัญจะต้องดูแลบริหารให้ดี จึงควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง หรือการออกกำลังกายแบบโยคะ ยืนแกว่งแขน ก้มลงช้า ๆ จนมือแตะพื้น เมื่อทำกายบริหารอย่างนี้อยู่ต่อเนื่อง จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การรับประทานอาหารควรเลือกทานเฉพาะสิ่งที่เป็ประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ มีคุณสมบัติในการรักษาโรค ดังนั้น หลักการบริโภคปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักการที่คนทั่วไปก็สามารถใช้หลักเดียวกันได้



2.3 การบูรณาการหลักพระอภิธรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ ควรทำจิตใจให้มีความตั้งมั่นหนักแน่น ปลอดภัย เบาสบาย ธรรมประเภทส่งเสริมกุศล ความนึกคิดในสิ่งที่ดีงาม ได้แก่ เนกขัมมวิตก คิโตอกจากกามไม่ตกอยู่ในอำนาจความอยากของตน, อพยยาบาทวิตก นึกคิดในทางเมตตา มีความปรารถนาดี, อวิหิงสาวิตก ความนึกคิดในทางไม่เบียดเบียน มีกรุณาจิต อยากช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ การรู้เท่าทันความจริงแห่งจิตใจของตนเอง ว่าขณะนี้จิตใจเป็นกุศล หรืออกุศล หากเป็นกุศลจิตก็ควรเจริญหรือทำให้มาก เพราะจะทำให้จิตผ่องใส มีความสุข สงบอยู่ภายใน หากเป็นอกุศลจิตก็ควรละให้เร็ว เพราะจะทำให้จิตเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส กิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดกุศล เช่น การเจริญสติ การนั่งสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระ การคิดใคร่ครวญเรื่องต่าง ๆ ที่พบเจอ เพื่อให้เห็นคุณและโทษของสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน

กล่าวโดยสรุป การนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพระอภิธรรม เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย การบูรณาการหลักพระอภิธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะคลายเครียด เสริมสร้างสุขภาวะทางกายและใจ มีกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะ เช่น การปฏิบัติธรรม การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การฝึกสมาธิ จะช่วยให้เราจดจ่อกับปัจจุบันทุกขณะ เพราะภาวะความเครียดและวิตกกังวล เกิดจากความคิดของเรา และปรุงแต่งเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยจินตนาการของเรา นอนหลับให้เพียงพอ หาเวลาพักผ่อนหย่อนใจ

องค์ความรู้ใหม่

การประยุกต์ใช้พระอภิธรรมในชีวิตประจำวันเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งทางกายและจิต การทำสมาธิและฝึกโยคะช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันช่วยพัฒนาทักษะส่วนตัวและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้พันธสามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ในการนำพระอภิธรรมมาใช้เพื่อยกระดับความเป็นอยู่ สร้างสุขภาวะในชีวิตประจำวัน คือ 1) การเข้าใจจิตใจ พระอภิธรรมให้ข้อมูลเชิงลึกโดยละเอียดเกี่ยวกับธรรมชาติและการทำงานของจิตใจ ช่วยให้บุคคลเข้าใจสาเหตุของความคิด อารมณ์ และการกระทำของตน บุคคลสามารถพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองและการไตร่ตรองตนเอง ซึ่งนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจที่ดีขึ้น 2) การเจริญปัญญา พระอภิธรรมส่งเสริมการพัฒนาปัญญา (ปัญญา) โดยพิจารณาให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของความเป็นจริง ได้แก่ ความไม่เที่ยง ความไม่น่าพอใจ และธรรมชาติที่ไม่ใช่ตัวตนของปรากฏการณ์ทั้งหมด ภูมิปัญญานี้สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนมุมมอง ลดความผูกพันและความเกลียดชังต่อประสบการณ์ และส่งเสริมความรู้สึกสงบและการยอมรับ 3) การฝึกสติ สัมปชัญญะ เป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต จัดว่าเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ช่วยให้เรายู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่และใส่ใจกับปัจจุบัน แต่ละคนสามารถปลูกฝังสติในกิจกรรมประจำวัน นำไปสู่การเห็นคุณค่าของชีวิตอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น และลดความเครียดและความวิตกกังวล 4) การเอาชนะสภาวะจิตที่ไม่ดี พระอภิธรรมแบ่งสภาวะจิตและเจตนาออกเป็นปัจจัยที่ดี (กุศล) และปัจจัยที่ไม่ดี (อกุศล) โดยการตระหนักและเข้าใจสภาพจิตใจเหล่านี้ บุคคลสามารถปลูกฝังสิ่งที่มีประโยชน์และทำงานเพื่อลดหรือขจัดสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์และพฤติกรรมเชิงบวก 5) การพัฒนาสมาธิ พระอภิธรรมวางรากฐานสำหรับการพัฒนาสมาธิ (สมาธิ) ผ่านการปฏิบัติ เช่น การทำสมาธิ ฌาน การฝึกสมาธิช่วยให้บุคคลฝึกฝนจิตใจที่สงบและมีสมาธิ ลดการฟุ้งซ่านและส่งเสริมความชัดเจนในชีวิตประจำวัน 6) การเจริญเมตตา กรุณา ให้มีจิตประจักษ์ พระอภิธรรมเน้นการเจริญเมตตา (ความรักปรารถนาดีต่อผู้อื่น) ความกรุณา (ความสงสารผู้อื่นที่มีทุกข์) มุทิตา (ความพลอยดีใจเมื่อผู้อื่นได้ดีหรือเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน) และอุเบกขา (การวางใจเป็นกลางในธรรม) ด้วยการฝึกฝนคุณสมบัติเหล่านี้ในชีวิตประจำวัน บุคคลสามารถปรับปรุงความสัมพันธ์กับผู้อื่น และส่งเสริมความรู้สึกเชื่อมโยงถึงกันและความเห็นอกเห็นใจ และ 7) การรู้จักปล่อยวาง มุมมองที่มีอึดตาเป็นศูนย์กลาง พระอภิธรรมท้าทายมุมมองที่มีอึดตาเป็นศูนย์กลางและการระบุตนเอง ส่งเสริมให้บุคคลเห็นขอบเขตของตนเองและพัฒนามุมมองที่เชื่อมโยงถึงกันมากขึ้น สิ่งนี้สามารถนำไปสู่การลดความขัดแย้งและ

เพิ่มความเมตตาต่อสรรพสัตว์ เพราะฉะนั้นการศึกษาและนำพระอภิธรรมไปใช้ต้องอาศัยการฝึกฝนและการชี้แนะจากอาจารย์หรือผู้ปฏิบัติที่มีประสบการณ์โดยเฉพาะ สำหรับผู้ที่สนใจนำหลักพระอภิธรรมมาบูรณาการในชีวิตประจำวัน การนำพระอภิธรรมไปใช้จึงสามารถนำไปสู่ความผาสุกที่เพิ่มขึ้น ความเข้าใจถึงการทำงานจิตใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเกี่ยวกับประสบการณ์ที่รับรู้ทางประสาททั้ง 5 ของมนุษย์ สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ได้ดัง Figure 1

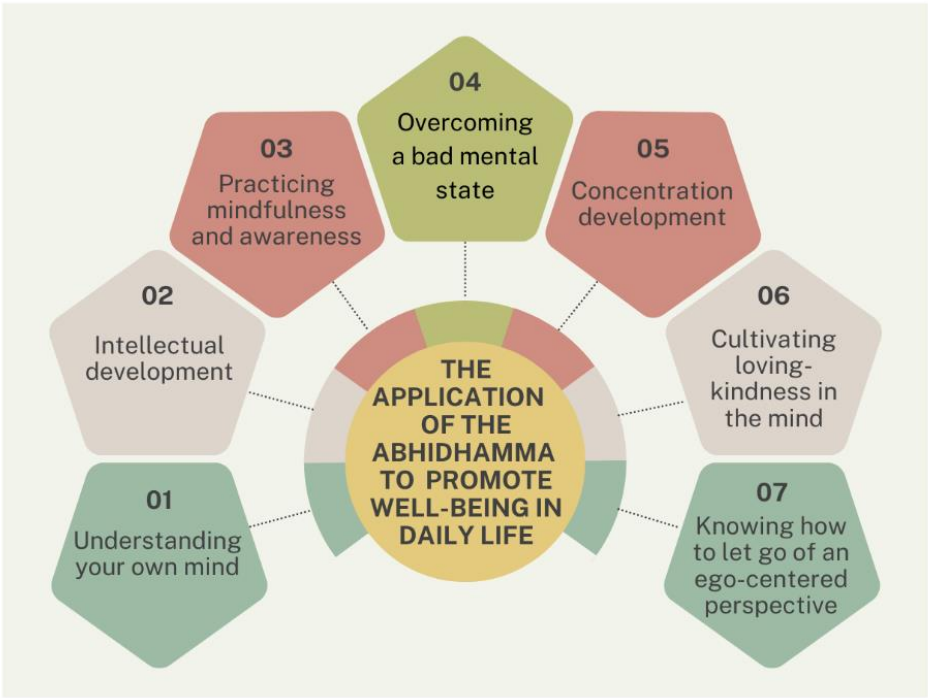


Figure 1 The application of Abhidhamma principles to promote good health in daily life.

สรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้สะท้อนประเด็นการศึกษาที่สำคัญ 1) การประยุกต์ใช้หลักพระอภิธรรมในชีวิตประจำวัน เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งทางกายและจิตใจ ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ช่วยพัฒนาทักษะส่วนตัวและความสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ และ 2) การศึกษาพระอภิธรรมสามารถเป็นเครื่องมือในการพัฒนาได้ในทุกมิติ ซึ่งนำมาประยุกต์ใช้ทั้งด้านการพัฒนาร่างกาย พฤติกรรม การอยู่ร่วมกันในสังคม ปัญญา ส่วนข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้นิพนธ์เห็นว่า ควรมีการประยุกต์ใช้หลักการหรือแนวคิดของพระอภิธรรมที่สอดคล้องกับบริบทของตนเองว่าเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งในโลกยุคการเปลี่ยนแปลง โดยเน้นการพัฒนาบุคคล ชุมชน สังคม ให้มีสุขภาวะที่ดี (Well-being) โดยเฉพาะการเน้นถึง “ความสุข” ซึ่งหากมีการศึกษาและประยุกต์ใช้หลักการของพระอภิธรรมแบบมีความเข้าใจได้นั้น จะเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของตน ให้เกิดการพัฒนายั่งยืนได้ ดังนั้น การส่งเสริมให้ประชาชน ชุมชน สังคม ให้ตระหนักถึงการนำหลักพระอภิธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ก็จะเป็นการยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น เกิดสังคมแห่งสันติสุขได้

References

Buddhadasa Bhikkhu. (2008). Applied Buddhism. Dhamathan Foundation.



- Chaisuwan, W. (2020). *Abhidhamma, Who Says It's Difficult? Volume 1. Foundation for the Propagation of the True Dhamma.*
- Ketsriphong, O. (2007). Sangkhahavatthu 4 organizational cultures that are conducive to knowledge management. *Journal Productivity World for increasing productivity*, 12(68), 43-46.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitaka*. Bangkok: Mahachulalongkornraja.
- Mahamakut Rajavidyalaya University. (1990). *Abhidhamma Pitaka, Volume 1, Part 1, Dhammasangani and Commentary*, published in 200th Anniversary of the Chakri Dynasty Rattanakosin, B.E. 2525 (vidyalaya edition). Theater Pim Mahamakut Rajavidyalaya.
- Methangkun, B. & Methangkun, B. (1978). *study guide Abhidhammadhammatha sangaha, Part 1, Section 1 Chittapramat*. Sutthisan Printing House.
- National Health Commission Office (NHCO). (2007). *National Health Act 2007*. National Health Commission Office (NHCO).
- Peykaeo, R., Phra Kittipong, Phra Kamolrat Taileelais & Pandee, P. (2022). The Mental Development in Abhidhamma Pitaka Course. *MBU Humanities Academic Journal*, 14(1), 15-34.
- Phrapalad Wisut Kuttachayo. (2022). *A study manual for the Abhidhamma at the Chula Abhidhammikatri level (10th ed.)*. V. Inter Print Company Limited.
- Phra Phromkhunaporn (P.A. Payutto). (2008). *“Buddhist Holistic Wellness” (6th ed)*. Saha Printing and Publishing Company.
- Phra Saddhammachoti Dhammacariya. (1993). *Matikachotika Dhammasaṅgaṇīsarūpaṭṭhanissaya (Chula Aphidhamika level curriculum Ek) (10th ed.)*. Bangkok Medical Publishing House.
- Phra Sri Pariyatimoli. (2000). Youth's morality begins at home. *Journal of Sekhiyadham*, 10(44), 38-47.
- Somdej Phra Buddhakosajarn (P.A. Payututo). (2018). *Dictionary of Science. Glossary edition (7th ed.)*. Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing House.
- Vijittammo, P. & Thitiyano, P. (2018). An Analytical Study of the Abhidhamma Interpretation of Thera in Buddhism. *Journal of MCU Humanities Review*, 1(1), 45-58.