

ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลัก

พุทธธรรม

Promotion of Balanced Daily Life of Practitioner with Buddhist Principles

¹พระเดชาธร จารุมโม่ (พรหมเอียด) ²ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี

¹Phradechathorn Jarutummo (Promaiad) ²Punnapong Wongnasri

^{1,2}มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช

^{1,2}Mahamakut Buddhist University Srithammasokkarat Campus

¹Corresponding author, e-mail: dechathorn2530@gmail.com

Received May 5, 2025; Revised May 24, 2025; Accepted: August 26, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล และ 3. เพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลเชิงลึกจำนวน 15 รูป/คน จำนวน 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มนักวิชาการพระพุทธศาสนา กลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ และกลุ่มผู้สนใจปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาโดยการจัดหมวดหมู่ ผลการวิจัยพบว่า 1. การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมคือการใช้ชีวิตที่ไม่สุดโต่ง ทั้งในด้านวัตถุและจิตใจ โดยอาศัยหลักธรรมเป็นแนวทางเพื่อให้เกิดความสงบ สติ ปัญญา และความเข้าใจในตนเองอย่างลึกซึ้ง 2. หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการส่งเสริมชีวิตสมดุลคือ “อริยมรรคมีองค์ 8” ซึ่งประกอบด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ โดยครอบคลุมมิติของพฤติกรรม ความคิด จิตใจ และปัญญา 3. แนวทางการส่งเสริมชีวิตที่สมดุล ได้แก่ การฝึกสติในกิจวัตร การรักษาศีลอย่างมั่นคง การพัฒนาสมาธิและปัญญา การใช้ชีวิตเรียบง่าย และการมีชุมชนธรรมะที่เกื้อกูล ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนให้ผู้ปฏิบัติสามารถดำเนินชีวิตในทางสายกลางได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

คำสำคัญ: ชีวิตประจำวัน; ผู้ปฏิบัติธรรม; หลักพุทธธรรม

ABSTRACT

This research aimed to 1. study the concept of living a balanced life of Dhamma practitioners, 2. study the appropriate Buddhist principles to promote living a balanced life, and 3. analyze the guidelines for promoting a balanced daily life of



Dhamma practitioners with Buddhist principles. This research was qualitative research using the method of studying documents and in-depth interviews with 15 informants, including Buddhist scholars, monks who practice Dhamma, and laypeople who practice Dhamma seriously. The research was purposively selected using a structured in-depth interview form and content analysis of data by categorizing. The research results found that 1. A balanced life of a practitioner is a life that is not extreme, both materially and mentally, by using the principles of Dharma as a guideline to create peace, mindfulness, wisdom, and deep self-understanding. 2. The appropriate Buddhist principles to promote a balanced life are the “Noble Eightfold Path”, which consists of Right View, Right Thought, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness, and Right Concentration, covering dimensions of behavior, thought, mind, and wisdom. 3. Approaches to promote a balanced life include practicing mindfulness in daily life, firmly observing the precepts, developing concentration and wisdom, living a simple life, and having a supportive Dharma community, which are all factors that support practitioners to be able to live a middle path in a stable and sustainable way.

Keywords: Daily Life; Practitioners; Buddhist principles

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมในประเทศไทยส่งผลให้ประชาชนประสบปัญหาความไม่สมดุลในชีวิตประจำวันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงาน และวัยเรียนซึ่งต้องเผชิญกับแรงกดดันจากเป้าหมายทางวัตถุ การแข่งขันในสังคมเมือง และความต้องการตอบสนองต่อชีวิตที่เร่งรีบ ปัญหานี้ก่อให้เกิดคำถามสำคัญว่า ท่ามกลางความซับซ้อนของชีวิตยุคใหม่ วิธีใดจึงจะช่วยเสริมสร้างความสมดุลในชีวิตได้อย่างแท้จริง ความเครียดที่สะสมจากวิถีชีวิตเหล่านี้นำไปสู่ผลกระทบที่ลึกซึ้ง ทั้งต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการปฏิสัมพันธ์ในสังคมโดยรวม การค้นหาแนวทางแก้ไขที่มีความยั่งยืนและเหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่สมควรได้รับการวิจัยอย่างลึกซึ้งเพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นในอนาคต (กรมสุขภาพจิต, 2563)

ปัญหาความไม่สมดุลในชีวิตยังปรากฏให้เห็นในลักษณะการเจ็บป่วยทางกายและใจที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น โรคซึมเศร้าและโรคเรื้อรังต่าง ๆ นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และชุมชนที่อ่อนแอลงยังเป็นปัจจัยที่บั่นทอนความมั่นคงของสังคมและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว ปัญหาเหล่านี้ทำให้เกิดคำถามว่า แนวทางใดจึงจะสามารถนำไปสู่การฟื้นฟูสมดุลในทุกมิติของชีวิตได้อย่างยั่งยืน การฟื้นฟูสมดุลในชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ไม่เพียงแต่เพื่อยกระดับสุขภาวะส่วนบุคคล แต่ยังเพื่อสร้างรากฐานที่มั่นคงสำหรับการพัฒนาสังคมที่ยั่งยืน อีกทั้งยังเป็นแนวทางที่สามารถนำไปปรับใช้ในชุมชนต่าง ๆ เพื่อลดปัญหาความไม่สมดุลในวงกว้าง (ธนกร ศรีโสภา, 2562)

ในบริบทของประเทศไทย หลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นแนวทางสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสมดุลในชีวิต อริยมรรคมีองค์ 8

ประกอบด้วยองค์ธรรมที่ครอบคลุมการพัฒนาทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม เช่น สัมมาทิฐิ (Right View) ที่ช่วยให้มีความเข้าใจชีวิตอย่างถูกต้อง และสัมมาสติ (Right Mindfulness) ที่ส่งเสริมการใช้ชีวิตด้วยความตระหนักรู้ หลักธรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยลดความเครียด แต่ยังส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นในครอบครัวและชุมชนอย่างสร้างสรรค์ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2561) โดยเฉพาะในปัจจุบันที่ผู้คนเผชิญกับปัญหาความซับซ้อนของชีวิต การนำหลักธรรมเหล่านี้มาประยุกต์ใช้จึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เกิดความสงบและการปรับตัวที่เหมาะสมในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเจริญสติและสมาธิตามหลักอริยมรรคยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหาความเครียด การฝึกปฏิบัติเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างสมาธิและปัญญา ทำให้สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างรอบคอบ รวมถึงลดผลกระทบจากอารมณ์ลบที่เกิดจากปัจจัยภายนอก การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมไม่เพียงแต่ส่งผลดีในระดับบุคคล แต่ยังช่วยสร้างความเข้มแข็งในระดับครอบครัวและชุมชน โดยส่งเสริมวัฒนธรรมการใช้ชีวิตที่สงบสุขและสมดุลอย่างยั่งยืน

ในพื้นที่เฉพาะจังหวัดพังงา แม้จะมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ แต่การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมที่รวดเร็วทำให้วิถีชีวิตของประชาชนในพื้นที่เปลี่ยนแปลงไป ความเร่งรีบในชีวิตประจำวันและแรงกดดันจากการทำงาน เช่น ในอุตสาหกรรมประมง การเกษตร และการท่องเที่ยว ส่งผลให้เกิดความเครียดสะสม ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ และความสัมพันธ์ในชุมชนที่ลดลง นอกจากนี้ การขาดแนวทางที่ยั่งยืนในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงยังทำให้ความสัมพันธ์ในชุมชนอ่อนแอลง การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ เช่น การเจริญสติ การทำสมาธิ และการเสริมสร้างความสัมพันธ์ผ่านกิจกรรมชุมชน จึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการฟื้นฟูสมดุลในชีวิตของประชาชน แนวทางนี้ไม่เพียงช่วยสร้างสุขภาวะทางจิตใจ แต่ยังส่งเสริมความร่วมมือและการพัฒนาที่สมดุลในระดับชุมชน (สำนักงานสถิติจังหวัดพังงา, 2565) งานวิจัยนี้มุ่งเน้นศึกษาการส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมผ่านการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม โดยเฉพาะอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อสร้างความเข้าใจในศักยภาพของหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์ในสังคม เพื่อที่จะนำไปสู่กรอบแนวทางที่ชัดเจนสำหรับการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันของประชาชน พร้อมทั้งสร้างพื้นฐานสำหรับการพัฒนาชุมชนและสังคมอย่างยั่งยืนในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1 เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม
- 2 เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล
- 3 เพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่มุ่งเน้นการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรมเป็นพื้นฐานในการวิจัย การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการรวบรวมข้อมูลเชิงลึกจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความเข้าใจที่ครอบคลุมเกี่ยวกับแนวคิดและแนวทางในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องต่อไป



การศึกษาจากเอกสาร โดยแบ่งเป็นเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ซึ่งใช้ในการศึกษาหลักธรรมเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรม และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ แนวคิด ทฤษฎี หนังสือ เอกสารทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ และบทความต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการคัดเลือกเอกสารยึดตามเกณฑ์ของ Scott ซึ่งประกอบด้วย ความถูกต้อง คือ เอกสารต้องสมบูรณ์และได้ข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้, ความน่าเชื่อถือ คือ ข้อมูลต้องมีความผิดพลาดหรือบิดเบือนน้อยที่สุด, ความเป็นตัวแทน คือ เอกสารควรสามารถแทนข้อมูลประเภทเดียวกันได้อย่างเหมาะสม, และความมีความหมาย คือ เอกสารต้องมีข้อมูลที่ถูกต้อง กระชับ และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างชัดเจน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะจง โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งประกอบด้วย 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในหลักธรรมและการนำไปประยุกต์ใช้, นักสังคมสงเคราะห์ที่มีบทบาทในการสนับสนุนและส่งเสริมความสมดุลในชุมชน และ กลุ่มผู้สนใจปฏิบัติธรรม ที่มีประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติและนำหลักธรรมมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รวมจำนวนทั้งสิ้น 15 รูป/คน โดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงผู้เกี่ยวข้อง และการจัดกลุ่มนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและเชื่อมโยงกับการวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือแบบสัมภาษณ์เชิงลึกซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดสร้างโดยออกแบบให้สอดคล้องกับบริบทของจังหวัดพังงาและกลุ่มผู้ให้ข้อมูล โดยเริ่มจากการร่างแบบสัมภาษณ์เบื้องต้นที่มีเนื้อหากระชับและตรงประเด็นกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อนำส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาและประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (CVI) ตามหลักของ Lawshe ซึ่งกำหนดระดับคะแนน 4 ระดับ คือ 1 หมายถึงไม่สอดคล้อง 2 หมายถึงสอดคล้องบางส่วน 3 หมายถึงค่อนข้างสอดคล้อง และ 4 หมายถึงสอดคล้องมาก โดยค่าคะแนนเฉลี่ยรวมของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านควรมีคะแนนเฉลี่ยไม่น้อยกว่า 0.80 จากคะแนนเต็ม 1.0 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์ หากต่ำกว่านี้ผู้วิจัยจะปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสมยิ่งขึ้น (Lawshe, 1975) เมื่อได้รับข้อเสนอแนะและผลประเมินเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ดังกล่าวไปขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และเมื่อได้รับอนุมัติแล้วจึงนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม จำนวนรวม 15 คนต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดำเนินการ ติดต่อขอเอกสารขออนุญาตเก็บข้อมูลเชิงลึกจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัยในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา เพื่อขอความอนุเคราะห์จากผู้ที่จะให้ข้อมูลสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ หลังจากที่ได้ผู้วิจัยได้ประสานงานไปยังผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และได้รับการยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ การประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญก่อนที่จะลงพื้นที่เพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการนัดหมายวัน เวลา ที่จะสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญพร้อมกันนั้นผู้วิจัยจะศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเตรียม และศึกษาวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียง เตรียมสมุดจดบันทึก และอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนา

สร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุ และขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่สัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ รวมถึงการยืนยันในเอกสารว่าผู้ให้สัมภาษณ์ยินยอมในการมีส่วนร่วมในการวิจัยในครั้งนี้แล้วจึงทำการสัมภาษณ์เชิงลึก ในเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ที่ได้ผ่านขั้นตอนการตรวจสอบเป็นที่เรียบร้อยแล้วในการวิจัย หลังจากผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญครบทุกท่านแล้วผู้วิจัยได้นำบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ นำมาถอดความการให้ข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษรให้สมบูรณ์ไม่ผิดประเด็นจากบทให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แล้วจึงนำผลไปสู่ขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับถัดไป

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการการศึกษาในเอกสารต่าง ๆ โดยทำการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และหลักฐานที่เกี่ยวข้องจากพระไตรปิฎก บทความ หนังสือ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ คุชฎินิพนธ์รายงานการประชุมเอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ในประเด็นของการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในรูปแบบกระบวนการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์แบบสรุปตามสาระสำคัญของเนื้อหาที่กำหนดไว้โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็นหัวข้อ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Abraham Maslow คือ ความต้องการทางกายภาพ ความต้องการด้านความปลอดภัย ความต้องการด้านความรักและการเป็นเจ้าของ ความต้องการได้รับการยอมรับ และความต้องการในการพัฒนาตนเอง (Abraham Maslow, 1943) โดยสรุปเป็น 3 มิติคือ ด้านกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล อริยมรรค 8 ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ การส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม การส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่สมดุลด้วยหลักพุทธธรรมแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย เน้นดูแลสุขภาพด้วยสัมมาสติและสัมมาสมาธิ, ด้านจิตใจ ใช้สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะเพื่อพัฒนาความสงบ, และ ด้านสังคม สร้างความสัมพันธ์ด้วยสัมมาวาจาและสัมมากัมมันตะ เพื่อความสมดุลและสงบสุขในชีวิต การสรุปผลข้อมูลในการวิจัย ซึ่งการสรุปผลนี้จะถูกเชื่อมโยงกลับไปยังวัตถุประสงค์และคำถามวิจัย เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนและเป็นประโยชน์ ดำเนินการนำข้อมูลที่ได้มานั้นเขียนพรรณนาในงานวิจัยเพื่อให้เนื้อหานั้นสอดคล้องและตรงประเด็นกับงานวิจัยนี้

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมมีลักษณะการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย มีวินัยในตนเอง และดำรงชีวิตบนหลักแห่งความพอดี โดยกิจวัตรประจำวันของผู้ปฏิบัติประกอบด้วย การตื่นเช้า การทำวัตร เติมน้ำจมน้ำ อานาหารอย่างมีสติ และการฝึกสมาธิ ซึ่งกิจวัตรเหล่านี้ไม่ได้ทำตามหน้าที่ทางศาสนา แต่เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่กลายเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นตัวตน มีการตระหนักรู้ถึงผลกระทบของการกระทำตนทั้งต่อร่างกาย จิตใจ และผู้อื่น ทำให้สามารถปรับสมดุลชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลาย



ท่านสะท้อนว่า การใช้ชีวิตเช่นนี้ช่วยลดความเร่งรีบ ความเครียด และความยึดติดต่อวัตถุอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งไม่เพียงสร้างความสงบภายใน แต่ยังส่งผลต่อความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างอย่างสร้างสรรค์

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล พบว่า หลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมที่สุดในการพัฒนาชีวิตอย่างสมดุล โดยสามารถแบ่งเป็น 3 หมวด คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งช่วยกำกับพฤติกรรม ความคิด และจิตใจให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์ (สุวัฒน์ ช่างเหล็ก, 2565) สัมมาทิฐิช่วยให้เกิดความเข้าใจถูกต้องเกี่ยวกับชีวิต ความทุกข์ และธรรมชาติของโลก สัมมาสังกัปปะส่งเสริมการมีเมตตาและความไม่เบียดเบียน ขณะที่สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ช่วยวางกรอบความประพฤติให้เหมาะสมทั้งในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการดำรงชีพ ส่วนสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเป็นกลไกสำคัญในการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจอย่างเป็นระบบ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติอยู่กับปัจจุบัน และพร้อมเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีปัญญา

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อวิเคราะห์แนวทางการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม พบว่า แนวทางที่มีประสิทธิภาพคือ การนำองค์ธรรมในอริยมรรคมีองค์ 8 มาบูรณาการเข้ากับกิจวัตรประจำวัน เช่น การฝึกสติในกิจกรรมพื้นฐาน การตั้งเจตนาเมตตา ก่อนเริ่มต้นวัน การควบคุมวาจาและพฤติกรรมระหว่างการทำงาน และการทบทวนจิตใจด้วยสมาธิยามค่ำ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีพื้นฐานทางศีลธรรมที่มั่นคง สามารถเลือกวิถีชีวิตและอาชีพที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (พระครูวิจิตรธรรมวิภาส, 2565) และให้ความสำคัญกับคุณค่าทางจิตใจมากกว่าความสำเร็จภายนอก นอกจากนี้ การมีชุมชนธรรมะที่ส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกัน เช่น กลุ่มสวดมนต์ กลุ่มเจริญภาวนา หรือกลุ่มสนทนาธรรม ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ผู้ให้ข้อมูลยืนยันว่า การมีเครือข่ายธรรมะที่เกื้อกูล ทำให้สามารถรักษาการปฏิบัติได้อย่างมั่นคง แม้ในภาวะที่ต้องเผชิญกับความท้าทายทั้งในชีวิตส่วนตัวและหน้าที่การงาน

อภิปรายผล

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า สภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมมีลักษณะที่เรียบง่าย มีวินัยในตนเอง และยึดหลักความพอดีในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการใช้สติในกิจวัตร เช่น การตื่นเช้า ทำวัตร เดินจงกรม และฉันอาหารอย่างมีสติ ซึ่งส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นคงทางจิตใจ ความเข้าใจในตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างไม่สุดโต่ง ทั้งนี้เพราะผู้ปฏิบัติธรรมตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมภายนอกกับสภาวะภายใน และเลือกดำเนินชีวิตตามแนวทาง "มัชฌิมาปฏิปทา" อันเป็นหลักสำคัญในพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนกร ศรีโสภา ที่ศึกษาวิจัยเรื่องการฟื้นฟูสมดุลชีวิตในยุคเร่งรีบ โดยผลการวิจัยพบว่า การมีวินัยและสติในชีวิตประจำวันช่วยลดความเครียดและสร้างสุขภาวะทั้งทางกายและใจอย่างมีนัยสำคัญ (ธนกร ศรีโสภา, 2562)

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งครอบคลุมมิติทั้งด้านพฤติกรรม ความคิด จิตใจ และปัญญา ผู้ปฏิบัติธรรมที่น้อมนำองค์ธรรมเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน จะเกิดการพัฒนาทั้งใน

ระดับความคิด (สัมมาทิฐิ) เจตนา (สัมมาสังกัปปะ) การพูดและกระทำ (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ) และการฝึกฝนภายใน (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ) ทั้งนี้เพราะอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นระบบธรรมที่เกี่ยวพันกันเป็นกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและสมดุล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรีเพ็ญ บุญมาก ที่ศึกษาวิจัยเรื่องการปฏิบัติตามมรรค 8 เพื่อสร้างสมดุลในชีวิต ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติที่ใช้หลักอริยมรรคเป็นแนวทางจะมีความมั่นคงในจิตใจ ความสามารถในการจัดการอารมณ์ และมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่นอย่างเห็นได้ชัด (ศรีเพ็ญ บุญมาก, 2563)

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า แนวทางการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม ได้แก่ การฝึกสติในกิจวัตรประจำวัน การรักษาศีลอย่างมั่นคง การพัฒนาสมาธิและปัญญา การดำรงชีวิตด้วยสัมมาอาชีวะ และการมีชุมชนธรรมะที่เกื้อกูล ซึ่งล้วนเป็นกลไกที่สนับสนุนให้การปฏิบัติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ ทั้งนี้เพราะการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลไม่สามารถเกิดขึ้นได้จากปัจเจกเท่านั้น แต่ต้องได้รับการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึกตน เช่น ครอบครัว วัด ชุมชน หรือองค์กรธรรมะต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปรีชา มณีแสง ที่ทำการวิจัยเรื่องพุทธธรรมในพระไตรปิฎก: แนวทางการสร้างชีวิตสมดุล. ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การสร้างสมดุลชีวิตในชุมชนด้วยหลักมรรคมีองค์ 8 ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับปัจเจก ครอบครัว และสังคมอย่างมีบูรณาการ (ปรีชา มณีแสง, 2561)

องค์ความรู้ใหม่



ภาพประกอบ 1 แสดงโมเดลนำเสนอการพัฒนาชีวิตอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมโดยอาศัยกรอบแนวคิดจาก อริยมรรคมีองค์ 8



โมเดลนี้นำเสนอการพัฒนาชีวิตอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมโดยอาศัยกรอบแนวคิดจาก อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งถูกจัดหมวดหมู่ใหม่ให้เข้าใจง่ายในเชิงปฏิบัติ และสะท้อนถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก อย่างเป็นระบบ

บทสรุป

จากการวิจัยพบว่าการพัฒนาชีวิตอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมโดยอาศัยแนวคิดจาก อริยมรรคมีองค์ 8 สามารถจัดหมวดหมู่ใหม่ให้เข้าใจง่ายอย่างเป็นระบบได้ดังนี้ 1. ปรับกรอบแนวคิด (สัมมาทิฐิ + สัมมาสังกัปปะ) การเปลี่ยนแปลงเริ่มต้นจากภายในคือ “ปัญญาเบื้องต้น” ผู้ปฏิบัติต้อง มีความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) และความตั้งใจชอบ (สัมมาสังกัปปะ) เพื่อวางแนวทางชีวิตให้สอดคล้อง กับความจริงของธรรมชาติ เช่น ไตรลักษณ์และอริยสัจ 4 กรอบคิดนี้เป็นรากฐานของการพัฒนา คุณธรรมขั้นต่อไป 2. พฤติกรรมสมดุล (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ) เมื่อมีกรอบคิดที่ ถูกต้องแล้ว ย่อมนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรม ทั้งในรูปของการพูด (วาจา), การกระทำ (กัมมัน ตะ) และการเลี้ยงชีพ (อาชีวะ) อย่างสุจริตและไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เป็นการฝึกความ รับผิดชอบและเมตตาต่อสังคมอย่างเป็นรูปธรรม 3. ฝึกภายใน (สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ) การฝึกฝนด้านในเป็นกระบวนการยกระดับจิตใจ ด้วยความเพียร (วายามะ), การมีสติ (สติ), และการตั้งมั่นของจิต (สมาธิ) องค์ธรรมทั้ง 3 นี้เป็นพลังขับเคลื่อนที่ช่วยให้เกิดความมั่นคงทาง อารมณ์ และสามารถรักษาความสมดุลได้แม้ในสถานการณ์ที่ท้าทาย โดยผลลัพธ์ที่ได้คือ ความสมดุล ทางกาย ใจและสังคม การพัฒนาอย่างครบถ้วนในทั้ง 3 มิติข้างต้น จะนำไปสู่ “ผลลัพธ์” คือความ สมดุลที่แท้จริงทั้งทางกาย จิตใจ และการอยู่ร่วมในสังคม เป็นเป้าหมายสูงสุดของการดำเนินชีวิตใน แบบผู้ปฏิบัติธรรม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. สถาบันการศึกษา วัด และศูนย์ปฏิบัติธรรม ควรบูรณาการหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เข้ากับ กิจกรรมพัฒนาจิตใจของผู้เรียนหรือผู้ร่วมกิจกรรม เช่น การจัดค่ายธรรมะ กิจกรรมเจริญสติ หรือ หลักสูตรพุทธจิตศึกษา เพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลทั้งในระดับบุคคลและกลุ่ม
2. ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการสร้างกิจวัตร ประจำวันให้สอดคล้องกับองค์ธรรม เช่น ตั้งเจตนาเมตตาในตอนเช้า ฝึกสติระหว่างทำงาน และ ทบทวนตนเองผ่านสมาธิก่อนนอน เพื่อพัฒนาความสมดุลทั้งด้านกาย จิต และสังคม
3. หน่วยงานภาครัฐและองค์กรพัฒนาเอกชนที่ทำงานด้านสุขภาวะจิต ควรใช้หลักธรรมใน อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นกรอบแนวคิดในการจัดอบรม หรือพัฒนาเครื่องมือประเมินชีวิตสมดุลในเชิงจิต วิญญาณ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชนอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 ในลักษณะการวิจัยเชิงทดลองหรือ กึ่งทดลอง เพื่อวัดผลเชิงประจักษ์ เช่น ด้านระดับความเครียด ความพึงพอใจในชีวิต หรือภาวะสุข ภาวะทางจิต

2. ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมพื้นที่หลากหลายทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น ภาคเหนือ-ใต้ หรือเขตเมือง-ชนบท เพื่อศึกษาความแตกต่างของการประยุกต์ใช้หลักธรรมในแต่ละบริบท

3. ควรศึกษาการเปรียบเทียบแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลด้วยหลักธรรมอื่น เช่น พรหมวิหาร 4 หรือไตรสิกขา เพื่อหาแนวทางพุทธบูรณาการที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เช่น นักเรียน เยาวชน คนทำงาน หรือผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). *รายงานสุขภาพจิตคนไทย*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- ธนกร ศรีโสภณ. (2562). การฟื้นฟูสมรรถภาพชีวิตในยุคเรื้อรัง. (*วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ*) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปรีชา มณีแสง. (2561). พุทธธรรมในพระไตรปิฎก: แนวทางการสร้างชีวิตสมดุล. (*วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ*), มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระครูวิจิตรธรรมวิมล (บุญเลิศ ปญญาวุโธ). (2565). การพัฒนาการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์. (*วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ*). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2561). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศรีเพ็ญ บุญมาก. (2563). การปฏิบัติตามมรรค 8 เพื่อสร้างสมดุลในชีวิต. (*วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ*), มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุวัฒน์ ช่างเหล็ก. (2565). แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมในชุมชนสมัยใหม่. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติจังหวัดพังงา. (2565). *รายงานภาวะสังคมและสุขภาพจังหวัดพังงา*. พังงา: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- Lawshe, C. H. (1975). *A quantitative approach to content validity*. Journal of Personnel Psychology, 28, 563–575
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. Psychological Review, 50(4), 370–396